



SLOWMOVE®

Corso di avvicinamento (5 ore)

Le finalità e gli obiettivi

Nella moderna concezione fare sport significa per i più fare del movimento e scarsa attenzione viene posta al controllo posturale e segmentario molto utili in tutte le d'età dove i cambiamenti morfologici e di stato spesso impongono continui adattamenti motori.

Consentire agli utenti di migliorare la percezione, l'ascolto e consapevolezza del proprio corpo è l'obiettivo che si pone il metodo basandosi sull'apprendimento progressivo di varie posizioni; consente agli utenti di migliorare la percezione, l'ascolto e consapevolezza del proprio corpo e dei suoi segmenti.

Il metodo mette in condizione l'insegnante di guidare gli allievi al progressivo controllo dell'equilibrio, della postura, della mobilità articolare e attraverso un progressivo aumento delle ripetizioni e combinazioni di migliorare il tono muscolare.

Obiettivi del lavoro specifico sono:

- * Presa di coscienza dell'atto respiratorio
- * Percezione delle diverse zone implicate nella respirazione: del movimento toracico, dell'addome, del bacino e dell'azione del diaframma
- * Mobilizzazione della colonna vertebrale e delle articolazioni costo-vertebrali, e sterno-clavicolari
- * Sensibilizzazione e mobilizzazione delle zone addominale e pelvica

Metodo innovativo basato sull'apprendimento progressivo di varie posizioni: nella stessa lezione sono presenti esercizi di "impostazione" differenti. Fin dal primo incontro si orienta l'attenzione del partecipante alla percezione del proprio corpo e dei suoi segmenti, portandolo a conoscerne le varie parti attraverso contrazioni-decontrazioni globali e localizzate (percezione dello stato di tensione-rilassamento). La ricerca dell'equilibrio procede dal prossimale al distale e lo stesso dicasi per la direzione del movimento, dal centro alla periferia. La concentrazione viene focalizzata/mantenuta sulla parte centrale del corpo e mira alla consapevolezza del movimento statico e dinamico.

Il metodo consente a chiunque di inserirsi nel gruppo dei praticanti in qualsiasi momento. L'individualizzazione dell'insegnamento consente ad ognuno di seguire la lezione secondo le proprie capacità, dato che il mantenimento delle posizioni di base si raggiunge anche attraverso posizioni facilitate da ausili, che consentono di acquisire progressivamente mobilità, forza e la coordinazione necessarie alla tenuta della posizione, quindi di eseguire la sequenza proposta secondo il proprio livello di preparazione.

Caratteristica del metodo è di non avere pause fini a se stesse nel cambio tra un esercizio e l'altro. La "pausa attiva" si interpone tra due esecuzioni con la finalità di de-tensione rispetto al movimento precedente e preparazione al movimento successivo.



Un Ruolo fondamentale è ricoperto **dall'insegnante** con tutto il suo bagaglio di esperienze e con la formazione specifica che deve, non solo conoscere le tecniche che andrà ad utilizzare, ma deve avere anch'esso la sua giusta preparazione fisica (scioltezza, forza, equilibrio, etc.) in quanto l'azione deve essere svolta di concerto col gruppo.

Aree tematiche e contenuti

Il controllo della respirazione, della postura, la mobilità articolare, l'equilibrio, il potenziamento muscolare sono i temi che verranno sviluppati partendo dai concetti fondanti del metodo.

Il Centro: tutte le attività del vasto settore che riguarda il "benessere" (Yoga, Ginnastica Posturale, Pilates etc.) hanno in comune il concetto di "centro".

La Parete Addominale: il controllo della zona addominale è importante in ogni fase del movimento e rappresenta il fulcro della metodica. La percezione, il controllo e l'azione di questo importante distretto consentono di "modellare" la stabilità della colonna vertebrale, punto prossimale dal quale si dipartono tutti i movimenti. È dalla riflessione sull'importanza di questo settore muscolare che derivano trasferimenti utili a gestire lo stesso tipo di controllo per l'espletamento dell'azione nella vita quotidiana.

Fondamentale nell'allenamento della parete addominale è l'interazione con la "respirazione" e il controllo e il potenziamento del muscolo trasverso.

La Retroversione: la proposta prevede che durante l'esecuzione degli esercizi il bacino sia in posizione neutra/naturale utilizzando la volontaria retroversione/antiversione per decomprimere le vertebre in presenza di particolari algie lombari.

La Tenuta: capacità di percepire e tenere la contrazione muscolare sia in forma statica che durante l'esecuzione dell'esercizio, in maniera tale da assicurare una stabilità maggiore alla colonna vertebrale in ogni movimento.

L'Allineamento Posturale: attraverso la ricerca costante dell'allineamento dei vari segmenti corporei in tutte le posizioni in maniera tale da favorire la stabilità della base di appoggio nelle varie posizioni assunte favorendo il miglior utilizzo possibile con il minor dispendio energetico e rendendo il movimento efficace e mai controindicato.

Il Controllo: e la percezione in tutte le fasi del movimento delle varie parti del corpo ad iniziare dagli addominali fino alle parti più distali, ciò significa che nel controllo confluiscono le capacità di tenuta e di allineamento.

La Respirazione: usare correttamente la respirazione permette di migliorare l'esecuzione e la performance riducendo il dispendio energetico. Per quanto in ogni percorso formativo si ponga attenzione all'importanza della respirazione, difficilmente i principi appresi vengono adottati nella pratica quotidiana. Si disserta sulle variabili della meccanica respiratoria, ma non se ne comprende l'efficacia. D'altro canto la società moderna che impone ritmi sempre più frenetici ci obbliga a governare meglio questa importante funzione connessa allo sviluppo degli altri suoi sotto-obiettivi: rilassamento, propriocezione ed educazione posturale.

Tecniche di **rotolamento, massaggio, rilassamento.**

I **contenuti** prevedono momenti di studio e riflessione su:

- Pilates, Yoga, Ginnastica Dolce, Ginnastica Posturale, Stretching;



- I principi della contrazione muscolare, della meccanica articolare generale e del rachide;
- Equilibrio, coordinazione globale e segmentaria, mobilità articolare.

PROGRAMMA ANALITICO

Luogo di svolgimento:

Martina Franca presso "La Palestra a.s.d." C.so dei Mille, 184

Ore 1 Modulo: 5

Data: sabato 20 maggio 2017 dalle 15 alle 20

Relatori

Proff. Vito Zaino, Francesco Magno

Quota di partecipazione:

60,00 Euro;

Operatori uisp con tessera D/t 40,00 Euro

Informazioni ed iscrizioni presso:

Comitato Territoriale Uisp "Valle d'Itria" Via S.Maria Mazzarello, s.n. 74015

Martina Franca tel/fax 080.2376243 e-mail: valleditria@uisp.it .cell

328.735.1809-345.284.2994



SLOWMOVE®

Corso di avvicinamento (5 ore)
Martina Franca 20 maggio 2017

SCHEDA INFORMATIVA

Nome e Cognome	
Luogo e data di nascita	
Indirizzo (via – cap – città)	
Telefono e cellulare	
Fax	
E-mail	
Disciplina/e insegnate	
Titolo di studio	
Società sportiva	Denominazione _____ E-mail Società _____ <input type="checkbox"/> Dirigente <input type="checkbox"/> Tecnico
Corsi di formazione ai quali ha partecipato	