

## PREPARAZIONE ALLA DANZA

“Questi personaggi arrivano da un altro percorso professionale, è normale che sotto pressione per preparare così tante coreografie siano sottoposti ad un lavoro eccessivo a cui non sono abituati quindi siano più predisposti all’infortunio” così saggiamente il maestro Simone Di Pasquale commenta nella puntata di sabato 28 gennaio l’infortunio al polpaccio di Sergio Assisi, avvenuto in prova qualche giorno precedente. Indubbiamente non bisogna dimenticare che la danza è sì una forma d’arte e di svago ma che necessita comunque di una certa preparazione atletica spesso sottovalutata. Occorre “allenarsi” per poter poi lavorare sui singoli passi, “avere fiato” per reggere alle lunghe coreografie, avere la giusta percezione del proprio corpo per eseguire al meglio le difficili sequenze.

I tanti corsi dilettantistici di danze sportive, quali sono quelle proposte dal programma televisivo, danno per scontato che ognuno abbia una base di ginnastica posturale ed aerobica preesistente e spesso per ottimizzare l’ora di lezione si saltano riscaldamento iniziale e defaticamento finale, ma questo è molto grave soprattutto per chi si avvicina a questa disciplina come unica fonte di esercizio fisico. D’altronde se si pensa che spesso anche ad alto livello si trascurano le buone norme di preparazione fisica non lo si può quasi pretendere in sedute serali dove quasi tutti i fruitori si trovano solo per trascorrere un momento di divertimento o di socializzazione senza alcun’altra velleità artistica. Gli stessi allievi infatti si concentrano unicamente nel realizzare ciò che i vari maestri pretendono senza badare a postura, contrazione muscolare e respirazione, indispensabili nel bagaglio base di un ballerino.

Sarebbe bene sensibilizzare i danzatori in erba che la giusta preparazione non solo agevola il corretto approccio ai passi di danza non così semplici soprattutto negli esordi ma evita possibili infortuni che sono in agguato anche in banali esibizioni per chi non è abituato.