

# Programma generale

## Pratiche e obiettivi comuni ai vari sport

### 1- L'ansia da prestazione

- Come riconoscerla, a che livelli si manifesta
- Quali sono gli effetti: chimici, fisiologici, mentali ( tono muscolare, dispnea/apnea, dispersione energetica)
- Come disattivarli

2- Preparazione ( pratica di condizionamento muscolare riscaldante tramite sequenze dinamiche )

3- Sequenze di posture statiche tratte dallo yoga e adattate congruamente per la preparazione dello sport praticato

4- Compensazione ( con attenzione alle specifiche di ogni sport)

5- Pranayama: coscienza respiratoria e ottimizzazione della capacità vitale e della respirazione aerobica e anaerobica, ottimizzazione dell'attività diaframmatica, saper riconoscere e riprodurre una corretta respirazione.

6- Consapevolezza del proprio stato prima e dopo la prestazione sportiva o l'allenamento: attivazione e rilassamento

# PROGRAMMA RUNNERS



## 1-Favorire la capacità di RESISTENZA

- Consapevolezza del ritmo respiratorio
- Saper coordinare opportunamente passi e atti respiratori
- Saper riconoscere gli automatismi scorretti che creano contratture, disturbi articolari e ostacolano la corretta respirazione

## 2- Postura e TONO MUSCOLARE

- il corretto appoggio dei piedi
  - la vantaggiosa inclinazione asse vertebrale
  - la coordinazione braccia/gambe
- ... TRAMITE le tecniche del **CHI RUNNING**

## 3- Prima e dopo

- Preparazione alla corsa ( breve stretching)
- Lavoro compensatorio e di scarico

## 4- Prove pratiche di allenamento

(con metronomo a diverse velocità)

## PROGRAMMA BIKERS



- 1- Migliorare la RESISTENZA aerobica e anaerobica**
- 2- Ottimizzare STABILITA' ed EQUILIBRIO**
- 3- Potenziare la FORZA MUSCOLARE (gambe, braccia, addominali)**
- 4- Aumentare la FLESSIBILITA'/ELASTICITA' muscolare, articolare, tendinea**
- 5- Imparare a lavorare sulla COMPENSAZIONE ( dorsale, cervicale...)**

L'attività sarà proposta in fasi di graduale intensità e personalizzata a seconda degli obiettivi e delle caratteristiche individuali

# PROGRAMMA NUOTATORI E APNEISTI



## 1-Favorire la capacità di **RESISTENZA** aerobica e anaerobica in acqua

- Consapevolezza del proprio ritmo respiratorio
- Saper coordinare opportunamente movimenti e atti respiratori
- Saper riconoscere gli automatismi scorretti che creano contratture, disturbi articolari e ostacolano la corretta ed efficace respirazione
- Migliorare la propria capacità vitale e l'utilizzo dell'ossigeno
- Saper riconoscere gli automatismi scorretti che creano contratture, disturbi articolari e ostacolano la corretta respirazione
- Potenziare la muscolatura maggiormente coinvolta in questa attività

