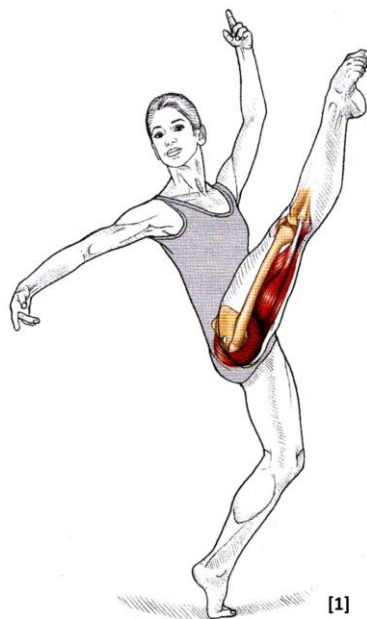


# PILATES E PREPARAZIONE ATLETICA NELLA DANZA

Come un movimento più consapevole può migliorare la  
performance di una ballerina



**Laura Introzzi**

BASI host Benefit Studio Milano: 17 novembre 2017 – 18 febbraio 2018

7 dicembre 2018

## **SINTESI**

Nel presente elaborato si delinea il percorso pilates proposto ad una giovane allieva di danza classica di una scuola amatoriale.

Il lavoro prende spunto dalla personale attività di insegnamento ad un gruppo di ballerine adolescenti di una scuola amatoriale, per le quali è stata riscontrata una forte mancanza di propriocezione che pregiudica un corretto ed efficace lavoro di potenziamento e allungamento.

Si è puntato pertanto su un lavoro di maggiore consapevolezza del movimento, con particolare riferimento al rafforzamento addominale e all'allungamento, perché rappresenta un punto di svolta per un lavoro tecnico preciso e crea i presupposti per un possibile percorso accademico e professionalizzante nel mondo della danza. Aspetto non meno importante, quello preventivo: un lavoro più consapevole protegge da eventuali infortuni e previene piccoli traumi [1] di cui si potrebbe risentire con l'avanzare dell'età.

## **ABSTRACT**

*This paper describes the Pilates program proposed to a young non-professional ballet student. The work is inspired by my own activity as instructor in a "non-professional" dance school. In this context, the first aspect of weakness is the lack of proprioception, which may affect negatively an appropriate strengthening and stretching work.*

*Therefore, the program focused on gaining movement awareness, with special reference to the strengthening of the abdominal core and elongation, which are key aspects for a proper technical ballet training and requirements for a possible career in the ballet world. Working with non-professional young students, the prevention aspect should also be considered, because a conscious training preserves from injuries that might have deleterious consequences in adults rather than in young people.*

**INDICE**

PREMESSA.....	4
DESCRIZIONE ANATOMICA .....	5
CASO DI STUDIO .....	5
<i>Descrizione</i> .....	6
<i>Obiettivi</i> .....	6
PROTOCOLLO DI LAVORO .....	7
<i>Descrizione</i> .....	7
<i>Periodo preparatorio (Settimana I-II)</i> .....	7
<i>Periodo I (Settimana III-VI)</i> .....	8
<i>Periodo II (Settimana VII-X)</i> .....	9
<i>Periodo III (Settimana XI-XIV)</i> .....	10
CONCLUSIONI.....	11
REFERENZE CITATE.....	11

## **PREMESSA**

Il Pilates è stato fin dagli inizi una disciplina che, per i suoi principi stessi, ha trovato ampio riconoscimento nel mondo della danza [2]. Per i danzatori l'integrazione delle proprie lezioni con un qualche tipo di preparazione atletica è divenuto fondamentale al giorno d'oggi per far fronte al target sempre più alto di performance fisica richiesta. Un allenamento supplementare, oltre a migliorare la performance atletica, riduce il rischio di infortuni, senza interferire con la componente artistica ed estetica della disciplina [3].

Se si pensa al controllo che una ballerina deve avere sui suoi movimenti, al suo equilibrio, alla fluidità, alla sua capacità di essere forte e al tempo stesso flessibile (aspetti cruciali della tecnica) allora può trovare nel pilates la giusta strada per perfezionarsi [4].

Questo vale a tutti i livelli, da quello professionistico a quello amatoriale, dove ancora di più i concetti che stanno alla base del pilates possono aiutare i giovani allievi/e ad allenarsi con la giusta consapevolezza e, inoltre, in modo corretto e preventivo. La prevenzione riguarda sia possibili infortuni, ma soprattutto atteggiamenti posturali errati che potrebbero portare conseguenze a lungo termine a livello di salute, per la schiena o le articolazioni in generale.

L'aspetto preventivo, inoltre, è da considerarsi prioritario ancora di più quando si hanno allieve di livello amatoriale per le quali l'attività fisica ricopre poche ore settimanali, durante le quali si arrivano a proporre esercizi molto impegnativi per la colonna e gli arti inferiori (es. cambrè, arabesque, grand jetè, grand rond de jambe...).

Il pilates può soddisfare pienamente tutte le caratteristiche citate.

**DESCRIZIONE ANATOMICA**

Nel presente elaborato i principali distretti considerati sono: addome e ischiocrurali.

I muscoli antero-laterali dell'addome (fig. 1 [5]) si suddividono in: trasverso dell'addome (a), obliquo interno (b), obliquo esterno (c), retto dell'addome (d).

Allenarli può migliorare problemi posturali e ridurre il rischio di lesioni alla schiena [6]. In particolare, il trasverso contribuisce a stabilizzare la colonna e il bacino prima della mobilizzazione degli arti: una maggiore consapevolezza della personale capacità di attivare tali muscoli non può che contribuire ad un lavoro di danza di maggiore qualità.

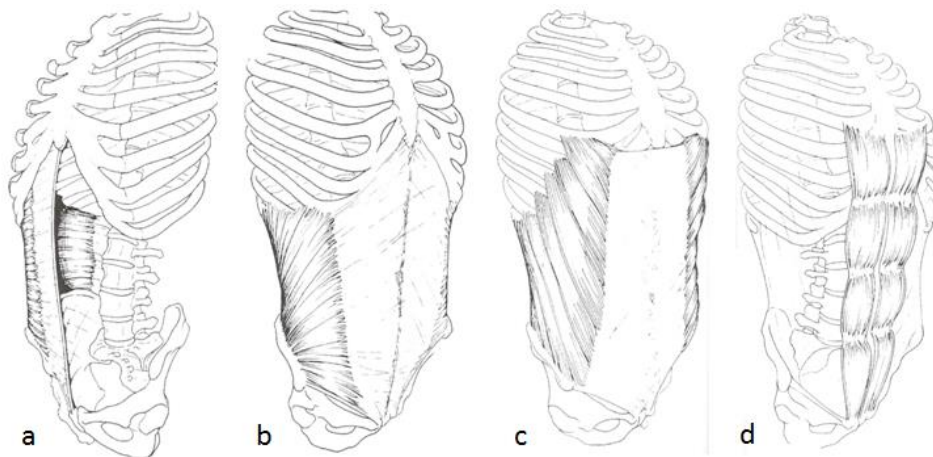


Figura 1 [5]

Gi ischiocrurali (fig. 2 [6]) sono un insieme di tre muscoli lunghi: bicipite femorale, semi-membranoso, semi-tendinoso. Questo gruppo di muscoli svolge un'azione combinata sia sull'articolazione dell'anca che del ginocchio.

Per il soggetto preso in esame, è stata posta particolare enfasi al loro corretto reclutamento per migliorarne l'elasticità, non tralasciando però l'attivazione muscolare, fondamentale per tutti gli esercizi di estensione dell'anca

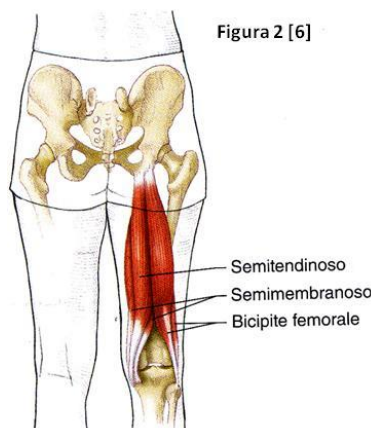


Figura 2 [6]

## **CASO DI STUDIO**

### ***Descrizione***

Chiara è una ragazza di 13 anni che frequenta quattro volte la settimana una scuola di danza amatoriale, in cui partecipa per un giorno alla lezione di danza moderna (1 ora) e tre giorni danza classica (rispettivamente di 1 ora e mezza, 2 ore di cui 1 di “preparazione fisica” e 2 ore). Ha iniziato a fare danza all’età di 5 anni e studia con grande passione e dedizione.

Mi viene personalmente richiesto di seguire il gruppo di cui fa parte per un’ora di pilates/preparazione fisica e mi rendo conto che, nonostante gli anni di danza alle spalle, le ragazze hanno in generale una scarsa elasticità, non sono in grado di mantenere una postura adeguata in particolare per mancanza di un corretto reclutamento addominale, sono carenti dei concetti di allungamento e allineamento.

Durante la prima lezione da me svolta, Chiara, e non solo, rivela:

- di non percepire lo stretching degli ischiocrurali quando porta il busto in flessione
- di non riuscire a mantenere una corretta postura (distretto pelvico instabile e difficile tenuta del “core”) durante alcuni esercizi.

Questo mi porta a ipotizzare per lei un percorso idoneo in modo che possa continuare a coltivare la sua passione in modo più proficuo, soddisfacente e sicuro per la salute di un fisico in crescita.

### ***Obiettivi***

Gli obiettivi primari del lavoro saranno:

1. maggiore consapevolezza del distretto pelvico-lombare e di curva neutra
2. corretto reclutamento addominale
3. aumento dell’elasticità della catena posteriore.

Obiettivi accessori, ma non meno importanti per una ballerina:

- corretto allineamento arti inferiori
- percezione dei rotatori d’anca
- corretto posizionamento del cingolo scapolare.

## PROTOCOLLO DI LAVORO

### *Descrizione*

Il protocollo di lavoro è stato concepito in modo da portare la giovane allieva di danza a fare propri i principi del pilates a partire dal corpo libero, esercizi a lei più familiari a livello motorio, per poi proseguire con l'uso di macchinari, in particolare: Cadillac, Ladder Barrel e Reformer. La Wunda Chair non viene proposta, per lo meno in questa fase di lavoro, perché presuppone in generale un maggiore lavoro atletico consapevole, che il soggetto in esame acquisisce appunto durante queste settimane.

Si predispongono 2 sessioni private settimanali per 12 settimane con macchinari, fatte precedere da due settimane preparatorie (4 lezioni) di lezioni a corpo libero.

### *Periodo preparatorio (Settimana I-II)*

È stato predisposto un periodo preparatorio di base con esercizi a corpo libero per portare l'allieva a focalizzarsi innanzitutto su se stessa e sulle proprie sensazioni fisiche senza il pensiero di attrezzatura esterna. Questa parte di Matwork vuole portare l'allieva a capire quanto il reclutamento addominale sia fondamentale per qualsiasi movimento richiesto.

Block	Esercizio	Note
<b>FOUNDATION</b>	PELVIC CURL SPINE TWIST SUPINE CHEST LIFT CHEST LIFT WITH ROTATION SINGLE LEG LIFT & LEG CHANGES LEG CIRCLES	Con pelvic curl si pone l'attenzione sulla capacità della colonna di articolarsi e sulla mobilità del bacino oltre che sull'attivazione muscolare. Per gli altri esercizi invece ci si sofferma sul mantenimento della curva neutra grazie al controllo del core, per poter effettuare i movimenti richiesti (obiettivo 1)
<b>ABDOMINAL WORK</b>	HUNDRED PREP ROLL UP DOUBLE LEG STRETCH	Cuore del lavoro a corpo libero, ci si concentra su un movimento che parte dal core per poter essere effettuato con efficacia (obiettivo 2)
<b>SPINAL ARTICULATION</b>	SPINE STRETCH ROLL LIKE A BALL	Per Spine Stretch si lavora molto sul prerequisito di allungamento della colonna (obiettivo 3); per Roll Like a Ball sulla capacità di profonda flessione lombare da assumere per il rotolamento (obiettivi 1 e 2)
<b>BRIDGING</b>	FRONT SUPPORT SHOULDER BRIDGE PREP	Con i bridging si lavora per gli obiettivi 1 e 2
<b>LATERAL FLEXION/ROTATION</b>	SIDE LIFT SPINE TWIST	Il focus è l'attivazione degli addominali obliqui, anch'essi parte del core
<b>BACK EXTENSION</b>	BACK EXTENSION CAT STRETCH	Si sottolinea all'allieva l'importanza di percepire l'estensione della parte superiore della colonna, senza compressione della zona lombare.

**Periodo I (Settimana III-VI)**

Il primo periodo è stato strutturato considerando esercizi con Cadillac, Ladder Barrel e Reformer.

Cadillac permette un passaggio graduale di lavoro da Matwork ad uno più intenso con le resistenze, Ladder Barrel consente un lavoro di allungamento che centra gli obiettivi prefissati, Reformer viene introdotto in questa fase per poter essere utilizzato maggiormente nei periodi successivi.

Block	Attrezzo	Esercizio	Eventuali note
<b>WARM UP</b>	Mat	Pelvic curl, Spine twist supine, Chest lift, Chest lift with rotation	
<b>FOOTWORK</b>	Reformer	Parallel heels, Parallel toes, V position toes, Open V heels, Open V toes, Calf raises, Prances, Single leg heel, Single leg toes	L'allieva è portata a percepire: - i corretti appoggi dei piedi alla footbar - il reclutamento degli hamstring
<b>ABDOMINAL WORK</b>	Cadillac	Breathing with PTB Bottom lift with RUB	Esercizi che promuovono, oltre al rinforzo muscolare, la capacità di articolare la colonna
<b>HIP WORK</b>	Cadillac	Frog Circles down & up Walking Bicycles	Esercizi che mirano a dissociare il lavoro delle gambe rispetto al bacino, fondamentale nella danza per poter raggiungere la massima ampiezza di movimento articolare mantenendo tronco e bacino stabili
<b>SPINAL ARTICULATION</b>	/	/	Block non considerato in questa prima fase del lavoro
<b>STRETCHES</b>	Ladder barrel	Hamstrings Adductors Hip flexors	Con gli stretching del Ladder Barrel l'allieva prende consapevolezza dei singoli distretti muscolari da allungare
<b>FULL BODY INTEGRATION 1</b>	/	/	Block non considerato in questa prima fase del lavoro
<b>ARM WORK</b>	Reformer	Arms Supine Series: Extension, Adduction, Circles up & down, Triceps	Si è scelta tale serie "fundamental" per percepire il corretto posizionamento del cingolo scapolare data la presenza del mat come feedback.
<b>FULL BODY INTEGRATION 2</b>	/	/	Block non considerato in questa prima fase del lavoro
<b>LEG WORK</b>	Reformer	Side split	Esercizio (intermedio) scelto per percepire gli adduttori sia nello stretching che nel rinforzo e anche per rimanere sull'attrezzo da poco cambiato (flusso di lavoro)
<b>LATERAL FLEXION/ROTATION</b>	Ladder barrel	Side over prep	La scelta è ricaduta su un esercizio che abbina bene insieme sia allungamento che rinforzo muscolare degli obliqui
<b>BACK EXTENSION</b>	Ladder barrel	Swan prep	Si è scelto un esercizio che oltre al rinforzo degli estensori di colonna porta l'allieva a percepire l'allungamento e la obbliga a reclutare correttamente l'addome



**Periodo II (Settimana VII-X)**

Nel secondo periodo si sceglie Cadillac come macchinario di partenza, in modo da effettuare un footwork che abbina insieme rinforzo e allungamento di ischiocrurali, inserendo anche l'esercizio hip opener di livello intermedio. Il resto della lezione è pensata su Reformer: si propongono esercizi intermedi e il blocco Leg Work con jumping board, che completa un discorso di preparazione atletica di una ballerina, che potrà avere maggiore consapevolezza nella sezione dei salti. La sessione di lavoro termina su Cadillac (con Prone 1 che evolverà in Prone 2 nell'ultimo periodo).

Block	Attrezzo	Esercizio	Eventuali note
<b>WARM UP</b>	Mat	Pelvic curl, Spine twist supine, Chest lift, Chest lift with rotation	
<b>FOOTWORK</b>	Cadillac	Parallel heels, Parallel toes, V position toes, Open V heels, Open V toes, Calf raises, Prances, Single leg heel, Single leg toes In aggiunta: Hip opener (intermedio)	L'allieva è portata a percepire: - i corretti appoggi dei piedi alla PTB - il corretto allungamento degli hamstring - il reclutamento degli hamstring per un rinforzo abbinato allo stretching sopra nominato. Hip opener aggiunto per migliorare la consapevolezza dell'endehors
<b>ABDOMINAL WORK</b>	Reformer	Abdominal with legs in straps series: Double leg, Double leg with rotation	Serie focalizzata al reclutamento addominale
<b>HIP WORK</b>	Reformer	Frog, Openings, Circles down, Circles up	
<b>SPINAL ARTICULATION</b>	Reformer	Bottom lift Bottom lift with extension	Ci si concentra sulla mobilità della colonna e sul controllo da avere per un movimento fluido e dinamico
<b>STRETCHES</b>	Reformer	Kneeling lunge	Focus su ischiocrurali e flessori di anca
<b>FULL BODY INTEGRATION 1</b>	Reformer	Up stretch 1 Elephant Down stretch	Focus, oltre che su addominali, su stretching degli ischiocrurali (up stretch 1 ed elephant) sul reclutamento degli estensori di colonna in co-contrazione con gli addominali (down stretch)
<b>ARM WORK</b>	Reformer	Arms sitting series: Chest expansion, Biceps, Rhomboids, Hug a tree, Salute	Evoluzione di Arms Supine Series del periodo precedente
<b>FULL BODY INTEGRATION 2</b>	/	/	Block non considerato anche in questa seconda fase del lavoro
<b>LEG WORK</b>	Reformer	Jumping Series: Parallel position, V position, Single leg parallel, Leg changes	Serie adatta per migliorare il controllo generale del corpo, con riferimento alla sezione salti della danza
<b>LATERAL FLEX./ROTATION</b>	Reformer	Side over on box	
<b>BACK EXTENSION</b>	Cadillac	Prone 1	

**Periodo III (Settimana XI-XIV)**

Nell'ultimo periodo si propone un warm up di livello intermedio e si approfondisce l'uso della Cadillac, con esercizi molto vicini a dinamiche di esercizi di danza (in particolare le single leg series, prone 2); il Reformer è utilizzato ancora per un discorso di progressione del lavoro.

Block	Attrezzo	Esercizio	Eventuali note
<b>WARM UP</b>	Mat	Pelvic curl Roll up, Spine twist supine, Double leg stretch Single leg stretch , Criss cross	Warm up di livello intermedio, in cui viene mantenuto pelvic curl.
<b>FOOTWORK</b>	Cadillac	Parallel heels, Parallel toes, V position toes, Open V heels, Open V toes, Calf raises, Prances, Single leg heel, Single leg toes, Hip opener	Serie specifica per gli obiettivi di lavoro
<b>ABDOMINAL WORK</b>	Cadillac	Roll up top loaded Roll up bottom loaded Teaser	
<b>HIP WORK</b>	Cadillac	Single Leg Supine Series: Frog, Circles down & up, Hip extension, Bicycles	Serie intermedia, evoluzione degli hip work precedenti per la maggiore richiesta di controllo del distretto pelvico-lombare
<b>SPINAL ARTICULATION</b>	Cadillac	Monkey	Spinal articulation che abbina lo stretching degli ischiocrurali
<b>STRETCHES</b>	Reformer	Full lunge	Focus su ischiocrurali e flessori di anca
<b>FULL BODY INTEGRATION 1</b>	Reformer	Stomach Massage Series: Round back, Flat back, Reaching	Focus su reclutamento addominale e su co-contrazione degli estensori, per un movimento controllato ma fluido
<b>ARM WORK</b>	Reformer	Arms Kneeling Series: Chest expansion, Circles up & down, Triceps, Biceps	Evoluzione di Arms sitting Series del periodo precedente
<b>FULL BODY INTEGRATION 2</b>	Reformer	Balance Control Back Prep	Scelto per il lavoro di co-contrazione di addominali ed estensori colonna
<b>LEG WORK</b>	Cadillac	Single Leg Side Series: Changes, Scissors, Circles forward & back	Serie ad hoc per il controllo del bacino e dei rotatori d'anca, per l'en-dehors della danza
<b>LATERAL FLEXION/ROTA TION</b>	Cadillac	Sidel Lift with PTB	Focus sugli obliqui e sulla flessione laterale
<b>BACK EXTENSION</b>	Cadillac	Prone 2	Evoluzione di Prone 1 del periodo di lavoro precedente

## CONCLUSIONI

Il protocollo formulato permette ad una giovane allieva di danza classica di praticare un tipo di preparazione atletica non solo finalizzata ad aumentare le prestazioni di forza e allungamento, ma anche e soprattutto al miglioramento propriocettivo del movimento in generale, che porta ad una pratica più soddisfacente della danza di per sé, che potrà esercitare più a lungo e in sicurezza, per raggiungere obiettivi atletici e artistici in tempi più brevi.

## REFERENZE CITATE

- [1] Haas J.G. *Dance Anatomy 2 edition*, Human Kinetics, 2018.
- [2] Isacowitz R. *Study Guide: Comprehensive Course*. Body Arts and Science International; 2013.
- [3] Koutedakis Y, Jamurtas A. *The dancer as a performing athlete: physiological considerations*. Sports Med. 2004; 34(10), p.651-61
- [4] *Pilates Technique for Improving Dancers' Performance*, in The IADMS Bulletin for Dancers and Teachers, Vol. 5, Number 1, 2014
- [5] Blandine Calais-Germain. *Anatomia per il movimento Volume 1*. Epsilon Editrice; 2017.
- [6] Isacowitz R. *Manuale tecnico del Pilates*. Calzetti Mariucci (2010).