

La Scuola Regionale dello Sport delle Marche ed il Comitato Provinciale CONI Ascoli Piceno

organizzano un corso teorico-pratico

Sport e discipline olistiche

Come alcune pratiche corporee, basate sull'unità della persona, possono migliorare l'apprendimento motorio-sportivo

Ascoli Piceno, 12 - 19 e 27 maggio 2012

“Le discipline psicofisiche morbide cinesi e la pratica sportiva”

Il programma propone lo studio di alcune sequenze di Qigong (lett. lavoro sul qi, inteso come energia o soffio vitale) e dei fondamentali del Taijiquan stile Chen, il più antico tra gli stili di questa arte marziale sempre più diffusa nel mondo come tecnica di longevità.

Anche la ricerca scientifica attesta l'utilità dell'inserimento di queste discipline psicofisiche di antica origine cinese nell'allenamento di base degli atleti, sia per il miglioramento della prestazione sia per il mantenimento della salute.

La loro pratica assidua produce un miglioramento della forza muscolare senza sovraccarichi né dello scheletro né dei capi articolari, mantiene l'elasticità della componente stromale e contribuisce alla mineralizzazione ossea; la lentezza con cui si esegue l'esercizio produce una solidificazione del tono basale del muscolo.

Il rafforzamento muscolare non pregiudica l'elasticità e la flessibilità corporea, anzi l'analisi elettromiografica registra un allungamento delle strutture miofasciali componenti la muscolatura segmentaria profonda che sta alla base della rapidità, della potenza e della stabilità. E' inoltre ampiamente documentato come queste discipline affinino notevolmente la capacità propriocettiva, essenziale per una buona coordinazione neuromotoria.

“Movimento espressivo e movimento sportivo. Affinità e differenze nell'ottica di una educazione psico-corporea globale”

Verranno proposte esperienze di movimento sulla consapevolezza, sulla creatività e sulla comunicazione alternate a momenti di confronto verbale. Si tratterà di valutare come l'espressione corporea possa contribuire a rendere efficace il gesto tecnico-sportivo e a sviluppare il potenziale unico e irripetibile di ognuno.

“Il metodo Feldenkrais e l'apprendimento motorio-sportivo”

Il metodo Feldenkrais (dal nome del suo ideatore) non è una ginnastica o una terapia ma un metodo di apprendimento, che utilizza il movimento, per imparare a conoscere e utilizzare pienamente le nostre possibilità, stimolando e riorganizzando il sistema nervoso: si produce un affinamento delle capacità percettive, un assetto posturale più efficace, maggiore flessibilità e coordinazione, maggiore capacità di apprendimento per trasformare abitudini inconse e controproducenti in soluzioni funzionali ed efficaci.

Durante l'incontro si lavorerà sull'organizzazione della corsa, come esempio di applicazione dei principi del metodo; in particolare si esplorerà, attraverso l'esperienza pratica, come si organizzano le diverse parti del corpo nella corsa, il legame con il respiro, la ricerca di un minor sforzo muscolare, una maggiore fluidità di movimento.

Destinatari: Insegnanti di educazione fisica, studenti di Scienze motorie, allenatori sportivi, docenti di discipline olistiche.



Finalità: Cosa può apprendere un'atleta dalla pratica del Tai Chi oppure da metodi di consapevolezza del movimento o da tecniche di espressione corporea?

Alcuni dei principi di queste pratiche possono essere tradotti nell'ambito dell'allenamento sportivo? Il corso propone delle risposte a queste domande, attraverso una sperimentazione pratica dei vari metodi ed una riflessione teorica, finalizzata all'elaborazione e alla trasferibilità dell'esperienza nel proprio contesto operativo. La scommessa è quella di mettere in relazione ambiti che di solito si ignorano anche se si occupano tutti di corpo e movimento.

Ci potranno aiutare in questa ricerca i docenti del corso, i quali esperti ad alto livello nelle rispettive discipline ed autori di pubblicazioni a riguardo, si distinguono anche per conoscere da vicino l'ambito motorio-sportivo.

Modulo organizzativo: Tre incontri teorico pratici; **12 maggio - 19 maggio e 27 maggio 2012**

Sede:

Sabato 12 Maggio Palestra Body Line, Via Salvo D'Acquisto 23/25 Grottammare (Ascoli Piceno)

Sabato 19 Maggio Palestra Evoandeva, Via dell'Economia Pagliare del Tronto (Ascoli Piceno)

Domenica 27 Maggio Centro Vacanze Oasi Carpineto, Strada Prov.le per Colle S. Marco/ Frazione Carpineto (Ascoli Piceno)

Programma

12 maggio 2012 –

Ore 8.30-13.30 “Le discipline psicofisiche cinesi e la pratica sportiva”

Prof. Sergio Raimondo Insegnante e formatore di Qigong e di Tai Chi e docente di Discipline Orientali (Univ. di Cassino - Scienze Motorie)

19 maggio 2012

Ore 8.30-13.30 “Metodo Feldenkrais e apprendimento motorio-sportivo”

Prof. Isabella Turino Insegnante di ed. fisica e insegnante e formatrice metodo Feldenkrais

27 maggio 2012

Ore 9.00-13.00 “Movimento espressivo e movimento sportivo: affinità e differenze nell'ottica di una educazione psicocorporea globale”

Prof. Cristina Di Tommaso Insegnante di ed. fisica e danza movimento terapeutica.

E' obbligatorio partecipare attivamente alla parte pratica che non richiede particolari sollecitazioni muscolari e articolari; si consiglia abbigliamento comodo (possibilmente senza scarpe)

La quota di l'iscrizione al corso è di €30,00 per diritti di segreteria, che verranno pagati al momento dell' accreditamento. L'iscrizione al corso comporta l'impegno di partecipare all'intero ciclo di incontri. (chi fosse interessato ad un solo appuntamento può contattare la segreteria ed il costo per un solo incontro è di € 15.00)

Al corso saranno ammesse max 35 persone.

Le iscrizioni dovranno essere effettuate *on line* tramite il sito internet <http://www.marche.coni.it> o inviate a mezzo mail ascolipiceno@coni.it entro il **9 maggio 2012**. Verrà rilasciato un attestato di partecipazione.