

Criteri generali per l'applicazione dell'esercizio fisico



Prof. Antonino Cosentino
UnikoreEnna



Accoglienza del nostro potenziale cliente

Presentarsi sempre con professionalità, umanità, disponibilità



a.c. unc “ctf”



Parlare con il nostro cliente con semplicità e spiegare il perché e il senso del percorso di ginnastica che si apprenderà a fare

Parlare con il nostro cliente può fargli bene perché spesso può essere stressato demoralizzato e fragile psicologicamente



Annotare i dati relativi al soggetto

- Esame morfologico
- Personalizzazione dei protocolli chinesiolgici
- Verifica dei dati in itinere
- Eventuale modifica dei protocolli



Protocollo di lavoro

Il protocollo chinesiologicalo rappresenta il piano di lavoro operativo che il professionista chinesiologicalo dovrà approntare prima di iniziare le sue lezioni di ginnastica.



Il piano di lavoro è suddiviso in più tappe

1. Raccolta dei dati anamnestici
2. Esame morfo-funzionale
3. Descrizione dettagliata degli esercizi
4. Prevedere eventuali rivisitazioni del protocollo



Comportamento durante l'esecuzione dell'esercizio fisico

1. Concentrazione

Insegnare l'importanza dell'attenzione durante l'esecuzione degli esercizi. L'esecuzione deve essere lenta e coordinata alla respirazione

2. Controllo

Insegnare il controllo delle posizioni di partenza e durante l'esecuzione di movimenti specifici.

3. Il movimento deve essere preciso e coordinato senza movimenti parassiti che possono portare ad un consumo energetico eccessivo e a sovraccarichi funzionali

4. Armonia

I movimenti appresi devono essere eseguiti con plasticità e fluidità favorendo l'alternanza delle contrazioni e decontrazioni muscolari con l'abbinamento respiratorio

5. Costanza e determinazione

6. L'esercizio richiede un impegno fisico e temporale con presenza responsabile da parte del ns/ cliente

Ambiente e attrezzature

1. **Lo spazio** deve essere confortevole e tranquillo per facilitare la concentrazione
2. **Le attrezzature** devono essere semplici, sicure e di facile utilizzo per favorire l'esecuzione degli esercizi
3. **Lavorare sempre in assenza di dolore.** Il primo comandamento del chinesiologo è «non nuocere»



Rispetto del dolore e scelta delle posizioni più idonee

Le posizioni e gli esercizi possono evocare dolore



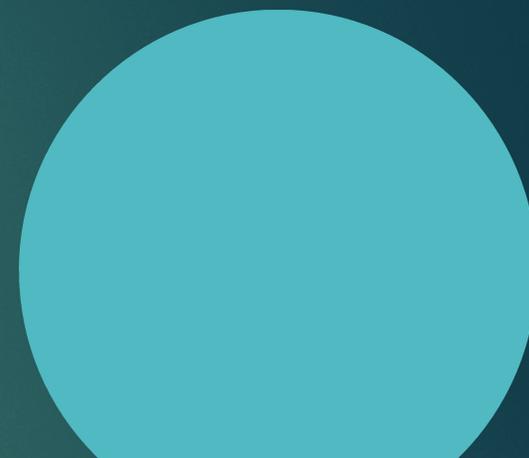
a.c. unc “ctf”



Le posizioni di partenza

- *Devono tenere conto dell'evoluzione e del vissuto filogenetico dell'individuo*
- *Devono essere adattate alla persona.*
- *Devono favorire l'uso di piccoli attrezzi*
- *Devono essere mantenute e controllate per tutta la durata dell'esercizio*
- *Devono essere finalizzate all'esercizio*
- *Devono contenere posizioni di max comfort*

Posizione supina



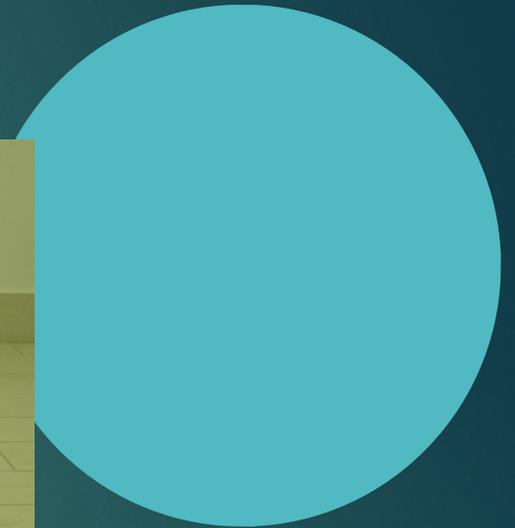




Posizione prona



Posizione quadrupedica

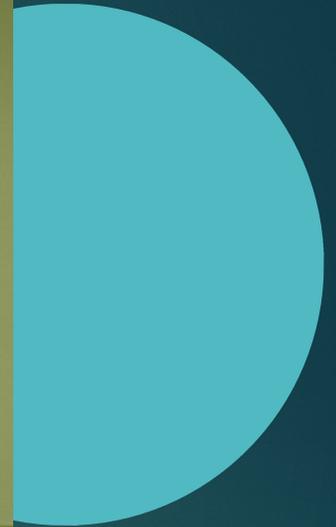


Posizione seduta





Posizione eretta





Posizione di Max Comfort







Orientamento spaziale del corpo in toto o in segmenti in base ai movimenti programmati

Il professionista nell'interpretare l'orientamento spaziale di un segmento o del corpo in toto nello spazio deve fare riferimento agli assi che sono 3 e ai piani 3 che si formano per intersecazione con gli assi e tagliano il corpo in tre parti.



ASSI

Longitudinale

Attraversa il corpo dalla sommità del capo o vertice al punto di unione dei talloni (figg.7-8)

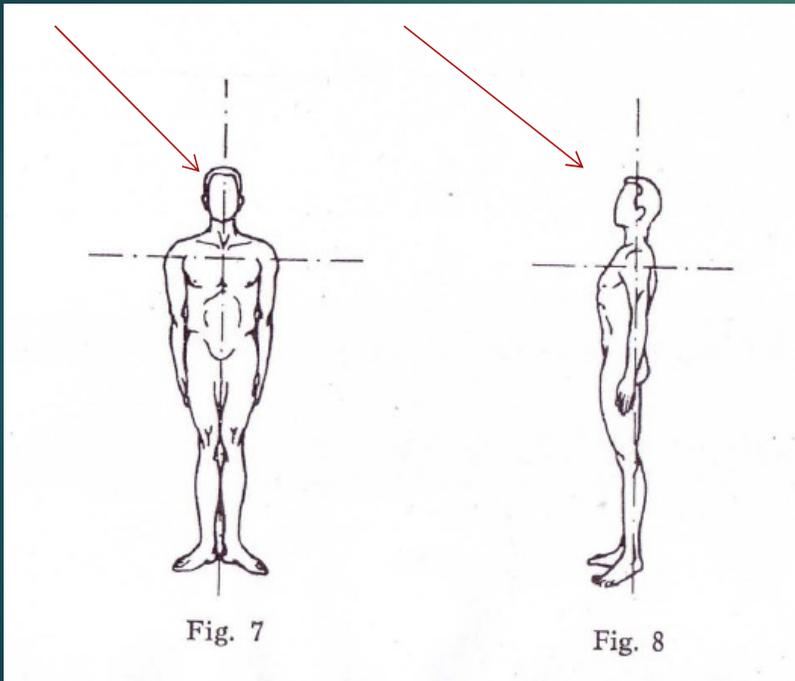


Fig. 7

Fig. 8

PROF. A. COSENTINO

Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive U.K.E.



ASSI

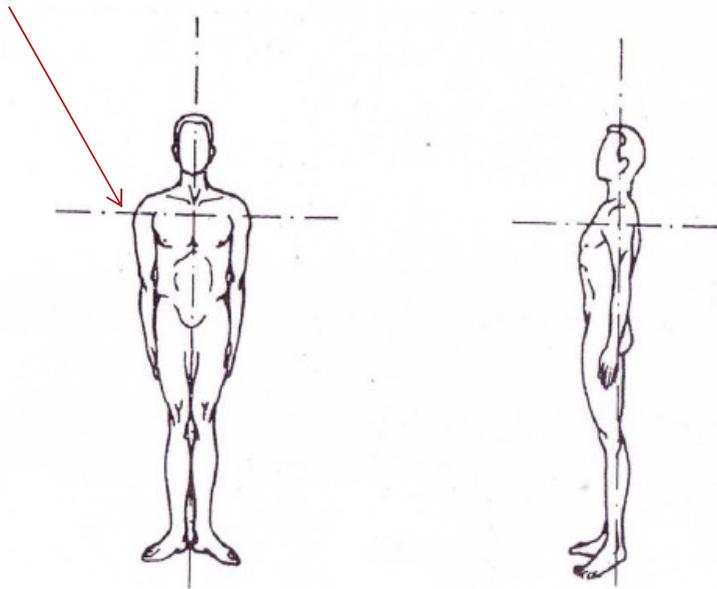


Fig. 7

Fig. 8

Trasversale
Si estende da una spalla all'altra o
che attraversa
nello stesso senso qualsiasi
altra parte del busto (fig. 7)

PROF. A. COSENTINO

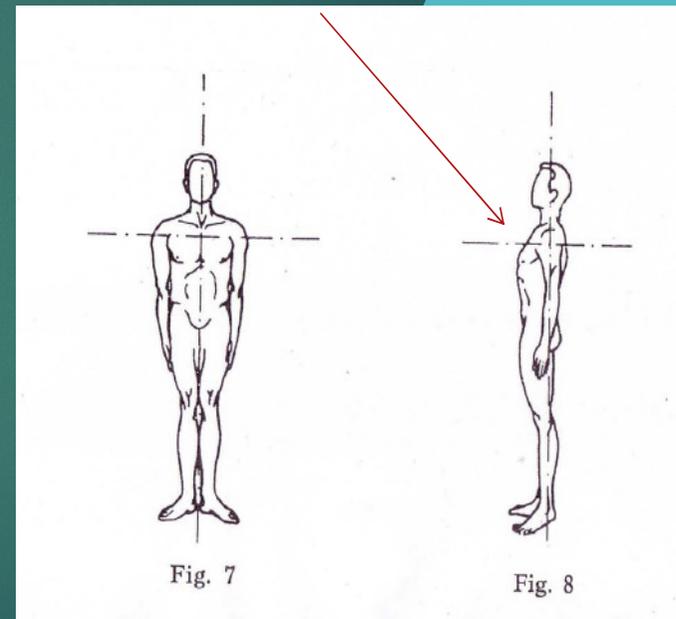
*Corso di laurea in
Scienze Motorie e
Sportive U.K.E.*



ASSI

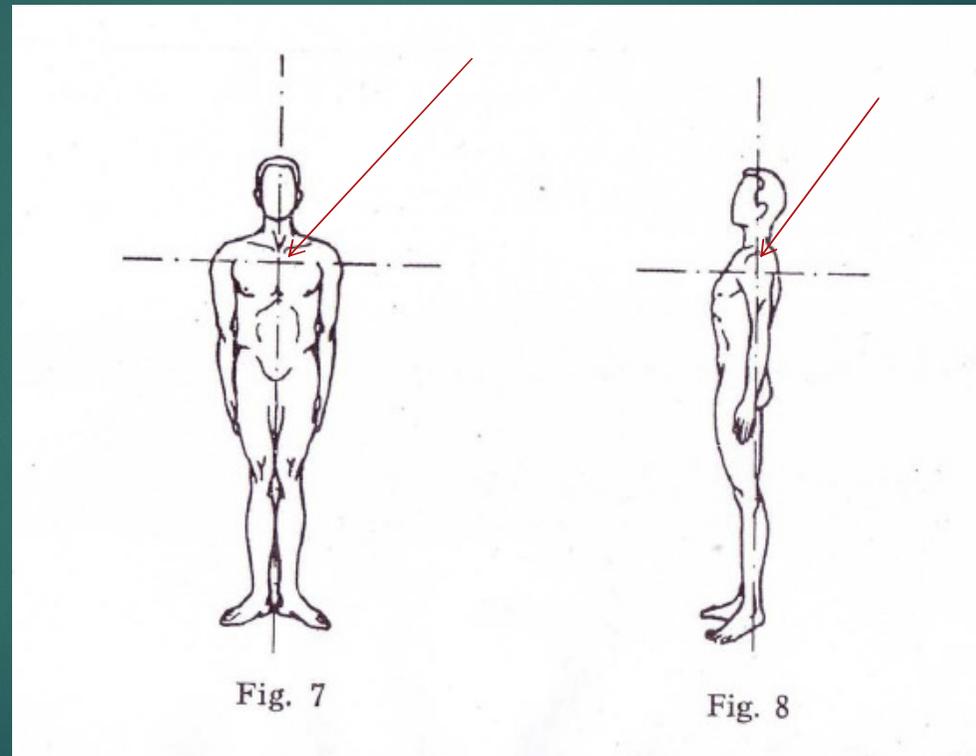
Sagittale

Attraversa il petto fino al dorso o che attraversa nello stesso senso qualsiasi altra parte del busto (fig. 8)





Detti ASSI s'intersecano in uno stesso punto ad angolo retto e, presi a due a due, generano **i piani** di cui appresso:

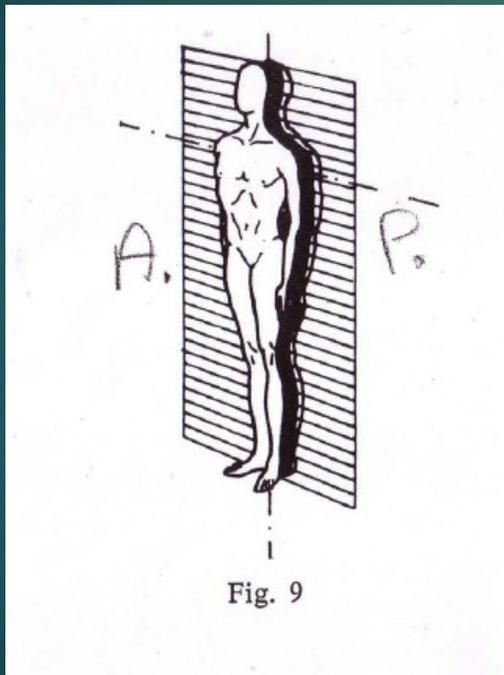




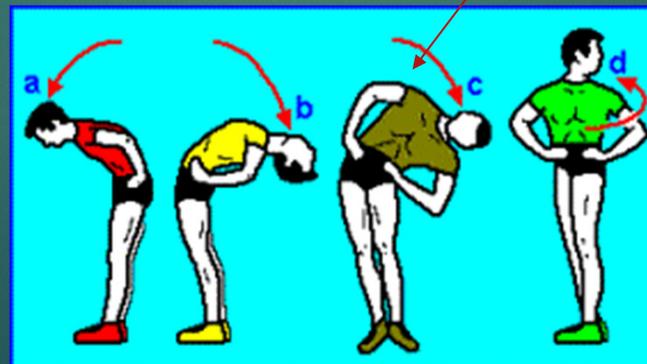
PIANI

Frontale

Determinato dall'incontro dell'asse **longitudinale con il trasversale**; *divide il corpo umano* in due parti asimmetriche: una anteriore e una posteriore; (fig. 9)



I movimenti sviluppati sul piano frontale sono di flessione laterale del tronco



PROF. A. COSENTINO

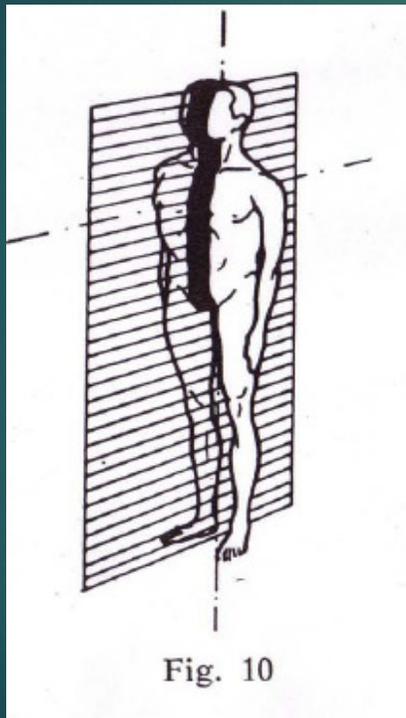
Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive U.K.E.



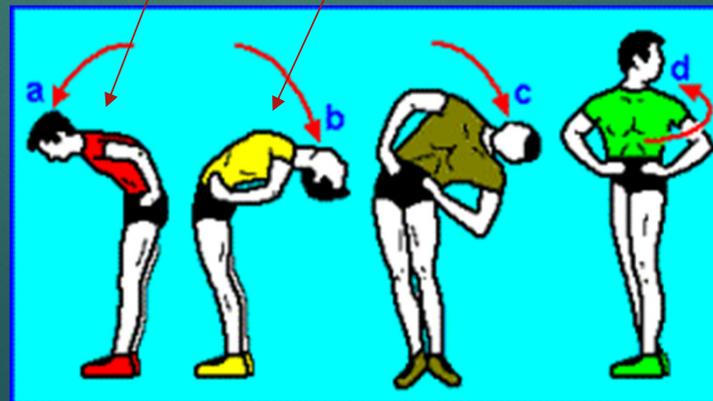
PIANI

Sagittale

Determinato dall'incontro dell'asse **sagittale con quello longitudinale**; *divide il corpo umano* in due parti (metà) simmetriche: una sinistra e una destra; (fig. 10)



I movimenti sviluppati sul piano sagittale sono di flessione e di estensione del tronco

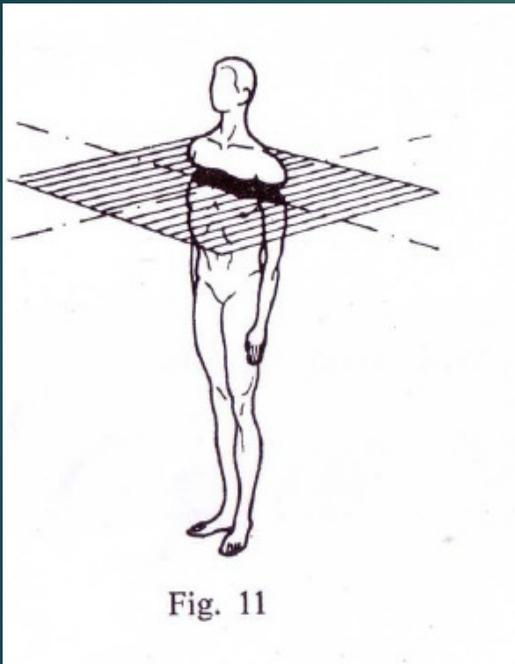




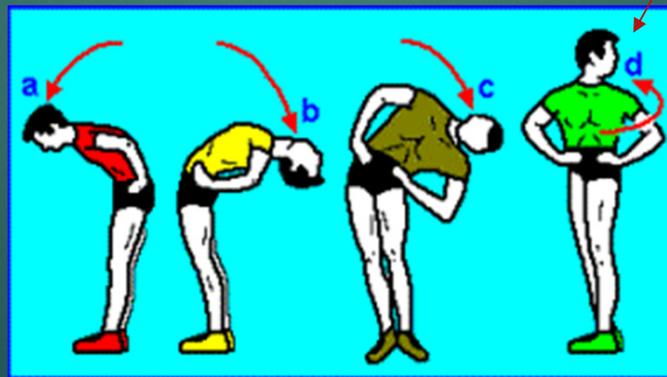
PIANI

Trasversale

dall'incontro dell'asse **trasversale con il sagittale**; *divide il corpo umano in due parti asimmetriche: una superiore e una inferiore;*



I movimenti che si sviluppano sul piano trasversale sono movimenti di rotazione del tronco



PROF. A. COSENTINO

Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive U.K.E.



ATTEGGIAMENTO

Nella determinazione delle posizioni che assume il tronco nello sviluppare i movimenti possiamo considerare i seguenti atteggiamenti

- LUNGO
- BREVE
- TORTO O RUOTATO

PROF. A. COSENTINO

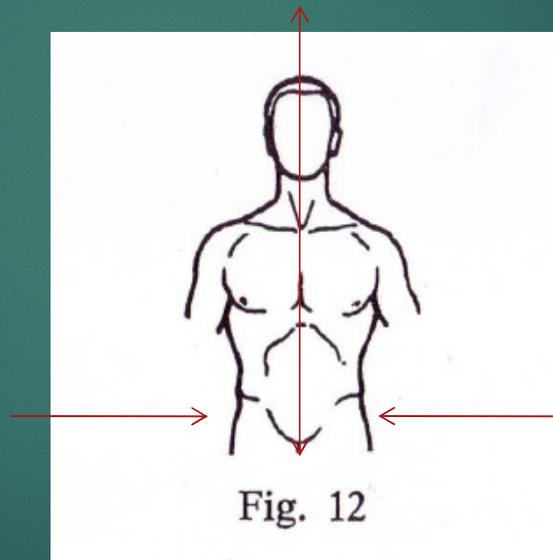
*Corso di laurea in Scienze
Motorie e Sportive U.K.E.*



ATTEGGIAMENTO

LUNGO

quando il vertice è alla massima distanza dalle
tuberosità ischiatiche;



PROF. A. COSENTINO

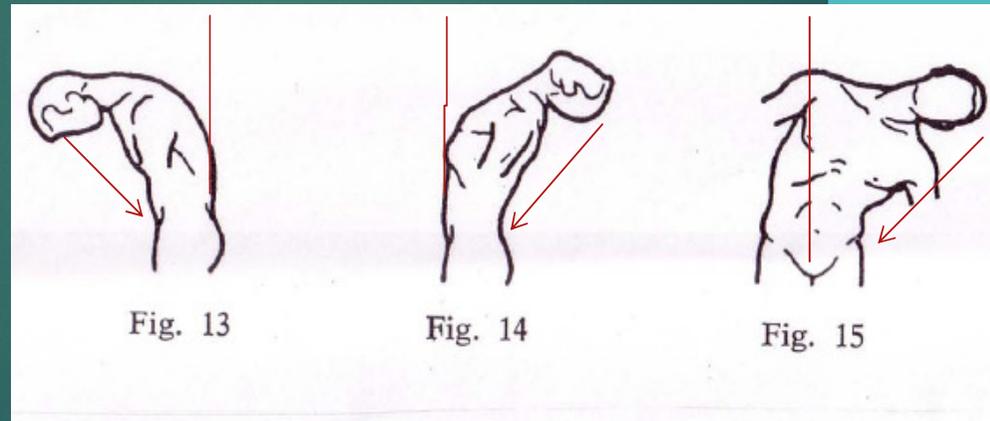
*Corso di laurea in
Scienze Motorie e
Sportive U.K.E.*



ATTEGGIAMENTO

BREVE

quando il vertice risulta, per quanto possibile avvicinato al bacino
anteriormente (fig. 13) o posteriormente (fig.14) o lateralmente
(fig. 15) o secondo una qualsiasi direzione intermedia;



PROF. A. COSENTINO

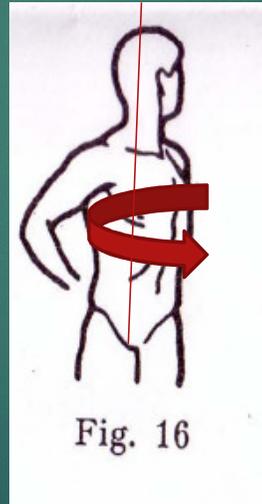
*Corso di laurea in Scienze Motorie e
Sportive U.K.E.*



ATTEGGIAMENTO

TORTO O RUOTATO

quando tutti i segmenti anatomici, dal capo al bacino, sono girati, l'uno rispetto all'altro, attorno all'asse longitudinale



PROF. A. COSENTINO

*Corso di laurea in Scienze Motorie
e Sportive U.K.E.*

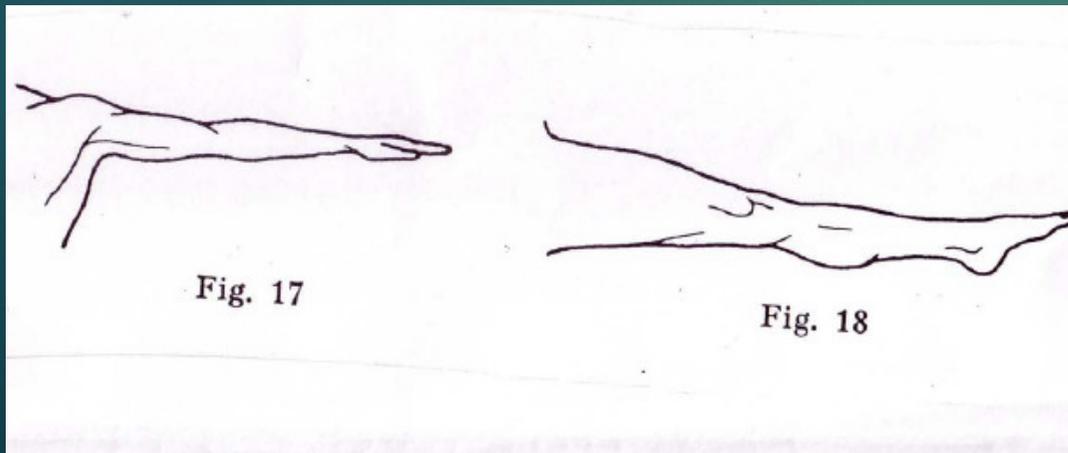


ATTEGGIAMENTO

Nella determinazione delle posizioni che assumono gli arti nello sviluppare i movimenti possiamo considerare i seguenti atteggiamenti

Lungo

quando i segmenti anatomici, che costituiscono l'arto (braccio, avambraccio e mano o coscia, gamba e piede) danno luogo ad una figura il più possibile rettilinea, cioè quando le due estremità dell'arto sono alla massima distanza;



PROF. A. COSENTINO

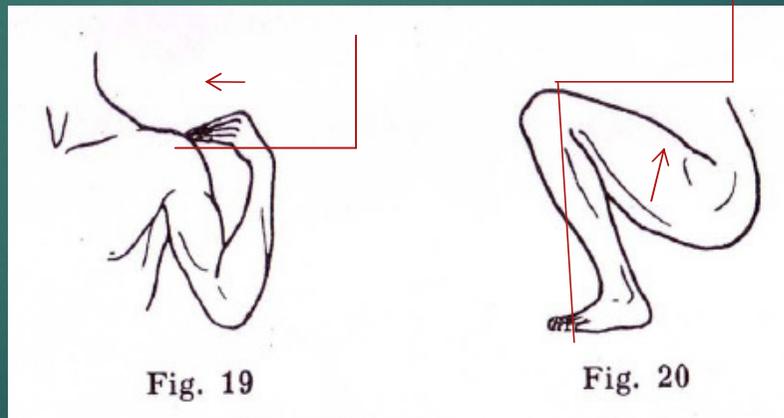
*Corso di laurea in Scienze
Motorie e Sportive U.K.E.*



ATTEGGIAMENTO

BREVE

quando i segmenti che compongono l'arto formano angoli acuti, cioè quando le due estremità dell'arto sono avvicinate; se formano angoli retti o ottusi, l'atteggiamento si dice SEMIBREVE;



PROF. A. COSENTINO

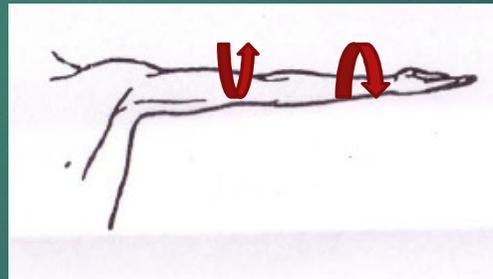
*Corso di laurea in Scienze
Motorie e Sportive U.K.E.*



ATTEGGIAMENTO

TORTO o RUOTATO

quando l'estremità distale dell'arto risulta girata attorno al proprio asse longitudinale;



PROF. A. COSENTINO

*Corso di laurea in
Scienze Motorie e
Sportive U.K.E.*



ATTEGGIAMENTO

Nella determinazione delle posizioni che assume il corpo nello sviluppare i movimenti possiamo considerare il seguente atteggiamento

Atteggiamento del corpo combinato

Quando due o più parti del corpo assumono contemporaneamente ciascuna un deliberato atteggiamento, questo si dice **COMBINATO**. Questo può risultare formato al massimo da 5 atteggi: 1 del busto, 2 degli arti inferiori e 2 degli arti superiori.

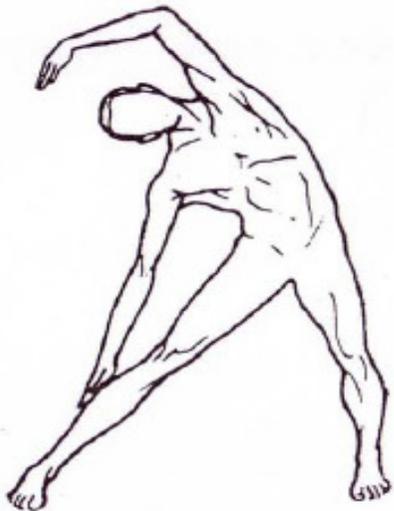


Fig. 24

PROF. A. COSENTINO

*Corso di laurea in Scienze
Motorie e Sportive U.K.E.*



ATTEGGIAMENTO

ATTEGGIAMENTI DEL CORPO O TOTALI

Sono gli atteggiamenti del busto combinati con quelli degli arti inferiori uniti e vengono distinti in:

- TIPO
- TORTO O RUOTATO
- ARCO

PROF. A. COSENTINO

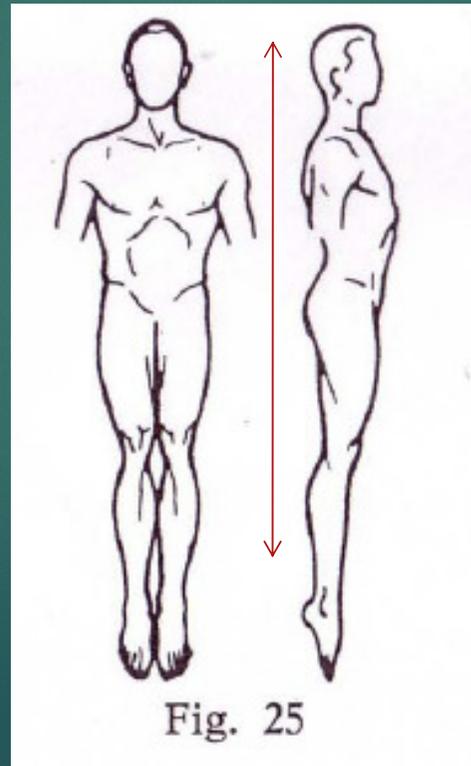
*Corso di laurea in Scienze
Motorie e Sportive U.K.E.*



ATTEGGIAMENTO

TIPO

Quando il vertice è alla massima distanza dalla estremità dei piedi uniti e in estensione (fig. 25)



PROF. A. COSENTINO

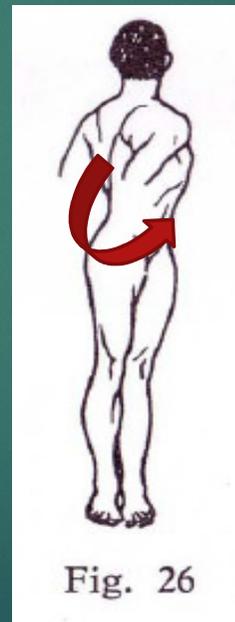
*Corso di laurea in
Scienze Motorie e
Sportive U.K.E.*



ATTEGGIAMENTO

TORTO o RUOTATO

quando tutti i segmenti anatomici, dal corpo ai piedi, risultano reciprocamente girati attorno all'asse longitudinale



PROF. A. COSENTINO

*Corso di laurea in
Scienze Motorie e
Sportive U.K.E.*



ATTEGGIAMENTO

ARCO

quando risultano l'occipite avvicinato alla regione sacrale, le cosce avvicinate al tronco posteriormente, per quel poco che è possibile, le gambe in linea con le cosce e i piedi in estensione

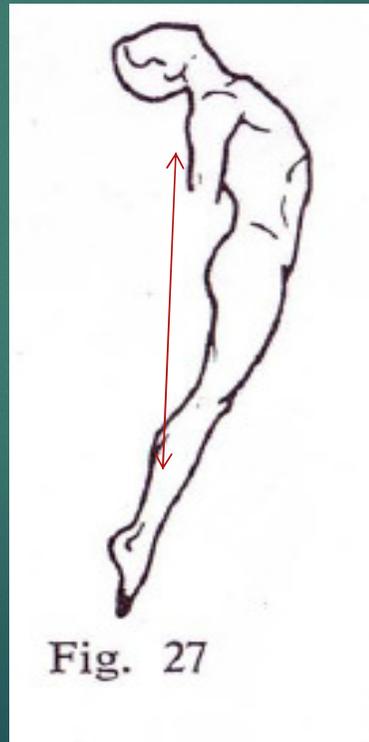


Fig. 27

PROF. A. COSENTINO

*Corso di laurea in Scienze
Motorie e Sportive U.K.E.*

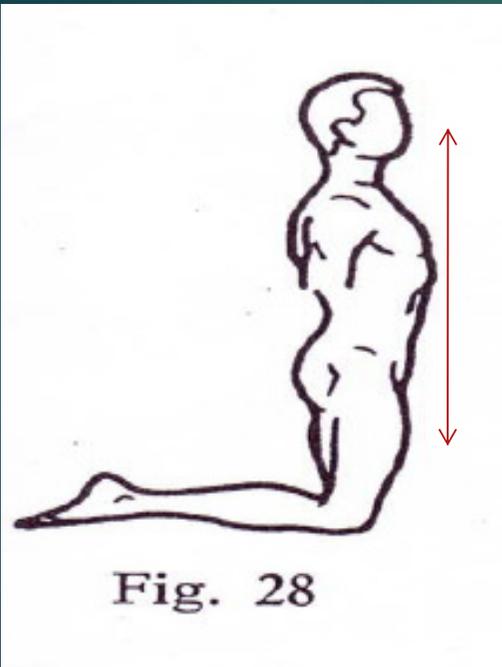


ATTEGGIAMENTO

Relazione fra busto e arti nella determinazione dei movimenti

GINOCCHIO

Quando risultano il busto in atteggiamento Lungo, le cosce in linea con il busto e le gambe a 90° rispetto alle cosce.



PROF. A. COSENTINO

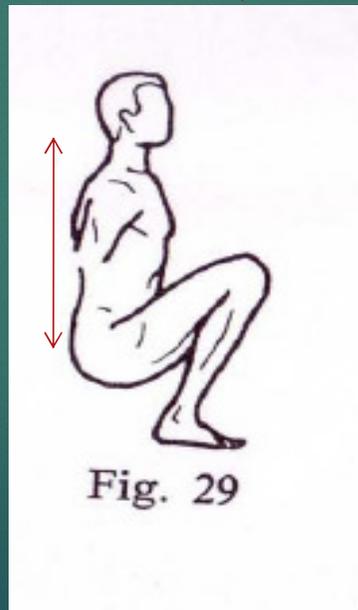
*Corso di laurea in
Scienze Motorie e Sportive
U.K.E.*



ATTEGGIAMENTO

RACCOLTA

quando il busto è in atteggiamento lungo e gli arti inferiori in atteggiamento breve con le cosce avvicinate al tronco



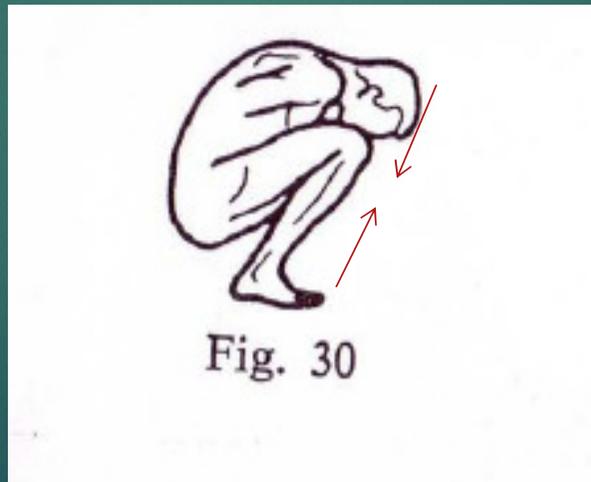
PROF. A. COSENTINO

*Corso di laurea in Scienze
Motorie e Sportive U.K.E.*



ATTEGGIAMENTO

MASSIMA RACCOLTA,
quando gli arti inferiori e il busto sono in atteggiamento.
Breve con la fronte avvicinata alle ginocchia



PROF. A. COSENTINO

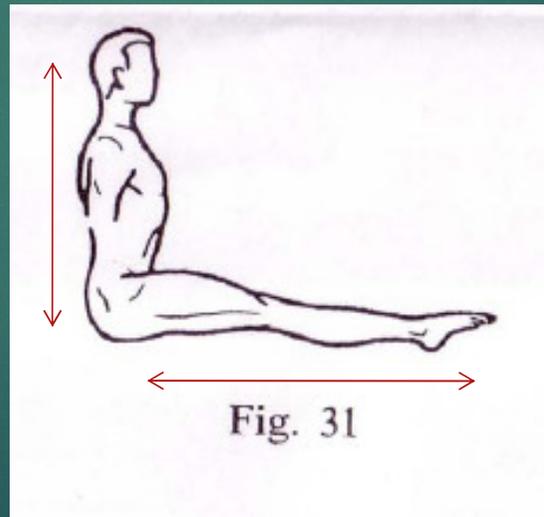
*Corso di laurea in
Scienze Motorie e Sportive
U.K.E.*



ATTEGGIAMENTO

SQUADRA

quando gli arti inferiori e il busto sono in atteggiamento lungo e formano un angolo di 90°



PROF. A. COSENTINO

*Corso di laurea in Scienze
Motorie e Sportive U.K.E.*



ATTEGGIAMENTO

MASSIMA SQUADRA

quando gli arti inferiori sono in atteggiamento lungo e il busto in atteggiamento breve con la fronte avvicinata alle ginocchia



PROF. A. COSENTINO

*Corso di laurea in
Scienze Motorie e
Sportive U.K.E.*