

- 
- Editoriali ✓
  - Aggiornamenti ✓
  - Articoli Originali ✓
  - Brevi Comunicazioni ✓
  - Case Reports ✓
  - Lettere all'Editore ✓
  - Reviews ✓
  - Proposte di Ricerca ✓
  - Congressi ✓

## Sommario

### REVIEW

- Principi di trattamento rieducativo della scoliosi con apparecchi gessati MMG e corsetti ortopedici 3D GE  
*The principles of rehabilitative treatment of scoliosis with devices pinstripes MMG and orthopaedic corsets 3D GE*  
P. De Ponte, F. Biscotti, B. De Ponte 1

### ARTICOLO ORIGINALE

- Ginnastica Vertebrale: metodo volto alla riduzione dell'assunzione dei farmaci nelle algie dell'apparato locomotore  
*Gymnastic for the Spine: a method to reduce ingesting drugs in muscular and skeletal pains*  
R. Di Gregorio, F. Molfetta, A. Boccini 5

### ARTICOLI BREVI

- Classificazione tecnica delle discipline del fitness  
*Technical classification of fitness specialities*  
C. Scotton 10

- Principi e metodi di un approccio osteopatico in ambito riabilitativo post cardiocirurgico  
*Standards and methods of an osteopathic approach in the rehabilitation area after cardiac surgery*  
M. Bitocchi 14

### CASE REPORT

- L'approccio osteopatico in ambito riabilitativo post cardiocirurgico: case report  
*Clinical experiences of an Osteopathic Approach in rehabilitation after cardiac surgery area: cases report*  
M. Bitocchi, F. Girvasi, L. Girvasi, V. Leonardi, L. Mennonna, M. Rossi, P. Scannavini, L. Sonnino, M. Zampetti 18

ORGANO UFFICIALE  
della SOCIETÀ ITALIANA  
di GINNASTICA MEDICA,  
MEDICINA FISICA,  
SCIENZE MOTORIE  
e RIABILITATIVE

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun fascicolo di periodico dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633.

Le riproduzioni effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da AIDRO, Corso di Porta Romana n. 108, Milano 20122, e-mail: [segreteria@aidro.org](mailto:segreteria@aidro.org) e sito web: [www.aidro.org](http://www.aidro.org).

# Classificazione tecnica delle discipline del fitness

## *Technical classification of fitness specialities*

C. SCOTTON

Centro Servizi SUISM (Scienze Motorie), Università di Torino;  
Centro Didattico e Ricerche - CeDiR, Federazione Ginnastica d'Italia

### PAROLE-CHIAVE

Fitness • Formazione • Classificazione • Tecnica sportiva

### KEY-WORDS

Fitness • Coaching • Classification • Sporting technique

### Riassunto

L'operatore del fitness si rivolge oggi alla persona considerandola nel suo insieme psicofisico-olistico. Sovente però propone ai praticanti metodologie e programmi motori scegliendo fra specialità disparate, in continua incessante espansione, spesso seguendo le mode. Il settore necessiterebbe di una classificazione delle discipline del fitness per meglio orientare l'istruttore nelle scelte degli esercizi fisici proponendo agli "atleti" l'apprendimento e il consolidamento di tecniche che vanno organicamente consigliate per ottenere efficienza fisica e benessere. Lo scopo del presente studio è quindi finalizzato al tentativo di suddividere e ordinare le discipline del fitness in Aree omogenee, costituendo un punto di partenza per il percorso formativo di una nuova figura dell'istruttore di fitness in grado di proporre metodologie e somministrare programmi motori servendosi di tutte le aree del fitness.

### Introduzione

Il termine fitness deriva dall'aggettivo inglese fit e viene tradotto in lingua italiana con i vocaboli "stato di forma fisica", idoneità, capacità, preparazione fisica.

Dagli anni '90 questo termine è stato adoperato sempre più frequentemente per definire lo stato di benessere dell'individuo. Nella terminologia medico-sportiva si indica con il termine inglese fitness, "forma, buona salute", il complesso di condizioni fisiche e psicologiche che consentono a un individuo di manifestare al meglio le sue attitudini e possibilità. In italiano il concetto potrebbe essere espresso con il termine 'efficienza', che tuttavia non ne rende in pieno la complessità di implicazioni. L'espressione 'fitness collegata alla salute' (health-related fitness) è usata in riferimento alle componenti fisiche e fisiologiche della fitness che sono più direttamente in rapporto con lo stato di salute.

### Il fitness

L'Organizzazione Mondiale della Sanità-OMS nel 1968

### Summary

Today the fitness instructor considers his client as a psychophysical whole.

Frequently, however, he proposes methods and motorial programs choosing among an ever growing number of different specialities, often following a trend. This sector would need therefore a proper classification of all the fitness specialities with the aim of guiding the instructor in the selection of the physical exercise: he would then be able to propose and teach his "athletes" organically suitable techniques in order to obtain physical efficiency and well being. The purpose of this study is to try to divide up and organize the specialities of fitness in homogeneous areas. This will be the starting point for the educational path of a different instructor, who will be able to suggest methods and give motorial programs exploiting and using all the areas of fitness.

ha definito la fitness come "la capacità di svolgere con successo un lavoro muscolare" <sup>1</sup>.

Con l'inizio degli anni '80 le palestre presso cui si svolgevano attività classiche di ginnastica, educazione fisica, presciistica, culturismo – solo per usare un lessico al tempo utilizzato – diventano progressivamente più specializzate proponendo corsi individuali e collettivi basati su attività ginnico-musicali sia a corpo libero sia con piccoli e grandi attrezzi. Tali nuove attività, sviluppando tecnologie, tecniche e didattiche con un linguaggio specifico (cuing), quasi esclusivamente in lingua inglese, hanno determinato la scomparsa della terminologia, fino a quegli anni definita "terminologia ginnastica" <sup>2</sup>; addirittura anche nei corsi di formazione universitari. L'evoluzione di tutto ciò ha portato alla realizzazione di quelle che oggi vengono definite palestre per il fitness. La cultura ginnico-motoria italiana, storicamente patrimonio della Federazione Ginnastica d'Italia dal 1869, Ente che si è occupata per prima della formazione dei Maestri di Ginnastica <sup>3</sup>, diventa progressivamente e corposamente cooptata da altri soggetti. Il mercato del fitness, come si evince dalla originale classificazione tecnica delle discipline del fitness qui descritta, è particolarmente variegato e per ogni

specifico stage di formazione (pilates, calistenic, slide ecc.) l'operatore del settore, anche in qualità di studente universitario o laureato in Scienze motorie, deve rivolgersi a diverse agenzie formative per conseguire conoscenze, competenze e qualifiche utili per lavorare nei centri e nelle palestre. Il conseguimento delle suddette "certificazioni" richiede un impegno temporale ed economico consistente, spesso in Aree geograficamente distanti.

Poiché l'istruttore di fitness considera oggi la persona nel suo insieme psicofisico-olistico, egli dovrebbe quindi essere in grado di proporre metodologie e somministrare programmi motori adeguati al soggetto/soggetti servendosi di tutte le attività – che in seguito denomineremo Aree del fitness – e impiegando gli attrezzi più opportuni.

Molti studiosi del movimento umano applicato allo sport si sono cimentati in classificazioni, suggerendo tabelle e grafici a corredo delle stesse, interrogandosi sulle necessità bioenergetiche<sup>456</sup> sul grado di competenza delle capacità coordinative<sup>78</sup> sulle caratteristiche tecniche<sup>91011</sup>. Il fitness viene suddiviso convenzionalmente in tre sottogruppi, a seconda degli scopi: prevenzione delle malattie, mantenimento dello stato di salute e miglioramento della prestazione in generale di tre componenti (cardiorespiratoria con conseguente controllo del peso corporeo, forza e endurance muscolare, flessibilità)<sup>12</sup>.

Il fitness viene anche ampiamente impiegato nelle diverse patologie cardiovascolari e metaboliche, rivolgendosi a soggetti affetti, tra l'altro, da: sovrappeso e obesità, diabete mellito, miocardiopatie, postumi di interventi cardiocirurgici e procedure interventistiche<sup>13</sup>.

Il rigoroso utilizzo di protocolli di lavoro con l'ideale prescrizione di esercizi, il rispetto delle linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità-OMS relative alla strategia sull'attività fisica per la regione europea<sup>14</sup> e dell'American College of Sports Medicine-ACSM<sup>15</sup>, risultano particolarmente utili agli operatori delle palestre e dei centri fitness per la somministrazione di corretti e completi programmi di lavoro basati sull'evidenza scientifica "allenando consapevolmente".

Pur annoverando un consistente numero di specialità (Tab. I), sempre in crescita, non è oggi disponibile in letteratura scientifica una classificazione tecnica delle discipline del fitness.

Lo scopo del presente studio è quindi finalizzato al tentativo di suddividere le specialità del fitness, ripartendole in Aree omogenee, secondo una classificazione relativa agli obiettivi fondamentali della tecnica (Tab. II).

Il lavoro non dà risposte su come si apprenda e si perfezioni o si acquisisca e si applichi la tecnica sportiva, né propone soluzioni ai problemi che sorgono nel preparare gli atleti.

Tuttavia, la classificazione può essere impiegata nella scelta degli esercizi fisici, secondo il solo criterio della tecnica sportiva, proponendo agli atleti l'apprendimento

**Tab. I.** La definizione di disciplina sportiva e l'adeguamento per il fitness.

Per specialità sportiva (o disciplina sportiva) "propriamente detta" s'intende ogni attività sportiva praticata, a livello dilettantistico o professionistico, almeno in ambito nazionale, la cui associazione o federazione che la rappresenta, alla quale gli atleti "agonisti" devono essere tesserati, sia riconosciuta dagli organismi sportivi territoriali, (in Italia dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano-CONI).  
La competizione deve essere regolata da norme tecniche fatte rispettare da giudici sportivi che convalidino i risultati degli eventi calendarizzati fra i quali sia presente una manifestazione in cui si assegni il titolo di campione italiano assoluto della specialità sportiva.

Nota: I partecipanti alle gare devono osservare i regolamenti sanitari sulla base di criteri tecnici generali che sono regolati con decreto del Ministero della Sanità d'intesa con il CONI.  
Qualora le discipline non posseggano tutte le caratteristiche sopra indicate esse rientrano fra quelle "genericamente intese".  
Le discipline genericamente intese non hanno come scopo primario l'aspetto competitivo regolamentato come quelle propriamente dette, ma obiettivi sostanzialmente salutistici-ricreativi-turistici o professionali.

e il consolidamento di tecniche simili a quelle utilizzate per la ricerca della massima prestazione, oppure in vista della scelta delle attività che vanno consigliate per ottenere una formazione motoria multilaterale<sup>16</sup>.

## Le discipline del fitness

Nelle discipline del fitness vengono coinvolte medie o elevate percentuali di massa muscolare con richieste di forza muscolare di tipo medio o elevato, influenzando il comportamento dell'apparato cardiocircolatorio e la partecipazione delle vie metaboliche. I processi bioenergetici impiegati sono nella prevalenza di tipo aerobico, con durata superiore ai 4-5', ma si riscontra anche l'utilizzo del meccanismo aerobico-anaerobico massivo, con durata approssimativa fra i 45" e i 4-5'<sup>4</sup>. I lavori previsti sono sia di tipo continuo sia di tipo intervallato.

Le discipline del fitness afferiscono principalmente a quattro Aree: musicale, posturale, musicale con attrezzi, con attrezzi.

Ogni Area è caratterizzata da due SottoAree e alcune discipline sono classificabili in diverse SottoAree.

Tutte prevedono la prevalenza dell'impiego di abilità motorie sportive stereotipate; alcune a carattere ciclico, altre aciclico (Tab. III).

Molte discipline presenti nella prima area hanno caratterizzazioni gestuali tipiche della macrofamiglia degli sport tecnico-compositori con valutazione qualitativa della forma, praticati a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi, anche in acqua.

**Tab. II.** Dagli schemi motori di base alla tecnica sportiva <sup>17-19</sup>.

Gli schemi motori di base sono le forme fondamentali del movimento <sup>17</sup> da cui originano le abilità motorie sportive. Se, vedendo eseguire un'azione motoria completa, o parte di essa, le associamo una specialità sportiva, significa che le azioni motorie visualizzate sono state combinate per necessità tecnico-sportive. Si parla quindi, comunemente e indifferentemente, di gesto tecnico, movimento sportivo, azioni motorie sportive. In letteratura, è ormai consolidata l'espressione "abilità motoria sportiva" o, in alternativa, "specifica".

Le abilità motorie sportive si suddividono in stereotipate e non stereotipate. Le prime costituiscono movimenti semplici o complessi, riprodotti sempre allo stesso modo convenzionale, che, se eseguiti fedelmente rispetto a modelli tecnici ottimali (teorici), contribuiscono in modo determinante al conseguimento del risultato sportivo. Le seconde s'individuano nei movimenti delle specialità sportive, in cui l'esecuzione tecnica perfetta di un gesto sportivo è decisamente secondaria rispetto al controllo dei fattori imprevedibili della variazione ambientale e alla pertinenza delle scelte strategiche individuali e/o collettive.

Per il nostro studio è anche opportuno precisare che il lessico motorio-sportivo impiega abitualmente anche il concetto di ciclicità e acidicità del movimento. Le abilità motorie sportive a carattere ciclico sono visivamente riconoscibili dall'esecuzione dello stesso gesto tecnico più volte ripetuto a bassa, media o alta frequenza, nell'intero arco della competizione. Si può invece ricorrere alla locuzione "a carattere aciclico" (Tab. III) se le abilità motorie, che prevalentemente caratterizzano una specialità sportiva, vengono impiegate solo all'occorrenza, adeguandole alla particolare fase agonistica che si è determinata, oppure risultano indispensabili, talvolta uniche, per il raggiungimento dell'obiettivo fondamentale della tecnica sportiva.

Riportiamo tre fra le diverse definizioni di tecnica sportiva disponibili in letteratura.

La tecnica sportiva è un modello ideale (che quindi prescinde dalle persone) di un movimento che serve ad assolvere un compito motorio specifico. La tecnica assume posizione di modello ideale tipico e, quindi, di obiettivo dell'allenamento <sup>18</sup>.

La tecnica sportiva è una successione sperimentata di movimenti, adatta allo scopo ed efficace per la soluzione di un problema di movimento in situazioni sportive <sup>19</sup>.

La tecnica sportiva consiste nel realizzare con efficienza un compito motorio, anche agonistico <sup>11</sup>.

Fra gli obiettivi fondamentali della tecnica di questa macrofamiglia si ritrovano la realizzazione di composizioni motorie (coreografie), individuali o collettive (svolgendo azioni in contemporanea o in successione) espressive, originali, talvolta spettacolari e dense di virtuosismi.

Nelle altre tre Aree, vengono classificate discipline, alcune delle quali utilizzano anche la musica come supporto al ritmo, che hanno come obiettivo fondamentale della tecnica la ricerca di performance misurabili quan-

**Tab. III.** Rappresentazione schematica della realizzazione della tecnica sportiva.

La tecnica sportiva si realizza:
• con abilità motorie sportive stereotipate e acicliche
• con abilità motorie sportive stereotipate e cicliche
• con abilità motorie sportive non stereotipate

tativamente, rientrando a pieno titolo nella macrofamiglia degli sport di tempo e/o misura con azioni motorie di lunga durata e senza pause.

Seppur presenti in alcuni casi nelle offerte formative dei centri fitness, non abbiamo classificato le specialità regolamentate dalla Federazione Ginnastica d'Italia, dalla Federazione Italiana Pesistica, dalla Federazione Italiana di Nuoto e dalla Federazione Italiana Danza Sportiva. Quest'ultima, ad esempio, sul proprio sito indica decine di discipline contenute all'interno di ben 12 box.

Riassumendo, proponiamo quindi nella Tabella IV, in divenire, alcune delle diverse discipline del fitness oggi praticate. Vengono individuate 4 Aree con 2 SottoAree ciascuna. Per ciò che concerne le discipline della SottoArea corpo libero, appartenente all'Area musicale, alcune vengono praticate effettuando gli esercizi a tempo (identificate con le lettere AT) altre riproducendo coreografie (identificate con la lettera C). Anche le attività classificate nella SottoArea terrestre di musica+grandi attrezzi vengono svolte a tempo. In corsivo le discipline praticate in ambiente acquatico.

## Discussione

Il numero delle specialità sportive è destinato ad aumentare e ciò renderà necessario aggiornare periodicamente la tabella, integrandola eventualmente con altre SottoAree alle quali, a tutt'oggi, non è possibile pensare.

Un limite della proposta tassonomica è quindi alimentato dal dubbio: nella fase di classificazione di ogni disciplina nelle diverse Aree e SottoAree, abbiamo davvero e correttamente tenuto conto degli obiettivi che fondamentalmente contraddistinguono le tecniche sportive?

Talune specialità, in alcune fasi della prestazione motoria, potrebbero infatti entrare a far parte di altre Aree o SottoAree, anche se in misura subordinata.

Siamo quindi consapevoli che gli elenchi delle specialità sportive, di cui alle 8 colonne, costituiscano solo un tentativo ancora incompleto e, pertanto, non esente da critiche. La speranza è di essere riusciti comunque a ordinare le discipline del fitness, un settore in continua e incessante espansione.

Infine, questo lavoro potrebbe costituire un punto di partenza per il percorso formativo di una nuova figura dell'istruttore di fitness, non più specialista di una o due



Tab. IV. Le 4 Aree delle discipline del fitness con in corsivo quelle praticate in acqua.

Le 4 Aree delle discipline del fitness							
Musicale		Posturale		Musica + Grandi Attrezzi		Con attrezzi	
Corpo libero	Con attrezzi	Corpo libero	Con attrezzi	Terrestre	Acqueo	Mobili	Fissi
aerobics c	step	power yoga	pilates studiowork	armoergometro		functional	suspension
zumba® c	tone up	postural	auxotonic	tapis roulant		power lifting	mini trampolini
well dance® c	fit boxe	stretching		indoor cycling		body building	body building
macumba® c	slide®	piloga		remoergometro		auxotonic	circuit training
movida® c	total body	pilates matwork				crossfit®	calistenic
tone up at	spring energie					circuit training	crossfit®
abs/gag at	cardio pump®					calistenic	
total body at	body pump®						
<i>aqua gag at</i>	<i>aquastep</i>	<i>woga</i>			<i>armoergometro</i>		
<i>aqua boxe at</i>	<i>aqua kick</i>	<i>watsu®</i>			<i>aquawalk</i>		
<i>aqua movida® c</i>	<i>aqua fin</i>				<i>hidrobike</i>		
	<i>aquagym</i>				<i>aquarowing</i>		
	<i>aquacombat®</i>				<i>aquaslide</i>		

discipline, ma, esperto in grado di proporre metodologie e somministrare programmi motori adeguati al soggetto/ soggetti servendosi di tutte le Aree del fitness e impiegando gli attrezzi più opportuni, considerando la persona nel suo insieme psicofisico-olistico.

## Bibliografia

- Bouchard C. *Universo del Corpo*. Treccani.it 1999.
- Malavenda S. *Tecnica e didattica dell'educazione fisica (I e II parte)*. Roma: ISEF 1967.
- Ferrara P. *L'Italia in palestra*. Roma: La Meridiana Editori 1992.
- Dal Monte A. *La valutazione funzionale dell'atleta*. Firenze: Sansoni Editore 1983.
- Bellotti P, Benzi G, Dal Monte A, et al. *Classificazione degli sport e determinazione dei mezzi di allenamento*. *Atleticastudi* 1978;3/4:29-46.
- Dal Monte A, Faina M. *Valutazione dell'atleta*. Torino: UTET 1999.
- Starosta W. *Alcuni problemi della tecnica sportiva*. *SdS* 1987;VI:41-4 e 10, 21, 27.
- Schnabel G. *Il fattore tecnico coordinativo*. *SdS* 1988;VII:23-7.
- Harre D. *Teoria dell'allenamento*. Roma: SdS 1972.
- Merni F. *La valutazione delle tecniche sportive*. *SdS*, 1989;VIII:9-13.
- Scotton C. *Classificazione tecnica delle specialità sportive*. Perugia: Calzetti & Mariucci editori 2003.
- Piacentini MF. *Fitness. Ricerca e pratica in continua evoluzione*. Perugia: Calzetti & Mariucci editori 2010.
- Casali PM, Marin L, Vandoni M. *Fitness cardiometabolico: il manuale*. Perugia: Calzetti & Mariucci editori 2008.
- www.euro.who.int [21-1-2017].
- Garber CE, et al. *Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise*. *Med Sci Sports Exerc* 2011;43<sup>7</sup>:1334-59.
- Hagedorn G. *La multilateralità in allenamento e in gara*. *SdS* 1993;XII(Suppl 28/29):35-41.
- Meinel K. *Teoria del movimento*. Roma: SSS 1984.
- Neumeier A, Ritzdorf W. *Il problema della tecnica individuale*. *SdS* 1984;III:38-41.
- Martin D, Carl K, Lehnertz K. *Tecnica sportiva e allenamento della tecnica*. Didattica del movimento 1995;97/98:37-54

■ **Indirizzo per la corrispondenza:** Claudio Scotton - E-mail: claudio.scotton@federginnastica.it