

PROGRAMMA LEZIONI

- **FITNESS MUSICALE**

NICOLA ROSSI X-Fit University:

l'evento si svilupperà nelle giornate del sabato e della domenica con inizio ore 10 e chiusura ore 18. Ha come obiettivo fondamentale e imprescindibile l'inclusione di tutte le persone presenti all'evento. Si terranno 7 lezioni fitness al giorno. Tutte le lezioni possono essere svolte da utenti anche non allenati o con problematiche fisiche non invalidanti. Si alterneranno lezioni di tonificazione, lezioni di discipline olistiche (pilates e yoga), lezioni di coreografia tenute da professionisti del settore (step, aerobica, zumba);

- **CROSSFIT**

ALESSANDRO BIANCHINI Aleks Training Designer:

verranno effettuate dodici lezioni a tema "functional fitness" e "functional fitness per i giovanissimi" da svolgersi nei 2 giorni. Le lezioni verranno svolte da 1-2 professionisti per volta ed avranno lo scopo di far conoscere la disciplina coinvolgendo fasce d'età fra i 20 ed i 40 anni per il "functional fitness" e fasce di età fino ai 20 anni per il "functional fitness per i giovanissimi";

- **CALISTHENICS**

FRANCESCO BELLE' Coach Calisthenics:

verranno effettuate 10 lezioni della durata di un'ora circa ciascuna, tema "calisthenics" e "calisthenics come prevenzione infortuni" da svolgersi in 2 giorni. Le lezioni verranno svolte da 1-2 professionisti per volta e sono mirate a far conoscere la disciplina ai neofiti coinvolgendoli in vari esercizi ed allenamenti;

- **ENDURANCE**

**LUCA FILIPAS Endurance Coach & Sport Scientist - Ph.D in Sport Science
Endurance Academy:**

presenterà un programma con alternanza di attività di formazione e dimostrazioni interattive pratiche legate agli sport di resistenza/endurance. In particolare, verranno delineati i benefici dell'attività fisica aerobica e i principi base di metodologia di allenamento delle discipline più praticate (corsa e ciclismo). Verranno effettuate inoltre dimostrazioni pratiche aperte al pubblico sulla biomeccanica di corsa/ciclismo, lezioni di tecnica di corsa/ciclismo e prove di test di valutazione cardiopolmonare con utilizzo di metabolimetro e lattacidometro. Il programma è mirato all'inclusione dell'appassionato sportivo qualunque sia di resistenza/endurance dal quale il soggetto parte. La figura di riferimento per Endurance Academy sarà Luca Filipas, laureato magistrale in scienza dello sport con un dottorato di ricerca nella metodologia di allenamento negli sport di endurance, oltre che allenatore di atleti amatori e professionisti di corsa, ciclismo e triathlon;

- **MINDFULNESS**

**Come portare benessere nella tua vita di atleta SIMONE BASSOLI Mental Coach e
Docente Mindfulness:**

uno dei temi più rilevanti nella carriera sportiva, è la capacità di ricaricare le batterie alla

fine di una stagione, durante un periodo sfidante, subito dopo una gara, durante il recupero da un infortunio. Nell'incontro verranno condivisi suggerimenti per facilitare questa rigenerazione mentale, andando a spiegare cosa sia la mindfulness e come possa aiutar a svolgere quest'attività di recupero. Verrà anche proposta in forma esperienziale una tecnica di base di mindfulness. Attraverso il learning by doing, sarà quindi possibile apprendere uno strumento da portare nella propria vita professionale e personale;

Mindfulness Sportiva - La gestione dell'ansia performativa SIMONE BASSOLI Mental Coach e Docente Mindfulness:

lo stress, e l'ansia sono nostri nemici, o alleati? Nell'incontro si evidenzierà qual è l'assetto migliore di questi elementi per esprimere la migliore performance agonistica. Infatti, in misura troppo bassa, il corpo-mente non riesce a sviluppare la propria energia e se troppo alto, il sistema va fuori giri. Verranno inoltre condivise delle semplici tecniche per aiutare a riconoscere e gestire questi stati, come elementi della propria preparazione psicofisica. Ne verrà approfondita una in particolare, da poter applicare immediatamente;

Passi mentali del Coaching - Definisci il tuo vantaggio competitivo SIMONE BASSOLI MentalCoach e Docente Mindfulness:

sempre più spesso di sente parlare del mental coach per sportivi, ma di cosa si tratta? E soprattutto, può portare realmente benefici misurabili e ripetibili?

Verranno visti alcuni casi di successo per sfatare alcuni miti e percorrere insieme i passi di un intervento, andando a spiegare come funziona il processo. Ogni partecipante avrà la possibilità, prendendo spunto da quanto condiviso, di fare un'autovalutazione, definire il goal setting e sviluppare un proprio piano di sviluppo;

Preparazione mentale - Come vincere la sfida nella tua mente SIMONE BASSOLI Mental Coach e Docente Mindfulness:

verranno condivisi gli strumenti del mental training, così da dare modo ai partecipanti di comprendere come poter sfruttare il proprio potenziale mentale, migliorando il proprio stato di benessere generale, migliorando la propria performance. Ecco i principali:

- Il dialogo interno
- Il warm-up mentale
- Lo stato di flow
- La forza delle visualizzazioni