

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA “FORO ITALICO”

Rettore: Prof. Paolo Parisi

LA GINNASTICA DI IERI, IL FITNESS DI OGGI

CANDIDATO

Riccardo BIANUCCI

RELATORE

Prof.ssa Maria Chiara GALLOTTA

Anno Accademico 2010-2011

INDICE

RIASSUNTO.....	3
CAPITOLO 1. LE GINNASTICHE POSITIVE.....	4
1.1 LA GINNASTICA DELLA SCUOLA DI LING (1776 -1839).....	5
1.2 LA GINNASTICA DI GEORGES DEMENY (1850 – 1917).....	6
CAPITOLO 2. LA GINNASTICA EDUCATIVA.....	8
2.1 I PICCOLI ATTREZZI.....	10
2.2 I GRANDI ATTREZZI.....	13
CAPITOLO 3. NEL MONDO DEL FITNESS.....	21
3.1 ASPETTI POSITIVI E SIMILITUDINI COL PASSATO.....	21
3.2 IL MERCATO DEL FITNESS\WELLNESS NEL 2011.....	25
CAPITOLO 4. IL FITNESS PER TUTTI.....	31
BIBLIOGRAFIA.....	33

RIASSUNTO

Ho scritto questo elaborato perché credo che la reintroduzione dei Grandi e Piccoli Attrezzi, come pure della Ginnastica tradizionale, avrebbe grande riscontro nella popolazione che prende parte al movimento del Wellness e troverebbe grande spazio.

Sono giunto a questa mia convinzione, che ho provato a descrivere e a motivare nei capitoli successivi della tesi, perché mi ha colpito la caratteristica di “semplicità” di questo tipo di attività che io ho recepito come attributo primario per il conseguimento degli obiettivi che le Attività Motorie si prefiggono nel senso di Wellness per tutti.

Da qui il mio approfondimento, partendo dalle Ginnastiche positive del 1800 di Ling, Demeney ed altri, proseguendo con l’analisi dell’uso e applicazione dei Grandi e Piccoli Attrezzi, passando per il confronto con le attuali forme di attività motoria, il Fitness e i movimenti ad esso connessi, per cercare dei punti in comune.

Questo percorso che mi ha portato alla convinzione che la riscoperta e l’applicazione in chiave moderna dei know-how che ci vengono dal passato sarebbe un grande traguardo.

CAPITOLO 1. LE GINNASTICHE POSITIVE

La corrente filosofica del *Positivismo*, che riponeva assoluta fiducia nel progresso e nella ricerca scientifica, fu il contesto culturale in cui si sviluppò anche la ricerca medica e scientifica sull'organismo umano e sulle modalità per mantenere la massima efficienza fisica, andando oltre quei principi, prevalentemente terapeutici, che fin dall'antichità erano stati il motore per l'attenzione al corpo da parte della medicina.

Col positivismo si sviluppano in Europa le Ginnastiche positive. I medici cominciarono ad interessarsi alla ginnastica nel suo insieme, ponendo l'attenzione su come, attraverso i suoi mezzi, potessero intervenire su malformazioni (inizialmente a scopo perlopiù ortopedico), associandosi ad esperti di ginnastica, dove gli uni fornivano nozioni scientifico-anatomiche e gli altri trovavano esercizi adeguati. In questo contesto la medicina cercherà di prendere il sopravvento e di esercitare la propria autorità su di esse (Ulmann, 2004).

Il medico C. Londe (1820) esprime concetti che ci danno la fotografia della situazione della ginnastica nel 1820. Nel suo libro "*Gymnastique Medicale ou l'exercice applique aux organes de l'homme d'après les lois de la physiologie, de l'hygiène et de la thérapeutique*" (1820) distingue esercizi attivi, passivi e misti, ne esamina gli effetti da un punto di vista fisiologico, medico-scientifico e descrive il modo corretto di eseguirli. Espone, dandogli una valenza medica, riferimenti della ginnastica di Amoros, in particolare ne approva l'uso del canto e della musica, spiegandone il suo effetto stimolante e sedativo del sistema sensorio (Londe, 1820).

La ginnastica medica comincia a prendere forma. È chiaro, tuttavia che non può evolversi finché l'anatomia e la fisiologia, allora sperimentali, diventassero scienze nel senso moderno, fornendo alla ginnastica conoscenze certe, conferendole un carattere strettamente scientifico.

Le ginnastiche positivistiche apparse nel XIX secolo rappresenteranno l'espressione delle nuove dottrine mediche.

L'anatomia che guarda alla morfologia del corpo ispirò il metodo svedese o metodo di Ling, la fisiologia che guarda al funzionamento dell'essere vivente ispirerà Demeny.

1.1 LA GINNASTICA DELLA SCUOLA DI LING (1776 -1839)

Le nuove riflessioni filosofiche sull'organismo avevano portato il pensiero di Ling a ritenere che la ginnastica potesse realizzare i suoi obiettivi solamente se basata sull'anatomia e, essendo quest'ultima ancora sperimentale, sull'esperienza, caratteristica positivista che le conferisce attributo scientifico. Ling getta così le basi di una ginnastica a carattere scientifico, il cui metodo deriva dall'analisi del movimento. Suddivide i movimenti in tre generi: semplici, composti e di applicazione. Quelli semplici coinvolgono un solo muscolo e sono preparatori, quando si associano diventano complessi, e sono i fondamentali, fino a diventare di applicazione se usati in varie circostanze di vita (Ulmann, 2004).

Nella ginnastica svedese non si ritiene sufficiente la sola analisi del movimento ma anche la sua modalità di esecuzione che se non corretta può risultare dannosa.

Da questo tipo di analisi scaturisce il principio fondamentale della ginnastica di Ling e cioè che ogni movimento esige una esecuzione rigorosa e deve seguire un ordine preciso, dove l'anatomia serve a giustificare scientificamente questa teoria (Ulmann, 2004).

Nella ginnastica svedese il movimento è, di volta in volta limitato solo a segmenti ben definiti del corpo e ci si attiene rigorosamente a una "posizione regolamentare" per tutto il corpo, in modo da permettere un corretto equilibrio anatomico, da "bloccare" cioè il corpo, mantenendone la corretta posizione anatomica mentre solo un segmento corporeo esegue il movimento previsto (André, 1901). Perciò per ogni movimento c'è un "optimum esecutivo" (Ulmann, 2004). Questo concetto di "immobilizzazione" è ripreso da molte discipline olistiche contemporanee e definito come *Principio dell'isolamento*. Attualmente nel *Pilates*, la capacità di far lavorare i muscoli necessari all'esecuzione di un gesto mirando all'eccellenza della tecnica e alla maggior economia dello sforzo, mantenendo l'allineamento posturale corretto è uno dei principi fondamentali (Selby, 2001).

L'obiettivo della ginnastica di Ling mira a favorire lo sviluppo integrale del corpo e a correggere i difetti particolari di ogni singolo individuo. Nel rispetto di questa ottica e per il raggiungimento da parte degli allievi di questi obiettivi non prevedeva gare ma, se pur in gruppo, esercitazioni proporzionate alle capacità individuali del singolo per una realizzazione adeguata ai suoi mezzi. Dava molta rilevanza all'allenamento a corpo

libero e considerava gli attrezzi come accessori che permettevano di eseguire i movimenti.

La ginnastica svedese è il primo metodo di educazione che trae tutte le sue basi da conoscenze scientifiche. La critica che gli viene comunemente mossa è che, preoccupandosi di allenare solo alcuni segmenti corporei alla volta, diviene eccessivamente statica e non consente all'organismo di svilupparsi nella sua globalità.

1.2 LA GINNASTICA DI GEORGES DEMENY (1850 – 1917)

Demeny, ungherese, studioso di Fisiologia presso la facoltà di Medicina di Parigi diviene assistente di Marey, fisiologo, studioso dei movimenti e ideatore di strumenti per la loro registrazione.

In questo contesto Demeny approfondisce la sua attività di studioso dei movimenti, che lo porta in aperta polemica con la Scuola Svedese di Ling, che considera un sistema incompleto perché nel richiedere movimenti innaturali e statici, che localizzano e dirigono il movimento in modo artificioso, produce nella sua esecuzione rigidità, goffaggine o addirittura danni, se di fronte a debolezza motoria. La scuola svedese “scompone il movimento” in altri elementari, limitando così la libertà e l'ampiezza di un movimento naturale sostituendolo ad un movimento schematizzato che, considerando il corpo solo come un insieme di organi, crea una visione limitata all'insegnate che è portato ad interessarsi solamente all'aspetto esteriore (Strohl, 1924). Demeny basa il suo metodo sullo studio del funzionamento completo dell'essere vivente, sull'osservazione, per mezzo della cronofotografia, dei movimenti degli animali: *continui, precisi e circolari*.

Lo studio della fisiologia applicata al movimento naturale ha portato Demeny a dedurre che i movimenti debbano essere *completi* per sviluppare al massimo le possibilità articolari, *continui*, senza arresti improvvisi e sforzi statici, effettuati con una velocità progressiva ed un ritmo proporzionato alla varietà del movimento; gesti motori fluidi che, abbinati ad un lavoro di coordinazione, garantiscono la giusta alternanza di contrazione e decontrazione muscolare, *rotondi*, in modo che il segmento in movimento disegni ellissi, cerchi e figure ad otto. Demeny focalizza l'attenzione anche sull'importanza degli esercizi di respirazione dopo lo sforzo in relazione alle aumentate richieste di ossigeno. L'insieme delle esperienze maturate portano ad affinare il gesto ginnico attraverso la presa di coscienza della sua morfologia e del suo ritmo, ad una

maggior conoscenza e padronanza del corpo, ad un'educazione fisica funzionale i cui principi accreditano a Demeny la qualifica di fondatore dell'educazione fisica scientifica. Demeny seguì le sue idee per formulare poi la sua concezione personale di ginnastica, inserendo anche le conoscenze fisiologiche e cominciando a considerare *“il corpo come una totalità”*, quello che oggi possiamo definire: sinergia di sistemi biologici. Demeny capì che la ginnastica non doveva essere rigida ma dare particolare importanza al movimento rispettando la fisiologia dell'uomo, in altre parole doveva essere *“Funzionale ed Essenziale”*.

L'educazione fisica si traduce in funzionale, quando il movimento, conforme alle esigenze della fisiologia, è capace di garantire il buon funzionamento dell'organismo e migliorarne le funzioni: respiratoria, digestiva, circolatoria... (Ulmann, 2004). Demeny sosteneva che l'individuo fisicamente perfetto non è quello che ha bei muscoli, ma piuttosto quello in cui le diverse funzioni cooperano e sono ben equilibrate, quando cioè si è raggiunto l'“Equilibrio Funzionale” e data prova di vitalità.

Il compito del movimento è quindi quello di attivare queste funzioni, acquisire delle qualità fisiche che derivano da un'armonia funzionale influenzata da un insieme di fattori, compreso quello morale e la forza del proprio io, concepito da Demeny come una fonte di energia (Ulmann, 2004).

Demeny riconobbe inoltre anche l'importanza dei fattori psichici e nervosi nel raggiungimento dell'equilibrio fisiologico, dove la ginnastica deve agire sui centri nervosi ed educarli, in quanto responsabili della volontà d'azione o d'inibizione dell'uomo, inerente allo sforzo attivo ed al rilassamento dei muscoli non interessati ad un certo movimento (Ulmann, 2004). Demeny arrivò, in questo contesto a dichiarare che *“la condizione del nostro perfezionamento fisico è lo sforzo volontario la cui origine è situata nel cervello”* (Ulmann, 2004). Al concetto che, per realizzare l'equilibrio fisiologico e il buon funzionamento organico, la ginnastica deve agire anche sui centri nervosi e sensori, stimolandoli è strettamente connesso anche quello che il *“centro dell'energia fisica”*, dalla quale un atleta trae il massimo rendimento, è in relazione con un *“centro di energia morale”*.

Il concetto di attività motoria comincia così ad abbracciare un insieme di qualità dell'uomo che rappresentano la sua adattabilità nell'ambiente.

Demeny in occasione del Congresso Internazionale di Parigi del 1913, illustrò il suo metodo e mise in grande evidenza la ginnastica ritmica, una ginnastica non troppo intensa e faticosa, rivolta alla ricerca del risultato estetico ed al benessere generale.

CAPITOLO 2. LA GINNASTICA EDUCATIVA

“La Ginnastica è l’arte che si avvale dei movimenti volontari dell’uomo per educarlo”
(Baumann, 1913)

La formazione ed il perfezionamento del concetto di Ginnastica è frutto di un lungo percorso formato di tante tappe, di preziosi contributi ed illuminanti intuizioni di illustri Maestri del passato.

In Italia l’Educazione Fisica si sviluppa più tardi rispetto alla Svezia. Nel 1844 Rodolfo Oberman e alcuni suoi discepoli contribuirono a fondare la prima Società Ginnastica a Torino, dove il conte Riccardo di Netro creò la palestra per la preparazione dei maestri del tempo. La parola “*Ginnastica*” è sicuramente legata a questo avvenimento

Il primo ad associare alla parola Ginnastica l’attributo di scientificità è il Prof. Abbonati della scuola di Napoli che scrive il libro “*Istituzione di arte ginnastica per le truppe di fanteria di S.M. Siciliana*” (1846).

Ulteriore contributo in tal senso lo apportò il colonnello Ernesto Young del collegio militare di Milano che pubblicò il libro “*Ginnastica Elementare o sia percorso analitico e graduato degli esercizi atto a sviluppare e fortificare l’organizzazione dell’uomo*” (1825). In esso parlava della scientificità della ginnastica e inquadrava quest’ultima come il mezzo più appropriato per arrivare al raggiungimento di un perfetto equilibrio fisico.

Francisco Amoros Y Ondeano, pedagogo e comandante spagnolo, coniò la frase “*Il mio metodo e i miei esercizi si fermano là dove cessa l’utilità ed inizia il Funambulismo*”, introducendo l’attributo di “*Utilità*” come lasciassere per l’esecuzione degli esercizi (Amoros, 1830).

Configura la Ginnastica come una necessità igienica in quanto fondamentale all’uomo moderno per scongiurare il decadimento del suo organismo. E’ conosciuto per aver importato in Francia il suo nuovo sistema di ginnastica, conosciuto come la “*Ginnastica Amorosiana*”. Introdusse l’Educazione Fisica nella scuola primaria e nell’esercito ed è uno dei Padri Fondatori dell’Educazione Fisica moderna.

Grazie alle prime Olimpiadi Moderne del 1896, ad opera del Barone Pierre De Coubertin, il percorso evolutivo della Ginnastica proseguì e si rafforzò con l’arrivo delle idee di Georges Demyen, considerato il fondatore del Metodo Francese.

Il concetto di Ginnastica andò successivamente perfezionandosi e arricchendosi sino a diventare requisito indispensabile nell'insegnamento della ginnastica educativa.

In Italia le prime nozioni di tecnica della ginnastica si hanno con Rodolfo Oberman, Maestro e direttore della Scuola Militare e Civile di Torino. Di importanza fondamentale è il suo Trattato del 1875 *“Manuale Di Ginnastica Educativa”* (1875), diviso in tre parti: esercizi senza attrezzi, esercizi con attrezzi, giochi. Attraverso numerose illustrazioni, l'autore presenta tutti i Termini, le Norme e le Tecniche della ginnastica: sarà fonte di continua consultazione e alla base di opere successive sull'Educazione Fisica.

Di grande contributo alla formazione delle fondamenta della moderna tecnica dell'Educazione Fisica sono state le opere *“Ginnastica Teorica”* (1882), *“Ginnastica e Scienza”* (1950), *“La Ginnastica Italiana”* (1907) di Emilio Baumann maestro, medico e ginnasta.

Giuseppe Monti, Serafino Mazzarocchi e Aldo Boito, discepoli di Baumann, nel 1929 su commissione della Federazione Ginnastica D'Italia, crearono il dizionario di *“Terminologia Ginnastica”*.

Un'altra tappa nel percorso di formazione della Ginnastica fu conseguita dal Prof. S. Malavenda quando alla nascita degli istituti I.S.E.F. si occupò di tecnica dell'Educazione Fisica e scrisse *“Tecnica e Didattica dell'Educazione Fisica”* (1962).

Giovanni Mercuriale, medico e filosofo italiano, fu uno dei primi ad introdurre l'ipotesi dell'uso della ginnastica su base medica a scopi preventivi e correttivi: *“La ginnastica è la scienza che studia l'esercizio fisico, gli effetti che con esso si possono produrre sull'organismo umano e che ha per fine il conseguimento ed il mantenimento della buona salute”* (Mercuriale, 1672).

Sono legate a questi concetti:

La **GINNASTICA CORRETTIVA**. È una specializzazione della ginnastica che aiuta a superare i problemi legati ai paramorfismi e cioè alle alterazioni della morfologia corporea normale dovuta a vizi di posizione, che possono essere corretti cambiando postura e con lo sviluppo dei muscoli coinvolti.

Esempi di paramorfismi affrontati con l'esercizio fisico sono le scapole alate, l'atteggiamento cifotico, etc. (Vincenzini, 1996).

La **GINNASTICA MEDICA**. Assume come suo principio la pratica della ginnastica anche in condizione di patologia, anzi la ritiene propedeutica:

- per mantenere efficienti le parti del corpo non coinvolte,

- per poter continuare a muoversi senza il rischio di aggravare la situazione utilizzando movimenti corretti in relazione alla patologia,
- per trarre vantaggio dai benefici che la ginnastica può apportare anche alle parti malate.

La patologia non dispensa dalla pratica della ginnastica, che in questo caso diventa ginnastica medica e che non va confusa con le discipline fisioterapiche e riabilitative che hanno finalità, tempi e strumenti differenti.

Viene alla luce con evidenza la necessità della “*ginnastica di base per tutti e per tutta la vita*” che consenta l’efficienza fisica del nostro organismo (Pivetta, 1996).

L’unità di misura da applicare nella scelta degli esercizi da proporre è in relazione al connubio utilità-persona cui sono rivolti, applicata ad un processo valutativo che attraverso la puntuale analisi dell’effetto motorio di ognuno di essi e la valutazione delle modalità, quantità e finalità specifiche, stimate in ragione delle moderne acquisizioni scientifiche, ne determini l’opportunità e la misura di applicazione.

2.1 I PICCOLI ATTREZZI

Nel corso degli anni sono stati creati vari tipi di attrezzi per variare lo spettro delle esercitazioni praticabili. Diversi sono stati gli scopi e le funzioni per i quali sono stati progettati: dalla preparazione del soldato alla ginnastica medica.

Si definiscono piccoli attrezzi quelli che hanno un peso tale da permettere una buona maneggevolezza e conduzione, per questo motivo si parla di “incontro” con l’attrezzo da parte dell’allievo (Raganato, 1997).

Il loro utilizzo aumenta la sensibilità e la destrezza, perfezionando le abilità manipolative, quindi può assumere particolare rilevanza sia nell’età evolutiva, facendo scoprire le proprie abilità al bambino, sia in quella adulta/anziana per riacquistare quella coordinazione e destrezza sopiti.

BACCHETTA E BASTONE

Questi due attrezzi sono utilizzati per sviluppare delle coordinazioni. Consentono di assumere posizioni precise delle braccia nello spazio. La loro grande proprietà è di rafforzare il mantenimento del controllo posturale in virtù del notevole impegno che l’espletamento degli esercizi con questi attrezzi richiede per non alterarlo (Raganato, 1997). La Bacchetta, realizzata in legno, permette di lavorare sull’elasticità articolare della spalla e della gabbia toracica. In passato era identificata per lo più come un

attrezzo femminile e per i bambini. La bacchetta permette l'esecuzione di esercitazioni dinamiche con salti, slanci, prese al volo. Il Bastone, realizzato in ferro, consente un maggiore potenziamento muscolare, specialmente del cingolo scapolo-omerale e delle braccia, in relazione al maggior carico di pesi che sarà ovviamente proporzionale all'età e preparazione fisica del soggetto per l'esecuzione degli esercizi che saranno per lo più statici.

Tali attrezzi si sono evoluti nelle attuali *body bar*: aste rivestite in gomma con le estremità colorate a seconda del loro peso. Hanno diversi impieghi sia nella ginnastica riabilitativa, sia nella varie attività di tonificazione (Balducci, 1990).

FUNICELLA

Diversi anni fa la funicella aveva un ruolo da protagonista nei giochi popolari, essenzialmente all'aperto, dei bambini e ragazzi. Uno degli attrezzi che va più scomparendo dai giochi di strada dei bambini perché sostituita da giochi più sofisticati e a causa della mancanza di spazi all'aperto sicuri (Raganato, 1997).

Una delle doti più particolari di quest'attrezzo è quella di favorire lo sviluppo della capacità di ritmo e coordinazione. Altre peculiarità dell'attrezzo sono: stimolare il sistema cardiovascolare, favorire il potenziamento degli arti inferiori, della mobilità del cingolo scapolo-omerale, la possibilità di eseguire le esercitazioni in gruppo o a coppie sviluppando senso dell'attenzione, ritmo, adattamento e quindi coordinazione.

Il cambiamento delle condizioni di vita e dell'ambiente di gioco ha assegnato a questo attrezzo una caratteristica di peculiarità di allenamento dell'atleta nella disciplina del pugilato che ne fa un suo strumento per rafforzare caviglie e piedi, sviluppare riflessi, tempismo, coordinazione, prontezza nelle decisioni improvvise e non ultimo resistenza allo sforzo.

Viste le grandi potenzialità che questo attrezzo nasconde nella sua semplicità varrebbe la pena di reintrodurla nelle scuole per farla riscoprire ai ragazzi di oggi nell'apprezzamento e godimento dei vantaggi derivati dal suo uso (Miglietta Ruffa, 1994).

APPOGGI BAUMANN

Prendono il nome da Emilio Baumann, medico bergamasco considerato il Maestro della Ginnastica Italiana che li ideò. Simulano le maniglie del cavallo con maniglie e le parallele. Rappresentano il passaggio dalla ginnastica elementare a quella agli attrezzi.

Sono considerati attrezzi maneggevoli misti poiché se il corpo ruota intorno ad essi in attitudine di appoggio sono classificati tra i “*Grandi Attrezzi*”, se usati come piccolo carico durante le esercitazioni a corpo libero rientrano tra i “*Piccoli Attrezzi*”.

Gli Appoggi di Baumann servono per eseguire esercizi a terra, piegamenti sulle braccia, slanci e circonduzioni degli arti superiori nonché movimenti delle gambe, movimenti intensi e continui a carico soprattutto delle braccia. Per questo motivo sono sconsigliati a ragazzi con età inferiore a 15 anni poiché non hanno ancora sviluppato una muscolatura adeguata per sostenere il peso del proprio corpo. Rafforzano le braccia e i muscoli addominali e sono utili per prevenire danni in caso di cadute (Raganato, 1997).

CLAVE E CLAVETTE

La Clava in ferro è un elemento tipico della ginnastica maschile efficace sia per la mobilitazione che per il potenziamento della muscolatura. Con essa si possono eseguire esercizi di oscillazioni, circonduzioni, giri, e mulinelli. In passato è stata usata come arma in alcune discipline marziali; ad oggi non ha trovato campi di applicazione. Oggi, assieme alle Kettlebell, trova largo impiego ed utilizzo in quelli che vengono definiti allenamenti funzionali.

Le Clavette sono in legno o plastica, più leggere rispetto alle clave. Trovano impiego nella ginnastica ritmica o nella giocoleria. Consentono la stessa tipologia di esercitazioni tipiche alle clave con l’aggiunta di lanci (Raganato, 1997).

CERCHIO

Il Cerchio è un attrezzo in legno o plastica che consente svariate possibilità di lavoro e ha diversi campi di applicazione: dalla ginnastica ritmica al calcio, dalle scuole ai giochi di strada. Questo attrezzo è molto indicato nello sviluppo delle capacità coordinative..

Elementi di esercizi tipici sono: giri, passaggi attraverso, rotolamenti, lanci, oscillazioni, circonduzioni, spirali (Raganato, 1997).

PALLA E PALLA MEDICA

La Palla è un attrezzo che esiste fin dall’antichità. Attrae tutti: bambini, adolescenti e adulti. Si può utilizzare in esercizi individuali e collettivi creando giochi e momenti di aggregazione.

Nella ginnastica ritmica è un attrezzo fondamentale. Nelle esercitazioni la palla non va mai impugnata ma adagiata sul palmo. Si impara così a controllare e dosare i propri movimenti. Durante i rimbalzi e i lanci si sviluppano capacità di destrezza, ritmo, coordinazione oculo-manuale. Nelle esercitazioni a coppie o di gruppo si sviluppano capacità di adattamento, improvvisazione e orientamento spazio-temporale.

La Palla Medica o Palla Zavorrata è più pesante. Il suffisso “Medica” deriva dall’antichità e dal suo impiego nella ginnastica formativa, preventiva e correttiva oltre che in specialità sportive specifiche. Gli esercizi sono pressoché simili a quelli con la palla, richiedono ovviamente una muscolatura scheletrica più sviluppata, non sono quindi applicabili in età evolutiva e pre-adolescenziale (Raganato, 1997)..

Oggi è molto usata. Ha trovato un nuovo look: non più in cuoio ma in gomma per facilitare la presa e con dimensioni decisamente più maneggevoli.

2.2 I GRANDI ATTREZZI

L’approccio ai Grandi attrezzi è caratterizzato subito da uno “scontro” e dal dominio dell’attrezzo da parte dell’allievo proprio per le loro caratteristiche di immobilità e possanza. A differenza dei piccoli attrezzi, sono richieste doti di forza, di coraggio e volontà in quanto è il corpo che si muove su essi, opponendo la forza dei propri muscoli per vincere la resistenza del peso (Raganato, 1997).

Non tutti all’inizio si sentono a loro agio davanti a questi attrezzi, perché molte qualità e abilità soprattutto nei più piccoli si devono ancora formare. Spesso i più piccoli, nonostante il desiderio di riuscita e la buona volontà, non riescono infatti a raggiungere il loro obiettivo, per esempio, di arrampicarsi ad una pertica. Anche se i tentativi risultano insufficienti non devono però essere motivo di rinuncia ma bensì motivazione al successo. Tutto ciò si può ottenere con una programmazione adeguata a sviluppare i prerequisiti necessari per affrontare le diverse problematiche, applicata con costanza e dedizione da parte dell’allievo e del maestro.

È evidente che questi attrezzi privilegiano un allenamento mirato alla parte superiore del corpo. Gli esercizi di sospensione pura devono essere vietati ai bambini e a tutti coloro che non hanno una preparazione fisica adeguata poiché non andremmo a ottenere benefici.

QUADRO SVEDESE

Classificato tra i grandi attrezzi, il “Quadro Svedese” rappresenta indubbiamente il più grande e il più vario tra gli attrezzi esistenti. È costituito da un intrecciarsi di assi verticali denominati “montanti” e orizzontali detti “correnti”, che danno luogo a tanti quadrati il cui numero non è standardizzato, ma può variare a seconda delle esigenze che l’ambiente richiede. Possiamo avere “Quadri” da 4x4 fino a 8x8.

E' un attrezzo versatile con grande potenzialità di applicazione. Il Quadro è sostenuto al muro con mensole che consentono il suo avvicinamento o allontanamento da esso mediante lo scorrimento a mezzo di carrucole fissate in alto ai montanti, attribuendo a questo attrezzo caratteristiche di altezza ed oscillazione. Questo rende indubbiamente più difficili ma anche più interessanti gli esercizi che su di esso si possono eseguire. Tali esercizi, vengono denominati "traslocazioni" e si possono eseguire in ogni direzione (verticale, obliqua,orizzontale) con o senza l'aiuto delle gambe. La loro esecuzione comporta movimenti di mobilitazione attiva del tronco con alto coinvolgimento delle braccia, delle gambe e della muscolatura addominale. Aumentando o diminuendo la difficoltà a seconda della parte del corpo che per prima entra nel quadrante (Raganato, 1997).

Le altezze variabili, nelle traslocazioni, e l'estremità inferiore oscillante abitano i soggetti ad affrontare con più coraggio un attrezzo la cui stabilità varia, ed il sistema vestibolare, deputato soprattutto al senso dell'equilibrio, è sollecitato continuamente (Simonacci, 1983).

Dal punto di vista muscolare rafforza la presa delle mani, i muscoli della spalla, potenzia la muscolatura addominale, stimola inoltre l'apparato vestibolare ed incrementa il senso di equilibrio, di orientamento nello spazio facendo superare rapidamente il senso di vertigine, sviluppa e consolida la lateralità, migliora la prontezza, l'agilità, la coordinazione e la capacità di collaborazione nel lavoro di gruppo quando gli esercizi vengono eseguiti da più allievi, la velocità di ragionamento ed il coraggio nell'esecuzione di esercizi acrobatici.

Gli esercizi hanno lo scopo di mobilitare le articolazioni e tonificare i muscoli della regione pelvica, i retti ed i trasversi anteriormente, i grandi e i piccoli obliqui lateralmente, il quadrato dei lombi posteriormente mediante esercizi di torsione (Simonacci, 1983). Gli esercizi specifici all'attrezzo rivolgono particolare attenzione a tutta la parete addominale e a tutti quei muscoli adibiti alla torsione e flessione del busto. Le traslocazioni hanno la caratteristica di essere eseguite, in parte, con avvitementi del corpo attorno all'asse longitudinale del soggetto stesso.

Naturalmente, nella dinamica delle traslocazioni, non è da trascurare il fine educativo che il "Quadro" esercita sul bambino, migliorando quelle percezioni spazio-temporali tanto importanti per un buon sviluppo dello schema corporeo. Non bisogna trascurare, inoltre che nei ragazzi, qualità fisiche come la forza, la resistenza, la destrezza, la mobilità articolare, la coordinazione, il coraggio sono continuamente interessate e

possono essere sempre migliorate grazie all'enorme variabilità di esecuzioni che questo attrezzo consente (Simonacci, 1983).

SPALLIERA SVEDESE

Questo attrezzo fa parte degli attrezzi tipici del "Metodo Svedese". Fu ideato nel 1813 da Peter Henrik Ling e perfezionato dai suoi successori. La spalliera, che può essere curva o liscia, è realizzata in legno, è composta da scale verticali unite da pioli o "gradi", di cui l'ultimo sporge di circa 20 cm. E' uno strumento semplice che può rientrare nella Medicina Preventiva. La spalliera ha larga applicazione nelle palestre e nelle scuole. Oltre che negli esercizi ginnici, ha un grande ruolo riabilitativo nei problemi della colonna come la scoliosi e nel recupero ortopedico.

Si possono effettuare esercizi in sospensione o a terra con sollecitazioni di varie articolazioni: dal cingolo scapolo-omeroale all' articolazione dell'anca. Questo attrezzo consente di modificare l'intensità di un'esercitazione in relazione al "grado" che si utilizza. Gli esercizi alla spalliera consentono uno sviluppo armonico di tutto il corpo. Alcuni risultano particolarmente mirati alla muscolatura del cingolo scapolo omeroale e toracica, alla flessibilità della colonna. Quelli in sospensione effettuano un'azione atrofizzante sulla parete addominale.

Gli esercizi possono essere eseguiti in:

- Appoggio totale o parziale al suolo
- Appoggio sull'attrezzo
- Sospensione
- Con ausilio della panca
- A Coppie (Ulisse, 1978)

La spalliere possiede uno scopo ben preciso, gli "spännböjstående" ovvero le flessioni dorsali del busto avevano, secondo Ling, lo scopo di migliorare la mobilità del rachide e migliorarne di conseguenza il volume e la forza dei muscoli stessi.

Inconsapevolmente lo svedese con questi esercizi lavorò sul potenziamento dei muscoli respiratori, "sul movimento dell'aria che entra e che esce dai polmoni che viene detto ventilazione polmonare" (Fox, 1995). Questo metodo ideato rispettando la biomeccanica umana, fu realizzato in maniera estremamente corretta rispettando le leggi fisiologiche del corpo umano. Considerando che tali leggi sono immutabili, è corretto affermare che, il metodo svedese non ha bisogno di radicali cambiamenti, ma deve essere soltanto rivisitato e riletto in chiave moderna, sfruttando le migliori odierne conoscenze sia fisiologiche che biomeccaniche.

SCALA ORIZZONTALE

La scala orizzontale si compone di due montanti delle dimensioni di 5 m x 7 cm con spessore di 4 cm. Ognuno di essi dispone di incavi per dei pioli sistemati perpendicolarmente ai montanti (Figura 1).



FIGURA 1. LA SCALA ORIZZONTALE

Quando si passa in attitudine sospesa, la forza di gravità esercita una trazione che allontana il corpo dall'attrezzo quindi si rende indispensabile assumere una posizione equilibrata per poter mantenere l'attitudine.

La sospensione può essere di due tipi:

- **STATICA PASSIVA**

Dove sono interessati principalmente i muscoli flessori delle dita e del carpo (unica reazione attiva muscolare), le capsule articolari e i legamenti di gomito, spalla, sterno, costole, clavicole e vertebre.

Applicare l'attitudine passiva durante la fase dinamica delle esercitazioni è dannoso, mentre risulta valida per l'allungamento passivo delle fibre muscolari, l'aumento dello spazio intervertebrale, l'ampliamento toracico sul piano trasversale.

E'uno degli esercizi utilizzati nel trattamento kinesioterapico dell'artrosi lombare.

- **STATICA ATTIVA**

Si cerca di contrastare la forza di gravità e mantenere una posizione più simmetrica possibile, unendo la partecipazione congiunta di tutte le fibre muscolari; protagonista di questa attitudine è la muscolatura profonda con i muscoli stabilizzatori:

- Toraco-Appendicolari: grande e piccolo pettorale, dentato anteriore che svolgono l'azione di ampliamento della cassa toracica.
- Spino-Appendicolari: trapezio gran dorsale, romboidi, elevatore scapole che svolgono funzione stabilizzatrice.
- Spino-Costali: dentato posteriore superiore e inferiore, che allenano la funzione respiratoria
- Paravertebrali: (sacrospinali - multifido - rotatori), del core (obliqui e retto dell'addome insieme al trasverso) che svolgono l'importantissima azione di mantenere bloccata tutta la zona lombosacrale, creando il giusto equilibrio tra muscoli flessori ed estensori.

Una volta apprese le attitudini di base si possono eseguire vari tipi di esercitazioni:

- Sospensione Dinamica: sui pioli o sui montanti (Figura 2);



FIGURA 2. SOSPENSIONE DINAMICA ALLA SCALA ORIZZONTALE

- Traslocazioni Semplici: frontali, laterali, dorsali (Figura 3);
- Traslocazioni Combinate: flessioni arti superiori o inferiori;



FIGURA 3. TRASLOCAZIONE SEMPLICE ALLA SCALA ORIZZONTALE

- Inversioni e Cambi (Coco, 1966)

PALCO DI SALITA

Il Palco di Salita è composto da attrezzi di Arrampicata come Funi, Pertiche e delle scale in corda attaccati ad una trave sospesa e fissata in alto alla parete della sala di una palestra, oppure se all'aperto, appoggiata su una impalcatura.

Prima di procedere all'utilizzo di questo attrezzo è buona norma fare un programma di preparazione che rinforzi la muscolatura della braccia e della gambe soprattutto se la sua applicazione è nel contesto di una scuola media o elementare.

Le salite si distinguono a "sole Braccia", se si eseguono solo con gli arti superiori e rientrano negli esercizi in sospensione, o "mani e piedi" se si eseguono con l'ausilio degli arti inferiori e rientrano nella categoria degli esercizi in appoggio (Figura 4).

È preferibile iniziare il programma con le salite su due pertiche per prendere confidenza con l'attrezzo per poi passare alla fune quando si è già acquistata una certa disinvoltura.

Gli esercizi si distinguono in:

- Arrampicate ad una pertica o ad una fune
- Salita a passo unito
- Salita a passo alternato
- Salita a sole braccia
- Salita braccia e gambe
- Salita a due pertiche o a due funi
- Traversate (Raganato, 1997)

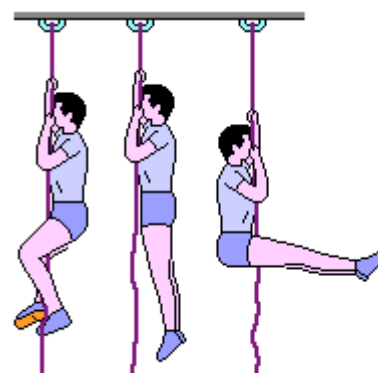


FIGURA 4. SALITE AL PALCO DI SALITA

BOMME

La Bomme è costituita da due travi in legno lunghe 5 metri che presentano due facce, una piana ed una tonda, e da due montanti graduati che permettono di regolare l'altezza delle travi.

La bomme consente vari utilizzi: dagli esercizi di salto e slancio, di tonificazione degli arti superiori, agli esercizi a scopo militare e a quelli di equilibrio. L'uso principale è finalizzato a sviluppare la sensibilità dell'apparato vestibolare, migliorando l'equilibrio.

Ad altezze basse si possono eseguire i seguenti esercizi:

- Traslocazione sul lato tondo o piano, andature ginnastiche o ritmiche
- Alcuni esercizi in appoggio

Con la bomme ad altezza dell'anca o del petto si possono effettuare:

- Volteggi da fermo e con rincorsa, esercizi di traslocazione
- Volteggi laterali, esercizi di equilibrio

Con la Trave alta:

- Tutti gli esercizi in sospensione

Alla doppia bomme

- Esercizi simili alla spalliera in attitudine combinata
- Volteggi da fermo e con rincorsa obliqua o frontale, con stacco su uno o due piedi, in sospensione o in appoggio (Raganato, 1997).

CONCLUSIONI

Si possono sintetizzare gli obiettivi generali di questi attrezzi in:

- Ricerca della stabilizzazione e del giusto equilibrio
- Ricerca della mobilità articolare e allungamento del rachide
- Rafforzamento dei muscoli tonici, con particolare attenzione ai paravertebrali e del core addominale
- Potenziamento dei muscoli fasici
- Sensibilizzazione dei muscoli respiratori

Obiettivi che li accomunano all'attuale concetto di Funzionale che ricerchiamo nel Fitness di oggi. Personalmente ritengo che il pensiero di Ling abbia percorso i tempi nel concepire gli attrezzi come ausilio alla formazione dell'atleta. Inoltre la possibilità del loro impiego è molto vasta per il numero delle esercitazioni eseguibili con diversi gradi di difficoltà che permette il loro utilizzo a fasce di età molto ampie. Introducendo ad esempio, il loro utilizzo nell'età evolutiva avremmo dei riscontri sia sul campo psico-

pedagogico che su quello della salute. La loro caratteristica di poliedricità e versatilità consente di adottarli anche a scopo preventivo e riabilitativo.

CAPITOLO 3. NEL MONDO DEL FITNESS

3.1 ASPETTI POSITIVI E SIMILITUDINI COL PASSATO

Negli anni '70-'80 le attività motorie che venivano svolte in palestra erano prevalentemente il body building per gli uomini e la ginnastica aerobica per le donne, non esisteva ancora il “*fitness*”, ma i suoi principi erano già radicati e definiti.

La comparsa della parola *fitness* è avvenuta con le prime macchine “cardiofitness” (Tapis Roulant e Bike).

Agli inizi degli anni '90 c'è stato il boom di questo nuovo mercato anche grazie al contributo di associazioni scientifiche quali l'A.C.S.M. (American College of Sports Medicine) che distribuirono i risultati delle loro ricerche in questo settore (Piacentini, 2010).

L'Aerobica ed il Body Building non sono più stati i protagonisti incontrastati, anche perché gli standards di bellezza maschile e femminile sono cambiati.

Compaiono così tantissimi tipi di nuove attività che sono forme intermedie tra questi due estremi, rivolte ad entrambi i sessi e ad uno spettro più vasto di età.

Nasce così una nuova moda: *La Moda Del Fitness*.

Si è estrapolato il significato della parola Fitness, “Buona salute, stare in forma”, applicandolo ad ogni nuovo tipo di attività proposto nelle palestre.

Anche le palestre si adeguano ai tempi cambiando la scritta “*Gym*” con “*Fitness Center*”.

Attorno al concetto di Fitness, con una veste di complementarità essenziale ne ruotano altri:

- Si aggregano quello del “mangiare sano” e nascono moltissimi tipi di diete e consigli alimentari;
- Quello dell'attività motoria per prevenire, riabilitare e curare le malattie;
- Quello del fitness come cura di disturbi emotivi (ansia, depressione, stress, iperattività) e come rilassamento per la mente.

Così lo spettro di azione si estende ad adulti, anziani, adolescenti e bambini.

Tutti questi concetti, ricchi di nuove nozioni da filtrare ed assimilare, si radicano in tempi brevissimi nella mente della popolazione mondiale.

Nemmeno dieci anni dopo nasce il “*Wellness*” (e con esso i “*Centri Wellness*”) che incamera tutti i concetti sopra citati facendone in breve i suoi pilastri portanti.

La parola “Wellness” sta a significare benessere, inteso come lo stato di omeostasi tra il sistema fisico, psichico, sociale e spirituale.

Quindi benessere come equilibrio: nessuno di questi sistemi deve prevalere sull'altro.

Per rendere più chiaro il concetto voglio citare un aforisma di Sun Tzu (Buttingol, 2010), grande filosofo cinese padre del taoismo, che secondo me lo descrive appieno:

“La via del Cielo quanto è simile all'atto di tendere un arco.

Ciò che è alto è spinto in basso,

ciò che è basso è tratto in alto,

il sovrappiù è tolto,

ciò che manca è aggiunto.”

Nell'“arco” tutti gli eccessi e le carenze vengono eliminati per sfruttare appieno le sue capacità. Solo allora, una volta equilibrate tutte le tensioni, potrà esercitare appieno la sua funzionalità per poi tornare ad un nuovo stato di equilibrio.

Questo concetto di benessere come equilibrio che produce le naturali combinazioni tra azioni e relative reazioni, componendone un puzzle perfetto, non si limita al solo mondo del fitness ma è intrinseco della “Vita”, come quando il nostro corpo, soggetto a stress, o perturbazioni esterne, reagisce, adattandosi e migliorando.

Lo stesso allenamento è uno stress, che se eseguito in armonia e in relazione alle nostre capacità-potenzialità ci dà risposte positive e grandi risultati.

E' quindi importante che l'equilibrio abbracci lo stile di vita.

“Se all'individuo si potesse somministrare la giusta quantità di nutrimento e di esercizio fisico avremmo trovato la giusta strada per la salute” (Ippocrate 460 a.C.).

Col wellness nascono nuovi generi di fitness con obiettivi specifici e tantissime attività originali e variegate.

Si può distinguere:

1. Fitness Collettivo Tipo Interval Training

Mira principalmente al dimagrimento globale o localizzato; alla tonificazione e alla definizione globale o specifica del corpo oltre che ad un allenamento di tipo aerobico che coinvolge tutto l'apparato cardio-respiratorio.

Comprende tantissime tecniche e strumenti di allenamento (manubri, bilancieri, elastici), si può svolgere anche in acqua, e ha un accompagnamento musicale (Piacentini, 2010).

2. Fitness Collettivo Tipo Olistico, Body Mind

Mira al rilassamento mentale, alla sensibilizzazione di capacità coordinative specifiche (propriocezione, equilibrio); alla stabilizzazione e ricerca della postura corretta, al potenziamento della muscolatura profonda, al miglioramento delle tecniche di respirazione, all'aumento della mobilità e flessibilità articolari.

Molte delle discipline derivano dalla cultura orientale, comprendono tecniche d'allenamento di svariato tipo.

E' uso svolgere l'allenamento con musica chillout e luci soffuse per creare un ambiente ascetico e regalare un' esperienza trascendentale.

3. Fitness Funzionale

Rappresenta la più recente forma di fitness, ormai più che un genere sta diventando un vero e proprio modello da adottare in tutte le attività che si svolgono in palestra: ognuna di esse deve avere un po' di funzionale. Ma che cosa vuol dire?

La *funzionalità* è la capacità dell'uomo di soddisfare delle esigenze specifiche della vita, una sorta di adeguatezza nello svolgere i compiti che gli si presentano nella quotidianità.

L'Allenamento Funzionale quindi si ripropone di migliorare la funzionalità, ma come?

1. Proponendo esercizi che rafforzano il "core".
2. Proponendo esercizi che migliorano le capacità coordinative.
3. Proponendo l'esecuzione degli esercizi seguendo la corretta esecuzione biomeccanica dei movimenti base del corpo umano (camminare, correre, saltare, piegarsi, sollevarsi).
4. Proponendo esercizi che allenano la resistenza ai movimenti base che eseguiamo molte volte nella quotidianità.
5. Ritrovando la capacità di eseguire con naturalezza movimenti che non siamo più abituati a fare (Albini, 2011).

Il progresso e la tecnologia hanno favorito nell'essere umano comportamenti e attività sempre più sedentari. Nonostante sia evidente una maggiore disponibilità di tempo rispetto al passato non sempre [...] viene impiegato nel modo più corretto (Piacentini, 2010).

Attualmente, uno dei grandi problemi nei paesi industrializzati è l'aumento a dismisura di attività lavorative che si svolgono da seduti, la ricerca di sedie e poltrone sempre più comode ed ergonomiche e la preferenza per attività di relax che si svolgono seduti o sdraiati rispetto a quelle dinamiche e attive.

Il problema è rappresentato non tanto dallo stare seduti, quanto dallo stare seduti assumendo posture non corrette.

Mantenere posture non ergonomiche per molto tempo comporta il rilassamento di tutta la muscolatura paravertebrale, specie nel tratto lombare e l'accorciamento dei muscoli ischio crurali, tutto l'opposto di quello che dovrebbe essere funzionale (Figura 5).

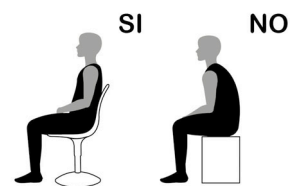


FIGURA 5. POSTURA DA SEDUTI CORRETTA (SI) E SBAGLIATA (NO)

Inoltre, la mancanza di attività fisica spesso si associa con alcune malattie che comportano disfunzioni degli apparati cardiovascolare, osseo e muscolare; disfunzioni prevenibili con un adeguato esercizio fisico (Cereda, 2001).

Come conseguenza naturale nascono attività che propongono nuove soluzioni per le nuove problematiche: sono forme di fitness che si svolgono in ambienti e modi molto differenti, il loro comune denominatore è l'originalità e la capacità di non far annoiare mai.

Oppure si riprendono dal passato le attività con anni di esperienza sulle spalle, cercando di variarne alcuni aspetti per inserirle nel contesto moderno.

Un esempio ne è lo yoga. Tradotta, la parola *yoga* significa "unione" e si riferisce alla filosofia indù, la quale cerca in tal modo di riunire lo sviluppo di corpo, mente e spirito.

Questo aspetto dello Yoga, chiamato Hatha Yoga, venne poi riproposto in occidente in una forma in cui viene definito con vari esercizi basati sulla postura e sulla respirazione.

Un altro esempio è il metodo Pilates, ideato da Joseph H. Pilates durante la prima guerra mondiale. Pilates morì alla fine degli anni 60' e durante la sua vita non registrò mai legalmente il suo metodo, forse per questo motivo il pilates cominciò a subire l'influenza delle scuole di New York e di tutte le altre dove J.H.Pilates era stato chiamato ad insegnare, fino ad evolversi nel metodo che conosciamo oggi ed è proposto in quasi tutti i centri fitness

E' facilmente rilevabile che tutti i principi cardine della nuova ginnastica sono ripresi e rielaborati dalle geniali intuizioni dei grandi medici e maestri di ginnastica del passato: Ling, Demeny, Londe ed altri.

Il loro lavoro è stato come la piccola scossa prima di una valanga che ancora oggi continua a crescere, che invece di travolgere ha costruito le solide fondamenta per "quel movimento" che si è andato via via formando e perfezionando, con la stessa

inarrestabilità della valanga, ampliandosi nel campo di azione e arricchendosi di stimoli provenienti dalle nuove realtà: ha patrimonializzato gli insegnamenti del passato aggiungendo nuovo design agli attrezzi, accompagnamenti musicali di tutti i generi, un tocco di originalità, gioco e sfida con sé stessi.

Fondamentale, nella sua diffusione ed affermazione, è stato il contributo dei mezzi mediatici e delle riviste specializzate; il fenomeno della globalizzazione ed il consumismo hanno fatto il resto.

Possiamo concludere dicendo che l'idea di dare delle basi scientifiche alla ginnastica ha generato col tempo il wellness: un movimento di portata mondiale che ha cambiato non solo la vita, ma anche il modo di viverla, di molte persone.

3.2 IL MERCATO DEL FITNESS\WELLNESS NEL 2011

Sulla base delle mie esperienze ho ricreato di seguito un esempio delle possibili attività che offre il mercato del fitness raggruppandole secondo il tipo ed il fine, descrivendone le proprietà che si prefiggono in termini di allenamento e di finalità:

ATTIVITÀ IN SALE CARDIOFITNESS:

MACCHINE CARDIO	MACCHINE ISOTONICHE
Bike – Recline - Spinning Bike - Tapis Roulant – Stepper - Cardio Wave – Ellittiche - Scale - Vogatori	Alcune molto intuitive con escursione articolare limitata per il movimento specifico
USI E FINALITÀ'	USI E FINALITÀ'
Allenamento Aerobico: per migliorare la Performance - Allenamento Cardiovascolare per mantenersi in forma – Allenamento per il dimagrimento – Allenamento Post Infortunio	Allenamento di Grandi e Piccoli gruppi muscolari. Allenamento Capacità Condizionali. Riabilitativi: Recupero Post-Infortunio

CORSI FITNESS COLLETTIVI	
ATTIVITA'	DESCRIZIONE
<p><i>FITNESS:</i> GAG - HI-LOW - STEP - TBW PUMP - SPINNING - KARDIO COMBAT</p>	<p>Queste attività sono degli Interval Training ad elevato impatto metabolico per la natura del loro metodo, che aumentando e diminuendo l'intensità del carico, più volte durante l'allenamento, fa accumulare vari E.P.O.C con elevato dispendio calorico.</p> <p>Allenamento cardiovascolare – Allenamento per il dimagrimento</p>
<p><i>FITNESS IN ACQUA</i> ACQUAGYM – IDROBIKE - ACQUATIC TRAINING PROGRAM</p>	
<p><i>FITNESS OLISTICO</i> GINNASTICA POSTURALE - GINNASTICA DOLCE - YOGA – PILATES – BODY MIND</p>	<p>Sono attività che si prefiggono di: Sensibilizzare la Percezione del proprio corpo, Mirano al Rilassamento globale ed Ampliare mobilità articolare, allenano il Controllo del respiro e la muscolatura profonda.</p>
<p><i>RECENTI FORME DI FITNESS.</i> BOOT CAMP - ACQUA BAG - BULGARIAN BAG - FIT-DANCE – ZUMBA – AEROBOX – TRX - STRIKE ZONE – PANCAFIT – REBOUND – KETTLEBELL – SUSPENSION TRAINING – YOGAFLEX – AEROYOGA - PILOGA</p>	<p>Sono “Giovani Forme di Fitness” molte prendono spunto da quelle passate mantenendo gli stessi obiettivi, si prefiggono di: apportare dei miglioramenti e dare qualcosa in più, in termini di far vivere una nuova esperienza (non annoiare, divertire)</p>

CRITICA

Le nuove forme di Fitness si sono sviluppate troppo rapidamente a causa di una eccessiva commercializzazione che si nutre di espressioni sempre nuove che consumano le precedenti, quasi accavallandosi fra loro.

Nonostante le palestre offrano sempre più possibilità di attività a seconda anche dei gusti delle persone, per i soggetti sedentari uno degli ostacoli maggiori nella pratica delle attività sportive rimane l'aderenza ai programmi prescelti (Castellani, 2003).

Il potenziale bacino di utenza è oggetto di informazioni utili ad un immediato riscontro economico, che privilegiano gli aspetti sensibili alle mode ed alle tendenze del momento. L'effetto è un prodotto informativo consumistico che per far presa su le più ampie tipologie di clienti-esigenze, contiene parziali verità che possono creare false illusioni, o nei casi peggiori, indurre in atteggiamenti e pratiche non adatte, a volte controproducenti e frustranti, esattamente il contrario del Wellness.

Il Cliente dei centri fitness noterà l'ampia possibilità di scelta, l'originalità dei corsi proposti e la probabilità verosimile di non annoiarsi.

Le perplessità potrebbe averle riguardo all'individuazione delle differenze tra le attività, soprattutto in funzione della scelta adatta a lui, poiché il nome incuriosisce ma non risponde alle domande che si pone per questo si rivolge agli esperti del settore. La scelta dell'attività è determinata nel far aderire gli individui ai programmi di allenamento. Per questo è di primaria importanza saper consigliare correttamente un individuo in base alle esigenze, agli obiettivi e alle sue disponibilità. (Piacentini, 2010)

Nei nuovi trend di mercato molto spesso il fitness funzionale è descritto con frasi che suonano più come uno slogan che come forieri di un messaggio di benessere. Dichiarazioni "miracolose" come "gli esercizi dimenticati" o "addio al mal di schiena" catturano l'attenzione perché riguardano il reale bisogno della persona, difficile da soddisfare, perché promuovono metodi ed esercizi come adatti a tutti, alimentando la convinzione che qualsiasi tipo di New Fitness sia la Panacea per pancia piatta e girovita stretto in un solo mese di allenamento, senza accennare ai rischi connessi ad esecuzioni di certi tipi di esercizi senza l'adeguata preparazione fisica, che richiederebbe molto più impegno rispetto a quello pubblicizzato, sia come investimento di tempo dedicato che economico.

Una delle maggiori difficoltà per l'istruttore è uniformare la lezione al livello della classe, uno dei motivi più frequenti di abbandono è la partecipazione a corsi troppo intensi che comportano un'elevata incidenza di traumi e calo della propria autostima

(Piacentini, 2010). Tutto questo genera e alimenta uno stress da “risultato”, da “immagine di sé” nel cliente normotipo che è inconsapevolmente costretto a cambiare attività ogni due settimane ed a eseguire sequenze di esercizi per lui insostenibili.

Per massimizzare gli effetti dell’allenamento, alcuni individui necessitano di auto selezionare un’ intensità che ritengono di loro gradimento (Ekkekekis, 2009).

Quale è quindi il ruolo degli insegnanti? Un professionista del settore dovrebbe conoscere e saper applicare i punti di forza delle attività che sono presenti oggi sul mercato, considerando che tutte le attività proposte fino ad oggi hanno una base scientifica con risultati riscontrabili e che la loro efficacia dipende solo da chi sta al timone (De Paolis, 1996).

L’essere fortemente motivati è il fattore indispensabile che favorisce la continuità nella pratica dell’attività fisica [...] in questo processo l’istruttore può svolgere un ruolo di primaria importanza, facendo valere la propria preparazione tecnico-scientifica, fornendo i feedback adeguati (Piacentini, 2010).

Soprattutto, indipendentemente dalla disciplina da praticare, preparare lezioni con diverse scale d’intensità nel rispetto dei vari gradi di performances di chi li eseguirà. Le persone meno allenate si demotivano se devono seguire lezioni o attività più intense perché percepiscono come troppo grande il divario fra loro e il target della lezione e dopo poco tempo abbandonano il programma (Piacentini, 2010).

Il tutto nella consapevolezza del proprio ruolo di insegnante, nel rispetto della fiducia che gli viene accordata da chi si affida a lui e nella consapevolezza che, pur senza privarlo di una giusta logica commerciale, si può trasmettere il magnifico messaggio di “Wellness come Equilibrio Funzionale”, farne parte attiva colui che lo pratica, che sarà soprattutto Persona, che potrà beneficiare di quanto offre questo macrocosmo dove coabitano bellezza, psiche, salute e vita, che in tanti hanno contribuito a creare dai padri fondatori ad oggi.

Per quanto mi riguarda, dopo il percorso di studi in scienze motorie e le esperienze lavorative maturate in questo settore, ho identificato nella parola “*Semplicità*” la chiave da adottare nell’insegnamento di tutte le attività motorie, per raggiungere la qualità e il successo del corso.

Quello che voglio proporre non è certo un nuovo tipo di attività, ce ne sono già molte, ma semplicemente riprendere quello che già conosciamo, ciò che abbiamo testato e metabolizzato. Un po’ di sana “vecchia ginnastica”, con esercizi di base semplici e

funzionali, magari arricchita con un accompagnamento musicale e qualche tecnica presa da altre discipline:

- Passi base dal Fitness Musicale
- Esercizi di sensibilizzazione e stabilizzazione per diaframma trasverso e pavimento pelvico dal Pilates
- Un paio di semplici āsana dallo Yoga

Abbiamo così creato un'attività completa, che non andrebbe a sostituire quello che già c'è ma ad integrarlo. Ogni persona meriterebbe la possibilità di sceglierla in un programma di allenamento, dal soggetto sedentario per una ginnastica di base senza il rischio di infortunarsi, a quello allenato per una ginnastica preparatoria e di mantenimento.

La proposta di reinserire la ginnastica di base guarderebbe anche a reinserire tutti quegli attrezzi, molte volte disponibili, ma non utilizzati (spalliera, quadro, bacchette) la cui semplicità ed efficacia permettono una polivalenza applicabile nelle palestre attrezzate, nelle scuole, o addirittura nei parchi. Quindi un'attività praticabile in-door e out-door, che si rivolge ad una fascia amplissima di persone, dall'età evolutiva a quella adulta, che ha una vasta gamma di esercizi semplici di diversa intensità e la possibilità di avere l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi oltre che lavorare a corpo libero.

Secondo il mio punto di vista questa è l'attività che più rappresenta il concetto di "Fitness per Tutti".

E' completa e costituisce un vero punto di forza per chi sa sfruttarla a proprio vantaggio. Ormai la sua efficacia, qualità e versatilità sono state provate e riconosciute da tempo. Non mi sorprenderebbe, in un futuro non troppo lontano, veder nascere nuove forme di Fitness che vantano di riprendere i metodi dei Grandi Maestri del passato.

CAPITOLO 4. IL FITNESS PER TUTTI

Il concetto di Qualità si può applicare a qualsiasi tipo di attività che comporti un risultato o un prodotto. Nel mondo del Fitness è manifestato come centrale e come obiettivo principe da perseguire. L'applicazione di quanto studiato a Scienze Motorie, la conoscenza e l'acquisizione culturale e scientifica del patrimonio trasmessoci dai grandi maestri del passato, garantisce per me la concretizzazione del prodotto di qualità.

La rivalutazione e quindi la reintroduzione dei vecchi attrezzi, che tendono alla ginnastica rieducativa, come pure la rivisitazione di metodi già consolidati, con gli opportuni accorgimenti, che racchiudano le esperienze maturate nel corso degli anni e gli adeguamenti alle performance di attualità, rappresentano un contributo fondamentale nel perseguire la certezza dei risultati auspicati.

Secondo il mio punto di vista è imprescindibile l'applicazione di un metodo di lavoro che abbia come principio il "Fitness Per Tutti" e cioè l'assemblaggio di esercizi, metodi di esecuzione e di insegnamento che perseguano l'ambizioso obiettivo di Fitness a raggio umano che abbracci, in un insieme di sinergie, tutti gli aspetti della vita umana.

Così il Fitness diventa un prodotto di qualità che non guarda solo a obiettivi di peculiarità quali estetica, allenamenti o hobbistici ma viene identificato nella dimensione universale del benessere dell'Uomo ed alla qualità della sua vita.

Il "Fitness per Tutti" sotto l'aspetto :

- Psicologico: per raggiungere il benessere psichico, modulando le emozioni in risposta a stimoli stressanti (Bazzano, 2001).
- Sociale: l'importanza di un'attività che riconosce l'Uomo come "animale sociale" elabora sfide per instaurare un confronto con se stessi e con gli altri creando il giusto agonismo, prepara così un ambiente che favorisce l'aggregazione.
- Prevenzione e salute: l'attività motoria è ormai riconosciuta come strumento per prevenire e curare determinate malattie (Piacentini, 2010).
- Pedagogico: nell'età evolutiva è di particolare supporto per la formazione del carattere in termini di autostima, volontà e rispetto delle regole (Raganato, 1197).

Malgrado gli studi e i grandi risultati raggiunti ne attestino la scientificità, la capacità di incidere negli aspetti della vita per una serie di effetti interattivi che legano il psicologico al pedagogico, alla salute e al sociale in un'armonia naturale ben concertata,

le attività sportive mancano, a livello mondiale, di linee guida ufficiali che illustrino, configurino e racchiudano in un adeguato sistema professionale di regole, comportamenti e standard di qualità da rispettare e seguire, cui istruttori, allenatori, “addetti ai lavori del sistema sport” e chiunque pratichi attività fisica in generale o come disciplina debba attenersi.

Questo è l’ulteriore grande passo da compiere per andare verso un “prodotto di qualità” non lasciandolo come scelta legata alla preparazione culturale e/o alla deontologia personale dell’ Istruttore/Allenatore.

In questo stato di fatto Scienze Motorie non può imporre uno stile d’insegnamento ma sviluppa nei futuri istruttori di Wellness la sensibilità alla “materia umana” e li rende consapevoli della grande opportunità e responsabilità di applicare e trasmettere i valori sopra illustrati che lega il meraviglioso mondo dello sport e la vita.

Scienze Motorie mi ha aiutato a formare il mio pensiero al riguardo, l’istruttore secondo me deve conoscere profondamente esercizi, attrezzi e loro utilità per poterne applicare le possibili molteplicità.

Nel nostro ruolo rientra anche la “*Mission*” di trasmettere il significato della parola fitness nella sua totalità, e di coinvolgere in questi concetti anche la grande massa, catturandone l’attenzione con l’impostazione di nuovi metodi di lezione che enfatizzino l’aspetto ludico e competitivo degli esercizi senza perdere d’efficacia, e trasformando i vecchi attrezzi in nuovi cambiando il loro abito e, soprattutto, essere preparati ad insegnare vuol dire non smettere mai di lavorare alla preparazione di lezioni che prevedano tipi di esercizi e uso di attrezzi con varie scale d’intensità, adatti alle esigenze di tutti, rendendo estimatori anche coloro che si avvicinano al mondo delle palestre per caso, per noia o per imposizione medica.

BIBLIOGRAFIA

- Abbondati, N (1846). Istituzione di arte ginnastica per le truppe di fanteria di S.M. Siciliana”. Napoli, Reale.
- Albini, E (2011). Allenamento Funzionale Per Rimanere Sempre Giovani. Red Edizioni.
- Amoros, F (1830). Manuel d'éducation physique, gymnastique et morale. Paris.
- André, E (1901). La gymnastique suédoise. Paris, Flammarion. pp. 115-116.
- Balducci, F, Becci, L (1990). Lo sviluppo delle capacità coordinative con uso di piccoli attrezzi. Urbino Montefeltro.
- Baumann , E (1913). Manuale di ginnastica italiana, terza edizione. Roma.
- Baumann, E (1882). Ginnastica Teorica. Società Tipografica già Compositori. Bologna.
- Baumann, E (1907). La Ginnastica Italiana. Regia Scuola Normale di Ginnastica, Roma.
- Baumann, E (1950). Ginnastica e Scienza, ristampa a cura del periodico “La cultura fisica”. Venezia.
- Bazzano, C, Bellucci, M (2001). Efficienza fisica e benessere : come vivere meglio a tutte le età. Roma: Edizioni Mediche Scientifiche Internazionali.
- Buttingol, L (2010). Sun Tzu L'arte della Guerra. Bur Next Rizzoli.
- Castellani, W, Ianni, L, Ricca, V, Mannucci, E, Rotella. CM (2003). Adherence to structured physical exercise in overweight and obese subject: A review of psychological models. Eating and weight disorder: 8, 1-11.
- Cereda, F (2001). Fitness linee guida per una migliore forma fisica.

- Coco, M (1966). *Tecnica applicativa nell'uso de' la scala orizzontale: ginnastica toraco-dorso-addominale generale e specifica*. Roma: Associazione Nazionale di Educazione Fisica.
- De Paolis, R (1996). *Aerobica e fitness*. FIDIS.
- Ekkekakis, P (2009). Let them roam free? Physiological and Psychological evidence for the potential of self selected exercise intensity in public health. *Sport Med*; 39(10):857-888.
- Fox, E, Bowers, R (1995). *Allenare, allenarsi*. Il Pensiero Scientifico.
- Londe, C (1820). *Gymnastique medicale ou l'exercice applique aux organes de l'homme d'après les lois de la physiologie, de l'hygiène et de la thèrapeutique*. Paris, Croullebois.
- Malavenda, S (1962). *Tecnica e Didattica dell'Educazione Fisica*. Istituto Superiore di Educazione Fisica. Roma.
- Mercuriale, G (1672). *De Arte Gymnastica*. Scolar Press.
- Miglietta Ruffa, A (1994). *I piccoli attrezzi*. Societa Stampa Sportiva. Roma.
- Oberman, R (1875). *Manuale Di Ginnastica Educativa*. Società Ginnastica di Torino.
- Piacentini, MF (2010). *Fitness: ricerca e pratica in continua evoluzione*. Calzetti Mariucci.
- Pivetta, M, Pivetta, S (1996). *La tecnica della ginnastica medica*. Edi Ermes.
- Raganato, A (1997). *Teoria degli esercizi ginnastici*. Società stampa Sportiva. Roma.
- Selby, A & Herdman, A (2001). *Pilates: una ginnastica per il corpo e per la mente*. Milano, Corbaccio.
- Simonacci C, Giandomenico F, Santi M (1983). *Il quadro svedese*. Società Stampa Sportiva. Roma.

Strohl, B (1924). L'encyclopédie des sports. Bourdon. p. 201.

Ulisse, GL (1978). 500 Esercizi Alla Spalliera. Società Stampa Sportiva. Roma.

Ulmann, J (2004). Nel mito di Olimpia. Armando Editore.

Vincenzini, O (1996). La ginnastica correttiva e rieducativa. Margiacchi-Galeno editore.

Young, E (1825). Ginnastica elementare o sia corso analitico e graduato degli esercizi atti a sviluppare ed a fortificare l'organizzazione dell'uomo estratto dalle opere dei celebri autori di ginnastica professori Clias e Guts-Muths. Milano, Giovanni Silvestri.