



*PRINCIPI TEORICO-PRATICI DELLE GINNASTICHE DOLCI
PER LA SALUTE E PER LO SPORT*

Federica Lancia

lanciafederica@gmail.com

Nella parte introduttiva troverete dei cenni di anatomia propedeutici allo svolgimento degli esercizi proposti nella pratica durante le lezioni frontali.

Es. Anatomia del rachide -> Presa di Coscienza

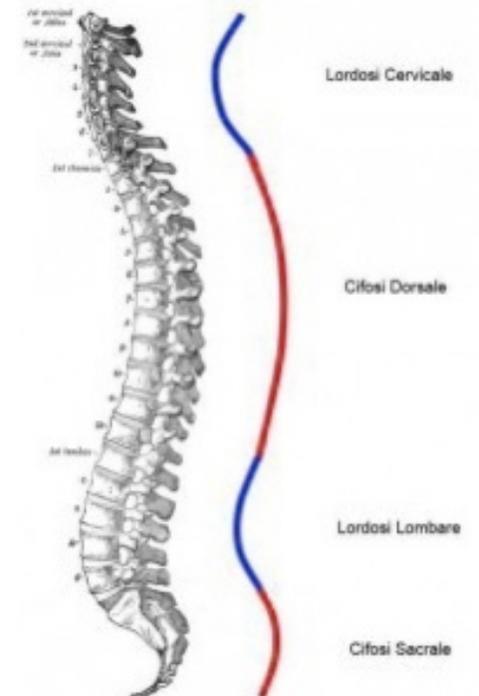
Anatomia della spalla -> Per mobilità articolare

CENNI DI ANATOMIA DEL RACHIDE

La colonna è una struttura meccanica molto complessa, costituita da 7 vertebre cervicali, 12 vertebre toraciche e 5 vertebre lombari e da una regione terminale rappresentata da sacro e coccige, un insieme di vertebre fuse tra di loro.

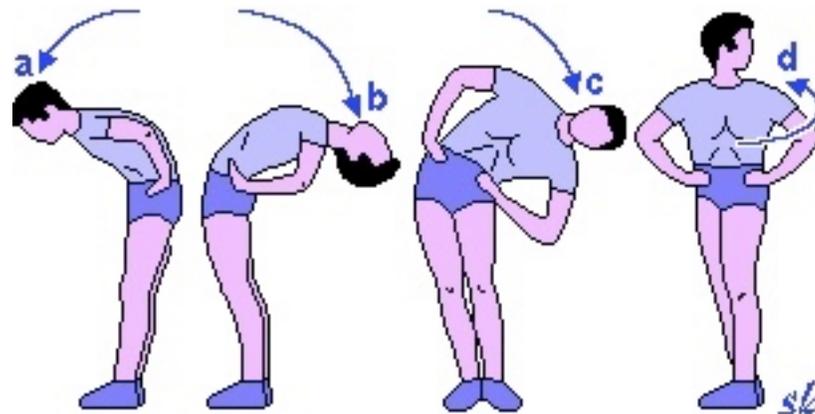
Analizzando la colonna sul piano sagittale avremo la presenza di :

- Lordosi cervicale;
- Cifosi Dorsale,
- Lordosi Lombare;
- Cifosi sacrale.



I movimenti principali del rachide sono:

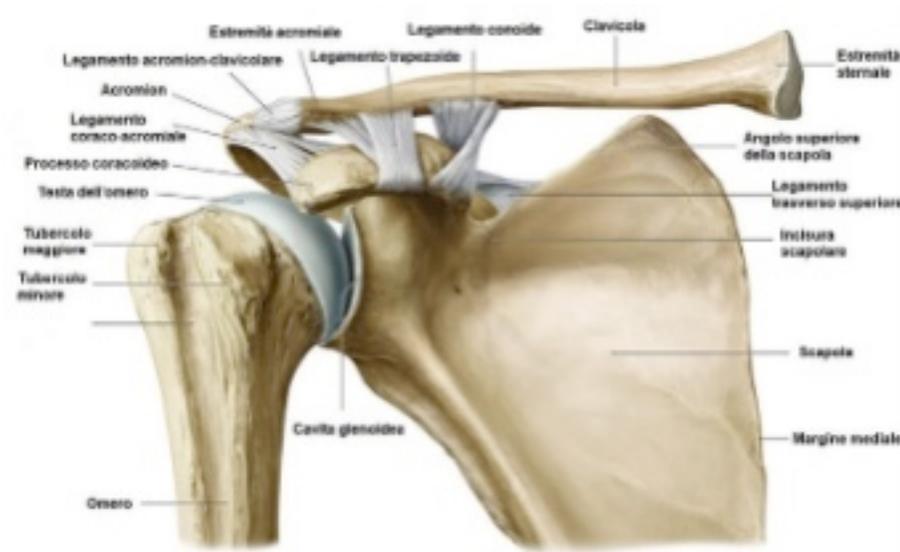
- Flesso/Estensione;
- Inclinazione laterale sul piano frontale;
- Rotazione sul piano trasversale;



CENNI DI ANATOMIA DELLA SPALLA

Il cingolo scapolo omerale è costituito da 5 articolazioni:

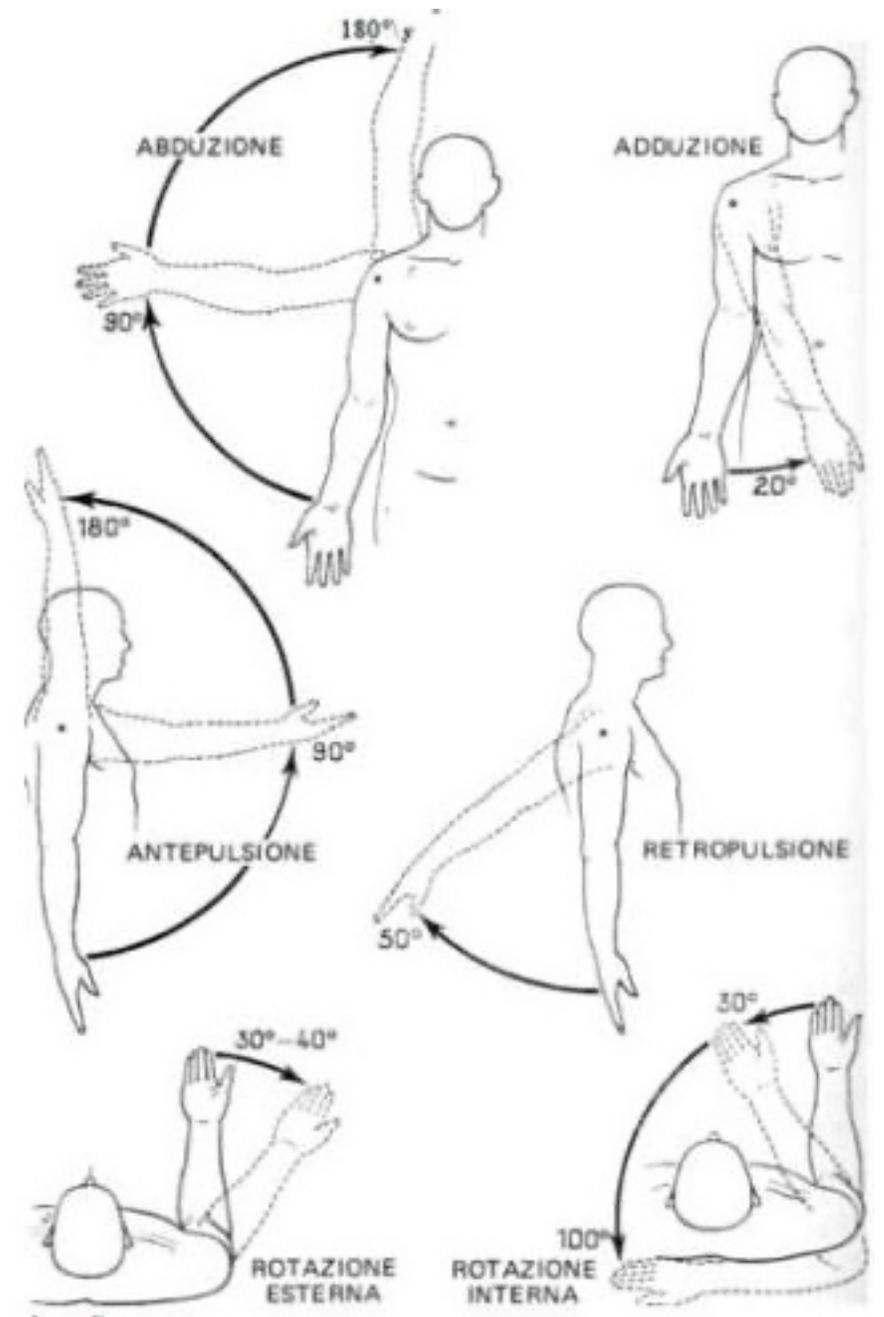
- Gleno-omerale;
- Acromion-clavicolare;
- Sterno-clavicolare;
- Scapolo-toracica;
- Sottodeltoidea



L'articolazione della spalla è l'articolazione più mobile, ma più instabile del corpo umano.

Gli archi di movimento della spalla sono:

- Elevazione/estensione
- Abduzione/adduzione
- Intrarotazione/extrarotazione
- Circonduzione.

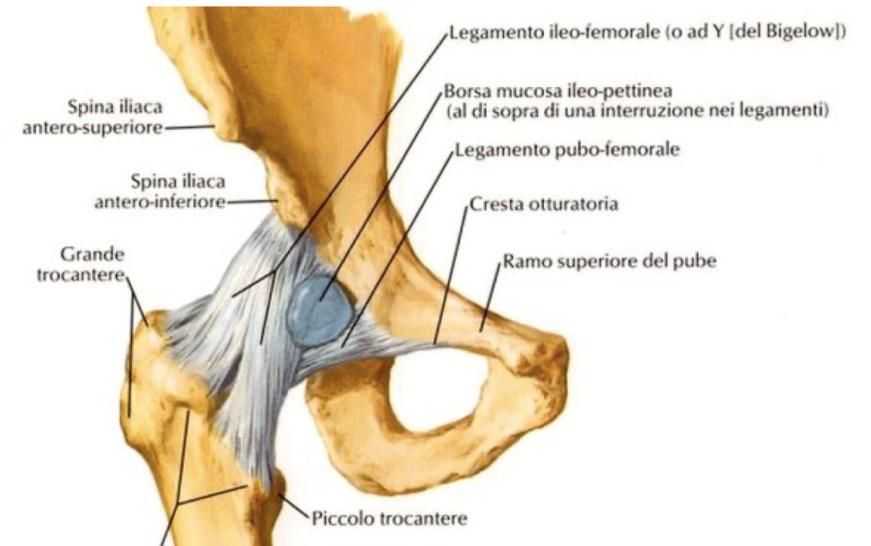


CENNI DI ANATOMIA DELL'ANCA

L'articolazione coxo-femorale, mette in connessione la testa del femore con la fossa dell'acetabolo, situata nel bacino.

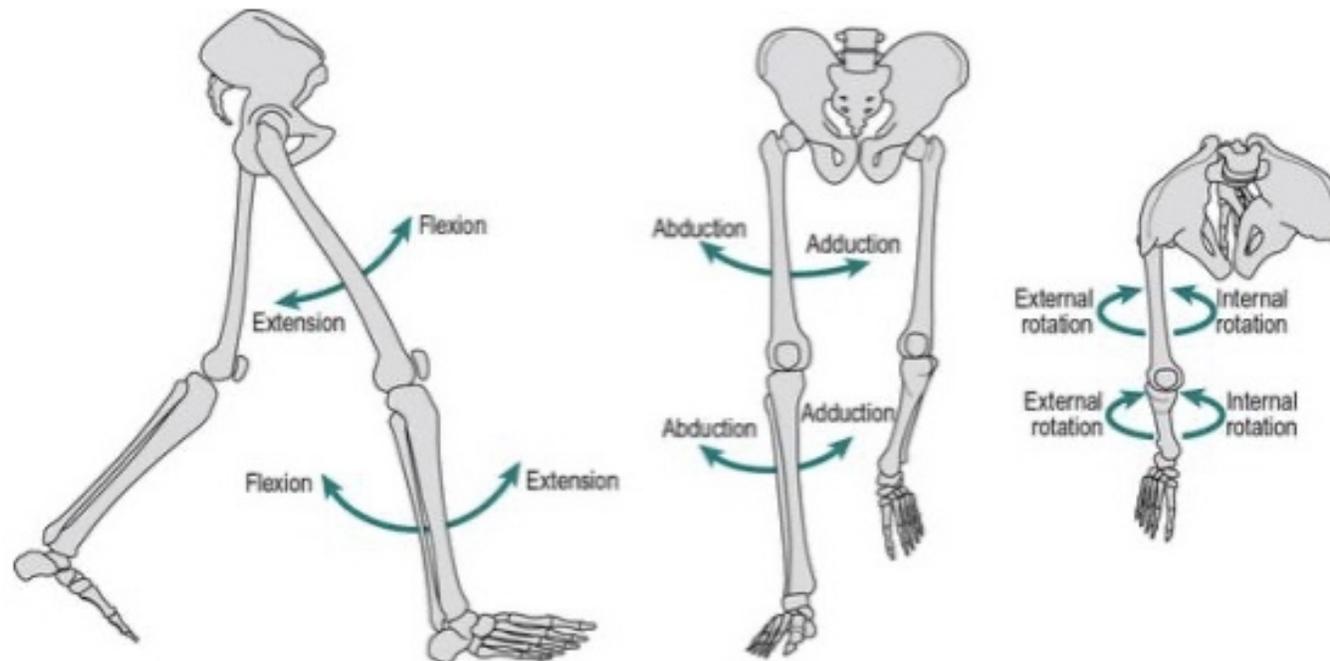
Quest'articolazione, a differenza di quella della spalla, è tenuta ben salda grazie ad una struttura muscolo tendinea importante.

Pertanto non gode di un ROM molto ampio.



I movimenti principali dell'articolazione dell'anca sono:

- Extrarotazione/Intrarotazione
- Flessione/Estensione
- Abduzione/adduzione



PRESA DI COSCIENZA

1.Posizione Supina

2.Posizione Ortostatica

3.Posizione Quadrupedica

4.Posizione Prona

La presa di coscienza iniziale in ogni soggetto va eseguita per migliorare la consapevolezza della morfologia della colonna.

1. POSIZIONE SUPINA

- PRESA DI COSCIENZA DELLE CURVE FISILOGICHE DEL RACHIDE;
- RITMO LOMBO-PELVICO O OROLOGIO PELVICO;
- RESPIRAZIONE (in senso cranio-caudale):
 - a)Respirazione Toracica;
 - b)Respirazione Media;
 - c)Respirazione Diaframmatica;
 - d)Respirazioni Combinate.

2. POSIZIONE ORTOSTATICA

- PRESA DI COSCIENZA PIEDI A TERRA CON OSCILLAZIONE
- PULL-UP
- Metodo Alexander
- Metodo Verrouillage

3.POSIZIONE QUADRUPEDICA

- Respirazione
- Bird Dog
- Twist

4.POSIZIONE PRONA

- PRESA DI COSCIENZA DELLE CURVE FISILOGICHE DEL RACHIDE;
- RITMO LOMBO-PELVICO O OROLOGIO PELVICO
- RESPIRAZIONE (in senso cranio-caudale):
 - a)Respirazione Toracica;
 - b)Respirazione Media;
 - c)Respirazione Diaframmatica;
 - d)Respirazioni Combinate.
- Superman

MOBILITÀ

1.Arto Superiore

2.Arto Inferiore

3.Mobilità Fasciale integrata

Nel svolgere esercizi di mobilità dovrete avere uno schema globale nel quale eseguirete esercizi in senso caudo-craniale o cranio-caudale.

La scelta avviene in base al tipo di lavoro da voi proposto nella parte centrale della lezione.

Tutte le articolazioni vanno mobilizzate in maniera graduale, in base alla tipologia di classe che avrete, dallo sportivo, all'adulto fino all'anziano.

Dal punto di vista del fitness la mobilità articolare, rappresenta una qualità importante per un soggetto attivo; essa contribuisce infatti a mantenere il benessere psico-fisico ed una corretta postura.

Dal punto di vista della performance sportive, la mobilità articolare costituisce una componente essenziale della prestazione motoria, prevenendo infortuni.

MOBILITÀ ARTO SUPERIORE

Nelle batterie di esercizi visti nella parte pratica, abbiamo:

- MOBILITÀ CON BASTONE, dalla posizione ortostatica;
- MOBILITÀ DINAMICA A CORPO LIBERO, di tipo fasciale, dalla posizione ORTOSTATICA;
- MOBILITÀ CON BASTONE, dalla posizione quadrupedica;
- MOBILITÀ DINAMICA A CORPO LIBERO, di tipo fasciale, dalla posizione quadrupedica;

MOBILITÀ ARTO INFFERIORE

- MOBILITÀ CON BASTONE, dalla posizione ortostatica;
- MOBILITÀ DINAMICA A CORPO LIBERO, di tipo fasciale, dalla posizione ORTOSTATICA;
- MOBILITÀ CON BASTONE, dalla posizione quadrupedica;
- MOBILITÀ DINAMICA A CORPO LIBERO, di tipo fasciale, dalla posizione quadrupedica;

MOBILITÀ FASCIALE INTEGRATA

Gli esercizi di mobilità fasciale integrata prevedono una serie di movimenti controllati di mobilità dinamica sia dell'arto inferiore, sia dell'arto superiore.

Sono movimenti che porteranno il soggetto in maniera fluida e graduale da una posizione ortostatica, ad una quadrupedica , piuttosto che seduta, prona e/o supina, e viceversa (es. metodo Feldenkrais).

ATTIVITÀ LUDICA

Nella programmazione dell'esercizio, non può mancare la parte ludica relativa al gioco, associate ad attività costruttive finalizzate ai movimenti comuni svolti nella vita quotidiana (es. gioco in gruppo, giochi con palline/bastoni ecc.).

Nello sportivo, invece la parte ludica, sarà sport-specifica.

COME PROGRAMMARE UN LAVORO ANNUALE IN UNA CLASSE DI GINNASTICA DOLCE

Nel programmare un anno di lezioni in un gruppo di ginnastica dolce bisogna tenere in considerazione:

- Frequenza, se bi o trisettimanale;
- Obiettivi: presa di coscienza, mobilità, attività ludica, rinforzo (Es. lavoro a circuito con rapporto 1:1).

Seguono in esempio tabelle con frequenza bi-settimanale e tri-settimanale da prendere a riferimento.

Tab. 1 Esempio di frequenza bi-settimanale

MESE DI SETTEMBRE		
	MARTEDÌ	GIOVEDÌ
SETTIMANA N.1	PRESA DI COSCIENZA	PRESA DI COSCIENZA
SETTIMANA N.2	PRESA DI COSCIENZA	PRESA DI COSCIENZA
SETTIMANA N.3	PRESA DI COSCIENZA	PRESA DI COSCIENZA
SETTIMANA N.4	MOBILITÀ ARTO SUPERIORE	MOBILITÀ ARTO SUPERIORE

MESE DI OTTOBRE		
	MARTEDÌ	GIOVEDÌ
SETTIMANA N.1	MOBILITÀ GENERALE + RESP.	MOBILITÀ GENERALE + RESP.
SETTIMANA N.2	MOBILITÀ + ATTIVITÀ LUDICA	MOBILITÀ GENERALE + RESP.
SETTIMANA N.3	CIRCUITO DI MOBILITÀ 1:1	MOBILITÀ + EQUILIBRIO
SETTIMANA N.4	MOBILITÀ + ATTIVITÀ LUDICA	CIRCUITO DI FORZA

MESE DI NOVEMBRE		
	MARTEDÌ	GIOVEDÌ
SETTIMANA N.1	MOBILITÀ GENERALE + RESP.	CIRCUITO DI EQUILIBRIO 1:1
SETTIMANA N.2	ATTIVITÀ LUDICHE + RESP.	CIRCUITO DI FORZA 1:1
SETTIMANA N.3	MOBILITÀ GENERALE + RESP.	CIRCUITO DI EQUILIBRIO 1:1
SETTIMANA N.4	ATTIVITÀ LUDICA + RESP.	CIRCUITO DI FORZA

Tab. 2 Esempio di frequenza tri-settimanale

MESE DI SETTEMBRE			
	LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA N.1	PRESA DI COSCIENZA	PRESA DI COSCIENZA	PRESA DI COSCIENZA
SETTIMANA N.2	PRESA DI COSCIENZA	PRESA DI COSCIENZA	PRESA DI COSCIENZA
SETTIMANA N.3	MOBILITÀ ARTO SUPER. + RESP.	MOBILITÀ ARTO SUPER. + RESP.	CIRCUITO MOBILITÀ 1:1
SETTIMANA N.4	EQUILIBRIO + RESP.	ATTIVITÀ LUDICA + RESP.	CIRCUITO EQUILIBRIO

MESE DI OTTOBRE			
	LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA N.1	MOBILITÀ GENERALE + RESP.	ATTIVITÀ LUDICA + RESP.	CIRCUITO MOBILITÀ
SETTIMANA N.2	EQUILIBRIO + RESP.	ATTIVITÀ LUDICA + RESP.	CIRCUITO EQUILIBRIO
SETTIMANA N.3	MOBILITÀ GENERALE + RESP.	ATTIVITÀ LUDICA + RESP.	CIRCUITO MOBILITÀ
SETTIMANA N.4	EQUILIBRIO + RESP.	ATTIVITÀ LUDICA + RESP.	CIRCUITO EQUILIBRIO

MESE DI NOVEMBRE			
	LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA N.1	ATTIVITÀ LUDICA + RESP.	MOBILITÀ GENERALE + RESP.	CIRCUITO MOBILITÀ
SETTIMANA N.2	ATTIVITÀ LUDICA + RESP.	EQUILIBRIO + RESP.	CIRCUITO FORZA 1:1
SETTIMANA N.3	ATTIVITÀ LUDICA + RESP.	MOBILITÀ GENERALE	CIRCUITO MOBILITÀ
SETTIMANA N.4	ATTIVITÀ LUDICA + RESP.	EQUILIBRIO + RESP.	CIRCUITO FORZA 1:1