



I benefici dello sport





La danza



La danza

classica

Principali benefici fisici

- Postura e colonna vertebrale: La danza distende, rinforza e allunga la colonna vertebrale, correggendo la postura.
- Flessibilità ed elasticità: Gli esercizi migliorano la mobilità articolare e l'elasticità muscolare, riducendo la rigidità.
- Equilibrio e coordinazione: L'eseguimento dei movimenti complessi a tempo di musica e il senso dell'equilibrio.
- Salute cardiovascolare: È un'attività aerobica che aiuta a controllare il peso, migliorare la resistenza e favorire la salute del cuore.



Benefici psicologici e cognitivi

Concentrazione e memoria: Memorizzare le sequenze di passi e coordinare braccia e gambe allena la memoria

Musicalità ed eleganza: Sviluppa il senso del ritmo e una grazia nei movimenti.

Benefici per diverse fasce d'età

Bambini: Favorisce lo sviluppo fisico, lo spirito di collaborazione e la capacità di esprimere le emozioni attraverso il corpo.

Adulti (over 40/60): Aiuta a mantenere le ossa dense, contrasta la perdita di massa muscolare e rappresenta un modo elegante per mantenersi attivi.



Funzioni Cognitive: Richiede concentrazione e memoria per l'apprendimento delle coreografie, mantenendo il cervello attivo.



A chi è adatta?

La danza moderna non ha limiti rigidi di età, peso o altezza.

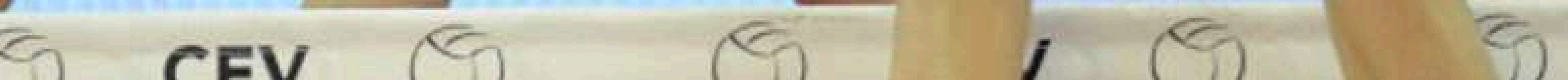
Bambini (dai 5-6 anni): Fondamentale per lo sviluppo motorio armonioso e il senso del ritmo.

Adulti: Ottima per mantenersi in forma, migliorare l'umore e dedicare tempo a se stessi, anche iniziando da zero.





LA PALLAVOLO



I BENEFICI FISICI DELLA PALLAVOLO

- Tonificazione muscolare: Rafforza braccia, glutei, cosce e addome
- Coordinazione: Migliora la coordinazione occhio-mano e l'equilibrio.
- Allenamento cardiovascolare: Stimola il metabolismo e migliora la salute del cuore e dei polmoni.
- Salute ossea: I salti aiutano a rafforzare la struttura ossea.
- Riflessi: Sviluppa la velocità di reazione.

BENEFICI MENTALI DELLA PALLAVOLO

- Lavoro di squadra: Insegna la collaborazione, il rispetto reciproco e la comunicazione.
- Gestione dello stress e autostima: Aiuta a superare i propri limiti, gestire la sconfitta e ridurre lo stress.
- Concentrazione e disciplina: Richiede attenzione, rapidità di pensiero e rispetto delle regole.

WRESTLING FEMMINILE



I BENEFICI DEL WRESTLING FEMMINILE

Il wrestling femminile offre numerosi benefici, sia dal punto di vista fisico che psicologico, rappresentando una forma di allenamento completa e una piattaforma di sfogo mentale.

Praticare wrestling tonifica la muscolatura, aumenta la resistenza fisica e migliora la forma fisica generale. È un allenamento intenso che coinvolge tutto il corpo.

Come altre discipline di combattimento, il wrestling permette di scaricare le tensioni quotidiane, agendo come una forma di sfogo che promuove calma e serenità mentale.

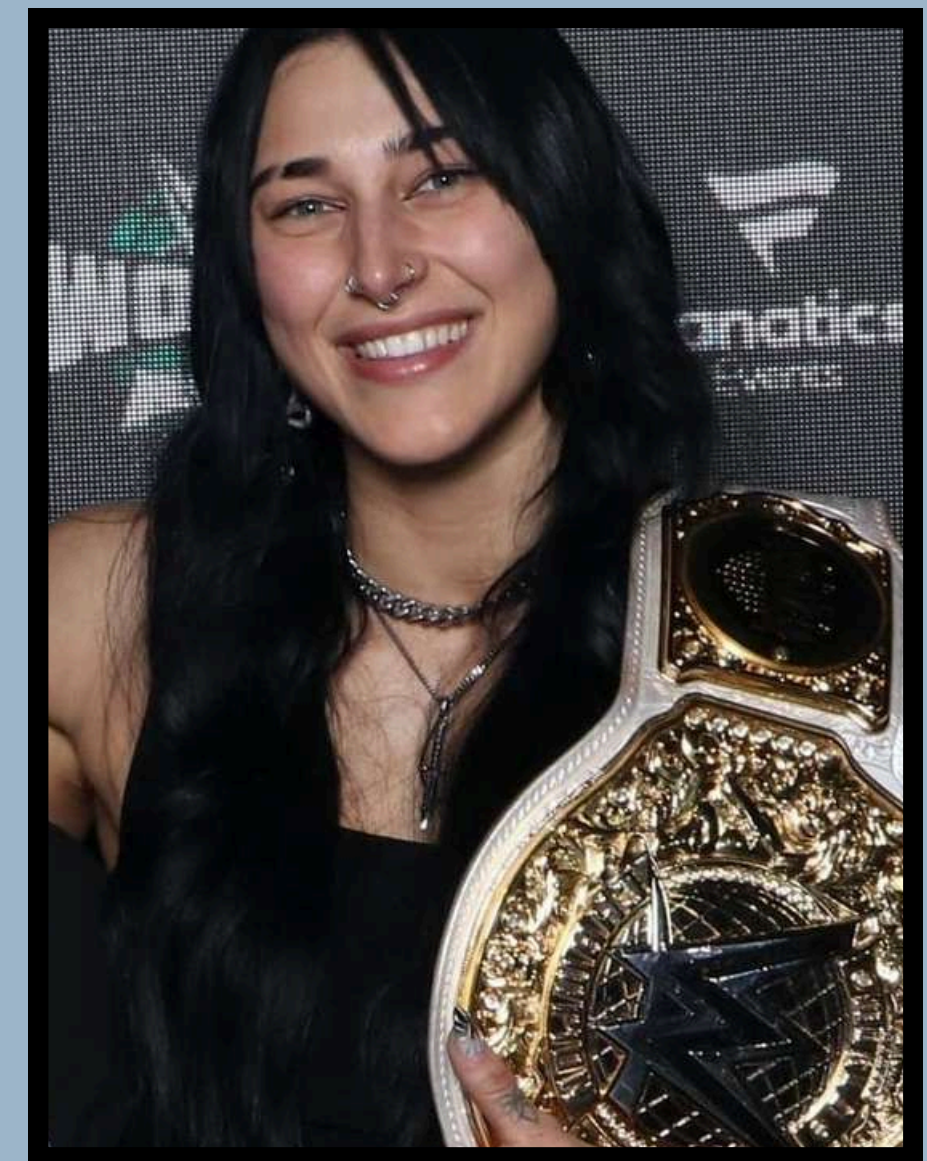
L'allenamento insegna il rispetto, il coraggio e la disciplina.

CURIOSITÀ

Come in tanti altri i settori, le donne hanno dimostrato di essere non solo alla pari degli uomini, ma spesso anche molto più brave e in questo non ha fatto eccezione una disciplina come il Wrestling, per lungo tempo considerata appannaggio maschile; oggi il Wrestling femminile è cresciuto moltissimo e le sue protagoniste sono seguite come i loro colleghi uomini e, forse, anche di più.

La donna più forte del wrestling femminile è Rhea Ripley.

Rhea Ripley



IL PATTINAGGIO ARTISTICO



I BENEFICI SPORTIVI



L'equilibrio e la proprioccezione

Sviluppa una capacità di equilibrio superiore a quasi ogni altro sport. Migliora la consapevolezza del proprio corpo nello spazio, fondamentale per coordinare movimenti complessi mentre ci si sposta ad alta velocità.

Potenza e forza muscolare

Core Stability: I muscoli addominali e dorsali sono costantemente attivi per mantenere la postura e stabilizzare i salti.

Arti inferiori: Glutei, quadricipiti e polpacci vengono potenziati sia nella fase di spinta che di atterraggio dai salti.

Muscoli stabilizzatori: Rinforza i piccoli muscoli delle caviglie e delle ginocchia.

IL CORE



Comprende non solo gli addominali, ma anche i muscoli della schiena, il bacino e i glutei.

Nel pattinaggio svolge tre funzioni vitali:

Trasferimento di Energia: Durante un salto, la potenza generata dalla spinta delle gambe deve passare attraverso il busto per arrivare alle braccia e alla testa.

Stabilità in Volo: Una volta in aria, il pattinatore deve mantenere una posizione perfettamente dritta. Un core forte impedisce al corpo di sbilanciarsi a metà durante le rotazioni.

Tenuta degli Atterraggi: L'impatto è violentissimo. Il core agisce come un ammortizzatore interno, proteggendo la colonna vertebrale e permettendo di mantenere la schiena dritta senza cadere in avanti.

LA POTENZA



La potenza nel pattinaggio non è la forza bruta di un sollevatore di pesi, ma **forza esplosiva**.

Elevazione: Per eseguire un salto triplo o quadruplo, l'atleta ha bisogno di una spinta fulminea. I muscoli delle gambe devono contrarsi al massimo in una frazione di secondo.

Velocità di Rotazione: La potenza serve anche per "chiudere" le braccia al petto con estrema rapidità. Più velocemente un pattinatore riesce a stringersi, più giri riuscirà a compiere prima di toccare terra.

Scatto e Accelerazione: La potenza permette di passare da una posizione statica a una velocità elevata in pochi passi, rendendo l'esibizione dinamica e coinvolgente.

***La ginnastica
ritmica***



I benefici fisici della ginnastica ritmica



La ginnastica ritmica offre notevoli benefici fisici e mentali, migliorando flessibilità, coordinazione, forza muscolare e postura grazie all'uso di piccoli attrezzi (cerchio, palla, clavette, nastro, fune). Questa disciplina sviluppa la concentrazione, l'autostima e lo spirito di gruppo, stimolando la creatività e la grazia nei movimenti.

Principali benefici:

Flessibilità ed Elasticità: Aumenta l'ampiezza dei movimenti articolari e la tonicità muscolare.

Coordinazione e Equilibrio: Sviluppa la coordinazione oculo-manuale e la propriocezione (consapevolezza del corpo nello spazio).

Postura ed Eleganza: Migliora l'assetto corporeo, la postura e dona grazia ai movimenti.

Rinforzo Muscolare: Lavora in modo armonioso su tutto il corpo, in particolare su core e gambe.

I benefici mentali della ginnastica ritmica



- Aumento dell'autostima e fiducia in se stessi: Il superamento delle sfide tecniche e il raggiungimento degli obiettivi aumentano la sicurezza personale.
- Miglioramento della memoria e della concentrazione: La memorizzazione delle sequenze coreografiche allena la mente e la capacità di attenzione.
- Riduzione dello stress e benessere emotivo: L'esercizio fisico associato alla musica agisce come sfogo, riducendo stress e ansia e migliorando l'umore.
- Disciplina e Perseveranza: L'apprendimento di movimenti complessi richiede pazienza, costanza e autodisciplina.
- Abilità Sociali: Negli esercizi di squadra, favorisce la cooperazione, la fiducia reciproca e lo spirito di gruppo.



**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE!!!**

Lavoro da: Malnati Adele, Luparelli Sara, Buselli Ginevra, Carrozoli Sofia e Santo Isabella