

# CALISTHENICS

- 
- ◎ **USA**
  - ◎ Questo sport si è diffuso inizialmente negli Stati Uniti, i primi video amatoriali sono apparsi su Youtube intorno al 2010
  - ◎ **Est Europeo**
  - ◎ Probabilmente quasi contemporaneamente anche nei paesi dell'est, in particolare Ucraina e Russia, già si praticava calisthenics, infatti poco dopo sono esplosi sul web altri video amatoriali ancora più spettacolari di quelli americani.

# WEB

---

- In effetti oggi il web permette un travaso rapidissimo di esperienze da ogni parte del globo velocizzando enormemente ogni evoluzione

# ORIGINI?

---

- Tracce si trovano disperse nella storia
- L'origine è menzionata anche in un documento persiano del tempo della battaglia delle Termopili. I persiani pare abbiano interpretato i movimenti sincronizzati dei guerrieri nemici prima della battaglia come una danza.

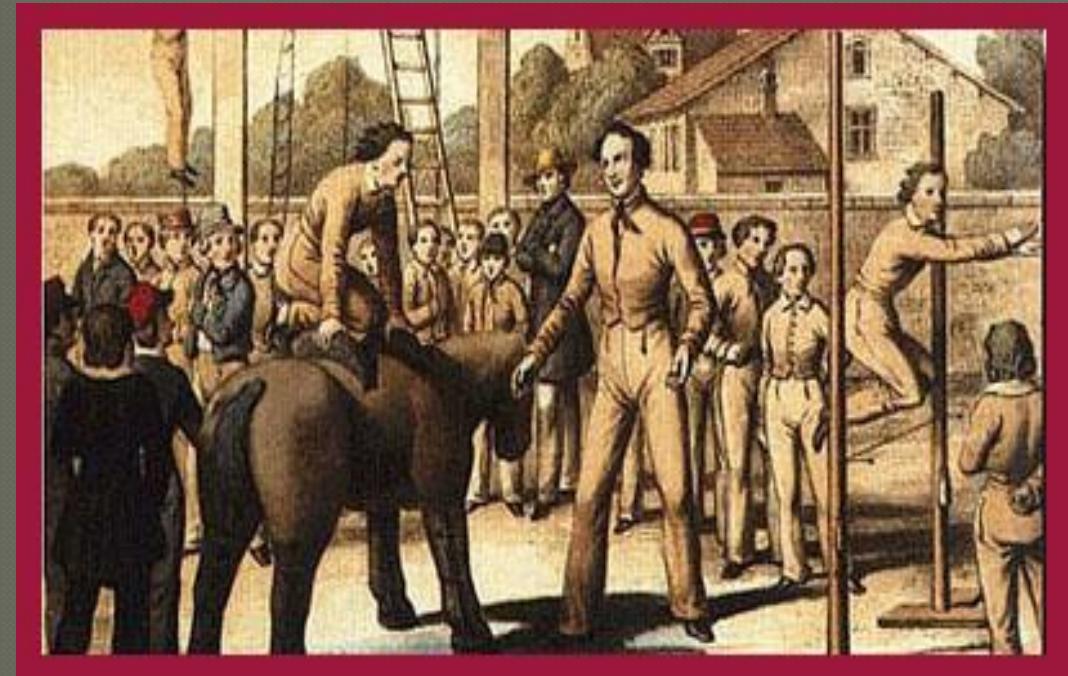
# Ludovico Jhan (1788-1852)

---

## ● Caratteristiche della ginnastica di Jahn:

- forte componente aggregatrice e sociale,
- la ginnastica cessa di essere come in passato solo per determinate categorie di persone, e diventa una ginnastica **“di piazza”** cui tutti possono partecipare.

Jhan vuole forgiare il carattere ma anche la forza dei giovani tedeschi. Si preoccupava della “debolezza” delle loro braccia in funzione bellica, molti esercizi sono pensati per il potenziamento degli arti superiori



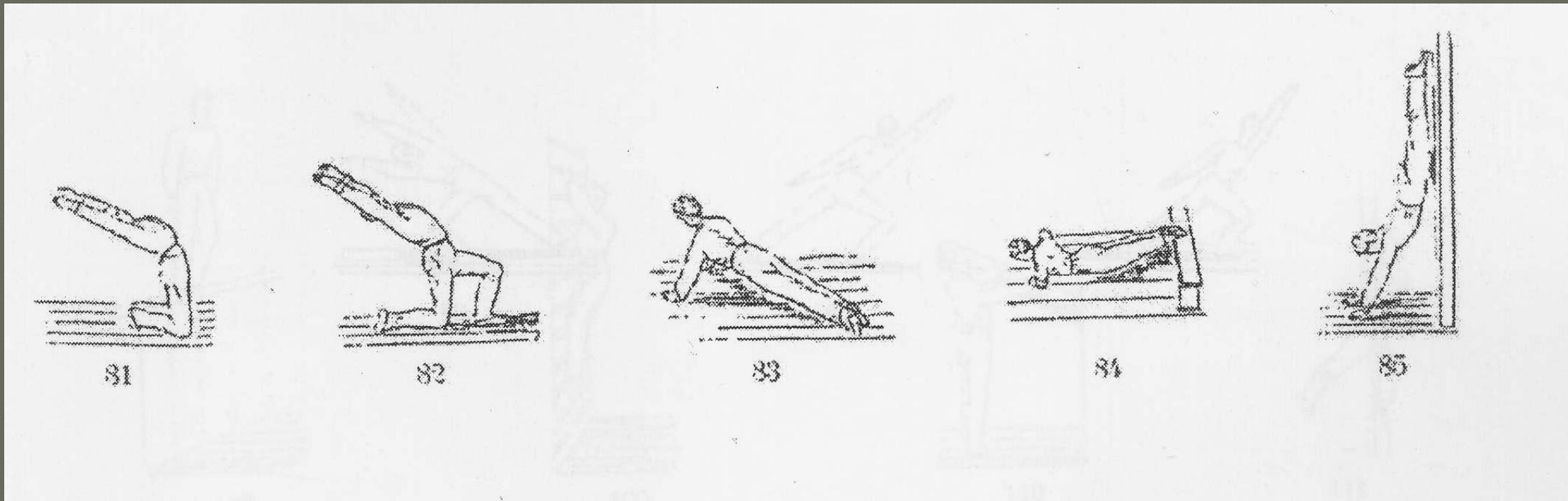
- 
- L'opera “Die deutsche Turnkunst” è ricca di esercizi ginnastici ai grandi attrezzi, come la **sbarra** e le **parallele** entrambe usate per irrobustire le braccia, seguono gli esercizi al cavallo di legno dove oltre al miglioramento della forza si provavano anche le varie prese utili in battaglia sul cavallo.

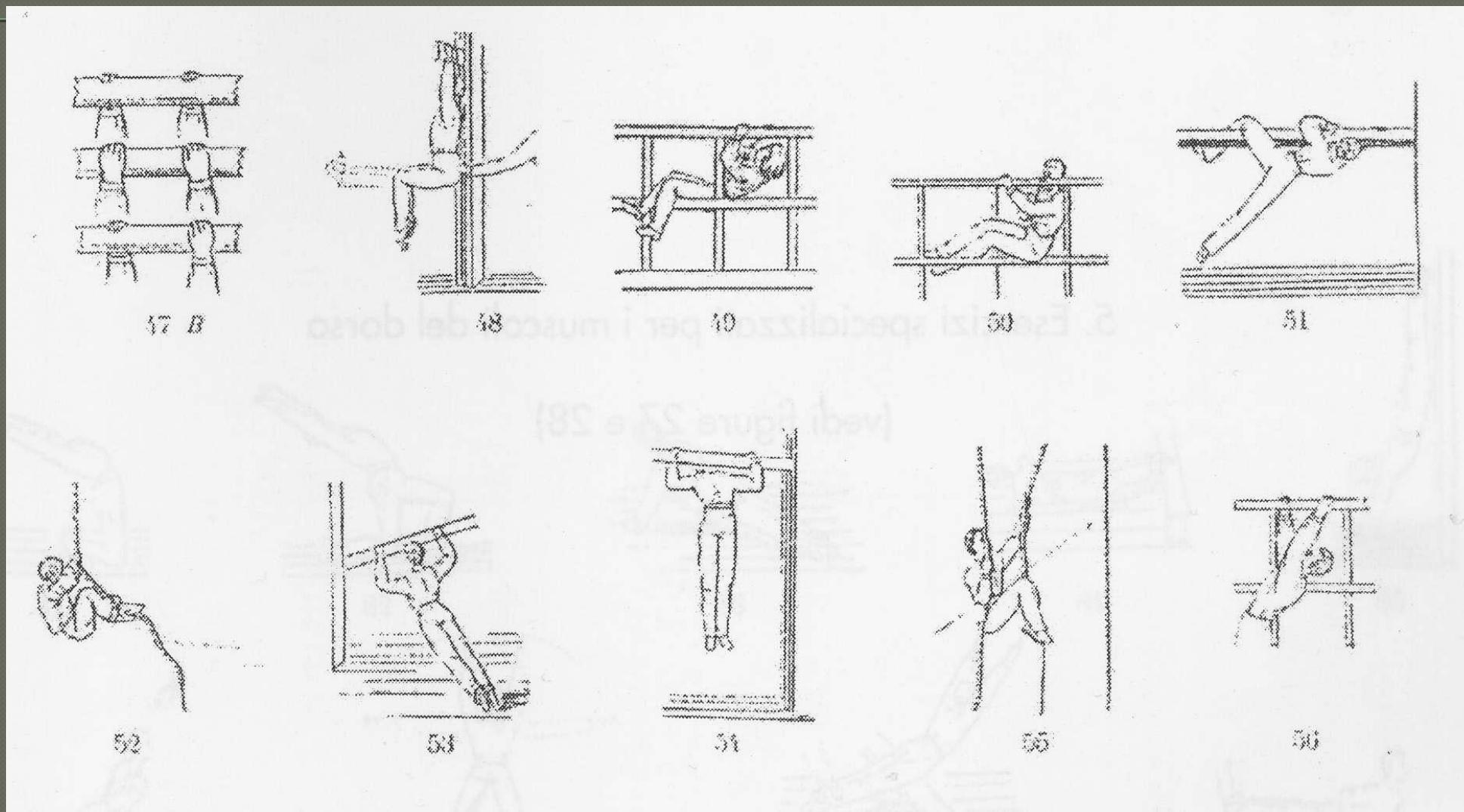
# Enrico Ling (1776-1839)

---

- Ginnastica svedese
- **Attenzione sul controllo e potenziamento del tronco**

- A differenza della ginnastica tedesca che aveva privilegiato la ginnastica per gli arti superiori, Ling ha il grosso merito di aver individuato l'importanza del rachide nei movimenti degli arti, e saranno proprio gli esercizi specifici per il tronco la caratteristica principale e distintiva della ginnastica svedese.



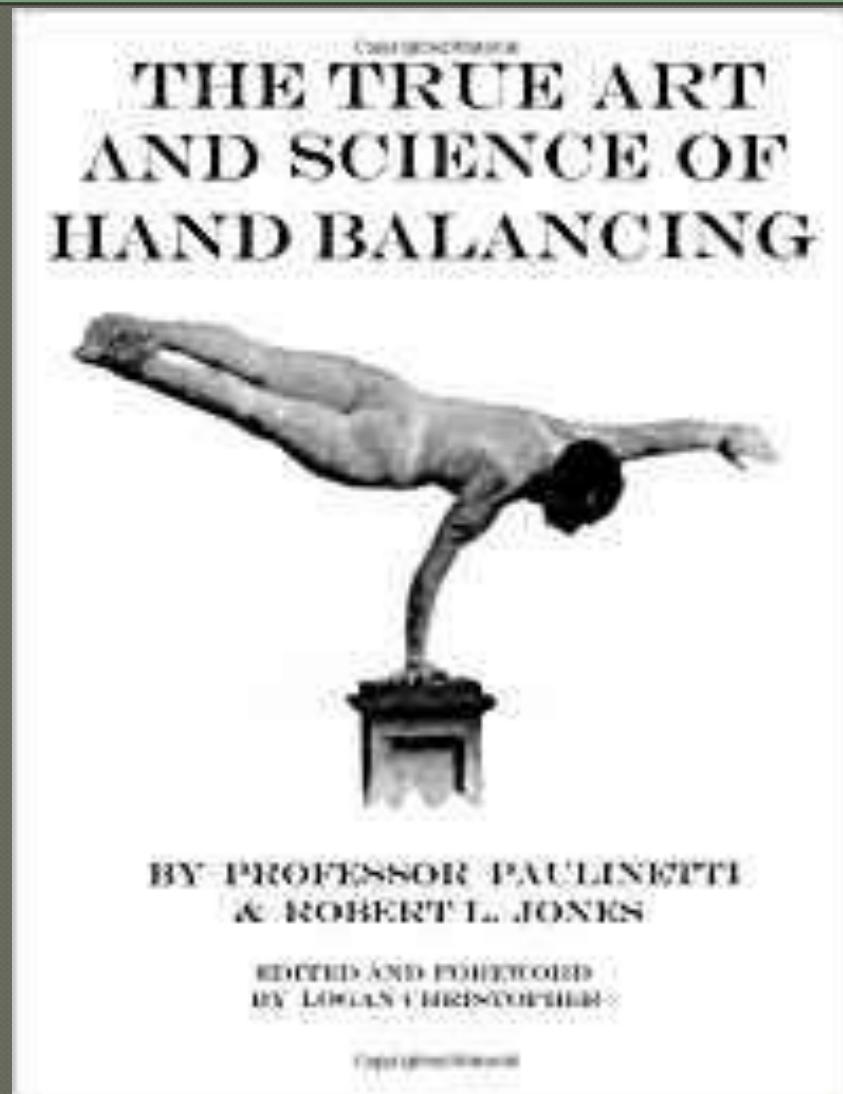


---

- L'allenamento calisténico è probabilmente tra le prime forme di esercizio corporeo codificate e descritte. Wood, uno scrittore argentino nel 1938, parla di questo tipo di lavoro definendo la calistenia come: “un vero sistema di esercizi fisici eseguiti principalmente senza attrezzi, destinato a compensare gli effetti deprimenti che la vita moderna provoca su di noi”

● • Wood A., Calistenia, Libreria de la salud, Buenos Aires, 1938

# ACROBATI CIRCensi



Roberto Bensi

# Ginnastica artistica, corpo libero prima di Menichelli

---



Ginnastica Incontri in Giappone Cecoslovacchia e nel Belgio.mp4 - collegamento.lnk

# DEFINIZIONE

---



In campo riabilitativo viene chiamato calistetico ogni esercizio a corpo libero non locomotorio con componente propriocettiva

Dizionario Garzanti:  
Insieme delle tecniche tese a sviluppare forza e bellezza fisica

Nel mondo anglosassone per Callistetic si intendono:

**a)** tutti quei movimenti di riscaldamento eseguiti a corpo libero come slanciare le braccia in alto, circondurle, eseguire dei saltelli alternando braccia e gamba opposta ecc.

**b)** tutti i movimenti eseguiti col sovraccarico naturale del proprio corpo, tipo piegamenti su braccia, sit ups, trazioni alla sbarra ecc.

Roberto Rillo - Autore del Libro: Calisthenics  
BodyBuilding

Nella letteratura scientifica spesso viene indicato come esercizio di forza (non meglio specificato)



Per Chi pratica Calisthenics...

# Cosa caratterizza il Calisthenics?

---

Tipologia  
delle abilità  
motorie  
(skills)

prevalenza  
Corpo libero  
(grandi attrezzi)  
utilizzo delle  
leve corporee

Posizioni  
tipiche

Tipo di  
controllo  
motorio

Skills

# Classificazione Abilità Calisthenics

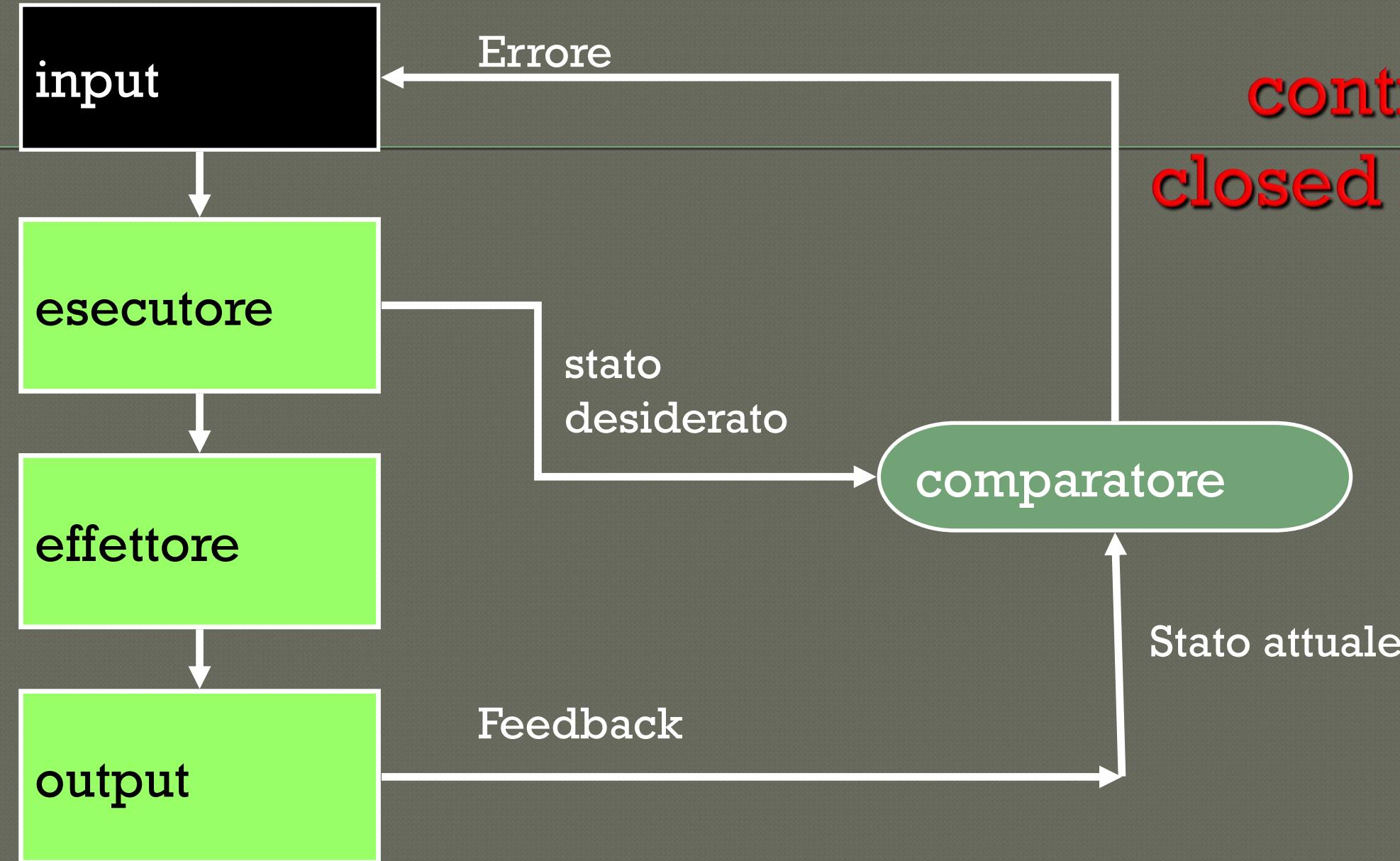
---

- Abilità discrete
- Closed Skills
- Non locomotorie
- Motorie

# Tipo di controllo motorio

---

- Prevalenza di movimenti relativamente lenti rispetto a quelli di slancio (muscle up vs kippe)
- Ricerca di grande precisione e controllo



**controllo**  
**closed loop**

# Tipo di controllo motorio

- ❖ Closed Loop
- ❖ Grande importanza della capacità di percepire con esattezza i parametri del movimento
- ❖ Utilizzo sofisticato della propriocezione
- ❖ Forte stimolazione della capacità di equilibrio

# Posizioni tipiche

---

- Evidenzieremo le posizioni di spalle e bacino che servono a mantenere la Hollow body position



# Posizioni tipiche

---

- Bacino in retroversione, (particolare attenzione al lavoro dei glutei) con eliminazione della lordosi lombare
- Spalle depresse e abdotte (in “calistenico” protratte) con accentuazione della cifosi dorsale
- **Hollow position**: posizione base per lo svolgimento di diversi esercizi e anche atteggiamento indispensabile al l'esecuzione di esercizi di alta difficoltà ed intensità

# CONCLUSIONI

---

# Aspetti positivi :Riassumendo

---

Abilità discrete  
Closed Skills  
Non locomotorie  
Motorie

**Si può concentrare tutta  
l'attenzione sull'esecuzione;  
non bisogna tenere  
sottocontrollo l'ambiente e gli  
altri**

# Aspetti positivi :Riassumendo

Tipo di  
controllo  
motorio  
Closed Loop

- ❖ Esecuzioni a bassa velocità che permettono un buon controllo anche durante le fasi di apprendimento;
- ❖ miglioramento della percezione e rappresentazione del proprio corpo
- ❖ Rischio di infortuni relativamente basso

# Aspetti positivi :Riassumendo

Posizioni tipiche  
Potenziamento  
del Core

Attenzione nella posizione della spalla e  
del tronco

Molto lavoro sulla Core Stability e sul  
rafforzamento della muscolatura dinamica  
Mobilizzazione e aumento del ROM di  
spalla, anca e rachide  
Equilibrio anche in situazioni non  
convenzionali (sospensione, rovesciati ...)

# Aspetti positivi :Riassumendo

---

Skills  
spettacolari

**Motivazione**  
**Variabilità**  
**Creatività**  
**Esibizione**

# Secondo Umberto Miletto

---

- Il Calisthenics presenta numerosi vantaggi, tra cui :
  - permette di allenarti ovunque
  - permette di sfruttare qualsiasi oggetto per i tuoi allenamenti (tavoli, sedie, gradini, muri, alberi, panchine, cartelli stradali, etc...)
  - permette di sviluppare qualsiasi qualità muscolare (forza, velocità, resistenza, ipertrofia muscolare, esplosività, mobilità e flessibilità, etc...) al pari di un classico allenamento di pesistica
  - permette di migliorare notevolmente la coordinazione motoria (generale e specifica)
  - è divertente
  - permette di imparare sempre nuovi esercizi di difficoltà superiore

Miletto U., *Metodo calisthenics – il corpo libero per tutti, (liberamente scaricabile in rete)*

Roberto Bonsi

# Possibili problemi

---

Necessaria  
integrità delle  
strutture articolari

Non semplice  
stabilire l'intensità  
dei carichi

Meno attenzione al  
treno inferiore

Necessaria una  
sufficiente  
conoscenza  
biomeccanica  
(istruttore)

Meno adatto alle  
corporature  
importanti