



Il mondo della KICKBOXING

incontra

Il mondo del PILATES



Studente: Serena Bollino

Corso di Formazione Insegnanti BASI Pilates
Comprehensive Global Format (CGF) 2016

Indice

Indice	1
Introduzione	2
Oggetto dello Studio	3
Cos'è la Kickboxing	4
Esigenze di un fighter	5
Programma di allenamento utilizzando Basi Block System	7
Conclusioni	14
Fonti internet	15

Introduzione

Il mondo della KickBoxing è affascinante e complesso.

Senza conoscerla a fondo si pensa sia una disciplina dove la forza è l'unica qualità che conta, ma questo non corrisponde assolutamente al vero e di seguito vedremo nel dettaglio tutte le caratteristiche che un buon fighter deve avere.

Affiancare agli allenamenti standard degli agonisti un programma di Pilates personalizzato è un'ottima strategia per stimolare la muscolatura in maniera alternativa e migliorare le prestazioni.

In entrambe le attività è indispensabile la concentrazione; sono degli allenamenti mente-corpo che sviluppano l'efficienza sia fisica che mentale.

Considero il Pilates e la Kickboxing più che degli sport, delle vere e proprie discipline; valori come precisione, rigore, passione, flusso, consapevolezza e controllo, li accomunano e li rendono perfettamente compatibili.

Oggetto dello studio

Mi sono interessata all'analisi di una collaborazione con una squadra di fighters che praticano Kickboxing a livello agonistico.

Il gruppo è formato nel seguente modo:

- quattro persone di sesso maschile
- l'età è compresa tra i 20 e i 32 anni
- il peso varia tra i 75 Kg e i 90 Kg
- l'altezza minima è 1,77 m e quella massima è 1,88 m

I soggetti hanno una preparazione omogenea e precedenti esperienze sportive variegata; ne consegue un'ottima prestazione fisica con caratteristiche diverse.

La Kickboxing è una passione e al momento non combacia con la loro attività lavorativa; tra i ragazzi vi è uno studente universitario, due impiegati e un operaio. L'attività che svolgono giornalmente influenza ulteriormente la loro diversità fisica.

Cos'è la Kickboxing ?

Il termine Kickboxing è stato coniato in Giappone negli anni '80 e rappresenta uno sport da combattimento che unisce la boxe occidentale al karate nipponico, quindi consiste in mosse di pugno derivate dal pugilato e in tecniche di calcio originarie delle arti marziali orientali.

E' una disciplina divisa in categoria di peso che prevede diversi stili, a prima vista molto simili, ma che in verità si distinguono molto l'uno dall'altro, facendo di questo sport un mondo tutto da scoprire; alcune specialità sono il semi-contact, il light contact e il-full contact.

La Kickboxing può essere molto utile anche come autodifesa, motivo per cui viene praticato anche da molte donne e da molti uomini che non vogliono però combattere sul ring.

Questa disciplina prevede:

- un intenso training cardiovascolare (migliora la resistenza e il tono muscolare);
- un allenamento che coinvolge tutte le parti del corpo (gambe, addominali, glutei, braccia, spalle e schiena).

Questo sport aiuta anche a combattere lo stress, grazie all'intensità dell'attività, alla concentrazione necessaria durante tutto l'allenamento e per alcuni, grazie anche all'uso del sacco.

Esigenze di un fighter

Un fighter agonista ha molte esigenze, alcune imposte dallo sport, alcune dettate dal proprio fisico per avere una prestazione migliore e alcune nate per correggere gli scompensi creati da questa attività.

Partiamo dalla posizione di guardia: è una posizione assunta durante tutto il combattimento e viene mantenuta anche quando si sferra un colpo perché serve a



proteggersi da eventuali mosse dell'avversario. Questa è chiaramente una posizione di chiusura, quindi prevede un addome sempre attivo per proteggere gli organi interni e una chiusura del petto e delle braccia per proteggere la testa. Quindi il soggetto ha bisogno di potenziare gli addominali e i

dorsali e stabilizzare l'articolazione della spalla e la scapola con una finalità sportiva mentre, per compensare questa posizione costringitiva, dovrà allungare i muscoli del petto e delle spalle e lavorare sull'estensione della schiena.

Per quanto riguarda i pugni, lo sportivo deve avere braccia potenti e agili, dotate di una forza esplosiva. Dovrà lavorare per tonificare il muscolo e renderlo forte e scattante, mentre dovrà dare stabilità al complesso della spalla e alla scapola per avere il pieno controllo dell'articolazione.

Un altro fattore da prendere in considerazione è la resistenza; le braccia non devono essere appesantite e devono sopportare sforzi prolungati nel tempo.



Ma la vera forza del pugno deriva dalla rotazione del busto e del bacino, quindi il fighter dovrà allenare i muscoli della schiena e gli addominali obliqui.

Come i pugni, anche i calci richiedono una muscolatura tonica e agile, perciò le gambe del fighter saranno tanto potenti quanto veloci. Inoltre devono essere molto flessibili



nella parte posteriore della coscia, quindi l'allenamento prevede un lavoro intenso per allungare il più possibile i muscoli ischiocrurali per permettere alla gamba di calciare più in alto e lontano possibile senza rischiare una lesione.

Bisogna precisare che la forza del calcio, viene data dalla rotazione del bacino e di conseguenza anche del busto, quindi anche in questo caso prendiamo in considerazione di rinforzare gli addominali obliqui e i muscoli della schiena.

Per calciare bisogna avere un buon movimento di circonduzione e di conseguenza si deve lavorare molto sulla mobilità dell'articolazione dell'anca.

Infine il fighter dovrà parare i calci dell'avversario anche con le proprie gambe, quindi la tonicità muscolare servirà anche a resistere ai colpi dell'altro.

Durante i combattimenti gli atleti sono continuamente in movimento, molleggiano sulle gambe cambiando peso da una all'altra, si muovono su tutto il ring, approcciano delle tattiche, schivano le mosse dell'avversario e sferrano i colpi. Tutto questo richiede una buona mobilità della colonna, un grande coordinazione e agilità nelle azioni.

Programma di allenamento utilizzando Basi Block System

Ho previsto un allenamento individuale a settimana per tutta la stagione, quindi nelle varie sedute il repertorio verrà visto nella sua totalità con un livello crescente.

Il programma viene svolto con le macchine Wunda Chair, Reformer e Cadillac. Non è previsto un lavoro approfondito del Matwork in quanto gli atleti sono già abituati ad allenarsi in relazione allo spazio e quindi ho optato per un lavoro diversificato e specifico con i macchinari.

Il progetto completo per l'intera stagione viene personalizzato per ogni atleta, in base alle sue esigenze fisiche e sportive e con lo scopo di andare a riequilibrare scompensi causati dallo sport ma anche dall'attività quotidiana.

Le ripetizioni e le resistenze sono diverse per ogni esercizio e per ogni individuo; se un atleta ha bisogno di aumentare la massa muscolare, si propone un allenamento che prevede meno ripetizioni con più resistenze, viceversa se un soggetto ha la necessità di tonificare la muscolatura senza aumentare di peso.

Di seguito vediamo nel dettaglio alcuni degli esercizi scelti per un programma di lavoro mirato ma completo e in linea con gli obiettivi della squadra di agonisti.

- *Warm Up*
 - *Roll Down*: è un esercizio che permette all'insegnante di valutare l'allineamento del corpo del soggetto e serve all'atleta per concentrarsi e riscaldarsi;
 - *Pelvic Curl*: l'obiettivo principale è l'articolazione della schiena stabilizzando il bacino e facendo lavorare addominali e ischiocrurali;
 - *Spine Twist Supine*: si rinforzano gli addominali, soprattutto quelli obliqui e si lavora con precisione sulla rotazione della colonna e sulla stabilizzazione del bacino;
 - *Chest Lift & Chest Lift With Rotation*: entrambi gli esercizi mirano al potenziamento dell'addome e alla stabilizzazione del bacino. Nel secondo viene aggiunta anche la rotazione del busto.

- *Footwork*

Cadillac :

- *Parallel Hells, Parallel Toes, V Position Toes, Open V Hells, Open V Toes, Calf Raises, Prances, Single Leg Heel, Single Leg Toes, Hip Opener.*

Durante il Footwork si rinforzano i muscoli ischiocrurali, i quadricipiti e i polpacci, si stabilizza il bacino e con l'utilizzo di questa macchina si stimola l'allungamento dei muscoli posteriori della coscia.

Con l'esercizio Hip Opener si svolge un'attività di controllo sui rotatori esterni dell'anca, sugli adduttori e sugli estensori dell'anca e di stretch sugli ultimi due

- *Abdominal Work*

Wunda Chair :

- *Pike Sitting*: si rinforzano gli addominali e gli estensori della spalla e si controlla la stabilizzazione il tronco;
- *Full Pike*: si lavora sul potenziamento degli addominali e dei flessori della spalla e ci si concentra sulla stabilizzazione della scapola.

Reformer :

- *Short Box Series livello base, intermedio e avanzato (Tilt-Round Back-Flat Back-Twist-Round About-Climb a Tree)* : sono esercizi concentrati sul lavoro degli addominali ma che coinvolgono anche la mobilità della schiena nei movimenti di flessione, estensione e rotazione, la stabilizzazione del tronco e del bacino e lo stretch dei muscoli ischiocrurali nell'ultimo esercizio;
- *Hundred* : l'attenzione è posta sugli addominali ma è un esercizio che serve anche a controllare i flessori e gli estensori della spalla, a stabilizzare il bacino e a sviluppare una grande resistenza allo sforzo fisico;

- *Coordination* : oltre a rafforzare gli addominali ed aumentare il controllo degli estensori della spalla, sviluppa la coordinazione dei movimenti.

Cadillac :

- *Breathing With Push Through Bar* : è un esercizio completo per allenare gli addominali, articolare la schiena, lavorare sull'equilibrio e coordinare movimenti e respiro;
- *Roll Up Bottom Loaded* : ci si concentra sul lavoro degli addominali e degli estensori della schiena, sull'articolazione della colonna e sul rinforzo del complesso della spalla.

- **Hip Work**

Reformer :

- *Supine Leg Series livello base e intermedio (Frog-Circles Down & Up-Openings-Extended Frog & Reverse)*: sono una serie di esercizi che prevedono la stabilizzazione del bacino e la completa mobilità dell'articolazione dell'anca, rinforzando adduttori, estensori e flessori dell'anca.

Cadillac :

- *Single Leg Supine Series (Frog-Circles Down & Up-Hip Extension-Bicycle)* : l'attenzione è posta sulla coordinazione e sul lavoro dissociato delle anche. Si allenano gli estensori, i flessori e gli adduttori dell'anca, mantenendo una forte stabilità del bacino.

- Spinal Articulation

Reformer :

- *Semi Circle*: è un esercizio che prevede l'articolazione della colonna reclutando addominali e estensori dell'anca;
- *Short Spine*: gli obiettivi sono l'articolazione della schiena attraverso l'attivazione dell'addome e l'allungamento dei muscoli ischiocrurali.

Cadillac :

- *Tower Prep e Tower* : in entrambi gli esercizi si ricerca l'articolazione della schiena e il controllo e lo stretch degli estensori dell'anca.

- Stretches

Reformer :

- *Hamstring Stetch Group (Standing Lunge–Kneeling Lunge-Full Lunge)* : sono esercizi di livello base, intermedio e avanzato che aiutano ad allungare i muscoli ischiocrurali e i flessori dell'anca. Si parte con il livello base e con il proseguire del programma, in base alla flessibilità del soggetto, si può arrivare fino al livello avanzato.

Cadillac :

- *Shoulder Stretch* : questo esercizio punta alla mobilità della spalla ed è di enorme aiuto per allungare i muscoli della spalla e del petto e di conseguenza per compensare alla posizione di chiusura della guardia.

- Full Body Integration I

Reformer:

- *Reverse Knee Stretch (Knee Stretch Group)* : si rinforzano gli addominali e i flessori dell'anca. E' di fondamentale importanza la stabilizzazione del tronco, ponendo particolare attenzione alla flessione del busto e alla stabilizzazione della spalla e della scapola;
- *Up Stretch Group livello base e intermedio (Elephant-Up Stretch 1-Up Stretch 2-Long Stretch)* : in questo gruppo di esercizi lavorano addominali ed estensori della schiena in co-contrazione, si allungano i muscoli ischiocrurali e quelli della spalla e si ricerca la stabilizzazione del tronco e della spalla.

Cadillac:

- *Sitting Forward (Push Through Group)* : ci si concentra nell'articolazione della schiena attivando l'addome e nello stretch dei muscoli posteriori della coscia;
- *Thigh Stretch With Roll Up Bar* : mantenendo un lavoro continuo a carico degli addominali, i quadricipiti vengono sia rinforzati che allungati.

- Arm Work

Wunda Chair:

- *Frog Back* : l'attenzione è posta sulla stabilizzazione della scapola e del tronco per rinforzare tricipiti e flessori della spalla;
- *Side Kneeling Arm* : lavorano i tricipiti e gli addominali obliqui, mentre si regolarizza la posizione del tronco e della scapola.

Cadillac:

- *Sitting Side Prep e Sitting Side* : si lavora in entrambi sulla mobilità della scapola ma nel secondo esercizio si lavora anche sulla stabilità della stessa oltre che sugli addominali obliqui.

- Full Body Integration II

Wunda Chair:

- *Tendon Stretch*: i muscoli presi in considerazione sono gli addominali, il serrato anteriore e il deltoide. La stabilizzazione della scapola è di fondamentale importanza.

Cadillac:

- *Saw (Push Through Group)* : in questo esercizio si allungano i muscoli ischiocrurali e si pone attenzione al controllo degli estensori della schiena e degli addominali obliqui.

- Leg Work

Wunda Chair:

- *Backward Step Down (Step Down Group)* : un lavoro intenso per glutei, quadricipiti e ischiocrurali concentrandosi sull'equilibrio.

Reformer:

- *Jumping Series (Parallel Position-V Position-Single Leg Parallel-Leg Changes)* : si rinforzano i quadricipiti e i polpacci, si controlla il movimento degli ischiocrurali e si pone attenzione alla stabilizzazione del bacino. Questo esercizio è utile per articolare la caviglia e controllare la fase di appoggio del piede, che deve essere leggera e graduale.

- **Lateral Flexion/Rotation**

Wunda Chair:

- *Side Pike* : è un esercizio complesso che coinvolge gli addominali, con particolare attenzione a quelli obliqui, i deltoidi e la stabilizzazione della scapola.

Reformer:

- *Mermaid* : in questo esercizio si lavora con gli addominali, in particolar modo quelli obliqui, con il deltoide e con il gran dorsale, con il fine di dare mobilità alla colonna in flessione laterale e in rotazione, stabilizzando la scapola.

- **Back Extension**

Reformer:

- *Pulling Straps 1 (Long Box Group)* : si attivano i muscoli estensori della schiena e della spalla e gli addominali proteggono la zona lombare. Questo esercizio è utile per allungare la schiena e aprire petto e spalle.

Cadillac:

- *Prone 1 (Push Through Group)* : gli addominali e gli estensori della spalla svolgono un'azione di controllo mentre gli estensori della schiena si rinforzano. Porre attenzione anche alla stabilizzazione della scapola per eseguire una corretta estensione toracica.

- **Conclusione della lezione**

- *Roll Down* : si conclude la lezione articolando la schiena e portando la muscolatura in una condizione di defaticamento.

Conclusioni

Grazie all'integrazione del programma di Pilates al classico allenamento, gli atleti miglioreranno le loro prestazioni fisiche, avranno più consapevolezza del loro apparato muscolare e scheletrico e andranno a ristabilire gli equilibri di tutto il corpo. I muscoli e le articolazioni verranno preservati da traumi e lesioni grazie all'uso consapevole dei muscoli stabilizzatori; i fighters impareranno ad impostare correttamente un movimento e a reclutare il muscolo specifico per quella stessa azione.

Questo allenamento mente-corpo gioverà non solo alle prestazioni sportive ma anche alla loro capacità di concentrazione, aspetto fondamentale in fase di combattimento. I soggetti potranno trasferire le conoscenze acquisite anche nella vita di tutti i giorni, per portare beneficio nella quotidianità e quindi anche nell'attività di lavoratore/studente, partendo dalla base di una buona postura.

Il metodo Pilates grazie ad un approccio olistico può diventare un vero e proprio stile di vita orientato verso forza, flessibilità, efficienza e consapevolezza.

Fonti internet

www.pro-fighting.it

www.kickboxingsiulung.com

www.treccani.it