

A.D.D.S. TONY ROSE



National Dance Sport Academy
Pro Danze Nazionali



Notizie e curiosità nel mondo della Danza

Notizie dal Convegno aperto a Tecnici & Atleti

POSTURA

espressione MORFO-MOTORIA del pensiero

14 Marzo 2010 – Sala Wonderful Dance – LEGNANO (MI)

E' con vero piacere che diamo notizia di questo grande evento, promosso da F.I.D.S. e M.I.D.A.S. della provincia di Varese a titolo completamente gratuito.

L'evento, fortemente voluto dal Presidente F.I.D.S. provincia di Varese, M.o Guido Sansottera, ha avuto luogo presso la bella sala del M.o Giuseppe Bonfiglio.

Il convegno ha trattato un argomento forse sconosciuto ai più, ma che ha tenuto incollati alle sedgole le oltre 140 persone presenti.



A.d.d.s. TONY ROSE - via Per Legnano, 3 - 21053 CASTELLANZA (VA)
Tel. 0331.947335 – Cell. 333.3340135 - 335.3181072
e-mail info@tonyrose.it – www.tonyrose.it

A.D.D.S. Tony Rose

A.D.D.S. TONY ROSE

Sono intervenuti relatori di altissimo livello quali:

- Dottor Ugo MONSELLATO (docente di Medicina dello Sport)
- Dottor Santi GATTO (Psicologo/Psicoterapeuta esperto di Sport)
- Dottor Alberto BALDINI (Odontoiatra dello Sport)
- Dottor Alessandro Nanussi (Odontoiatra dello Sport)

nonché :

- Brig. Gen. CSArn
Domenico CIOFFI
Presidente Commissione
2° Istanza Aeronautica
Militare Italiana



Dottor Origlio responsabile CONI provincia di Varese



A.d.d.s. TONY ROSE - via Per Legnano, 3 - 21053 CASTELLANZA (VA)
Tel. 0331.947335 – Cell. 333.3340135 - 335.3181072
e-mail info@tonyrose.it – www.tonyrose.it

A.D.D.S. Tony Rose

A.D.D.S. TONY ROSE

che ci hanno ulteriormente onorato firmandoci il volantino divulgativo.



Ha aperto i lavori il Dr. Monsellato che ha illustrato i nuovi protocolli cardiologici del CONI per la idoneità allo sport agonistico ed ha sottolineato che la Danza sportiva risulta essere tra le discipline a maggior dispendio di energie e maggiormente soggetta a traumi quindi l'allenamento deve volgere a migliorare la parte atletica, tecnica, tattica, psicologica.

Infatti chi sceglie di praticare il ballo a livello agonistico diventa un atleta ed oltre alla preparazione tecnica non deve dimenticare la preparazione atletica. E' risaputo che l'avanzare dell'età porta ad un naturale incremento di rischio vascolare, ma tutti sottovalutano le patologie dell'apparato cardiorespiratorio (soprattutto nei fumatori).

E' certamente possibile praticare attività sportiva agonistica con queste patologie, a condizione della massima cura.

La perfetta postura nel ballo agonistico, è uno degli elementi tecnici di primaria importanza, ed è impossibile ottenerla trascurando le patologie dell'apparato cardiovascolare e respiratorio.

Gli sport di resistenza, come la Danza Sportiva, praticati con continuità ed adeguata preparazione rappresentano un'importante prevenzione e cura delle malattie delle sedentarietà, quali:

Cardiopatia Ischemica
Ipertensione Arteriosa
Malattie Vascolari
Dispepsie digestive

Diabete Mellito
Aterosclerosi
Obesità

A.d.d.s. TONY ROSE - via Per Legnano, 3 - 21053 CASTELLANZA (VA)
Tel. 0331.947335 - Cell. 333.3340135 - 335.3181072
e-mail info@tonyrose.it - www.tonyrose.it

A.D.D.S. Tony Rose

A.D.D.S. TONY ROSE

L'allenamento AEROBICO (o di RESITENZA) non è solo opportuno, ma indispensabile.



Occorre insegnare ai ballerini che una volta che hanno deciso di competere diventano ATLETI e questo significa avere delle regole di vita adeguate che non iniziano e finiscono sulla pista di ballo. Occorre sposare uno stile di vita rispettoso del proprio organismo.

Più ostica, all'apparenza, la parte psicologia (da tutti riconosciuta come elemento interagente con la postura), ha trattato la relazione dell'individuo con l'ambiente circostante e con se stesso e, di come, la postura ne è influenzata. In un'affermazione del dott Gatto il succo del discorso "*Tutte le variazioni posturali dipendono dalle reazioni psichiche*" al punto che I bisogni di mente e del corpo interagiscono influenzandosi: i bisogni della mente si riflettono sul corpo; ed in modo analogo, i bisogni del corpo si riflettono sulla mente. Il relatore ha poi, con esempi fissato il discorso sulla POSTURA che è un fenomeno connaturato (cioè la risultante corporea), di un dinamismo bifattoriale.

E' stata poi la volta del General Domenico Cioffi che segue e coordina le Frece Tricolori che ha spiegato quali sono gli studi fatti attraverso la preparazione dei piloti di questi aerei che per la velocità e per evoluzione subiscono sollecitazioni notevoli allo scheletro ed alle fasce muscolari (anche del viso). Da approfonditi studi si è rilevato che durante l'attività sportiva si verificano la maggior parte delle lesioni cranio/facciali.

In diversi seminari, alla presenza di medici luminari e tecnici dello sport da alto livello si è messo a punto un protocollo che studia l'uso di "BITE" o occlusori dentali che impediscano i traumi



A.d.d.s. TONY ROSE - via Per Legnano, 3 - 21053 CASTELLANZA (VA)

Tel. 0331.947335 – Cell. 333.3340135 - 335.3181072

e-mail info@tonyrose.it – www.tonyrose.it

A.D.D.S. Tony Rose

A.D.D.S. TONY ROSE

diretti favorendo un miglior appoggio delle arcate dentali onde diminuire le sollecitazioni muscolo-scheletriche che tanto nuocciono al gesto atletico.

In un attrezzatissimo ed avveniristico laboratorio i Dottori Alberto Baldini e Alessandro Nanussi, sono stati svolti esami gnatologici, cefalometrici, artrosonografici per la messa a punto di BITE personalizzati ad ogni pilota.

Ci si è accorti che in presenza di questo occlusori anche l'equilibrio migliorava e la tensione muscolare diminuiva con notevole risparmio di tensione e fatica.

Questo è un grande lavoro d'equipe, di una grande equipe perché grandi sono gli obiettivi che si sono raggiunti TUTTI insieme.



Per l'applicazione sperimentale di questi occlusori ad atleti del ballo, si è partiti con lo studio della dinamica di ogni movimento con un numero infinito di test sperimentali.

Gli atleti presi in esame ad oggi sono:

- Raffaella Capocefalo
 - Fabio Faggioni
- e sono stati scelti per:
- la giusta età,
 - lo stato di ottima salute,
 - l'alto grado di preparazione atletica e la categoria nella quale competono,
 - le aspettative future a livello agonistico.



Numerosissime sono state le testimonianze di apprezzamento per il convegno che Tecnici, ballerini e personalità F.I.D.S. , M.I.D.A.S. che si augurano poter ripetere ed ampliare al più presto anche per raggiungere quei colleghi che non hanno "potuto" partecipare oggi.

A cura della M.a Tea PINO.

A.d.d.s. TONY ROSE - via Per Legnano, 3 - 21053 CASTELLANZA (VA)
Tel. 0331.947335 – Cell. 333.3340135 - 335.3181072
e-mail info@tonyrose.it – www.tonyrose.it

A.D.D.S. Tony Rose