



UNIVERSITA' degli STUDI di ROMA



"TOR VERGATA"

Facoltà di Medicina e Chirurgia

LAUREA TRIENNALE IN SCIENZE MOTORIE

***“PRINCIPI DEL METODO PILATES APPLICATI A SOGGETTI
PRATICANTI DANZA SPORTIVA”***

Relatore: Prof.ssa Elvira Padua

Candidata: Denise Pasqualotto

Correlatore: Prof.ssa Laura Lunetta

ANNO ACCADEMICO 2011/2012

INDICE

Introduzione	5
Capitolo 1 "Il Pilates"	8
<i>1.1 L' uomo: Joseph H. Pilates e la storia</i>	8
L'incontro con la danza e la diffusione fra i danzatori	10
"Return to life through Contrology"	15
<i>1.2 Il Metodo</i>	19
Principi di Movimento	21
Benefici del metodo Pilates	27
Campi di applicazione	29
<i>1.2.1 L'insegnante del Metodo Pilates</i>	36
Cues	38
<i>1.3 La Pratica</i>	42
Matwork e piccoli attrezzi	42
Le Macchine	46
Capitolo 2 "La Danza Sportiva"	50
<i>2.1 La Storia</i>	50

IDSF-International Dance Sport Federation	53
FIDS-Federazione Italiana Danza Sportiva	55
2.2 <i>Le Danze Standard</i>	58
La posizione di ballo	58
Storia e Caratteristiche di ciascun ballo	60
Capitolo 3 "Pilates e Danza Sportiva"	70
3.1 <i>Aspetti traumatologici</i>	70
3.2 <i>Due mondi paralleli</i>	75
Capitolo 4 "Studio Sperimentale"	83
4.1 <i>Obiettivo</i>	83
4.2 <i>Campione</i>	85
4.3 <i>Materiale e Metodi</i>	88
4.3.1 <i>Protocollo di Valutazione</i>	88
4.3.2 <i>Protocollo di Allenamento</i>	103
4.4 <i>Raccolta dati</i>	117
4.5 <i>Analisi Statistica</i>	118
4.6 <i>Discussione dei risultati</i>	127
Conclusioni	130

Bibliografia	132
Ringraziamenti	134

INTRODUZIONE

L'idea di scegliere come argomento della mia tesi il Pilates affiancato alla Danza Sportiva nasce dalla mia esperienza di vita, sono stata ballerina di danze standard per 15 anni, praticando la disciplina a livello agonistico e Internazionale, fin dall'età di 5 anni ho studiato danza classica e anche quando ho terminato la carriera agonistica ho continuato a studiare danza contemporanea e danze caraibiche di cui sono insegnante. La parola Pilates è entrata nella mia vita proprio durante la carriera agonistica, poiché i miei insegnanti affiancavano alcuni esercizi della tecnica durante i nostri allenamenti, e ben presto mi sono resa conto che non solo ne traevo benefici a livello fisico e mentale, ma gli stessi benefici potevo trasmetterli in modo costruttivo alla mia danza. Al termine della carriera agonistica ho così scelto di diventare insegnante qualificato del metodo Pilates, e, trovandomi molto in sintonia con la filosofia dell'ideatore di questa tecnica, basata sul movimento del corpo come espressione diretta e naturale di mente e spirito ed essendo un'appassionata dello studio del movimento del corpo attraverso pratiche olistiche come bioenergetica e meditazione, ho deciso di farne il

punto cardine della mia carriera lavorativa e in questo caso del mio percorso di studi. Il Pilates è un metodo di allenamento attraverso cui si prende coscienza del proprio corpo, migliorando la postura e aumentando l'abilità nei movimenti, migliorando la flessibilità e l'agilità. Questa tecnica stimola la relazione fra corpo e mente concentrando l'attenzione sulla corretta respirazione, sull'allineamento della colonna e della pelvi. Con la concentrazione si ottiene la consapevolezza di ogni singolo movimento e di ogni singolo muscolo interessato, aumentando così il controllo dei movimenti. Nel metodo Pilates la qualità del movimento è dunque più importante della quantità delle ripetizioni. Tutto ciò spiega il motivo per cui si sposa bene con il mondo della danza e in questo caso della Danza sportiva, che anche essendo caratterizzata dalla coppia, è pur sempre una forma di danza e in quanto tale è la prima espressione artistica del genere umano perché ha come strumento proprio il corpo. La danza permette di esprimere al meglio i nostri sentimenti attraverso il linguaggio del corpo. Ogni movimento non viene eseguito soltanto con braccia e gambe, ma anche con mente e cuore. Tutti nella loro vita possono dire di aver ballato perché questa è un'azione naturale; nessuno può definirsi incapace perché quest'arte va

costruita nel tempo, con pazienza, costanza e determinazione. Tutti valori presenti nella filosofia del metodo Pilates.

Capitolo 1

IL PILATES

1.1 L'UOMO: Joseph H. Pilates E LA STORIA



Joseph Hubertus Pilates nasce a Monchengladbach, nei pressi di Dusseldorf, nel 1880. Durante l'infanzia soffriva di vari disturbi fisici, asma, rachitismo, febbre reumatica. Questa sua debolezza costituzionale, invece che indurlo a

rassegnarsi alla propria infelice condizione, lo portò ben presto sia a interessarsi di medicina, di alcune tecniche orientali di rilassamento e concentrazione, sia a praticare numerosi sport (sci, boxe, ginnastica, pugilato) al fine di vincere i propri limiti fisici. Si dedicò allo studio dell'anatomia umana servendosi di un libro di scarto regalatogli da un medico di famiglia; a questa attività unì l'acuta indagine dei movimenti degli animali, che andava

ad osservare di nascosto nei boschi. (16)

A 14 anni aveva a tal punto superato le limitazioni fisiche che gli avevano segnato l'infanzia da poter posare come modello per le raffigurazioni di tavole anatomiche.

Nel 1912 si recò in Inghilterra, dove ebbe modo di lavorare come istruttore di autodifesa degli investigatori di Scotland Yard. Allo scoppio della Prima guerra mondiale Pilates venne internato per un anno nel Lancaster assieme ad altri cittadini tedeschi. Qui poté perfezionare le proprie idee in materia di esercizio fisico. In particolare in quel periodo una epidemia di riossidazione uccise migliaia di inglesi, ma nessuno dei compagni di Pilates si ammalò grazie al training rigoroso ed efficace cui Pilates costantemente li sottopose. In seguito, trasferito sull'isola di Man, Pilates fu costretto a confrontarsi con una realtà ancora più drammatica, a diretto contatto con soldati menomati a seguito delle ferite riportate in guerra, costretti all'immobilità o comunque bisognosi di terapie riabilitative. In questa occasione Pilates si impegnò a costruire macchinari e attrezzature che potessero favorire il recupero fisico dei feriti. Inizialmente le attrezzature inventate da Pilates erano semplici oggetti di uso quotidiano o strumenti di lavoro riadattati all'esigenza di

praticare certi esercizi per riconquistare la mobilità e la flessibilità del corpo.

(16)

Nascono così le prime versioni dei macchinari Pilates: alcune molle attaccate ai letti di degenza che permettevano il movimento degli arti inferiori e superiori. In seguito questi strumenti vennero perfezionati e Pilates creò macchinari veri e propri, che ancora oggi vengono impiegati nelle palestre e in studi incentrati sul metodo Pilates.

L'incontro con la danza e la diffusione fra i danzatori

Negli anni venti Pilates fece ritorno in Germania, dove conobbe il grande coreografo e studioso del movimento Rudolf Laban, uno dei maggiori teorici del movimento del Novecento, ideatore della Labanotation (una delle forme di registrazione scritta di balletto più rinomate nel mondo), il quale incorporò parte del lavoro di J.H. Pilates nell'impostazione del proprio insegnamento. Esaminando gli scritti di Laban si possono cogliere numerose affinità con i principi del metodo Pilates, a partire dal "controllo dei movimenti delle singole parti del corpo", l'individuazione del "centro di gravità" da cui scaturiscono tutti i movimenti del corpo, e il cui allineamento verticale nella

normale postura verticale costituisce l'equilibrio. Anche Laban sottolinea l'importanza della consapevolezza e dell'immaginazione durante l'esecuzione degli esercizi e ancora individua come principi cardine fattori quali la respirazione e la precisione, tutti insieme valori che lo stesso Joseph Pilates aveva già introdotto nella sua metodologia. Infine, anche per Laban lo studio del movimento non è limitato alla danza, ma è qualcosa che lega insieme danza, ginnastica e benessere psicofisico e che può essere applicato non solo alle arti, ma anche alle attività lavorative. L'incontro con Laban rappresentò, dunque, un primo aggancio fecondo fra il metodo Pilates e mondo della danza moderna e, ovviamente, la diffusione del suo metodo per opera della scuola di Laban e successivamente di due allieve del grande coreografo, Mary Wigman e Hanya Holm, che furono fra le più importanti danzatrici europee ad assimilare i principi del metodo Pilates all'interno della loro tecnica, evidenziando il rapporto fra corpo e mente e la loro inscindibilità, considerando il movimento come l'agente espressivo più diretto e naturale di entrambe i fattori. Per entrambe le danzatrici importante è porre l'accento sul centro di gravità che "tende alla totale valorizzazione del corpo umano, percorso da un central movement sempre presente nel danzatore anche nello

stato di immobilità". (16) Qualche anno più tardi dell'incontro con Laban, Pilates partì alla volta degli Stati Uniti, durante la traversata conobbe Clara, la donna che divenne sua moglie, assieme alla quale decise di aprire uno studio a New York, proprio accanto alla sede del New York Ballet. Questa circostanza si rivelò fondamentale per la diffusione del suo metodo fra i danzatori. Per via della straordinaria efficacia del metodo Pilates, infatti, gli allievi del New York City Ballet iniziarono a rivolgersi a Pilates a seguito di traumi fisici al fine di intraprendere un'attività di riabilitazione che consentisse loro di continuare a danzare.



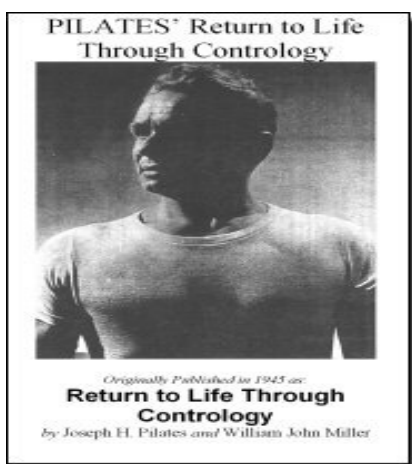
Ma la vera diffusione della metodologia inventata da Pilates si deve a Martha Graham, una stella di prima grandezza del mondo della danza, forse la più grande esponente della modern dance americana dei tempi, che raccolse con grande entusiasmo l'insegnamento di Pilates e

rielaborò il metodo sino a mettere a punto una sua tecnica con moltissimi punti di contatto con le idee di Pilates. Martha Graham considera la respirazione come il momento di concentrazione massima dell'energia vitale, nella sua concezione di movimento, solo concentrandosi fortemente si arriva a ottenere una carica di tensione tale da rendere il corpo elastico, vivo, pronto allo scatto improvviso o alle cadute, elementi tipici dello stile della Graham. Altro fattore che lega la grande danzatrice americana e la metodologia Pilates è l'aspetto immaginativo, la visualizzazione dei movimenti e la descrizione figurativa degli stessi. Altri danzatori statunitensi, che hanno lasciato il segno nella storia della danza del Novecento, furono influenzati dalla tecnica Pilates, come Ruth Saint-Denis e Ted Shawn, i quali fondarono una scuola che si proponeva di coltivare l'armonia tra il corpo, la mente e lo spirito, interessante connessione con la concezione del movimento di Pilates si trova in un brano del danzatore Shawn in cui definisce i movimenti "Successioni che passano attraverso il corpo intero, attraverso ogni parte del corpo coinvolgendo ogni muscolo, ogni osso, ogni articolazione". Joseph entrò in contatto anche con altri importanti danzatori dell'epoca ed il suo metodo iniziò a diffondersi con successo anche fra i ballerini classici. Per

comprendere l'elevato livello qualitativo in cui la tecnica Pilates si era inserita anche nell'ambito del balletto, si può citare un aneddoto secondo il quale George Balanchine consigliò vivamente ai propri allievi di "andare da Joe", sia ai fini riabilitativi e di rafforzamento muscolare, sia allo scopo di raggiungere un saldo equilibrio e un adeguato controllo nel movimento corporeo. Il grande coreografo si trovava in sintonia con le idee di Pilates poichè insegnava che il movimento deve provocare sensazioni visive, al pari di Joseph, il quale sottolineava l'importanza di creare immagini tanto dal punto di vista dell'esecutore che dal punto di vista dell'osservatore. Meno noti sono i tre allievi di Pilates che aprirono uno studio proprio mentre Joseph era ancora in vita: Carola Trier, Robert Fitzgerald e Bob Seed, tramite i quali, essendo personaggi meno noti, per questo più vicini alla "gente comune", il metodo Pilates venne a contatto con persone che non praticavano né danza né alcun tipo di sport professionistico, ma interessate soltanto a "mantenersi in forma". La morte di Pilates, che avvenne nel 1967, rappresentò un punto di svolta nella diffusione ed evoluzione della sua tecnica, che ebbe un grande apprezzamento in vari ambiti fra loro contigui, come danza, sport, fitness, fisioterapia e psicoterapia. Nel corso della sua storia, il metodo Pilates venne

infatti particolarmente apprezzato fra i danzatori, ma non rimase confinato al mondo della danza. L'efficacia che lo contraddistingue divenne il fattore stesso della sua capacità di dare frutti anche in ambito fisioterapico, fra gli sportivi e i cultori del benessere fisico e psicofisico. Molto attivo per la diffusione del metodo fu Ron Fletcher, allievo di Martha Graham, che si avvicinò alla tecnica in seguito ad un incidente al ginocchio, il quale aprì uno studio negli anni '70 a Beverly Hills, la città residenziale di molti divi di Hollywood. Per tale motivo il metodo Pilates riscosse grande successo fra molte personalità dello spettacolo, fra cui Ali Macgraw, Candice Bergen, Judith Krantz, Steven Spielberg, Madonna. (16)

“Return to life through Contrology”



Joseph H. Pilates scrisse un unico testo nel 1945 assieme a William John Miller, il testo si compone di due parti. La prima, che inizia con una frase significativa, ossia "Il benessere fisico è il primo requisito per la felicità", costituisce una sorta di breve

introduzione in cui Pilates spiega l'efficacia del metodo, il quale, associato ad una dieta sana, a un'adeguata pulizia del corpo, ad un riposo adeguato e all'esposizione alla luce del sole ogni qualvolta sia possibile, contribuisca ad ottenere una corporatura forte e sana e sviluppare la nostra mente, requisiti fondamentali per la realizzazione delle nostre capacità in tutti i percorsi di vita. Pilates definisce il suo metodo "Contrology" come la completa coordinazione di corpo, mente e spirito e sottolinea come sviluppa uniformemente il corpo, ripristina la vitalità fisica, rinvigorisce la mente ed eleva lo spirito. E' molto forte nel metodo Pilates l'idea che corpo e mente siano strettamente correlati fra di loro, tanto che nel testo "Return to Life" viene definito come uno dei maggiori risultati del metodo il raggiungimento del dominio della mente sul completo controllo del corpo. Pilates parla di risveglio di cellule muscolari altrimenti di solito addormentate, e, suggerisce che, attraverso la pratica costante dei suoi esercizi, si incrementa in modo equilibrato l'apporto normale e naturale di sangue puro e ricco che affluisce e circola nel cervello con la conseguente stimolazione di nuove aree cerebrali precedentemente addormentate, stimolando così ulteriormente il funzionamento della mente. Inoltre la maggior parte del lavoro svolto negli

esercizi creati da Pilates si basano sulla flessibilità della colonna vertebrale, la quale è costituita da 26 vertebre separate da un disco intervertebrale che agisce come un cuscinetto per assorbire i traumi di urti improvvisi, riduce la frizione al minimo e dà alla colonna la sua caratteristica di flessibilità, quella che egli definisce "l'arte di Contrology" prova secondo il suo pensiero che l'unico indicatore dell'età di un individuo non consiste negli anni o in come egli si sente, ma in come egli realmente è, fattore determinato dal grado di naturale e normale flessibilità della colonna, afferma Pilates "se la colonna è inflessibilmente rigida a 30 anni, siete vecchi, se è completamente flessibile a 60, siete giovani". (16) Nella seconda parte del libro vengono dettagliatamente descritti 34 esercizi di matwork, ossia esercizi a corpo libero eseguiti sul "mat" (tappetino), corredati da fotografie che ritraggono lo stesso Pilates mentre li esegue. A detta dell'autore, questi esercizi sono particolarmente difficoltosi, e perfino chi dello sport fa la propria professione e quindi dovrebbe avere una perfetta padronanza del corpo e dei suoi movimenti spesso non è in grado di eseguirli a causa delle lacune che un allenamento di tipo tradizionale non riesce a colmare. "Perfetta padronanza e consapevolezza del corpo" è probabilmente l'espressione che meglio

riassume il senso della tecnica che Pilates ha voluto battezzare con il nome di "Contrology".

1.2 IL METODO



Il "Pilates" è un metodo di allenamento fisico basato sul corpo nel suo stato più naturale, il movimento. Può essere considerato una forma d'arte, simile alle arti marziali o alla danza, in quanto ha con queste in comune la ricerca quotidiana della perfezione. (18) Il metodo Pilates è una scienza fisica, una tecnica di grande precisione che insegna ad assumere una postura corretta e a dare maggiore armonia e fluidità ai movimenti. L'obiettivo del suo inventore, era appunto quello di rendere le persone consapevoli di se stesse, del proprio

corpo e della propria mente per unirli in una singola, dinamica e ben funzionale entità. In un certo senso egli cercò di fondere i migliori aspetti delle discipline fisiche occidentali con quelli delle tecniche spirituali orientali. La mente di chi esegue gli esercizi del metodo Pilates è diretta verso il corpo, concentrata su ciò che sta accadendo mentre si compiono i movimenti. Solo così è possibile comprendere con precisione quello che la mente ordina di fare ai muscoli e alle articolazioni e imparare a percepire esattamente come ci si sta muovendo. Il controllo avviene attraverso la parte del corpo definita "powerhouse", che consiste in tutta la serie di muscoli connessi al tronco, quindi: l'addome, i glutei, l'interno delle cosce e la zona lombare. Il metodo Pilates si concentra sul movimento controllato dalla "powerhouse" lasciando però libertà di movimento alle estremità. Gli esercizi del metodo Pilates non presuppongono una ripetizione fine a se stessa ma, attraverso un percorso logico, conducono la mente a cooperare con il corpo alla ricerca del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti coordinati con la respirazione. (3) Chi pratica questo metodo non deve rimanere unicamente spettatore di se stesso, ma partecipare in maniera attiva con il corpo e con la mente a ciò che compie, "la cosa importante non è

ciò che stai facendo, ma come stai eseguendo ciò che fai" era solito dire J.H.Pilates. Si può affermare che il Pilates può essere considerato un modo di vivere, questo perchè la vita produce danni enormi al corpo, sia a livello fisico, sia, ormai soprattutto, a livello mentale, le nostre abitudini ci inducono a utilizzare eccessivamente alcuni muscoli e a non usare quasi del tutto altri, i ritmi di vita non ci permettono di concentrarci sufficientemente su noi stessi e sul nostro corpo, il metodo Pilates può essere un antidoto in grado di allungare, raddrizzare, rafforzare il nostro corpo, concentrarci su di esso e permettergli di respirare in modo adeguato e rigenerante. Non va certamente considerato una panacea mistica, ne dovrebbe sostituire altre forme di esercizio fisico. (18) E' anzi consigliabile affiancare al metodo Pilates attività come camminare, correre, nuotare, andare in bicicletta.

Principi di movimento

L'obiettivo del metodo Pilates consiste nel portare l'individuo a muoversi con economia, grazia ed equilibrio attraverso il rispetto dei sei principi base che costituiscono la tecnica, tali concetti si utilizzano sia nel Matwork, ossia una serie di esercizi eseguiti a corpo libero o con piccoli attrezzi sul "mat"

(materassino), sia che si utilizzino le macchine di cui più avanti tratteremo in modo più specifico. I principi suddetti sono:

- Respirazione: "Soprattutto imparate a respirare correttamente", scriveva Joseph Pilates. Innanzi tutto una corretta respirazione è essenziale per assicurare un adeguato apporto di ossigeno in tutto il corpo e favorisce la circolazione (18), da ciò consegue la rivitalizzazione di tutti i vasi sanguigni. La tecnica di respirazione suggerita da Pilates raggiunge un grado profondo di ri-ossigenazione del cervello e di tutti i tessuti, al punto da dare una sensazione iniziale di rarefazione similmente a quando ci troviamo in alta montagna. (16) La respirazione è un elemento così fondamentale del metodo che Pilates, nella descrizione degli esercizi, non tralascia mai di ricordare in associazione a quali movimenti occorra inspirare o espirare. In linea generale, si inspira per preparare un movimento e si espira durante l'esecuzione dello stesso, l'espirazione facilita la flessione e l'inspirazione facilita l'estensione.
- Concentrazione: per Pilates chi esegue gli esercizi del suo metodo deve essere presente a se stesso, deve sapersi sentire, deve essere

cosciente del movimento dei propri arti e dei propri muscoli, anche di quelli che solitamente nella vita quotidiana restano inerti e assopiti, (16) proprio conoscendo precisamente il movimento da effettuare sarà più facile per la nostra mente attivare i muscoli adatti a quel movimento. Questa forma di concentrazione consente il controllo del proprio corpo, bisogna evitare che i pensieri vaghino e restare in continuo contatto con se stessi e instaurare un dialogo interiore, guidando i movimenti, curando ogni dettaglio.

- Controllo: Joseph Pilates definì il proprio metodo "Contrology", o "Arte del controllo", in quanto richiede un controllo completo del corpo e della mente, che si ottiene attraverso la concentrazione, poichè muoversi senza un'adeguata consapevolezza può provocare infortuni. Nel metodo Pilates nulla è lasciato al caso, è dunque necessario prestare attenzione non solo al movimento relativo all'articolazione interessata dall'esercizio ma, contemporaneamente, anche alla posizione della testa, del collo, degli arti superiori, delle dita della mani, delle spalle, della schiena, del bacino, degli arti inferiori, dei piedi e delle dita dei piedi, insegnando ad ottenere il

pieno controllo del proprio corpo e acquistare così maggiore scioltezza e armonia di movimento. (3). Se non teniamo sotto controllo il nostro corpo durante l'esecuzione degli esercizi, verrà naturale utilizzare i muscoli che siamo soliti utilizzare, ossia quelli che la nostra mente riconosce in maniera immediata e che può richiamare senza sforzo, evitando così lo sviluppo di quei muscoli assopiti, di cui spesso nemmeno sentiamo l'esistenza e che, probabilmente, ne avrebbero più bisogno.

- Baricentro: è il fulcro del metodo Pilates, Joseph definiva "powerhouse" (casa della forza) o "girdle of Strength" (cintura di forza) l'area compresa tra la parte finale della cassa toracica e la porzione più bassa del bacino. Questa area comprende numerosi muscoli, fra cui il retto dell'addome, gli addominali obliqui e trasversi, il gran dorsale e il quadrato dei lombi, l'ileopsoas e i glutei. Una postura corretta è favorita dal rafforzamento del baricentro. Si pensi a una zona compresa tra due linee orizzontali, una passa fra le spalle e l'altra fra le spine iliache antero-superiori, si ottiene così la cosiddetta "frame" o "boxe" (cornice), divisa da una linea verticale centrale, che

rappresenta il giusto equilibrio delle forze. (3) Il lavoro del metodo Pilates si concentra soprattutto su questa linea centrale e sul controllo del corretto allineamento della suddetta cornice. Nella maggior parte degli esercizi, si dà come indicazione quella di "tirare l'addome verso la colonna", proprio per stabilizzare appunto la colonna e la parte inferiore di essa, in vista dei movimenti che comprendono l'utilizzo del tronco o degli arti. Quello del baricentro è un concetto di difficile comprensione, soprattutto per chi si avvicina alla pratica, in questo caso è utile la metafora del "burattino", ossia far immaginare ai propri clienti di essere dei burattini, i cui fili da cui partono i movimenti si diramano dall'addome, dunque nel momento in cui si dovrà muovere una gamba, per esempio, si muoverà a partire da una contrazione addominale, così che la gamba sarà percepita più leggera, sarà più facile e armonico il movimento. Il controllo del baricentro viene inteso anche come stabilizzazione del bacino attraverso il lavoro sinergico dell'area addominale e di quella lombare volto al mantenimento della posizione neutra. Un appropriato sviluppo del lavoro sul baricentro comporta un minor dispendio energetico e una

ridotta incidenza di infortuni e dolori lombari e dorsali.

- Precisione: Il metodo Pilates non è difficile, piuttosto è impegnativo (16), proprio per la precisione che viene richiesta in ogni fase dell'esercizio alla ricerca della perfezione. Dalla precisione dei movimenti ha origine la corretta esecuzione degli esercizi, il bilanciamento del tono delle varie regioni muscolari che si traduce, nella vita di tutti i giorni, in grazia ed economia del movimento. Chi agisce con calma opera con maggiore precisione e creatività e commette meno errori. (11)
- Fluidità del Movimento: Nessun movimento deve essere eseguito in modo rigido e contratto, ma nemmeno troppo rapido o troppo lento. (3) In ogni gesto ci deve essere armonia, grazia, fluidità ed eleganza, unite al controllo del corpo. Cercando la fluidità del movimento in ogni fase dell'esercizio e fra un esercizio e l'altro, l'intera sessione di allenamento migliorerà l'equilibrio, il controllo e il coordinamento dei movimenti. Ciò che secondo Pilates l'uomo "moderno" deve recuperare è appunto la normale fluidità del movimento, difatti l'uomo è l'unico "animale" ad assumere posture scorrette, perchè costretto

molte ore fermo davanti ai libri, seduto a una scrivania o impegnato in altre attività lavorative che non gli consentono di muovere il corpo liberamente o piuttosto a causa di condizionamenti psicologici, quali timidezza, depressione, insicurezza personale.(16)

Benefici del metodo Pilates

“In dieci lezioni sentirai la differenza, in venti lezioni vedrai la differenza, in trenta lezioni avrai un corpo nuovo” (J. H. Pilates)

Il metodo Pilates non può essere ricondotto a una semplice serie di esercizi, ma come avviene per lo yoga, al quale peraltro si ispira, questa tecnica dovrebbe essere intesa come una filosofia di vita, un modo diverso di rapportarsi al proprio corpo. Il più delle volte ci si iscrive in uno studio Pilates pensando ai risultati che tale disciplina produrrà sul proprio fisico, in realtà, non appena si iniziano a praticare gli esercizi sotto la guida dell'insegnante, comincia a cambiare il modo di rapportarsi con il proprio corpo. L'attenzione prestata ad ogni movimento, anche minimo, alla respirazione, alla posizione del bacino o della pancia porta a imparare a concentrarsi su se stessi e raggiungere una maggiore armonia psicofisica. (3)

A questo vantaggio, si sommano ovviamente i benefici che questo metodo può apportare al nostro organismo, sul piano fisico. Innanzi tutto il metodo Pilates sviluppa in modo armonioso e globale la tonicità, l'elasticità muscolare e la mobilità articolare, aumenta la forza, senza però creare un eccesso di massa muscolare e, rinforzando i muscoli della così detta "powerhouse", quali, la muscolatura addominale e i muscoli profondi che sostengono la colonna vertebrale, va a migliorare la postura e il corretto allineamento corporeo, eliminando così i dolori cronici alla colonna. Svariate ricerche su gruppi di persone che hanno praticato il metodo Pilates in modo costante per diverse settimane, hanno dimostrato che con il tempo può favorire l'ipertrofia, e quindi il rafforzamento, dei muscoli addominali, (4) aumentando così, non solo la resistenza del core e della muscolatura del tronco, ma anche la flessibilità dei tendini (13), favorendo così, l'aumento di una corretta postura (6) e il miglioramento dell'equilibrio. Come già detto precedentemente, stimola il sistema respiratorio, apportando una migliore ossigenazione del sangue e il rilascio di endorfine che facilitano l'eliminazione dello stress e dei problemi ad esso correlati. Lo stress è la decisione, inconscia, di reagire a certi eventi con una tensione fisica o

mentale eccessiva (18), attraverso la pratica di questo metodo e dei principi che lo accompagnano si riesce a diminuire lo stress psico-fisico, prendendo coscienza del proprio corpo, del coordinamento fisico e mentale e aumentando l'abilità nei movimenti. In molti casi viene consigliato dai medici per prevenire stati di depressione, proprio perchè appunto mantiene la mente sveglia, migliora lo stato generale di salute e lo stile di vita e aumenta la fiducia in se stessi e il coraggio, proprio perchè si impara a dominare il corpo attraverso la mente, percependone quindi la forza e le sue possibilità. Inoltre viene applicata, come nel caso del mio studio sperimentale, come attività allenante per ottimizzare l'attività sportiva e migliorare la performance.

Campi di Applicazione

I campi di applicazione del metodo Pilates spaziano dal fitness, per il semplice mantenimento del benessere fisico, al campo specialistico della riabilitazione ortopedica, attraversando la complementarietà all'allenamento sportivo o l'integrazione alla preparazione dei ballerini.

L'estrema versatilità del metodo pilates lo rendono unico nel suo genere. Le

persone che frequentano gli Studi pilates di tutto il mondo sono le più varie.

- Pilates per la forma fisica: ha come scopo quello di ottenere la migliore tonificazione muscolare, glutei più sodi, ventre piatto, fianchi sottili un corpo più armonico ed elastico, un portamento migliore ed una postura più corretta. (20)
- Pilates per la postura: proprio per i suoi principi base, il metodo Pilates è efficace in campo ortopedico nella riabilitazione posturale, la colonna vertebrale, spesso sovraccaricata da posizioni scorrette, con gli esercizi recupera una posizione fisiologica e funzionale. Il controllo di ogni singolo movimento e il lavoro sinergico dell'area addominale con quella lombare contribuiscono a ridurre il rischio di infortuni e di dolori lombari, dorsali e delle articolazioni in genere. La maggior parte degli esercizi, infatti, viene eseguita in posizione orizzontale o seduta, evitando pericolosi sovraccarichi della colonna vertebrale e delle articolazioni e l'insorgere di vizi posturali.(20)
- Pilates per gli atleti: si tratta di un programma di lavoro per gli sportivi che vogliono migliorare la propria preparazione atletica e il gesto tecnico, riducendo il rischio di infortuni e ottenendo un ottimo

allineamento posturale e uno sviluppo armonico ed equilibrato della muscolatura. Negli sport fortemente unilaterali come il tennis o il golf, il metodo Pilates presenta interessanti applicazioni per compensare le disarmonie provocate dall'attività sportiva. Durante l'allenamento l'insegnante cercherà infatti di recuperare quelle simmetrie muscolari che spesso l'attività sportiva mette in crisi, sviluppando progressivamente nell'atleta la consapevolezza del proprio corpo in movimento. Le Federazioni sportive, come nel nostro caso la FIDS, utilizzano sempre più spesso il metodo Pilates come integrazione alla preparazione atletica dei propri atleti. (20)

- Pilates per i ballerini: come visto in precedenza, la flessibilità, l'agilità e la scioltezza dei movimenti che possono essere ottenuti con la sua pratica rendono il metodo particolarmente adatto al raggiungimento di un fine artistico, tanto che Alycea Ungaro nel suo libro lo definisce "poesia in movimento". Lo scopo di applicazione del metodo nella danza è quello di migliorarne la performance, prevenire gli infortuni e recuperare rapidamente la forma in caso di infortunio.(20)
- Pilates per l'osteoporosi: l'osteoporosi è una malattia

demineralizzante cronica dello scheletro che si caratterizza per una riduzione della massa ossea e dall'alterazione della microarchitettura del tessuto osseo, con conseguente fragilità e rischio di fratture anche per traumi di modesta entità. Il metodo Pilates si rivela una disciplina particolarmente adatta soprattutto perché si lavora molto su elementi importanti che aiutano a fronteggiare questa problematica, quali il miglioramento dell'equilibrio della coordinazione e delle possibilità di movimento e l'educazione posturale ed ergonomica mira, aiuta così ad aumentare la densità ossea in modo sicuro ed efficace.(20)

- Pilates pre o post gravidanza: il metodo Pilates applicato nel periodo pre-gravidanza, può essere effettuato dopo il terzo mese e, se la gestazione ha un decorso normale, fino a pochi giorni prima del parto, se si praticava già prima come attività ginnica. Migliora la postura, aiuta a prevenire le sintomatologie dolorose a livello della colonna vertebrale, rimuove le tensioni muscolari dovute alla gravidanza e prepara la muscolatura al parto. Il Pilates post-gravidanza, applicato almeno dopo un mese dal parto, è un lavoro che aiuta efficacemente a riacquistare la forma fisica lavorando in modo completo su tutta la

muscolatura del corpo e in modo particolare sulla muscolatura addominale e del pavimento pelvico.(20)

- Pilates per anziani: "se la colonna è inflessibilmente rigida a 30 anni, siete vecchi, se è completamente flessibile a 60, siete giovani". (J.H.Pilates) (16) Il lavoro con gli anziani mira a migliorare le prestazioni nella vita quotidiana, aumentare l'elasticità del corpo e la giovinezza della mente. Il metodo Pilates contrasta il naturale processo di irrigidimento cui siamo soggetti con l'invecchiamento. Gli esercizi, infatti, migliorano la flessibilità con un lavoro in allungamento che mira a tonificare tutta la muscolatura.
- Pilates in campo riabilitativo: gli esercizi di questo metodo possono essere adattati, senza che i principi di base vengano snaturati, a specifiche esigenze in caso di particolari problemi clinici della colonna vertebrale o per particolari necessità nel campo della ginnastica posturale. La pratica costante del metodo permette un'ottimale preparazione muscolare prima di un eventuale intervento chirurgico o può servire come efficace metodo di riabilitazione post-operatoria, ad esempio per interventi ai legamenti del ginocchio o ernia discale. In

generale il metodo Pilates è indicato per la riabilitazione funzionale dei diversi segmenti corporei: rachide cervicale, lombare, dorsale, spalle, braccia, anche, ecc. Gli attrezzi del metodo Pilates sono molto versatili, le resistenze possono essere aumentate o diminuite con estrema facilità a seconda delle esigenze, consentono qualsiasi tipo di contrazione ed estensione muscolare, con la sola eccezione del lavoro isocinetico, e la tecnica è in accordo con i principi della fisiologia e della biomeccanica. L'uso dell'Universal Reformer e della Cadillac, ad esempio, permette una mobilizzazione precoce, in qualsiasi condizione si trovi l'arto da riabilitare o quando si abbia difficoltà a mantenere la posizione eretta. Inoltre, l'altezza da terra di ca. 70 cm. del piano orizzontale della Cadillac aiuta le persone più anziane o coloro che devono seguire un programma riabilitativo a distendersi facilmente.(20)

- Pilates per bambini: il metodo Pilates è particolarmente adatto ai bambini , a partire dai 7-8anni in su, prima come forma di gioco e poi come attività motoria, poiché favorisce la consapevolezza del proprio corpo e insegna a muoversi in modo efficiente e con grazia. La tecnica li può aiutare ad adeguarsi ai continui cambiamenti tipici dello

sviluppo, aiutandoli a stabilire i corretti principi di movimento che utilizzeranno per tutta la vita. È proprio in questa fase dello sviluppo che si costruiscono le basi per l'età adulta e, contribuendo a raggiungere la corretta postura, il metodo Pilates contrasta i problemi tipici legati allo sviluppo come, per esempio, scoliosi o valgismo. Gli esercizi di equilibrio sono perfetti affinché il bambino impari ad equilibrare e conoscere il suo corpo in costante cambiamento, inoltre, flessibilità, controllo, muscolatura forte ed equilibrata, facilitano lo svolgimento di tutte le attività quotidiane, migliorando anche la capacità di attenzione e l'autostima.(20)

1.2.1 L'insegnante del Metodo Pilates



Diventare insegnante del metodo Pilates significa introdurre un praticante non tanto ad una serie di esercizi da imparare ed eseguire, ma ad una vera e propria filosofia di movimento. La persona qualificata ad insegnare questo metodo ha una grande responsabilità: scegliere gli esercizi adeguati per i diversi soggetti, sia che si tratti di un individuo, sia che si tratti di un gruppo, per aiutarli a raggiungere gli obiettivi richiesti e la completa armonia fisica e mentale; conoscere le eventuali controindicazioni degli esercizi, quando sono presenti particolari patologie della colonna, e saperli adattare, modificare, a quella specifica necessità biomeccanica; capire quando è necessaria la consulenza di medici specializzati ed infine, ma non meno

importante, saper comunicare con efficacia. Da tutto ciò si presuppone che la figura professionale in questione rispecchi le succitate competenze e che abbia un approccio che vada al di là della semplice dimensione fisica e motoria. L'insegnante del metodo Pilates dovrebbe possedere le giuste competenze per arricchire, destrutturare, modificare, adattare e ristrutturare le metodologie proprie del metodo, rendendole dinamiche e mutevoli nel tempo, tenendo in considerazione la dimensione biologica, psicologica e sociale del soggetto da educare. Durante le prime lezioni egli deve rappresentare per il soggetto un vero e proprio punto di riferimento visivo, secondo un sistema emulativo; l'educatore esegue l'esercizio in concomitanza con il soggetto, mostrandogli la corretta esecuzione, successivamente il ruolo dell'educatore sarà quello di controllare ed eventualmente correggere il soggetto durante l'esecuzione del movimento, facendo attenzione che egli lo esegua in modo corretto, ribadendo, attraverso un messaggio ridondante, i punti fondamentali dell'esecuzione dell'esercizio in questione, cercando di portare il soggetto verso una totale autonomia di esecuzione. Caratteristiche fondamentali per poter considerare le scuole di formazione serie e professionali, sono: prevedere almeno un anno di intensa

formazione seguita da un lungo tirocinio, indispensabile per la corretta comprensione del metodo; prevedere esami finali, scritti, orali e pratici; pretendere prerequisiti per l'ammissione al corso, quali, Diploma Isef, Laurea in Scienze Motorie o Fisioterapia e certificazioni valide provenienti dal mondo della danza. Il miglioramento dell'insegnante viene con il tempo e la pazienza, il lavoro dell'istruttore sarà di costante formazione e sperimentazione, specie circa il linguaggio da adottare.

Tra le scuole di formazione più note in Italia, ci sono: la Polestar Pilates, scuola da cui proviene la sottoscritta (una realtà distribuita in tutto il mondo, ideata da Brent Anderson ed Elisabeth Larkam), la True Pilates (unica sede italiana della scuola di New York diretta dall'erede ufficiale di Pilates), la Power Pilates (centro di formazione guidato dalla teacher Trainer Katerine Cid) e la Cova Tech (il metodo dell'ex ballerina e terapeuta della riabilitazione Anna Maria Cova).

Cues

Un buon insegnante del metodo Pilates si distingue dall'utilizzo che fa del proprio linguaggio e della propria voce, l'utilizzo dei cues, ovvero di

suggerimenti tattili e verbali, è indispensabile per aiutare i clienti a cogliere l'essenza dei movimenti. Un cues tattile o verbale che coglie nel segno può portare ad un immediato cambiamento di percezione da parte del cliente nella comprensione dell'esercizio e in particolare di come si esegue quel determinato movimento. L'arte del cueing è un complesso processo che si basa sull'esperienza, la sperimentazione, la comprensione e l'intuizione e questo è particolarmente vero in una disciplina "mente-corpo" come il Pilates. Durante la spiegazione degli esercizi, dove le informazioni devono essere trasmesse, ricevute e integrate in millisecondi, è importante l'utilizzo di suggerimenti che utilizzino la sfera visiva, uditiva o tattile. Per quanto riguarda la sfera visiva, l'insegnante deve dare una dimostrazione del movimento, ponendosi dunque come modello da imitare; la sfera uditiva invece è composta da una spiegazione analitica dei movimenti oppure può essere sviluppato attraverso l'uso dell'immaginazione, in quanto l'immagine ha un'influenza immediata e diretta sul corpo. (11) e può essere uno strumento molto potente e molte persone rispondono molto bene a questo approccio. Esistono diversi tipi di cues immaginativi, essi possono essere diretti ("la testa va verso il soffitto" oppure "le scapole scivolano verso i

glutei”), indiretti, ossia attraverso una metafora dove il corpo diventa altro da se (“srotola la colonna come fosse una collana di perle” oppure “immagina di avere una luce sul petto”), sensoriale, ovvero sentire il proprio corpo in un determinato modo per eseguire un determinato movimento. Infine per quanto concerne la sfera tattile, i cues tattili sono utilizzati per facilitare l’allineamento e la corretta organizzazione del movimento, comprendono:

- **posizionamento correttivo:** si utilizza il posizionamento delle mani per correggere l’allineamento della struttura sia in posizione statica che dinamica, questo sistema può essere usato per esempio per posizionare la scapola nell’orientazione corretta rispetto al torace o per facilitare l’allungamento assiale trazionando gentilmente il processo mastoideo. Porre le mani sulle scapole o sulla pelvi, aumenta la capacità del cliente a capire la posizione del proprio corpo per eseguire un esercizio in modo corretto.
- **resistenza guidata:** usare un cue tattile di resistenza per facilitare la contrazione attiva dei muscoli antagonisti per muovere il corpo nello spazio. Eseguire una gentile pressione e mantenere il rilassamento stimolando il cliente ad usare la muscolatura appropriata per ottenere

la corretta organizzazione. La resistenza guidata può essere usata per facilitare i principi di allineamento chiedendo al cliente di spingere verso le mani dell'insegnante per mantenere il corretto allineamento.

- Guida tattile: usare un cue tattile leggero su punti ossei per guidare il corpo nello spazio. L'allungamento assiale può essere facilitato toccando leggermente l'apice della testa. L'articolazione della colonna in flessione può essere facilitata toccando gentilmente sui processi spinosi e chiedendo al cliente di muovere le ossa nello spazio in flessione. Si può anche accarezzare una parte del corpo per dare l'indicazione di direzione di movimento. (17)

1.3 LA PRATICA

Matwork e piccoli attrezzi

Il metodo Pilates si avvale di un certo numero di esercizi base da eseguire a corpo libero sul “mat”, tappetino, sono all’incirca un centinaio, ogni esercizio può essere modificato per facilitare il cliente o per creare più difficoltà. Questi esercizi sono stati creati da Joseph Pilates e modificati nel corso degli anni in base alle nuove conoscenze in ambito fisiologico e biomeccanico per renderli più idonei al raggiungimento degli obiettivi, in ogni esercizio viene evidenziata la respirazione corretta, vengono sottolineati l’importanza, il mantenimento e il raggiungimento dell’allungamento assiale e il rinforzo del “core control”, della giusta organizzazione del cingolo scapolare, della mobilizzazione della colonna, dell’allineamento degli arti superiori e inferiori e poi l’integrazione di tutto il corpo. (17).

Per facilitare o rendere gli esercizi del matwork più sfidevoli vengono utilizzati dei piccoli attrezzi

- Magic Circle: è un cerchio di plastica o metallo del diametro di circa 40 cm dotato di impugnature laterali, può essere utilizzato in un programma di rinforzo isometrico, facilita la comprensione dei ruoli dinamici dei vari gruppi muscolari, aumenta la difficoltà di esecuzione e aiuta l'allenamento differenziando livelli e capacità. Può essere utilizzato coinvolgendo sia le gambe che le braccia facendo pressione sia verso l'interno che verso l'esterno, con conseguente tonificazione dei diversi gruppi muscolari.



- Foam Roller: caratterizzato dalla forma cilindrica, è lungo 90-100 cm e largo 10-15 cm, può essere fatto di caucciù, di materiale sintetico o di svariati polietilene. È un attrezzo utile per esercizi di ginnastica correttiva e posturale, aiuta a rafforzare la muscolatura ed è un ottimo

supporto per i lavori di equilibrio e stabilizzazione.



- Soft Ball o Tender Ball: è una palla soffice, di 20 cm di diametro, viene posizionata sotto il bacino, tra le mani o tra le ginocchia per favorire la tonificazione di tutta la muscolatura. Stimola la coordinazione e la destrezza e rende più divertenti gli esercizi.



- Fitball: è una palla di circa 60 cm di diametro, favorisce la flessibilità e la mobilità articolare, stimola la sensibilità propriocettiva, ciò permette di migliorare la postura e i meccanismi di mantenimento

dell'equilibrio. Inoltre durante l'esecuzione degli esercizi, la palla restituisce alla persona una spinta che deriva dal peso corporeo che mette in moto i muscoli, senza però sovraccaricare le articolazioni.



- **Elastico:** viene impiegato nel metodo Pilates da pochi anni, grazie al suo utilizzo è possibile eseguire sul “mat” gli esercizi originariamente pensati per macchinari come Reformer e Cadillac. Più di crea tensione nella banda elastica e più l'esercizio diviene impegnativo.



Le macchine

Il metodo Pilates prevede l'utilizzo di alcune particolari macchine progettate appunto da Joseph Pilates, hanno una particolare conformazione che le rende caratteristiche:

- Universal Reformer: si tratta di un carrello mobile inserito su una particolare struttura che ricorda un letto e consente di lavorare in



maniera dinamica contro la resistenza di molle agenti tra il piano a carrello e una prima testata dell'intelaiatura di supporto, si può lavorare in qualsiasi posizione (eretta,

supina, prona, seduta e in ginocchio), è una macchina molto versatile e aggiungendo una “foot platform” è possibile il lavoro sui salti e dei corretti appoggi mono e bi-podalici. Con la vasta gamma di esercizi possibili si possono attivare tutti i gruppi muscolari e ogni funzione di movimento senza caricare in maniera eccessiva le articolazioni,

caratteristica preziosa per chi ha problemi alla colonna vertebrale.

- Cadillac: chiamata anche Trapeze Table, si tratta di una particolare macchina con struttura a baldacchino che permette l'inserimento di



molle e accessori con diverse posizioni, altezze ed angolature. E' stata creata per accrescere la componente

propriocettiva del lavoro neuromuscolare e permette di praticare una serie di esercizi fondamentali per il benessere. Essendo alta da terra circa 70 cm, è di facile utilizzo per le persone anziane e per coloro che necessitano di un programma riabilitativo. La Cadillac è dotata di tre attrezzi specifici che la integrano e la completano: il Trapeze, utile per far lavorare i muscoli posteriori della coscia, la Rolling Back Bar e la Tower, due barre provviste di molle che servono per la mobilizzazione della colonna vertebrale.

- Chair: il nome dell'attrezzo è dato dalle dimensioni e dall'utilizzo che un tempo lo collocava tra i primi attrezzi ginnici da casa. J. H. Pilates



aveva ideato la Chair come poltroncina da casa che, da aperta, assumeva l'aspetto di un attrezzo di dimensioni ridotte provvisto di molle. Grazie alla sua struttura modulare la Chair permette di

realizzare esercizi in stazione eretta, seduta, prona e supina ed effettuare un programma di allenamento completo in grado di rafforzare gradualmente tutta la muscolatura.

- Barrel: impiegata nel metodo Pilates per la mobilizzazione della colonna vertebrale in tutti i segmenti e l'allungamento articolare. La Barrel (letteralmente "botte") è un attrezzo di legno con un'imbottitura a forma di emicilindro. Un tempo veniva realizzata con lo stesso procedimento costruttivo delle botti, mentre oggi vengono

sfruttate le potenzialità offerte dai nuovi materiali tecnologici. Naturalmente l'utilizzo della Barrel non si limita alla sola colonna vertebrale, ma consente un ampio numero di esercizi che coinvolgono diversi gruppi muscolari.



Capitolo 2

LA DANZA SPORTIVA

2.1 LA STORIA

Delineare una breve storia della danza è un'impresa assai ardua, poiché l'istinto di esprimersi attraverso l'uso del corpo è, in pratica, connaturato all'uomo.

L'evoluzione della danza inizia dai nostri antenati più primitivi, dove i movimenti, molto elementari, ricordavano quello degli animali, si passa poi per la cultura egizia, dove hanno luogo le prime forme sistematiche di relazione fra azione motoria e musica, in cui si sviluppano le prime forme di danza teatrale, a seguire la cultura Romana che, dopo secoli di conquiste, si aprì agli influssi ellenici ed orientali, così che si diffuse massicciamente nell'impero la pantomima greca, al riguardo di cui Platone si esprimeva così: "L'imitazione della parola con il gesto ha prodotto tutta l'Arte della Danza". Durante il Medioevo la danza fu considerata dalla Chiesa occasione di peccato e immoralità, ma solo le classi dominanti appoggiarono il veto in

questa condanna, fuori dalle chiese il popolo continuava a danzare in risposta ad esigenze sociali e di divertimento. Nel Rinascimento la danza divenne arte nobile, fulcro della vita mondana e di corte. In questo contesto nacque la figura del maestro di danza e si avviò un processo di redazione di manuali di ballo per la divulgazione dell'insegnamento. Uno dei maestri più importanti dell'epoca fu Guglielmo Ebreo da Pesaro che nel suo trattato "De pratica su arte tripudii vulgare opusculum" codificò le sei qualità del perfetto danzatore. Nel periodo delle corti rinascimentali la danza vide nascere il professionismo con ballerini talmente preparati da eseguire performance non realizzabili da semplici amatori. Nel '600 nacquero le prime Accademie, ossia centri di cultura e laboratori di spettacoli e musica coreici, mentre l'800 fu il secolo del valzer, della mazurka e della polka, in cui avviene un'importante valorizzazione del ruolo della coppia come protagonista della danza, che prende sempre di più la forma di attività artistica – sportiva. Il XX secolo vede la diffusione dei ritmi afro-cubani e dei balli latino americani, con la diffusione di numerose nuove danze, come il fox trot, il boogie woogie, la rumba, la samba e le danze caraibiche. E' in questo momento storico che avviene la separazione netta fra la danza classica e i balli di coppia,

suddivisione che riguarda principalmente il fatto che la danza classica, e le discipline che gli si affiancarono nel tempo, ebbero come luogo di rappresentazione il teatro, mentre i balli di coppia ebbero la massima espressione nelle sale da ballo. Sempre in questo periodo storico, sulla scia del risorto ideale Olimpico di Pierre De Coubertain, il ballo iniziò ad aprirsi ai primi influssi agonistici. Fu nel 1907, grazie a Camille De Rhynal, noto ballerino del tempo, che si organizzò, a Nizza, il primo torneo di Tango, che venne seguito da numerose altre gare, fra cui, nel 1909, il primo campionato del mondo. In queste manifestazioni non esistevano ancora le classificazioni per età o livelli, fu nel 1922 che venne organizzata, a Londra, la prima



competizione suddivisa in amatori e professionisti. Nel 1925, sempre De Rhynal creò la “International Amateur Organisation” e nel 1926, a Parigi, la FID (Federation International

de Danse) e nel 1929 in Svizzera nacque la LIG (Liga fur Internationale Turniere). Non si trattava ancora di vere federazioni ma di organismi deputati

all'organizzazione di gare e campionati, nati da una contrapposizione dello stile francese a quello inglese, che però, negli anni '30 prese decisamente il sopravvento in Europa, tanto che le coppie inglesi non parteciparono ai campionati francesi del 1929, decretando la fine del mondiale parigino, dal quel momento in poi, il campionato del mondo si svolse a Blackpool. Per vari decenni il ballo sportivo ha continuato a svilupparsi sotto la leadership dei maestri inglesi, fra cui Alex Moore e Walter Laird, i cui testi di revisione, codifica e standardizzazione dei balli, sono ancora oggi considerati fondamentali ed universali. (10)

IDSF – International Dance Sport Federation: nascita e sviluppo

Nel 1990 l'ICAD (International Council of Amateur Dancing), Federazione Internazionale della Danza Sportiva, cambiò il proprio nome in IDSF (International Dance Sport Federation) rendendo così chiara la sua funzione di federazione sportiva internazionale. Nel 1995 il CIO (Comitato Olimpico Internazionale) riconobbe provvisoriamente la Danza Sportiva quale sport Olimpico e inserì la IDSF tra le Federazioni Sportive Internazionali; tali riconoscimenti sono stati poi ratificati a conclusione del previsto biennio, il 4

Settembre 1997, difatti, il CIO ha dato alla IDSF il suo completo riconoscimento quale unico organismo per la rappresentanza della Danza Sportiva. Ma a causa delle vicende storiche e della atavica suddivisione tra professionisti e amatori, al momento del riconoscimento dell'IDSF da parte del CIO, venne commesso un errore che avrebbe negativamente caratterizzato il decennio successivo, ossia non venne compreso, da parte dei dirigenti dell'IDSF, che lo status di Federazione Amatoriale si era trasformato in Federazione Sportiva. La differenza è enorme, in quanto le federazioni sportive organizzano e regolamentano sia la parte dilettantistica (amatoriale) sia quella professionistica. L'IDSF continuò a considerare se stessa, erroneamente, federazione amatoriale, creando tutta una serie di problemi ai membri nazionali che, riconosciuti dai rispettivi Comitati Olimpici, avevano grandi difficoltà a descrivere la situazione della danza sportiva, completamente anomala rispetto alle altre discipline sportive. Fu così che nel 2005, per opera della Federazione Italiana Danza Sportiva, venne elaborata la proposta di “messa a norma”, creando la parte dedicata ai professionisti. In seguito a ciò nel 2006 venne approvata la fondazione dell'IPDSC, International Professional Dancesport Council come “veicolo

per organizzare la professional division” in seno all’IDSF. L’assemblea Generale delle 84 federazioni dell’IDSF ha approvato, nel Giugno 2010 a Vienna, la nascita della professional division dentro l’IDSF, regolarizzando la struttura della federazione internazionale alla stregua di quanto avviene negli altri sport. (10-22)

FIDS – Federazione Italiana Danza Sportiva.

Quando nel 1995 l'IDSF ottenne il riconoscimento da parte del CIO (Comitato Olimpico Internazionale), la volontà di essere riconosciuti dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI) diventò un progetto realizzabile anche in Italia. Il 6 Giugno 1996 si addivenne all'atto fondativo della FIDS (Federazione Italiana Danza Sportiva). Tutte le "federazioni" coinvolte nel processo aggregativo decisero di sciogliersi per dare vita all'unica federazione della danza sportiva italiana riconosciuta dal CONI. Le richieste di riconoscimento al CONI erano però due: una da parte della FIDS, l'altra dalla FIBS (Federazione Ballo Sportivo). Il 26 Febbraio 1996, al CONI, i presidente di FIDS e di FIBS firmarono il protocollo d'intesa con il quale si sancì il ritiro della richiesta di riconoscimento della FIBS e, quindi, la

definitiva "nascita" dell'unica federazione nazionale rappresentante la danza sportiva sotto l'egida del CONI: La Federazione Italiana Danza Sportiva. Il 28 Febbraio 1997, la Giunta Esecutiva del Coni, con delibera n.919, comunicava il riconoscimento della nuova Federazione quale "Disciplina Associata". Il 27 Dicembre 1998, dopo una serie di contrasti interni, si arriva alle elezioni del primo Consiglio Federale, ma la modalità con cui vennero gestite le elezioni fu impugnata da alcune Associazioni escluse dal voto ed il Tribunale di Roma invalidò l'intera operazione. Tale decisione fece sì che il primo vero amministratore della FIDS fosse un commissario straordinario nominato dal CONI nella persona di Novella Calligaris, con Carla Giuliani Segretario Federale. Dopo un anno e mezzo di gestione, il commissario lasciò alla danza sportiva una federazione strutturata in maniera omologa con le altre federazioni sportive del CONI. Il 21 gennaio 2001 furono quindi celebrate le prime legittime elezioni per il nuovo Consiglio Federale, dove venne eletto Presidente Ferruccio Galvagno. In poco più di un mese vennero convocate le Assemblee Regionali, eletti gli organi territoriali e fu fatta ripartire l'attività sportiva. Il 19 dicembre 2004 è stata celebrata l'elezione del nuovo quadriennio olimpico con la conferma del Presidente Ferruccio

Galvagno: la FIDS durante quel quadriennio è passata da 22.500 tesserati ad oltre 100.000, cui si aggiungono 4.000 società e 2.000 tecnici: una crescita esponenziale. Il lavoro svolto è stato premiato dal CONI, che ha votato all'unanimità nel corso del Consiglio Nazionale del 26 giugno 2007, l'ingresso della Federazione Italiana Danza Sportiva nel novero delle Federazioni Sportive Nazionali. (22)

2.2 LE DANZE STANDARD

La posizione di ballo

La posizione di ballo è la postura che devono assumere i corpi all'inizio e durante l'esecuzione del ballo, che non ha soltanto un'importanza a livello estetico, ma è determinante per una corretta esecuzione del ballo ed è fondamentale per la guida e l'equilibrio. La posizione di ballo è "chiusa", ovvero il cavaliere e la dama si trovano uno di fronte l'altro, leggermente sfalsati con la dama posizionata sulla parte destra del corpo del cavaliere e, mentre l'uomo assume una postura diritta, la donna estende il busto e la testa leggermente indietro e sulla propria sinistra. I punti di connessione fra la coppia sono:

- la mano sinistra del cavaliere che tiene la mano destra della dama;
- la mano destra del cavaliere viene tenuta sulla scapola sinistra della dama;
- la mano sinistra della dama è posizionata sulla parte superiore del braccio destro del cavaliere;

- la parte destra del corpo del cavaliere (tronco, anca e coscia) è a contatto con la stessa parte della donna. (14)

Oltre alla posizione chiusa esistono altri due tipi di posizione:

- Posizione Promenade: in cui entrambe i partner si muovono in avanti nella stessa direzione, il cavaliere e la dama si posizionano in modo tale che il lato destro di lui tocchi il lato sinistro di lei, in pratica in due corpi sono a contatto a forma di "V".(14)
- Posizione fuori partner: indica una posizione in cui i passi vengono portati in avanti sulla destra, dalla dama o dal cavaliere, all'esterno di entrambe i piedi del partner. (14)

Storia e caratteristiche di ciascun ballo

Le Danze Standard fanno parte della Danza Sportiva e sono ormai considerate una disciplina sportiva (8), si ballano in tutto il mondo, secondo parametri universalmente riconosciuti, sono composte da cinque balli



differenti, quali: Valzer Inglese, Tango, Valzer Viennese, Slow Fox Trot e Quick Step. Quello che caratterizza questi balli è che vengono eseguiti da una coppia,

composta da un uomo e una donna, in posizione chiusa, “che con complicità, sensibilità e responsabilità, si accolgono e si stimolano in un percorso di coppia, in un avvolgersi continuo di due corpi in dialogo fra loro accompagnati dalla melodia”(12). Ciascuno di questi balli è caratterizzato da differenti ritmiche e melodie e diversi passi e figure, ma ciò che li accomuna è proprio la complicità fisica ed emotiva fra i partner. Ognuna di queste danze possiede dietro di sé una storia differente e diverse caratteristiche:

Valzer Inglese

- Storia: la parola “valzer” deriva dalla parola tedesca “walzer” che significa rotolare, girare. La danza di ritmo ternario con andamento variabile è nata in Austria e Germania verso la fine de Settecento e poi si è diffusa in tutta Europa. In particolare nel 1834 in America si è evoluta una forma più lenta del già conosciuto Valzer Viennese e nel 1910 in Inghilterra si sviluppa la forma attuale di Valzer Inglese, in cui i ballerini hanno iniziato ad inserire più figure, dato il tempo più lento, fra cui alcune con le battute sincopate (più passi su una battuta) che donano momenti di vivacità a questo ballo così lento, così da renderlo più interessante da eseguire e da guardare.(19)
- Caratteristiche: Il Valzer Inglese è caratterizzato da una velocità metronomica molto lenta (28-30 battute al minuto), il tempo si conta in $\frac{3}{4}$, i passi si contano con i numeri da 1 a 6, in cui al numero 3 si ha una forte azione di abbassamento e al numero 2 avviene l’apice dell’elevazione, si balla con un corretto rilassamento della ginocchia e attraverso l’azione di swing (azione del corpo che riproduce il

movimento di un pendolo) si eseguono figure in movimento, in rotazione e sincopate.(14)



Tango

- Storia: è una delle danze con maggior fascino, originario della Spagna, era una danza eseguita da sole donne, il flamenco. Agli inizi del '800 nei sobborghi di Buenos Aires, veniva danzato da una o due coppie che usavano le nacchere ed era considerato immorale, nel 1910 acquisì una straordinaria notorietà a New York e nel 1930 a Parigi venne modificato nell'esecuzione, inserendo lo stesso portamento fiero come negli altri balli compresi nelle danze standard, aggiungendo la caratteristica azione di scatto nei movimenti. Il tango, tra tutti i balli, è quello che ha subito più arricchimento nei programmi nel corso dei decenni, il suo successo è dovuto alla sua forza interna e alla musica struggente e suggestiva. Parallelamente allo sviluppo del Tango classico, si è evoluto anche il Tango Argentino. (19)
- Caratteristiche: deve avere 32-33 battute al minuto, il tempo è in 4/4 e i passi si contano con "quick" e "slow", nel tango la posizione della coppia è più compatta rispetto agli altri balli e la donna poggia la mano sinistra dietro al braccio del cavaliere anziché sopra. Le azioni

di swing ed elevazione sono completamente assenti, infatti le ginocchia in questo ballo sono sempre in flessione. Il movimento non è continuo, è anzi caratterizzato da scatti, in particolare nel corpo del cavaliere e nella testa della dama, proprio per seguire il ritmo particolare del tango.(14)

Valzer Viennese

- Storia: nel 1804, ai suoi esordi, il valzer viennese veniva percepito come un ballo scandaloso. Durante la Rivoluzione Francese molti monasteri e chiese vennero trasformati dai contadini in sale da ballo e le truppe Napoleoniche portarono il valzer in giro per tutta l'Europa fino a che la famiglia Strauss ne divenne regina. Le varie trasformazioni ed elaborazioni tecniche che hanno fatto del Valzer il ballo che oggi conosciamo sono nate nella capitale asburgica, infatti ai tempi del Congresso di Vienna il valzer riveste una grandissima importanza.(19)
- Caratteristiche: deve avere 58-60 battute al minuto, il tempo è in $\frac{3}{4}$ e i passi si contano da 1 a 6. E' caratterizzato da continue rotazioni a destra e sinistra e dalla elevata velocità metronomica che rende le azioni di elevazione e abbassamento ridotte al minimo.(14)

Slow Fox Trot

- Storia: origina dal Fox Trot, nato nei primi anni del '900 nel "Jardin de danse" del New York Theatre grazie all'attore Harry Fox che entrava in scena danzando passi "trotterellati" su musica di ragtime. Nel 1915 il Fox Trot fu portato a Londra e i maestri di ballo dell'epoca approvarono l'adozione di tale danza, apportandovi significative trasformazioni, infatti destrutturarono la danza americana per riproporla con un look completamente nuovo, furono abiliti salti, chassè e movimenti bruschi e furono introdotte figure delicate prese in prestito dal valzer Inglese e la velocità venne ridotta. Praticamente si costruì un ballo tutto Inglese, completamente diverso da quello Americano, rendendolo il più tecnico delle danze standard (23).
- Caratteristiche: è considerato il ballo con la tecnica più difficile, poichè per la velocità metronomica molto lenta (29-30 battute al minuto) ha bisogno di un movimento ed una scorrevolezza maggiore rispetto agli altri balli, tanto che l'azione tecnica dei piedi è differente rispetto a quella delle altre danze standard, poichè non esistono

chiusure, i piedi restano continuamente attaccati al pavimento e negli spostamenti indietro i tacchi delle scarpe devono scorrere sul pavimento. Per rendere questo ballo più scorrevole possibile le azioni di elevazione e abbassamento sono poco accentuate e l'azione di swing si dice essere "metronomica" e non "pendolare", ovvero ricorda l'azione dello strumento che occorre per tenere il ritmo. Il tempo è in 4/4. (14)

Quick Step

- Storia: proviene dal ragtime (musica nera basata sull'uso sistematico della sincope all'interno di uno schema base più o meno rigido che preparò l'avvento del Jazz) e dal Charleston (ballo originario delle isole di Capo Verde). Il suo carattere “selvaggio”, rimase insito in esso sino agli anni '40 quando divenne un ballo di coppia, in cui vennero introdotti la posizione chiusa e un gran numero di chassè. Le origini del Quick Step sono Americane, dai sobborghi neri di Detroit, ma la sua standardizzazione è avvenuta, come per gli altri balli, secondo i parametri messi a punto dalla prestigiosa scuola Inglese. Nel 1923 questo ballo è stato trasformato in una versione più veloce del Fox Trot, cambiando nome in Quick Step, ovvero “Passo Veloce”, caratterizzato da camminate, chassè, giri e figure saltate.(19)
- Caratteristiche: è un ballo frizzante, allegro e brioso. Ha una velocità metronomica molto elevata (49-51 battute al minuto), si conta in 4/4 ed è caratterizzato dall'azione di salto, attraverso cui si eseguono figure di movimento e rotazione. Proprio per queste sue caratteristiche

necessita di passo molto corti, per consentire una maggiore velocità e il baricentro dei ballerini è più alto rispetto agli altri balli, per agevolare l'azione di salto e renderla più leggera sul pavimento. (14)



Capitolo 3

PILATES E DANZA SPORTIVA

3.1 ASPETTI TRAUMATOLOGICI

La danza sportiva, pur non essendo uno sport di contatto (anche se spesso nelle gare con un alto numero di partecipanti le coppie in pista sono numerose e numerosi sono anche i traumi "involontari" provocati dagli scontri tra le coppie) sottopone le strutture osteoarticolari e muscolari a stress ripetuti di elevata intensità così come accade in molti altri sport ad elevato contenuto tecnico e ad alta intensità. Se a ciò si aggiunge una non ancora sufficientemente diffusa cultura del corretto riscaldamento, ben si intuisce come la possibilità di traumi, danni muscolari e articolari sia relativamente alta. La tecnica, inoltre, richiede posizioni e quindi posture obbligate che dovrebbero essere supportate da un'adeguata preparazione atletica. La FIDS ha svolto un'indagine conoscitiva proprio per evidenziare quale fosse la

frequenza di patologie di natura osteoarticolare e muscolare e la loro localizzazione. I risultati hanno evidenziato che i distretti più frequentemente coinvolti da problematiche, sono senza dubbio la colonna vertebrale (per lo più tratto cervicale e lombare) ed il complesso piede-caviglia. Nell'ambito delle sindromi dolorose croniche conseguenti prevalentemente ad un sovraccarico funzionale, le lombalgie e le cervicalgie sono quelle di più comune riscontro e l'insieme di sollecitazioni e di carichi ai quali la colonna è sottoposta, può superare la sua capacità di tolleranza. Di conseguenza si determina un eccessivo stress delle articolazioni intervertebrali del tratto lombo-sacrale e cervicale, causato da movimenti ripetuti e violenti, particolarmente in iperestensione. Tale meccanismo avviene con frequenza nella danza sportiva, specialmente nel mantenimento di posture obbligate o nelle ricadute da salti. L'attività sportiva può entrare in gioco accelerando patologie latenti per sollecitazioni della colonna grazie ad un approccio non corretto, oppure rompendo l'equilibrio funzionale. Il trattamento più frequentemente utilizzato dagli atleti che lamentano sintomatologie croniche a livello della colonna è quello della rieducazione posturale globale e dello stretching globale attivo (9). Il mio obiettivo personale, attraverso anche

questa tesi, è proprio quello di introdurre il metodo Pilates all'interno dell'ambito della danza sportiva, che è considerata uno sport fortemente tecnico, dove la destrezza specifica, la coordinazione, l'armonia del gesto e la sincronia con il partner caratterizzano la prestazione e richiede comunque un livello significativo di efficienza fisica globale, di elasticità, di potenza muscolare e di resistenza alla fatica. A mio avviso il metodo Pilates, per i benefici e i principi descritti può essere positivamente utilizzato dai ballerini di danza sportiva sia come supporto allenante, visti i benefici che porta a livello di elasticità, flessibilità, movimento e forza muscolare, sia come prevenzione degli infortuni, proprio perché rafforza tutti quei segmenti articolari e muscolari che si trovano attorno alla colonna vertebrale, punto debole degli atleti di danze standard, sia, infine, come metodo di riabilitazione post-traumatica. Ad avvalorare questa mia tesi, uno studio sperimentale dimostra che il metodo Pilates può essere utilizzato come programma di esercizio aggiuntivo per migliorare la flessibilità, per migliorare il controllo e la mobilità del tronco e dei segmenti pelvici (1). Può anche prevenire e attenuare la predisposizione alle lesioni muscolo-scheletriche assiali. La stabilità segmentale e il controllo della

mobilità del centro del corpo (controllo lombo-pelvico) così come la stabilità delle parti del corpo accentuano la massima prestazione e prevengono le lesioni muscolo-scheletriche. L'attivazione impropria e lo scarso controllo dei muscoli del tronco sono presenti nei soggetti che mostrano l'incapacità di controllare la stabilità lombo pelvica, che è il primo segno di rilevamento per i problemi alla schiena. La flessibilità è un elemento cruciale del fitness per raggiungere una funzione muscolo scheletrica ottimale. La flessione in avanti è una combinazione di flessione lombare e inclinazione pelvica. La tensione dei muscoli posteriori della coscia può limitare l'inclinazione pelvica a causa del loro attaccamento alla tuberosità ischiatica sul bacino. La tensione del tendine del ginocchio e la flessibilità della parte bassa della schiena sono anche associate ai dolori alla schiena. Il Pilates è un programma di esercizio per aumentare la stabilità del sistema neuromuscolare, per controllare e proteggere la parte centrale del corpo e la spina dorsale. Questo metodo è un condizionamento fisico e mentale, che coordina esercizi di stabilizzazione/equilibrio con il controllo del respiro e della mente provocati da movimenti fluidi del corpo intero. Poiché il metodo Pilates si concentra sull'esercizio del corpo e il controllo del respiro, questo facilita l'attivazione

degli addominali trasversali, del diaframma e dei muscoli del pavimento pelvico. L'incorporazione/costituzione di questi muscoli contribuisce alla stabilità della regione lombo pelvica. Il metodo Pilates si è affermato come programma di successo per la promozione della salute, la riabilitazione e, appunto la preparazione atletica. Lo studio di Harrington e Davies sostiene che questo metodo di allenamento migliora il controllo del tronco. Per quanto riguarda i benefici del Pilates sulla flessibilità, lo studio di Kish indica che questo metodo migliora la flessibilità dei muscoli flessori e adduttori dell'anca. (1)

3.2 DUE MONDI PARALLELI

Abbiamo fino ad ora descritto dettagliatamente quali sono le caratteristiche fondamentali che delineano le due discipline, ovvero il metodo Pilates e le Danze Standard, vorrei ora provare a mettere a confronto quelli che sono i principi Pilates con i principi delle Danze Standard, che ritengo essere fondamentalmente gli stessi. Come visto in precedenza la respirazione è elemento essenziale e cruciale del metodo Pilates, a mio parere vale lo stesso principio per le Danze Standard, che, essendo una disciplina sportiva ad alto contenuto aerobico, ha la forte necessità di un elevato contenuto di ossigeno, non solo, durante la coreografia, è necessario che l'atleta impari non solamente a respirare bene e profondamente, per apportare la giusta quantità di ossigeno all'organismo, ma è importante che impari a dosare la respirazione in base ai passi che la coreografia richiede, ovvero non è costruttivo, ai fini di una buona performance, respirare in modo casuale e disordinato, ma è fondamentale imparare a dosare inspirazione ed espirazione nel modo più funzionale, per esempio, se negli esercizi di Pilates si inspira per preparare e si espira durante lo sforzo, allo stesso modo nel

ballo è più funzionale inspirare per preparare un passo ed espirare durante un abbassamento, un allungamento o un movimento esplosivo, come avviene nel tango e nel quick step dove sarebbe più opportuno espirare nei movimenti di scatto o nei passi saltati, o ancora se nel metodo Pilates l'inspirazione favorisce l'estensione, nel ballo vale la stessa regola, per esempio nella figura "troway", una figura in cui la dama esegue un'ampia estensione della schiena, è più funzionale inspirare durante l'estensione per favorire l'elasticità della colonna in estensione. Purtroppo nel mondo delle Danze Standard e della Danza Sportiva in generale c'è poca cultura riguardo l'insegnamento della corretta respirazione, difatti molto spesso capita che gli atleti passino molti secondi in apnea durante l'esecuzione di un ballo, riducendo così la possibilità di eseguire una performance ottimale. Per quanto riguarda concentrazione e controllo, ritengo siano due facce della stessa medaglia, non possono esistere separati uno dall'altra, se nel metodo Pilates sono due principi chiave per la buona riuscita dell'allenamento, nelle danze Standard credo siano il nucleo del ballo in se, innanzitutto per riuscire a ricordare, soprattutto durante le competizioni più importanti ove sono annessi fattori di emozione e agitazione, 5 programmi diversi, poiché ciascun ballo è

composto da programmi differenti costituiti a loro volta da figure e passi fra i più svariati, è fondamentale essere molto concentrati, non solo, spesso può capitare durante le competizioni che, essendoci molte coppie di atleti in pista, ci si trovi di frequente a cambiare passi e direzioni per evitare eventuali scontri, dunque il cavaliere, che ha il compito di guidare la dama, deve prestare attenzione non solamente al tempo, al programma e alla tecnica, ma deve essere anche molto attento e concentrato su ciò che avviene in pista per evitare infortuni, la dama a sua volta, che spesso procede di schiena e deve seguire il cavaliere, deve essere molto concentrata su ciò che le viene trasmesso attraverso il corpo del partner ed esser pronta a seguirlo in eventuali cambi di programma o forkraft (passi specifici per i cambi di direzione). Senza la concentrazione non potrebbe esistere il controllo, la danza in generale richiede una grande padronanza del proprio corpo, e, dunque, una continua concentrazione su di se, richieste anche nel metodo Pilates. Nelle Danze Standard è necessario che l'atleta impari a dominare il proprio corpo, intanto perchè sono richieste una grande quantità di azioni nello stesso momento, per esempio nel contro body movement (movimento contrario del corpo), mentre le gambe si muovono in una direzione, il busto

ruota nella direzione opposta, nel frattempo le braccia devono rimanere nella corretta posizione e bisogna fare attenzione al corretto uso dei piedi mantenendo la giusta postura, ciò richiede un'elevata dose di concentrazione e controllo del proprio corpo e, dunque, anche molta coordinazione. Un ballerino di Danze Standard deve imparare a sentire il proprio corpo, poichè essendo in continuo movimento, il corpo cambia continuamente postura, direzione e tecnica e ci sono spesso momenti in cui dal movimento, veloce o lento che sia, si passa alla stazione eretta mantenendo l'equilibrio (che si trova fra i benefici del metodo Pilates) e per avere un corretto equilibrio bisogna sviluppare un'elevata padronanza dei propri segmenti corporei. Ancora, e non meno importante, il controllo è elemento chiave anche perchè si balla in coppia, a contatto, dunque bisogna avere dominio di se, per trasmettere le giuste informazioni, tecniche ed emotive, al proprio partner, dunque si ha una doppia responsabilità, quella di se stessi e quella del proprio compagno di ballo. Passiamo al concetto di precisione, come suddetto il metodo Pilates non è difficile ma è, piuttosto, impegnativo, la danza in generale possiede un fattore maggiore di difficoltà, nelle Danze Standard questo fattore aumenta, sia per l'elevato numero di passi da eseguire durante

la stessa coreografia di un ballo, sia perchè i balli sono 5 e quindi c'è una difficoltà maggiore ad allenare il proprio corpo ad eseguire svariati movimenti spesso molto differenti fra loro in esecuzione, tecnica e velocità ed infine perchè si balla in due. La danza, in generale, è considerata non solamente uno sport, ma anche un'arte e come in ogni sport e in ogni arte, l'obiettivo finale è proprio quello di riuscire ad arrivare alla massima esecuzione, al movimento perfetto, al massimo risultato possibile e questo è plausibile solamente riuscendo a fare i movimenti con la massima precisione fattibile, e, se attraverso la precisione ricercata nel metodo Pilates si acquisiscono maggior grazia ed economia di movimenti, allo stesso modo questi fattori possono essere trasferiti nei movimenti richiesti dalla danza, inoltre agire con la massima precisione porta a commettere meno errori e al fine di un buon risultato competitivo è decisamente costruttivo. Non c'è molto da prolungarsi quando si parla invece di fluidità di movimento, la danza è fluidità in se, dunque se nel metodo Pilates ogni gesto deve essere armonioso, aggraziato, fluido ed elegante e si impara a trasferire questi fattori al proprio corpo e al proprio movimento, il ballo non può che trarre benefici da questo tipo di allenamento. Inoltre, anche in un ballo scattoso

come il tango, la fluidità è fondamentale, basti pensare che esistono dei movimenti che fanno realmente pensare ad un elastico, ovvero mentre le gambe e le anche iniziano a muovere in una direzione, la colonna sta ancora terminando l'estensione nella parte opposta finché, appunto con un movimento esplosivo e impetuoso, la colonna e la testa raggiungono la parte inferiore del corpo e questo richiede una certa quantità di fluidità. Ancora, in tutti i movimenti di swing, movimento di inclinazione tipico del golf, ovvero inclinazione che parte dalle ginocchia e viene trasferito in modo fluido fino all'apice della testa, viene considerato movimento basilare per rendere il ballo scorrevole. Arriviamo all'ultimo concetto chiave, ma forse il più importante sia nel metodo Pilates sia nelle Danze Standard: il baricentro. Il metodo Pilates è completamente centrato sul concetto di centro del corpo, sia per quanto riguarda il rafforzamento della muscolatura di quella che viene chiamata la "power house", sia per quanto riguarda l'importanza del baricentro per il mantenimento di una buona postura e se il baricentro è così fondamentale per mantenere la postura eretta o durante i semplici gesti della vita quotidiana, possiamo comprendere quanto sia ancora più importante per il mantenimento di una corretta postura durante i movimenti richiesti dalla

Danza Sportiva. Inoltre in questa disciplina è necessario suddividere il baricentro della dama, il baricentro del cavaliere e il baricentro della coppia. Dunque se ciascun atleta impara, attraverso il supporto del metodo Pilates, a rafforzare e controllare il proprio centro del corpo, rafforzando dunque la muscolatura addominale, gli obliqui, l'ileopsoas, il quadrato dei lombi e i muscoli profondi della colonna, questo non può che essere di aiuto a rafforzare e controllare il baricentro della coppia.

Per concludere andiamo ad analizzare uno dei movimenti basilari della Danza Sportiva, ovvero la "promenade" del Valzer Inglese. Nella Promenade del Valzer Inglese i punti di connessione della coppia sono, oltre le braccia e le mani come descritto precedentemente, la parte sinistra della dama e la parte destra del cavaliere, pronti a procedere nella stessa direzione di marcia, entrambi si trovano in elevazione sulla pianta dei piedi (flessione dorsale del piede) e quindi in una situazione di equilibrio ed estensione del corpo, l'uomo estende il corpo verso l'alto-avanti, la donna estende la colonna verso l'alto-dietro, in questo movimento essenziale ritengo siano presenti tutti i principi del metodo Pilates, poichè per stare in equilibrio nella postura descritta è necessario un buon controllo del corpo e di conseguenza una

giusta concentrazione, è necessario e funzionale inspirare per favorire l'estensione del corpo, per poi espirare nel movimento che ne consegue, per mantenere il bilanciamento del corpo (e di entrambe i corpi) è importante mantenere il baricentro alto e, per usare il linguaggio del metodo Pilates, "risucchiare in dentro la pancia", favorendo ovviamente l'equilibrio, per mantenere questa posizione entrambe i ballerini devono cercare di essere più precisi possibili per rendere il movimento elegante ed aggraziato ed infine deve risultare esteticamente fluido per agganciarsi al movimento successivo.

Capitolo 4

STUDIO SPERIMENTALE

4.1 OBIETTIVO

L'obiettivo generale dello studio da me condotto è stato quello di dimostrare l'efficacia e l'efficienza di un metodo in grado di implementare, nel contesto della Danza Sportiva, le pratiche già utilizzate nell'allenamento generale di questa disciplina. Come descritto in precedenza i principi del metodo Pilates, quali concentrazione, controllo, precisione, respirazione, baricentro e fluidità di movimento, possono essere applicati al mondo della danza per aumentare la flessibilità, l'agilità e la scioltezza dei movimenti, rendendo così il metodo particolarmente adatto al raggiungimento di un fine artistico. Se, dunque, attraverso il metodo Pilates, migliorano la flessibilità della colonna, il portamento, la postura e l'eleganza, migliora il controllo del corpo e del baricentro in particolar modo, migliora la precisione e aumenta la capacità di respirare nel modo corretto, di conseguenza ci saranno dei miglioramenti

nell'esecuzione della danza stessa, aumentando così la performance tecnica e artistica di ciascun ballo. Nello specifico mi sono occupata delle Danze Standard e, a seguito delle mie ricerche, ritengo di poter proporre il metodo Pilates come allenamento utile a potenziare i movimenti che ricorrono in queste danze. Il metodo Pilates, matwork o con le macchine, può essere inserito nel contesto della Danza Sportiva sia come allenamento per preparare il corpo a determinati movimenti sia come supporto allenante alla respirazione corretta. Può essere inoltre utilizzato come metodo di riscaldamento pre-allenamento con esercizi di matwork o ancora può risultare efficace nella prevenzione di infortuni o nella terapia per alleviare sintomi post-traumatici, soprattutto con gli esercizi alle macchine. Attraverso il presente studio sono stati monitorati gli effetti sulla flessibilità della colonna e il rafforzamento dell'addome a seguito di brevi sedute di allenamento con il metodo Pilates matwork.

4.2 CAMPIONE

Per il presente studio sono stati valutati 20 soggetti.

Età $63,2 \pm 5,6$; Altezza $164,7 \pm 6,7$; Peso $65,5 \pm 9,5$; BMI $24,1 \pm 3,1$.

Tutti praticanti le Danze Standard da oltre 10 anni. Sono stati suddivisi in due gruppi, uno campione (che praticava gli esercizi) e uno di controllo (che non praticava gli esercizi) formati da 10 componenti ciascuno, aventi le seguenti caratteristiche:

Nome	Età	Altezza (cm)	Peso (kg)
G.P.	71	1.65	60
F.R.	75	1.70	72
C.M.	59	1.52	59
.M.	62	1.68	69
G.C.	68	1.65	65
A.P.	65	1.59	63
L.B.	53	1.66	60
B.P.	58	1.70	72
L.L.	65	1.60	54
G.M.	69	1.73	70
R.A.	61	1.70	80
R.N.	59	1.68	60
A.F.	66	1.64	59.5
L.G.	66	1.75	67
L.C.	65	1.60	60
M.R.	66	1.70	73
A.C.	52	1.52	52
E.D.	58	1.72	73
A.D.	62	1.56	52
M.F.	65	1.60	90

N.B. il soggetto L.L. del gruppo campione si è fratturata il radio del braccio sinistro pochi giorni prima di ripetere i test, ma è riuscita a ripeterli tutti tranne la flessione laterale del rachide a sinistra. I soggetti R.A. e R.N. del gruppo di controllo hanno iniziato un allenamento in palestra per conto proprio.

4.3 MATERIALE E METODI

4.3.1 PROTOCOLLO DI VALUTAZIONE

L'intero campione è stato sottoposto a svariati test:

- 1) Un test conoscitivo, nello specifico un questionario, condotto dalla sottoscritta, riguardante, oltre i dati antropometrici, le loro usuali abitudini di vita e soprattutto domande specifiche riguardanti il ballo.
- 2) Test motori e test di valutazione obiettiva per:
 - la flessibilità della catena posteriore;
 - la forza dell'addome;
 - la flessione laterale del busto;
 - flesso-estensione del capo, inclinazione e rotazione sia dx che sx del capo;
 - valutazione funzionale obiettiva della posizione di antero- retro versione del bacino.

Di seguito descrivo in maniera dettagliata ciascuno dei suddetti test eseguiti dal campione in toto.

1) TEST CONOSCITIVO: QUESTIONARIO

Nome

Cognome

Età

Altezza

Peso

Categoria e Classe per le competizioni Fids

Ore di allenamento a settimana

Numero gare in un mese

Traumi fisici subiti

Interventi chirurgici subiti

Cosa fai nella vita

Facevi altre attività fisiche prima di iniziare a ballare

Se sì cosa e per quanto tempo

Che tipo di scarpe usi durante il giorno

Che tacco usi per ballare (per le donne)

Hai dolori a livello della colonna cervicale

Se si quanto da 1 a 10

Hai dolori a livello della colonna lombare

Se si quanto da 1 a 10

Hai dolori a livello degli arti inferiori

Se si quanto da 1 a 10

Pratici attività motorie parallele alla Danza Sportiva

Se si cosa e in che misura

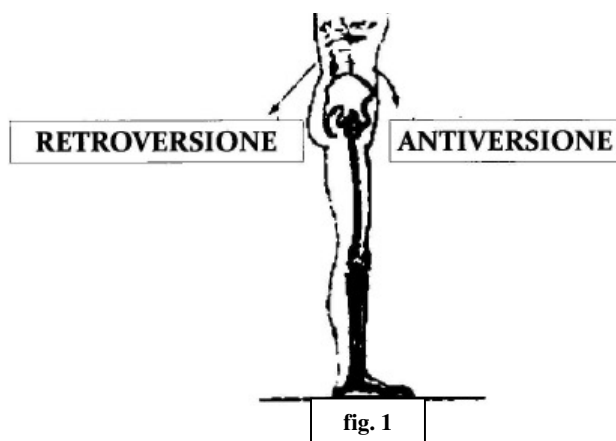
Da quanti anni pratici la Danza Sportiva

2) TEST MOTORI E FUNZIONALI

-Test di valutazione per la retroversione e antiversione del bacino

(regola di Piollet) (15):

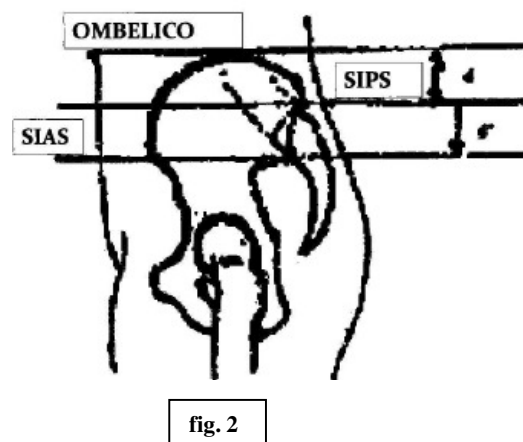
Questo test serve per valutare la posizione del bacino (fig. 1) utilizzando le linee di Huc, ovvero punti di repere che corrispondono ai 3 punti seguenti:



ombelico;

SIPS (spina iliaca postero superiore);

SIAS (spina iliaca antero superiore)



Quando queste 3 linee risultano essere equidistanti fra loro (fig. 2), il bacino si dice essere in neutro.

Quando invece la SIPS sale e la SIAS scende, ovvero la SIPS è più vicina alla linea dell'ombelico e più lontana dalla linea della SIAS, il bacino si dice essere in antiversione. (fig. 3).

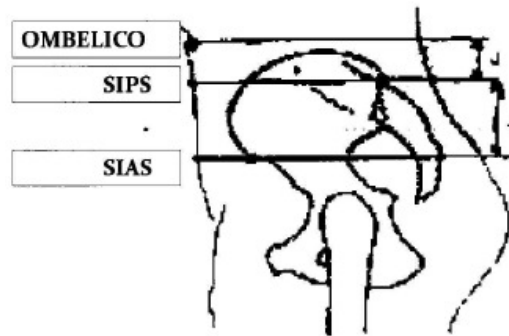


fig. 3

Infine quando la SIPS scende e la SIAS sale, ovvero la SIPS è più vicina alla SIAS e più lontana dalla linea dell'ombelico, il bacino è in retroversione (fig. 4).

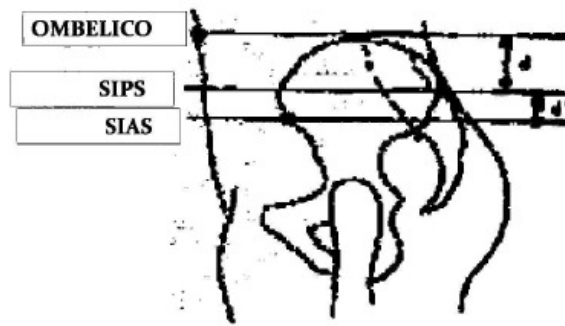


fig. 4

Per dirla in termini più comprensibili, quando il bacino è in antiversione la curva fisiologica del tratto lombare aumenta, mentre quando il bacino è in retroversione la curva fisiologica del tratto lombare diminuisce.

Il test viene effettuato ponendo l'indice della mano sinistra sulla linea dell'ombelico, il pollice della stessa mano sulla SIAS e l'indice della mano destra sulla SIPS (fig. 5)(7)



fig. 5

- Test di valutazione dei muscoli addominali superiori:

Posizione di partenza: posizione di decubito supino, con le gambe distese e la zona lombare della colonna completamente aderente al piano di appoggio.

Esecuzione: il soggetto deve sollevare e flettere lentamente il tronco completando la flessione della colonna, sfruttando tutto il range di movimento consentito dagli addominali senza interrompere il movimento, il soggetto prosegue con la flessione delle cosce sul bacino (fig. 6) (7)



fig. 6

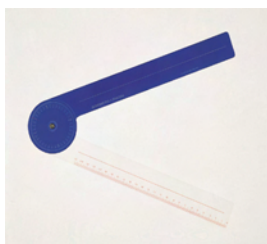


fig. 7

Con l'utilizzo di un goniometro a bracci (fig. 7) è stato possibile prendere la misurazione del punto in cui il soggetto riesce ad arrivare con il solo utilizzo dell'addome per avere una scala di valore corrispondente in gradi.

- Test di valutazione dei muscoli addominali inferiori:

Posizione di partenza: posizione di decubito supino, con gli arti inferiori a 90°, gli avambracci sono incrociati sul petto per evitare che i gomiti vengano appoggiati a scopo di sostegno.

Esecuzione: il soggetto solleva le gambe in posizione verticale, inclina posteriormente il bacino per schiacciare la parte inferiore della schiena contro il pavimento contraendo i muscoli addominali e, mantenendo questa posizione, inizia ad abbassare lentamente le gambe. (fig. 8) Durante lo svolgimento del test il soggetto non deve sollevare ne il capo, ne le spalle, ne la zona lombare. Come per il test precedente, utilizzando un goniometro sono state prese le misurazioni per ciascun soggetto tradotte in gradi, nel momento in cui veniva sollevata la zona lombare da terra.(7)



fig. 8

- Test di valutazione di flessione del busto sul piano frontale:

Si tratta di un test di valutazione per determinare il grado di mobilità articolare e muscolare del rachide.

Posizione di partenza: ortostatismo, braccia lungo i fianchi, gambe leggermente divaricate.

Esecuzione: mantenendo le braccia lungo i fianchi, flettere lateralmente il busto sul piano frontale. Si rileva la distanza, con l'uso di un centimetro, tra il dito medio della mano e il pavimento nella posizione di partenza e in quella di flessione laterale. (fig. 9) (7)



fig. 9

- *Sit and Reach test:*

E' un test di valutazione della catena muscolare posteriore (è la più estesa ed è formata da tutti i muscoli profondi e superficiali che vanno dalla linea occipitale alla punta delle dita dei piedi), occorre un box apposito (fig.10), con le misurazioni in cm scritte al di sopra, che personalmente ho fatto costruire seguendo le misure sottostanti:

2 tavole di cm 30.5 x 30.5;

2 tavole di cm 30.5 x 25.4;

1 tavola di cm 30.5 x 53.4.



fig.10

Posizione di partenza: seduto a terra con le gambe distese e il cavo popliteo aderente al pavimento, con i piedi in flessione dorsale in appoggio al box.



fig.11

Esecuzione: flessione in avanti del busto mantenendo le gambe ben estese, compiendo l'allungamento massimo permesso dal range di lunghezza dei muscoli della catena posteriore (fig. 11) (7)

- Test di flessione, estensione, flessione laterale e rotazione del capo:

Sono una serie di test di valutazione della mobilità della colonna cervicale. Utilizzando un goniometro si ricavano le misurazioni relative al grado di mobilità del capo in flessione, estensione, flessione laterale e rotazione.

Estensione del capo

Posizione di partenza: ortostatismo, braccia lungo i fianchi, si posiziona il goniometro all'altezza del meato acustico esterno, al livello di C5 (fig.12)

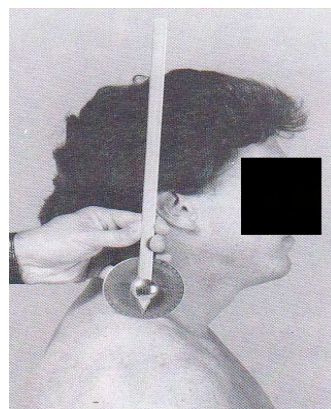


fig.12



fig.13

Esecuzione: si fa eseguire un'estensione indietro del capo (fig. 13) e con l'utilizzo del goniometro a bracci, si mantiene un braccio a livello di C5 e con l'altro si segue il punto corrispondente al meato acustico esterno. L'escursione fisiologica è di 45°. (2-7)

Flessione del capo

Posizione di partenza: ortostatismo, braccia lungo i fianchi, si posiziona il goniometro all'altezza del meato acustico esterno, al livello di C5 (fig.12)



fig.12

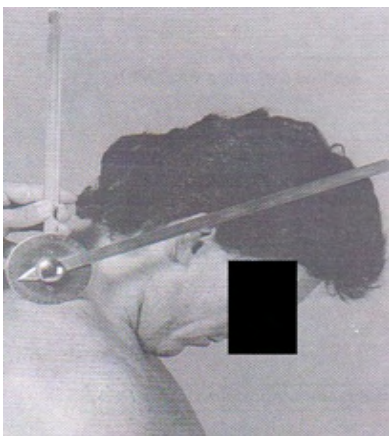


fig.14

Esecuzione: si fa eseguire una flessione in avanti del capo (fig. 14) e con l'utilizzo del goniometro a bracci, si mantiene un braccio a livello di C5 e con l'altro si segue il punto corrispondente al meato acustico esterno.

L'escursione fisiologica è di 45°. (2-7)

Flessione laterale del capo



fig.15

Posizione di partenza: ortostatismo, braccia lungo i fianchi, si posiziona il goniometro all'altezza della prima vertebra dorsale (fig. 15).

Esecuzione: si fa eseguire una flessione laterale del capo (fig. 16) e con l'utilizzo del goniometro a bracci, si mantiene un braccio a livello di D1 e con l'altro braccio si segue l'apice della testa. L'escursione fisiologica è di 45°. (2-7)



fig.16

Rotazione del capo

Posizione di partenza: posizione di decubito supino, braccia lungo i fianchi,

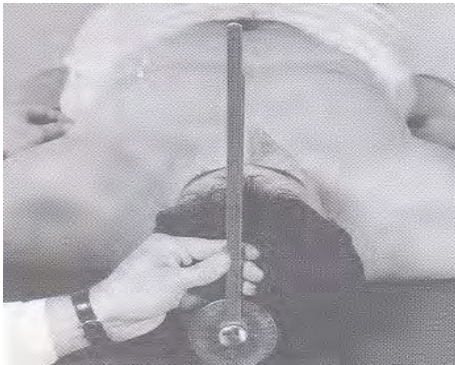


fig.17

gambe estese, si posiziona il goniometro nel punto corrispondente l'apice della testa, con i bracci del goniometro paralleli all'apice del naso (fig.17).

Esecuzione: si fa eseguire una rotazione del capo (fig. 18) e con l'utilizzo del goniometro a bracci, si lascia un braccio fisso al punto di partenza e con l'altro si segue il punto corrispondente all'apice del naso. L'escursione fisiologica è di 80°. (2-7)

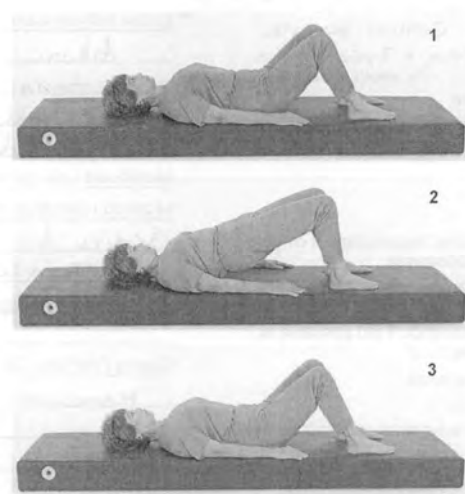


fig.18

4.3.2 PROTOCOLLO DI ALLENAMENTO

Ha preso parte al suddetto protocollo di lavoro esclusivamente il gruppo sperimentale. La durata del lavoro è stata di circa 3 mesi , con cadenza bisettimanale per circa 20 minuti, subito prima degli allenamenti. Gli esercizi proposti sono stati presi dal metodo Pilates e sono i seguenti:

- **Bridging**



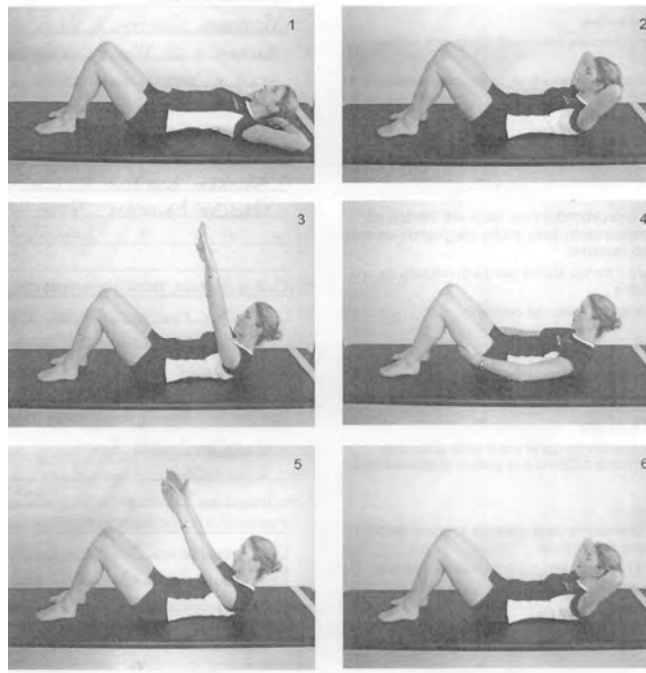
posizione di partenza: posizione di decubito supino, colonna in posizione neutra, ginocchia piegate con i talloni in linea con gli ischi, braccia lungo i fianchi, palmi delle mani rivolte verso il basso o verso l'alto.

Movimento: Si inizia portando il bacino in retroversione "ruotando il pube verso l'ombelico" e "portando una coda immaginaria verso le gambe" per poi salire "una vertebra alla volta" fino ad arrivare in appoggio fra le

scapole, formare una linea dritta tra il dorso e le cosce. Successivamente srotolare la colonna sempre "una vertebra alla volta", "immaginando di voler lasciare l'impronta della colonna sulla sabbia" fino alla posizione iniziale. Mantenere una leggera retroversione pelvica durante tutto l'esercizio, tranne che nella posizione iniziale e finale, dove il bacino sarà in neutro. Respirazione: sarà così effettuata: inspirare per prepararsi, espirare mentre si sale, inspirare quando si è in alto, espirare durante la discesa. (17)

Benefici: mobilizzazione della colonna vertebrale, stabilizzazione dell'addome, tonificazione gambe e glutei (in particolare retto dell'addome, retto femorale, bicipite femorale, grande gluteo) (5).

- **Chest Lift**



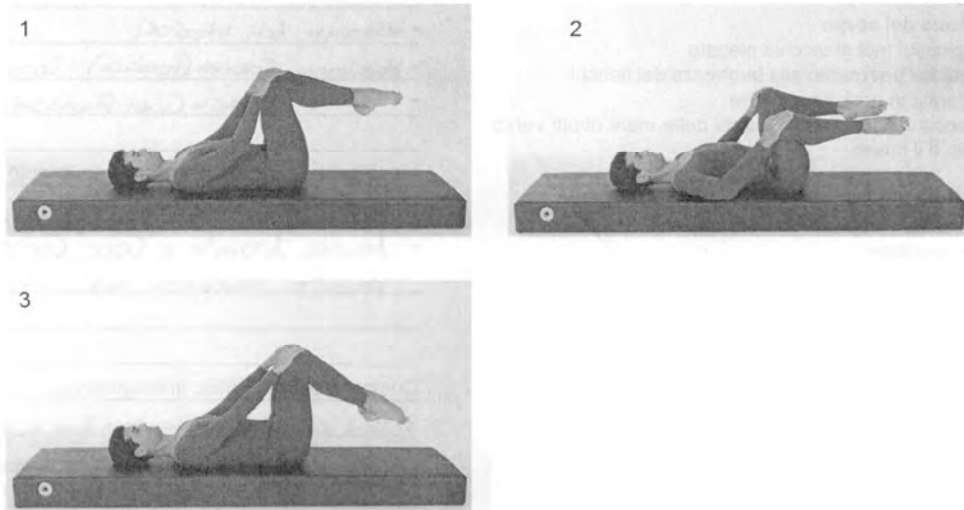
Posizione di partenza: posizione di decubito supino, ginocchia piegate, piedi a terra, mani incrociate dietro la nuca.

Movimento e respirazione: Inspirare per prepararsi, espirare e flettere la parte superiore del tronco (testa, collo, spalle) rimanendo con la pelvi in posizione neutra, inspirare portando le braccia verso il soffitto e poi dietro le cosce, espirare ed usare le braccia come assistenza continuando a flettersi "scavando ancora di più gli addominali in dentro", inspirare e portare le

braccia di nuovo al soffitto e poi dietro la nuca mantenendo la flessione senza crollare, espirare srotolando la colonna verso il pavimento.

Benefici: mobilizzazione della colonna toracica in flessione, tonificazione muscoli addominali alti (retto dell'addome) e quindi del baricentro, protezione della schiena da infortuni. (17)

- **Cerchi Femorali**



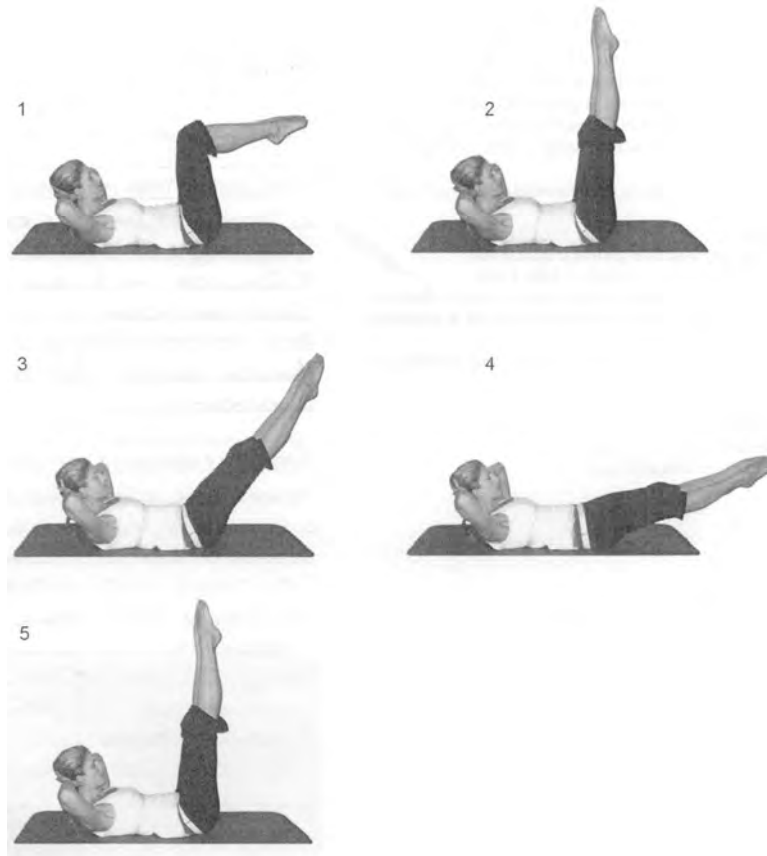
Posizione di partenza: posizione di decubito supino, tronco in posizione neutra o in leggera retroversione, ginocchia flesse verso il petto con le gambe parallele, mani sulle ginocchia.

Movimento: eseguire una circonduzione degli arti inferiori iniziando il movimento dalle anche, eseguendo un cerchio verso l'esterno. Mantenere il tronco stabile evitando di dondolare da una parte all'altra e di estendere la colonna lombare durante l'attivazione del muscolo psoas (muscolo flessore dell'anca). Cambiare la direzione del cerchio.

Respirazione: Espirare per aumentare il controllo addominale mentre gli arti inferiori si allontanano dal centro.

Benefici: mobilità dell'anca, dissociazione del femore, mantenimento della colonna e della pelvi in neutro durante il movimento, prevenzione dolori e infortuni.(17)

- **Double Straight Leg Stretch**



Posizione di partenza: posizione di decubito supino, ginocchia e anche in posizione 90/90, mani intrecciate dietro la nuca.

Movimento e respirazione: espirare e portare la colonna in flessione, inspirare ed estendere le gambe verso il soffitto lasciando la colonna lombare aderente sul tappetino (imprinting della colonna). Espirare e abbassare le

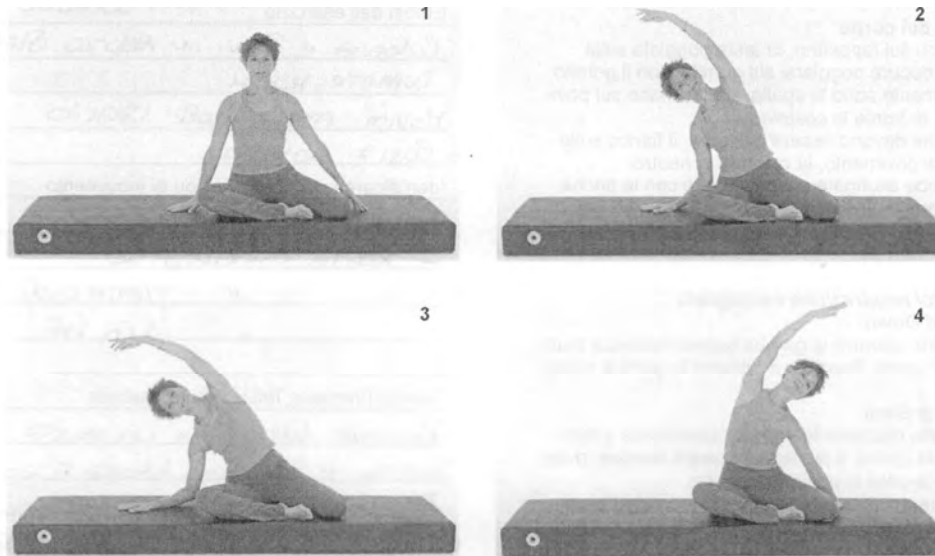
gambe lentamente verso il pavimento, fin dove si riesce a mantenere la colonna in imprinting. Inspirare per riportare le gambe verso il soffitto. (17)

Essendo un esercizio che prevede una forza dell'addome sufficiente e un buon controllo del baricentro, ho dato come variante quella di abbassare una gamba alla volta.

Benefici: tonificazione addome basso (retto dell'addome, trasverso dell'addome, psoas) e delle gambe (retto femorale e tensore della fascia lata).

(5)

- **Mermaid**



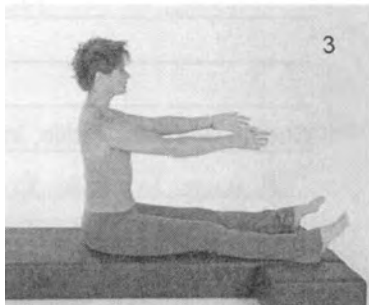
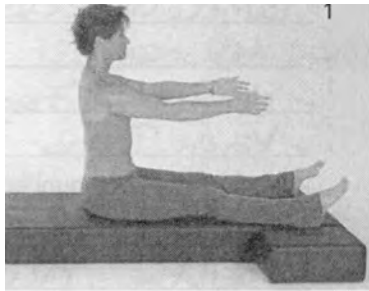
Posizione di partenza: posizione seduta con le ginocchia flesse lateralmente a "Z", uno o entrambe gli ischi sul tappetino, mani ai lati del tronco.

Movimento e respirazione: Mantenendo la pelvi immobile, eseguire una flessione laterale della colonna verso la direzione opposta della gamba. Spingere la mano sul tappetino e portare l'altro braccio ad arco sopra la testa. Inspirando cercare di aprire le costole superiori verso il soffitto "immaginandole come fossero un ventaglio che si apre", mantenendo la

lunghezza della vita da entrambe i lati. Espirare per tornare nella posizione di partenza. Flettere il tronco nel lato della gambe (stretching). (17)

Benefici: mobilizzazione della colonna in flessione laterale (sul piano frontale), allungamento completo che interessa quasi tutta la parte superiore del corpo. Allunga e rafforza il retto dell'addome, l'obliquo interno ed esterno, trasverso dell'addome, grande dorsale e quadrato dei lombi. (5)

- **Spine Stretch:**



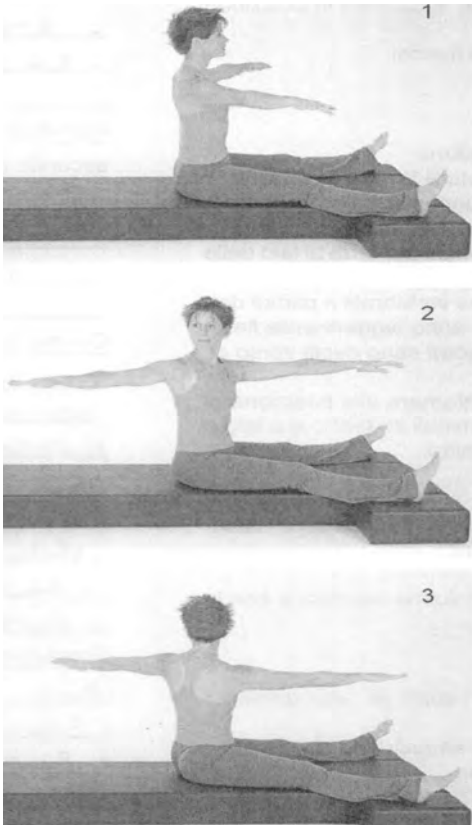
Posizione di partenza: posizione seduta con la colonna eretta e le gambe estese, peso del corpo poggiato sugli ischi, pelvi e colonna in posizione neutra, braccia rilassate lungo i fianchi.

Movimento e respirazione: inspirare per prepararsi, espirare e scivolare con le dita delle mani verso fuori-alto finchè le braccia raggiungono una posizione parallela al pavimento. Inspirare e portare le braccia di fronte al busto in posizione parallela alle gambe, espirare e flettere la colonna vertebrale a partire dall'apice della testa con gli zigomi rivolti verso gli ischi,

"cercando di formare un grande arco con la colonna". Inspirare per prepararsi ed espirando tornare alla posizione iniziale attivando gli addominali in dentro ed articolare la colonna una vertebra dopo l'altra. (17)

Benefici: Mobilizzazione della colonna in flessione (sul piano sagittale), aumenta la flessibilità aiutando a prevenire lesioni e ad ottenere una postura corretta. I muscoli attivati sono principalmente il bicipite femorale, ma anche grande e medio gluteo, semitendinoso, grande dorsale e obliquo interno. (5)

- **Spine Twist**



Posizione di partenza: posizione seduta con la colonna eretta e le gambe estese, leggermente divaricate. Mani vicino alle anche. Pelvi, colonna e testa in posizione neutra.

Movimento e respirazione: inspirare per prepararsi, espirare e scivolare con le dita delle mani verso fuori-alto finchè le braccia raggiungono una posizione parallela al pavimento.

Inspirare guardando avanti, espirare

mentre si ruota il tronco (costole, scapole, testa, collo e occhi) verso destra, "sentendo le costole di sinistra infilarsi nella tasca opposta dei pantaloni". Attivare gli addominali e il pavimento pelvico in dentro e in alto durante la rotazione, "mentre l'apice della testa cerca di toccare il soffitto". Inspirare per tornare alla posizione di partenza. Espirare e ripetere dall'altra parte.

Mantenere il peso su entrambe gli ischi durante tutta la durata del movimento.

(17)

Benefici: mobilizzazione della colonna in rotazione (sul piano trasverso o orizzontale), estensione della colonna, miglioramento della postura. I muscoli attivati sono il bicipite femorale, grande gluteo, tensore della fascia lata, trasverso dell'addome, obliquo esterno, grande dorsale, grande rotondo, quadrato dei lombi, deltoide e retto femorale. (5)

- **Stretching dei muscoli ischio crurali**
(bicipite femorale, semitendinoso, semimembranoso)



4.4

RACCOLTA DATI

GRUPPO SPERIMENTALE																										
NOME	ETA'	ALTEZZA	PESO	BMI	FLESSIONE DX		FLESSIONE SX		SIT AND REACH		ADDOME ALTO		ADDOME BASSO		ESTENSIONE DEL CAPO		FLESSIONE DEL CAPO		INCLINAZIONE DEL CAPO DX		INCLINAZIONE DEL CAPO SX		ROTAZIONE DEL CAPO DX		ROTAZIONE DEL CAPO SX	
					PRIMA	DOPO	PRIMA	DOPO	PRIMA	DOPO	PRIMA	DOPO	PRIMA	DOPO	PRIMA	DOPO	PRIMA	DOPO	PRIMA	DOPO	PRIMA	DOPO	PRIMA	DOPO	PRIMA	DOPO
G.P.	71	165	60	22	40,00	38	45	40	5	11	110	70,00	14	40	35	40	50	60	25	30	23	25	50	60	63	70
F.R.	75	170	72	25	45	40	46	44	3,5	10	140	110	35	67	46	60	38	50	30	34	27	38	45	49	50	55
C.M.	59	152	59	26	41	37	40	38	-0,5	9	110	100	60	120	27	32	25	40	20	29	23	29	52	56	49	50
R.M.	62	168	69	24	43	40	44,5	40,5	3,5	6	105	90	55	130	27	30	33	42	28	38	30	35	50	55	44	50
G.C.	68	165	65	24	41	40	45	43	9	10	146	136	50	70	38	40	35	39	20	21	14	15	42	45	48	52
A.P.	65	159	63	25	42,5	40	40,5	38	15	17	133	100	52	115	37	43	31	34	17	25	20	25	42	45	50	60
L.B.	53	166	60	22	40	37	39	34	4,5	8	120	50	45	120	34	40	57	45	29	37	38	44	40	50	45	60
B.P.	58	170	72	25	40	35	48	42	-1	-5	110	95	48	100	44	50	29	35	30	40	28	35	47	55	58	60
L.L.	65	160	54	21	35	30	40	NC	17	20	105	95	25	80	63	68	49	52	33	43	36	40	45	50	49	53
G.M.	69	173	70	23	43	40	46	44	6,5	10	110	10	40	100	28	32	37	40	15	25	10	20	31	40	40	45

GRUPPO DI CONTROLLO																										
NOME	ETA'	ALTEZZA	PESO	BMI	FLESSIONE DX		FLESSIONE SX		SIT AND REACH		ADDOME ALTO		ADDOME BASSO		ESTENSIONE DEL CAPO		FLESSIONE DEL CAPO		INCLINAZIONE DEL CAPO DX		INCLINAZIONE DEL CAPO SX		ROTAZIONE DEL CAPO DX		ROTAZIONE DEL CAPO SX	
					PRIMA	DOPO	PRIMA	DOPO	PRIMA	DOPO	PRIMA	DOPO	PRIMA	DOPO	PRIMA	DOPO	PRIMA	DOPO	PRIMA	DOPO	PRIMA	DOPO	PRIMA	DOPO	PRIMA	DOPO
R.A.	61	170	80	28	47,00	47	50	50	-8,5	-8,5	95	110,00	74	120	37	35	46	40	23	23	25	26	52	50	50	55
R.N.	59	168	60	21	33,5	33,5	34	36	8	10	80	105	37	120	40	42	40	38	25	30	20	25	55	53	55	55
A.F.	66	164	59,5	22	42	42	41,5	42	-1,5	-1,5	55	55	30	35	50	50	34	34	20	20	23	23	44	44	45	45
G.L.	66	175	67	22	53	53	50,5	50,5	-1,5	-1,5	90	90	39	40	30	30	41	41	22	22	20	20	42	41	40	39
L.C.	65	160	60	23	40	38	40	40	-1	-1,5	105	105	105	110	49	50	35	35	30	30	25	27	45	45	60	60
M.R.	66	170	73	25	46	51	48	53	1	-1	116	115	97	100	20	20	29	29	20	19	17	15	40	40	45	45
A.C.	52	152	52	23	39	38	38	38	8,5	9	100	95	100	100	44	43	36	34	34	34	33	34	55	50	58	55
E.D.	58	172	73	25	44	44	45	45	-14,5	-14	85	85	112	115	50	45	36	36	24	25	30	29	51	50	44	45
A.D.	62	156	52	21	38	38	42	42	15	15	140	140	35	35	42	42	34	34	30	30	25	25	50	50	55	55
M.F.	64	160	90	35	53	53	55	54,5	-20	-20	125	120	12	15	33	33	30	31	30	30	32	31	47	47	40	40

4.5 ANALISI STATISTICA

Le funzioni maggiormente utilizzate, indispensabili all'elaborazioni dei dati sono:

- *Media*: per calcolare la media aritmetica di un insieme di valori inclusi in un campo specificato di una query.
- *Deviazione standard*: per stimare lo scostamento dei valori dal valore medio (la media).
- *Conta.Valori*: per contare il numero di celle contenenti dati in un intervallo o in una matrice.

Prima dell'utilizzo dei test parametrici, l'assunzione di normalità è stata verificata usando il W test di Shapiro-Wilk.

L'ANOVA modello misto per misure ripetute (ortostatica x squat) è stata utilizzata per esaminare le differenze nei test posturali. Quando è stato trovato un valore di F significativo, è stato applicato il test post hoc di Bonferroni. La significatività è stata fissata a 0,05 ($p \leq 0,05$)

L'analisi statistica è stata effettuata utilizzando il programma SPSS 13 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA).

Dall'analisi dei dati esaminati si nota immediatamente una ovvia discrepanza dei risultati ottenuti dal gruppo sperimentale rispetto a quello di controllo.

Nel primo test analizzato, quello della flessione laterale del busto, dove viene misurata durante la suddetta flessione la distanza tra il dito medio con il suolo in ambo le parti: dx e sx, è risultato un netto miglioramento di tale esecuzione nel gruppo di controllo (miglioramento del 33 % nella flessione dx e del 30 % nella flessione a sx). Tale miglioramento è statisticamente significativo per $p < 0,05$ (grafico n.1)



Grafico n° 1

Di contro, nel gruppo di controllo, si ricorda che tale gruppo non ha affrontato il protocollo di allenamento con il metodo Pilates, non ha ottenuto risultati statisticamente significativi e soprattutto non ha avuto particolari

miglioramenti. La situazione del test finale è molto simile a quella iniziale (piccolo peggioramento del 3 % nel lato dx e del 7% in quello sx).

Procediamo l'analisi dei dati analizzando quelli relativi al sit and reach test.(grafico n°2)

In questo test, il gruppo sperimentale ha raggiunto un notevole miglioramento (34%) rivelatosi però non statisticamente significativo, mentre il gruppo di controllo ha avuto miglioramenti inesistenti (0%) nell'arco dei 3 mesi.

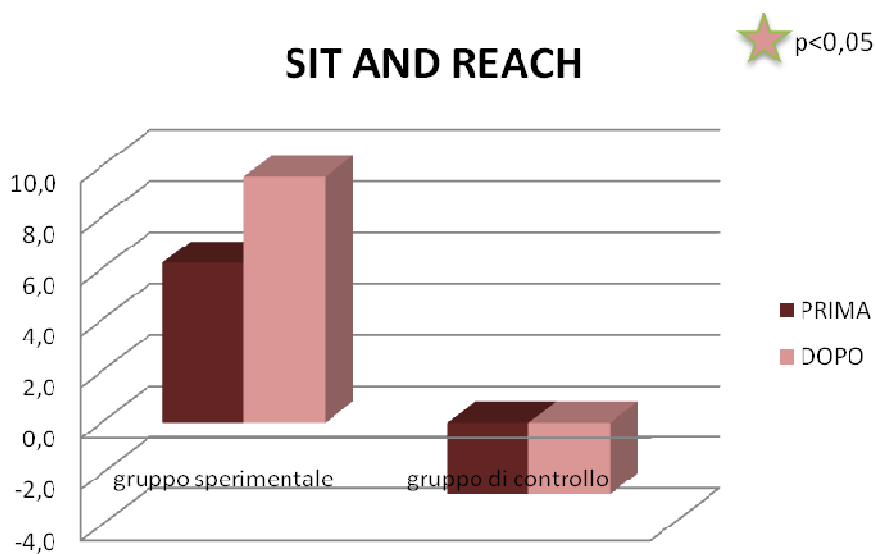


Grafico n° 2

Passando l'analisi sui test relativi al muscolo addominale, analizzando sia il compartimento alto che basso emerge un evidente miglioramento in entrambi i casi esaminati. Nel compartimento alto vi è un notevole miglioramento, statisticamente significativo, nell'esecuzione del test da parte del campione sperimentale ; mentre rimane stazionaria la situazione da parte del gruppo di controllo.

Analogamente i risultati sono riscontrati anche nel test per l'addome del compartimento basso, il gruppo sperimentale nel test di valutazione finale ha raggiunto gradi maggiori di escursione del movimento rispetto ai test iniziali. Anche in questo caso il miglioramento è statisticamente significativo per $p < 0,05$. Anche il gruppo di controllo ha raggiunto dei piccoli miglioramenti nel medesimo test ma non statisticamente significativi.



Grafico n° 3

Analizzando i principali atteggiamenti del bacino di antero e retroversione siamo andati ad analizzare il numero dei casi che manifestassero tali “posture”.

- Per quanto riguarda il gruppo sperimentale (grafico n°4), nei test iniziali predominano leggere antero e retroversioni del bacino, mentre solo 2 casi su 10 manifestano una decisa retroversione.
- Nei test finali, invece, vi è un calo della frequenza numerica in tutte le alterazioni del bacino riscontrate nei test iniziali .

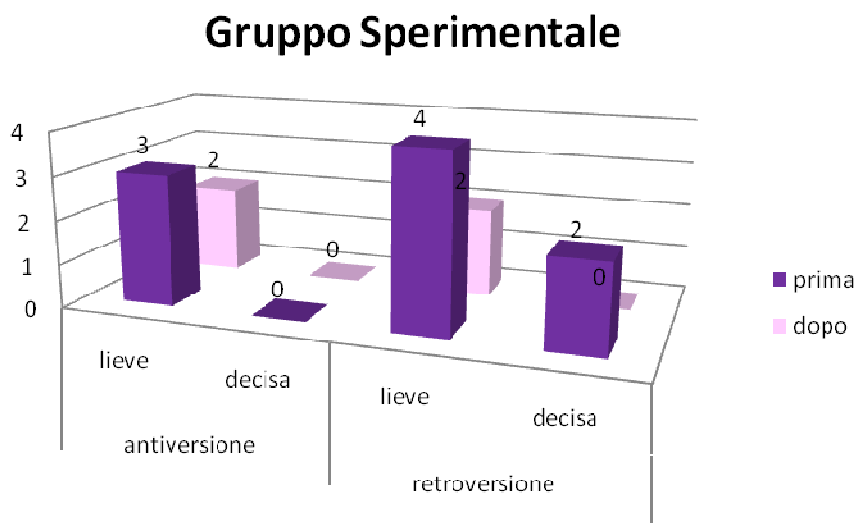


Grafico n°4

La cosa interessante è che in termini numerici vi è un netto decremento di persone che presentano nuovamente alterazioni nel test finale: nel test iniziale contiamo 9 persone su 10 che hanno una lieve o moderata anti - retro versione, nel test finale solo 4 su 10, a testimoniare un miglioramento evidente ed importante.

- Nel gruppo di controllo invece (grafico n° 5), la situazione iniziale è varia: la metà del campione presenta una decisa anti-versionsione, e l'altra metà una lieve retroversione. Ma tale situazione rimane simile, anche nei test finali.

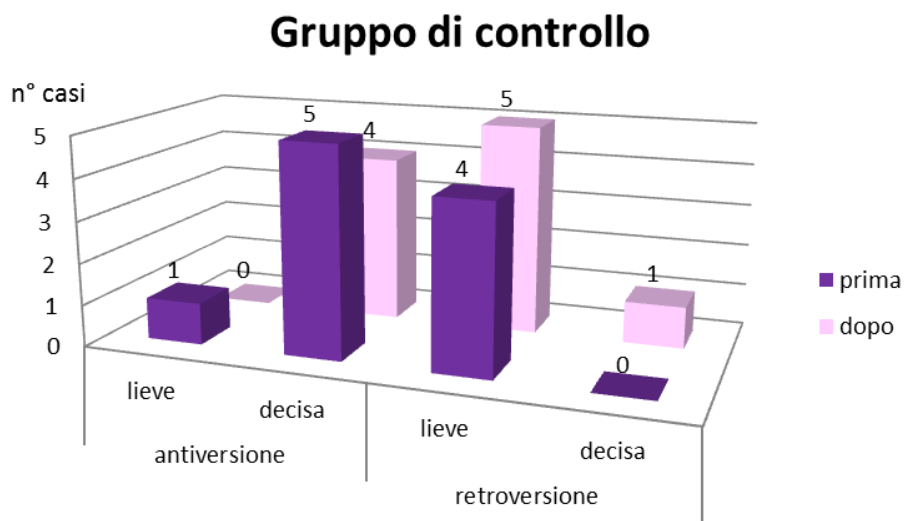


Grafico n°5

Spostando l'analisi dei dati sui test relativi al capo, si è riscontrata una analogia, in termini di miglioramento, nei tre test esaminati:

- Nell'estensione e flessione del capo (grafico n° 6) nel gruppo sperimentale si sono evidenziati miglioramenti, non statisticamente significativi (rispettivamente del 56% e del 53%). Mentre nel gruppo di controllo si sono rivelati dei piccoli peggioramenti di prestazione, anch'essi non statisticamente significativi e quantitativamente minimi (del 5% dell'estensione del capo e del 9 % nella flessione).

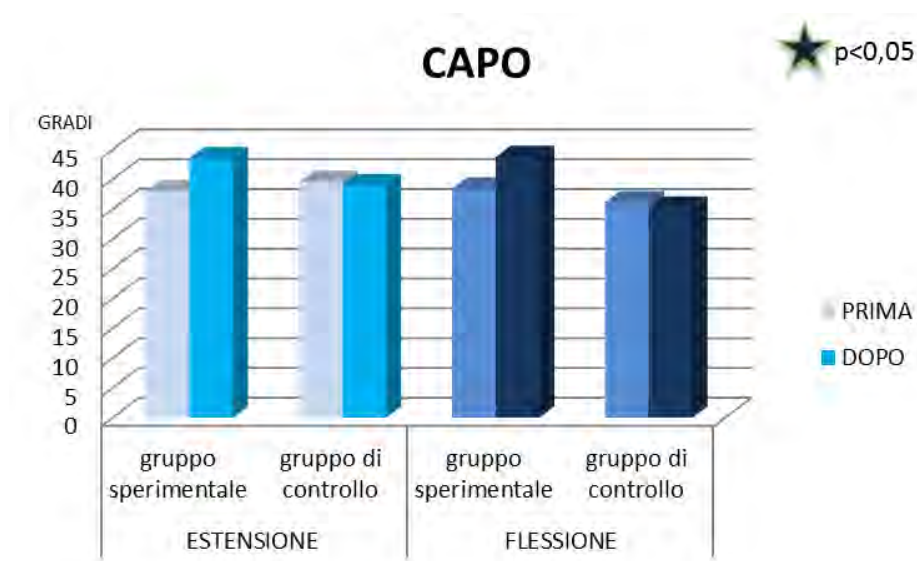


Grafico n° 6

- Nell'inclinazione del capo (grafico n°7) vi sono affermati notevoli miglioramenti statisticamente significativi per il gruppo sperimentale: nell'inclinazione del capo a dx vi è un miglioramento del 75 % mentre nell'inclinazione sx del 57%. Per il gruppo di controllo la situazione nel test finale è simile a quella dei test iniziali, si è riscontrato un lieve miglioramento del 5% in ambo i lati, non statisticamente significativo.

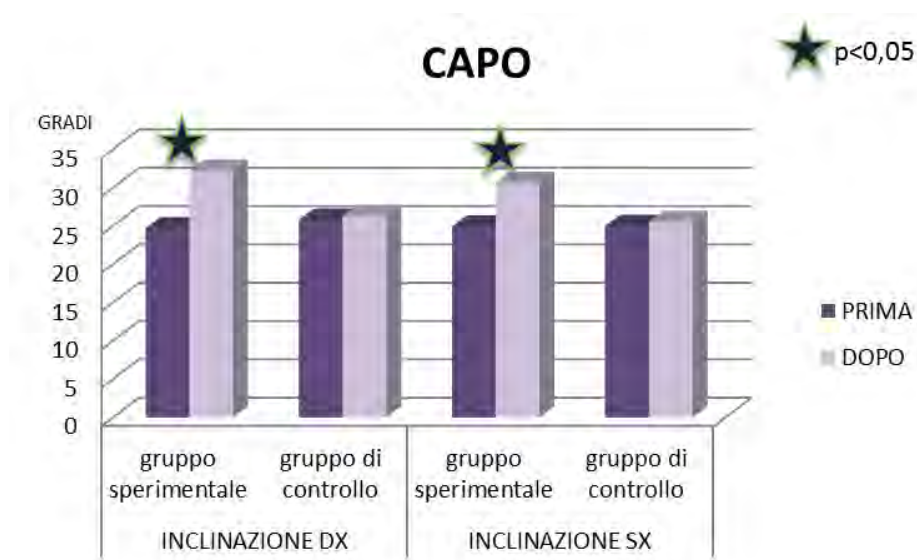


Grafico n° 7

- Nella rotazione del capo (grafico n°8) abbiamo evidenziato i medesimi miglioramenti in relazione al campione sperimentale. Nella rotazione a dx vi è un miglioramento del 61%, in quella sx del 59%. Entrambi i miglioramenti rivelati sono statisticamente significativi per $p < 0,05$. In analogo agli altri test, il campione di controllo non ha avuto grandi differenze di prestazione anche in questo test rispetto ai dati iniziali.

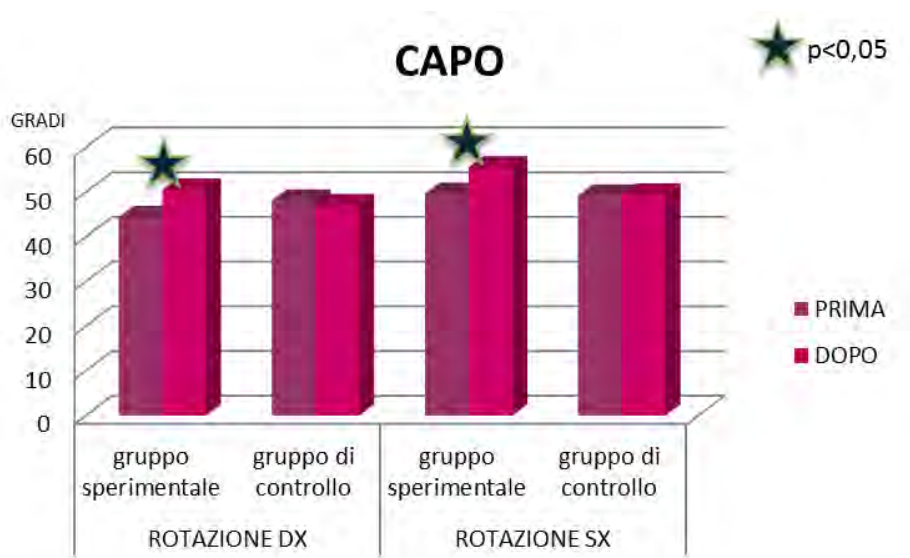


Grafico n° 8

4.6 DISCUSSIONE DEI RISULTATI

Durante l'esecuzione dei test sopra descritti ho potuto notare una rilevante difficoltà, da parte della maggior parte dei soggetti, sia del gruppo sperimentale che di controllo, nell'eseguire il movimento di flessione laterale sia del busto che del capo e di rotazione del capo, poiché tendevano a compromettere il movimento con rotazione ed estensione di entrambe i segmenti corporei, per quanto riguarda la flessione laterale e con estensione per quanto riguarda la rotazione del capo, elemento dovuto, molto probabilmente, alle posture e ai movimenti richiesti nelle Danze Standard, per questo motivo ho scelto gli esercizi "Mermaid" e "Spine twist", per cercare non solo di aumentare il raggio di movimento, ma anche e soprattutto per insegnare agli atleti i movimenti di flessione laterale e rotazione in modo corretto e renderli consapevoli dei suddetti movimenti. Ritengo pertanto che il notevole miglioramento ottenuto dal gruppo sperimentale sia nella flessione laterale del rachide che della testa (e nel capo anche nella rotazione) sia dovuto, oltre all'esecuzione degli esercizi descritti, anche al fatto che proprio attraverso questi, i soggetti abbiano imparato ad eseguire i

movimenti di flessione laterale e rotazione in maniera neutra e più consapevole.

Per quanto riguarda invece il mancato miglioramento statisticamente significativo nei movimenti di flessione-estensione del capo, ritengo che non siano stati dati esercizi adeguati al miglioramento di queste due caratteristiche, fattore proveniente da una scelta personale, poichè, avendo concordato delle brevi sedute di allenamento, ho ritenuto opportuno scegliere degli esercizi adeguati a migliorare quegli elementi fondamentali della danza ed evidentemente necessari al fine di ottenere una miglior performance. Ho quindi ritenuto importante e di conseguenza ho dedicato più tempo agli esercizi che prevedevano la rotazione e l'inclinazione del capo, in quanto sono due elementi frequenti, se non indispensabili, nelle posizioni e nei movimenti delle Danze Standard. Per quanto riguarda invece l'allungamento dei muscoli ischio crurali, c'è stato un notevole miglioramento nel gruppo sperimentale, ovvero del 34%, il fatto che non sia statisticamente significativo è dato, molto probabilmente, dal fatto che il tempo dedicato all'esercizio "spine twist" e allo stretching consigliato è stato di due minuti ciascuno circa a sessione di allenamento, essendo questi muscoli molto forti,

hanno bisogno di tempo per allungarsi, ritengo che se avessimo avuto a disposizione più tempo, il risultato sarebbe potuto essere migliore, questo potrebbe essere uno spunto per ulteriori approfondimenti.

Molto soddisfacente il risultato per quanto concerne l'addome, sia del comparto alto che basso, attraverso l'esecuzione degli esercizi "chest lift" e "double straight leg stretch" si è ottenuto un notevole rafforzamento dell'addome, fatto evidenziato dai test finali e dal maggior controllo della postura e dell'equilibrio durante l'esecuzione dei balli descritto dai soggetti del gruppo sperimentale.

Infine, i risultati circa la postura del bacino hanno evidenziato che attraverso gli esercizi del metodo Pilates è possibile migliorare gli atteggiamenti posturali, poiché alla fine del protocollo di allenamento solo 4 soggetti su 10 avevano alterazioni nella postura del bacino rispetto alle 9 su 10 iniziali, ciò rispecchia anche un evidente aumento della percezione del proprio corpo e della propria postura. Risulta evidente che attraverso gli esercizi dati, in cui la maggior parte necessita di una postura neutra del bacino e, in particolare, nell'esercizio del "Cerchi femorali", i soggetti del gruppo sperimentale hanno potuto migliorare la stabilità delle anche durante il movimento degli arti

inferiori, prendendo coscienza maggiore della loro postura.

Infine la scelta dell'esercizio "Bridging" è stata fatta per aumentare la mobilità della colonna vertebrale, molto importante per i ballerini di Danze Standard e per alleviare i sintomi dolorosi del tratto lombare e dorsale, fattore che ha avuto un risultato positivo a detta dei soggetti che lo hanno messo in pratica costantemente.

CONCLUSIONI

Ritengo di poter affermare che attraverso un protocollo di allenamento con il metodo Pilates, possibilmente eseguito 2 volte alla settimana per un ora, in una seduta ben distinta da quella dell'allenamento specifico, è possibile migliorare notevolmente la tonicità dell'addome e quindi avere un maggior controllo del baricentro, è possibile migliorare la flessibilità del rachide, dal tratto cervicale al tratto lombare, dunque compiere dei movimenti di swing più precisi e neutri, è possibile migliorare la postura del bacino, e quindi avere una migliore postura nel ballo. A tutto ciò vanno aggiunti elementi quali, grazia, eleganza e fluidità dei movimenti, che si ottengono attraverso

l'allenamento del corpo, con il "Pilates", e si avrà un notevole miglioramento anche riguardo al lato più artistico e meno fisico delle Danze Standard.

Dopo l'analisi dei dati e la loro discussione vorrei approfondire gli studi, potendo avere a disposizione più tempo per lavorare con gli atleti e cercando di adeguare e migliorare il protocollo di allenamento in base alle esigenze caratterizzanti la disciplina e, possibilmente, valutare i benefici che si potrebbero ottenere attraverso un protocollo di allenamento con le macchine "Pilates". Avrei ulteriormente il piacere di espandere lo studio in modo trasversale anche su altre discipline della Danza Sportiva come ad esempio le danze latino- americane e le danze caraibiche.

BIBLIOGRAFIA

1. Aatit P, Ubon P, Sureeporn Pt, Patraporn S, Effects of pilates training on lumbo-pelvic stability and flexibility, *Asian journal of sports medicine*;
2. Cipriano J, test ortopedici e neurologici, 1998, Ed. Verducci, Roma;
3. Cova Anna Maria (2006), *I manuali del benessere*, Milano, Corriere della sera;
4. Dorado C, Calbet JA, Lopez-Gordillo A, Alayon S, & Sanchis-Moysi J.(2012). Marked Effects of Pilates on the Abdominal Muscles: A Longitudinal MRI Study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. DOI: 10.1249/MSS.0b013e31824fb6ae;
5. Ellswort A, Anatomia del Pilates, 2011, Erika Editrice;
6. Emery K, De Serres SJ, McMillan A & Côté, JN (2010). The effects of a Pilates training program on arm-trunk posture and movement. *Clinical Biomechanics*, 25(2), 124-130;
7. Esposito Mario, dispense del corso di studi in attività motoria preventiva e compensativa, facoltà di Scienze Motorie, Università Roma Tor Vergata, 2012;
8. Faina M, Bria S, Scarpellini E, Gianfelici A, Felici F, (2001) *The energy cost of modern ballroom dancing*, The American College of Sports Medicine, 33 (5);
9. Faina M, Bria S, Simonetto L, (2005) *La Danza Sportiva*. Med Sport 58:137-50;
10. FIDS (2010), Formazione di base del tecnico federale della danza sportiva, Cuneo, Tipolito Europa;
11. Franklin Eric (2009), *Il corpo e l'energia*, Roma, Gremese;
12. Galioto P, *Avvolgersi in un tango*, Bagheria, Aspra Edizioni;
13. Kloubec JA (2010). Pilates for Improvement of Muscle Endurance, Flexibility,

- Balance, and Posture. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(3) 661-667
doi: 10.1519/JSC.0b013e3181c277a6;
14. Lunetta Laura, dispense del corso di studi in Danza Sportiva, facoltà di Scienze Motorie, Università Roma Tor Vergata, 2012;
 15. Michaud P., L'esame morfologico in ginnastica analitica, 1989, Ed. Marrapece, Roma;
 16. Pilates Joseph H., Miller William John (1945), *Ritorno alla vita*, Edizione Italiana a cura di Anna Maria Cova, postfazione di Giuliana Scotto (2009), Urbino, Carocci Faber;
 17. Polestar Pilates Italia, Il metodo, Manuale per la formazione del tecnico del metodo Pilates;
 18. Ungaro Alycea, *Pilates corpo in movimento (2002)*, Milano, Fabbri Editori;
 19. Valeri Alessandra (2007), *Balli e danze i società*, Cuneo, Fusta Editore;

Sitografia:

20. www.pilateslatina.it;
21. www.pilatesitalia.com;
22. www.fids.it;
23. www.voglia di ballare.forumup.it.

Ringraziamenti

Vorrei ringraziare i miei genitori, per il grande contributo e sostegno che mi hanno dato, senza i quali non avrei mai potuto affrontare questo percorso, ringrazio mio fratello Emanuele, per essere tornato dalla Germania dove vive per assistere a questo giorno per me così importante e grazie a Simone, il mio compagno, per avermi così tanto sostenuta e incoraggiata a portare a termine il percorso di studi. E poi grazie a me stessa, per non aver mollato.