

# PROGETTO EDUCATIVO

**“IL METODO CARLOT” per atleti**



# ***PREMESSA:***

## *La società PUGNI ED OLTRE*

La società Pugni Ed Oltre nasce nel 2019.

Essa è l'espressione di una componente sportiva di arte marziale o difesa personale ed una educativa - riabilitativa. Entrambe le componenti prevedono una parte di mental coaching.

Nel caso della difesa personale, per esempio, la società è competente ad offrire lezioni teoriche e pratiche per uomini e donne, al fine di apprendere tecniche e strategie di comportamento per la buona riuscita della messa in atto di tutto ciò che concerne la difesa personale.

Nel progetto "il metodo Carlot" (arte marziale rieducativa) che verrà illustrato nei prossimi paragrafi, l'attenzione viene appunto posta sulla componente educativa-riabilitativa. Inoltre, il progetto rivolto all'atleta prevede anch'esso una parte di mental coaching, ma con un'accezione differente dalla precedente. Qui il mental coach avrà la funzione di offrire all'atleta un supporto psicologico che si tramuta poi in sostegno psico-fisico, poiché "il metodo Carlot" trae la sua origine sulla convinzione che sia necessaria in primis una stimolazione psicologica e cognitiva per trarre poi risultati anche sul benessere fisico del paziente.

Il fondatore della società PUGNI ED OLTRE e del metodo Carlot è lo stesso DAVIDE CARLOT.

### *Davide Carlot, il fondatore*

Davide Carlot è nato a Seregno il 19 gennaio 1967. È stato Direttore tecnico della Nazionale Italiana di Muay Thai dal 1998 al 2004.

È stato presidente della Federazione Italiana Muay Thai dal 2005 al 2015. È consigliere esecutivo della Federazione Internazionale riconosciuta dal CIO per lo sport della Muay Thai dal 2006.

Dirigente del settore Muay thai FIKBMS, riconosciuto dal CONI.

Rappresentante per l'Italia della sigla professionistica di Muay Thai "WMC – World Muay Thai Council", unica sigla professionistica che ha l'Alto Patrocinio della Casa Reale di Thailandia.

Premiato in Thailandia presso il "SAT - Sport Authority oh Thailand, con il mongkon al merito sportivo nel marzo 2019, dal segretario personale di sua Maestà, Re di Thailandia.

David Carlot, oltre a essere un tecnico di III livello CONI, ha esperienza anche in altre arti marziali, in quanto pratica kick boxing light, di cui è stato Campione Italiano. È cintura nera di karate, preparatore atletico, personal trainer e istruttore di difesa personale.

Le sue competenze spaziano anche nell'ambito dell'aerobica, praticando aeroboxing muay thai exercise - fit boxe, di cui ne è creatore.

Nella sua lunga carriera, ha formato 8 campioni mondiali, 7 campioni europei e 18 campioni italiani tra muay thai e kick boxing.

## **INTRODUZIONE:**

### ➤ *Perché un progetto sugli atleti?*

Gli infortuni sportivi sono molto frequenti per chi pratica attività sportiva sia a livello amatoriale, sia a livello professionale.

Secondo i dati dell'Istat nel nostro paese sono circa 20 milioni le persone impegnate a vario titolo in una attività sportiva e mediamente si registrano circa 300 mila infortuni all'anno, sebbene una percentuale molto alta di questi infortuni (circa il 70%) non necessiti di cure ospedaliere.

Infortuni e traumi possono essere di tipo diverso: da quelli provocati da contatto, o da veri e propri scontri, a quelli dovuti a sforzo muscolare; il tipo di sport praticato può incidere in maniera determinante sull'uno o sull'altro tipo.

### **In quali attività sono più frequenti gli infortuni sportivi**

Negli sport che prevedono un contatto, come calcio, rugby o gli sport da combattimento, possono verificarsi facilmente incidenti dovuti a scontri fortuiti. Tuttavia, anche gli strappi muscolari e le distorsioni sono piuttosto frequenti in queste attività sportive.

Invece, in altri tipi di sport che richiedono un elevato sforzo muscolare, come la corsa, il salto in alto o il basket, i traumi si verificano solitamente sotto forma di lesione muscolare, indipendentemente dal contatto con altri giocatori.

### **Quali sono gli infortuni sportivi più frequenti**

Abbiamo detto che gli infortuni variano in base allo sport praticato, alla causa che l'ha generato, ma anche in relazione alla parte del corpo colpita.

A seconda del tipo di sport praticato cambia la parte del corpo più soggetta a infortuni: nel calcio per esempio, le caviglie e le ginocchia sono le articolazioni in cui percentualmente è più facile

farsi male, mentre chi pratica tennis subisce più facilmente disturbi e traumi legati alla spalla o al gomito.

Nel caso di cadute, in sport dove la velocità ha una componente importante, possono essere interessate varie parti del corpo.

Vediamo ora nel dettaglio quali sono gli infortuni più tipici:

### ➤ **Distorsioni**

La distorsione è una lesione di un'articolazione a causa di un eccessivo allungamento del legamento. Le articolazioni colpite più frequentemente sono spalla, ginocchio e caviglia e avvengono, di norma, in seguito a un movimento brusco, che provoca una torsione.

Durante l'attività sportiva, la distorsione può verificarsi a causa di uno scontro fortuito, di una caduta o per un gesto atletico scorretto.

In genere si presenta con forte dolore, gonfiore o tumefazione, difficoltà di movimento dell'arto interessato e calore.

### ➤ **La rottura del legamento crociato anteriore**

Uno degli infortuni più comuni è quello del legamento crociato anteriore. Si tratta di un tessuto fibroso, che attraversa il ginocchio e che si occupa di gestire la stabilità del ginocchio, permettendo allo stesso tempo la flessione e la rotazione.

Questo tipo di infortunio avviene molto frequentemente durante un'attività sportiva, in concomitanza con una distorsione. Accade, cioè, che il legamento, a seguito di una eccessiva rotazione, arrivi a rompersi totalmente o parzialmente.

In seguito a questo tipo di trauma, si verifica una forte infiammazione, accompagnata da edema, gonfiore e impossibilità a muoversi.

### ➤ **Lesione del menisco**

Il menisco è un piccolo disco di cartilagine, presente nel ginocchio, che funziona come un cuscinetto, permettendo all'articolazione di scorrere. Talvolta, a seguito di un trauma distorsivo, si può avere una lesione del menisco.

Oltre al dolore al ginocchio, che si presenta sia a riposo sia durante l'attività fisica, uno dei sintomi tipici della frattura del menisco è la sensazione di uno scatto durante il movimento del ginocchio.

### ➤ **Stiramenti e strappi muscolari**

Gli stiramenti e gli strappi sono due tipologie diverse di lesioni muscolari. Si possono verificare per due tipi di traumi diversi:

- trauma diretto, quando il muscolo si allunga eccessivamente a causa di un intervento esterno, per esempio in uno scontro di gioco;
- trauma indiretto, quando il muscolo si allunga e si lesiona senza che ci sia una causa esterna, ovvero con il semplice movimento.

Tuttavia, mentre nello stiramento le fibre del muscolo si allungano troppo ma non subiscono una vera e propria lesione, durante lo strappo le fibre si rompono, provocando dolore molto acuto e tumefazione.

### ➤ **Fratture**

Durante l'attività sportiva, quasi sempre la frattura si verifica in seguito a una caduta o a un violento scontro di gioco. È una lesione piuttosto grave che implica la frattura dell'osso interessato. A seconda del tipo di frattura e della parte interessata, può richiedere immobilizzazione da un minimo di venti giorni e, nei casi più gravi, può richiedere l'intervento per riposizionare le ossa alla posizione originaria.

### ➤ ***Come prevenire e curare gli infortuni***

Senza dubbio bisogna partire dal fatto che la prevenzione è un aspetto molto importante per evitare gli infortuni, sia per gli atleti esperti sia per chi pratica lo sport in modo saltuario o amatoriale.

Questo metodo cercherà di offrire delle linee guida e un "vademecum" per prevenire gli infortuni: in particolare una buona prevenzione inizia con delle costanti autodiagnosi che il soggetto deve imparare ad effettuare autonomamente su sé stesso. Infatti, riconoscere un disallineamento sul proprio corpo aiuta ad evitare sovraccarichi potenzialmente dannosi che potrebbero portare ad infortuni.

### **Come trattare gli infortuni sportivi**

Sebbene alcuni infortuni potrebbero risultare molto seri e avere una gravità tale da richiedere terapie lunghe e complesse, come ci indicano i dati ISTAT, la maggior parte degli infortuni possono essere trattati facilmente senza cure ospedaliere.

Il **Metodo**, grazie ad intensi studi e molteplici esperienze, offre dei trattamenti tramite cui si riscontra di ottenere benefici e buoni risultati. Ciò nonostante, non ha l'arroganza di sostituire i tradizionali metodi scientifici.

Certamente come detto sopra, a prescindere dal metodo o trattamento scelto è buona pratica non sottovalutare mai i sintomi o dolori, seppur minimi che si percepiscono sia sottosforzo che a riposo ed effettuare autodiagnosi per percepire eventuali disallineamenti dalla postura armonica della propria struttura.

### ➤ ***Quali sono i bisogni di un atleta?***

Il bisogno principale degli atleti, ancor prima del benessere fisico (i due bisogni sono strettamente correlati), è prendere consapevolezza il più velocemente possibile dei problemi di disallineamento della postura, in modo da poter intervenire in tempi brevi su eventuali problematiche.

Ogni atleta quindi, necessiterebbe di una RIEDUCAZIONE POSTURALE, che nel lungo termine porterebbe a ridurre il rischio di eventuali traumi a livello muscolare.

## **METODO CARLOT**

Il **metodo Carlot** si adopera per intervenire su disfunzioni articolari o muscolari, partendo da un'attenta osservazione del soggetto in posizioni prettamente tipiche del metodo.

Il **metodo**, infatti, parte dal normalizzare la forma (struttura) di un corpo, tramite il gioco di retrazione e raccorciamenti muscolari (più spesso nella parte posteriore dell'abito muscolare) per far manifestare eventuali dismorfismi.

Su questo principio si basa il **metodo**: difatti se normalizzando la postura del corpo vi sono disarmonie morfologiche significa che vi saranno compensi e/o cattive sinergie, quindi potenzialità di patologie e di dolore ed è da questo aspetto che bisogna partire.

È importante sottolineare che spesso il male che si percepisce è distante dal posto di origine da cui è dovuto, quindi non bisogna confondere la causa del male ed il sintomo!

Una regione dorsale e toracica può trovarsi irrigidita, e così privata della sua mobilità fisiologica, a causa di una respirazione troppo corta (a causa per esempio di uno stato di ansietà o d'inquietudine duraturo), per delle posizioni nel lavoro scorrette, per un vecchio trauma alla schiena. Così, ogni volta che occorrerà guardare indietro, fare una manovra di parcheggio ecc..., la quantità di movimenti necessari dovrà essere effettuata in gran parte da altre parti del corpo poiché la colonna dorsale è quasi bloccata. Se l'organizzazione compensatrice si ripartisce male, le cervicali si troveranno sovraccaricate di lavoro e molto rapidamente doloranti, le lombari si adopereranno per un "falso movimento", le spalle dovranno "forzare" e, a seconda della loro suscettibilità, potranno generare dei fenomeni infiammatori cronici.

Un altro esempio classico che può essere citato, sta nel disallineamento della postura in seguito a micro traumi durante le attività di gioco o nel corso di una vita intera.

Queste anomalie che si vengono a creare sono le più insidiose, sono impercettibili ed in quanto tali non si preannunciano.

Ma quando decidono di farlo solo con attenzione ed esperienza si riescono a identificare e neutralizzare.

Un combattente di arti marziali per esempio abituato a colpire frequentemente con il Destro si troverà prima o parte del pettorale trainante ed altra parte trainata causando scompigli a livello posturale. Ne consegue che spesso il dolore appare in zone di compensazione e che il vero male resta nascosto nell'ombra, senza manifestarsi; l'obiettivo del Metodo Carlot è proprio approfondire il reale male per poterlo "trattare" in maniera efficiente, e non limitarsi ad un intervento che analizzi unicamente i sintomi dell'atleta. Il trattamento richiede una grande precisione ed esige un'osservazione rigorosa e minuziosa di tutto il corpo nei suoi svariati comportamenti adattativi.

Quando le zone di compensazioni sono molte o esistono da lungo tempo è complicato risalire alla causa primaria del dolore. Quindi bisogna attraverso un lavoro strutturale fatto di posture, di stiramenti, di movimenti articolanti, normalizzare la postura.

Il *Metodo Carlot* si avvale di una tecnica di screening per andare quindi ad individuare le vere criticità e da lì stabilisce dove è realmente necessario intervenire.

Nonostante ciò, la particolarità del *Metodo* è, pur avendo scovato la vera origine del dolore, trattare il corpo nella sua unitarietà.

Il metodo tratta le varie parti del corpo attraverso il **NUADTHAI MASSAGE**.

## NUAD THAI (massaggio Thailandese )

Il Nuadthai traditional massage è indicato come terapia “non medica” per:

- rafforzare gli organi interni e migliorare la circolazione del sangue e linfatica favorendo il corretto drenaggio dei liquidi attenuare le tensioni del tessuto muscolare e connettivo;
- alleviare la sintomatologia dolorosa nei disturbi quali cefalee, dolori cervicali, mal di schiena e affezioni articolari;
- migliorare la mobilità dei segmenti scheletrici rafforzare le funzioni neurologiche, alleviare condizioni degenerative associate al processo di invecchiamento e al periodo della menopausa;
- combattere l'insonnia e lo stress;
- promuovere pace interiore e benessere mentale.

### Benefici del Nuad thai: a cosa serve

I più importanti benefici dell'antico massaggio Nuad thai sono legati a un senso di profondo rilassamento, la pressione esercitata sui piedi e sulle gambe attraverso:

- palmopressioni e digitopressioni produce un effetto sedativo profondo;
- sblocco dei punti di tensione nel corpo permettendo il libero flusso dell'energia vitale inducendo omeostasi, equilibrio, armonia;
- aumento della flessibilità e del movimento attraverso un gentile e profondo allungamento muscolare che aiuta a riposturizzare l'apparato muscolo-scheletrico mantenimento del corretto allineamento della postura del corpo.

Con il massaggio thai le articolazioni, messe in trazione in modo fluido e naturale, conservano la loro **elasticità**: le ossa la capacità di assimilare il calcio. I **muscoli e i tendini si allungano**, aumentano la loro flessibilità e si rinforzano. **L'effetto distensivo procurato da un massaggio thai è molto profondo**. L'allentamento delle tensioni e la correzione dei movimenti articolari rallenta la produzione di adrenalina riequilibrando il sistema neurovegetativo. Si elimina così la causa che più

frequentemente provoca condizioni di affaticamento fisico e mentale. Agendo sulle linee energetiche e sui punti riflessi il massaggio thailandese opera positivamente in modo indiretto su molti organi interni e interviene più direttamente su molte patologie che interessano l'apparato locomotorio: dolori muscolari, dolori articolari, deformazioni della colonna vertebrale (lordosi, cifosi, scoliosi), nevralgie, insonnia, insufficienza circolatoria, cellulite. L'azione del massaggio thai che esercita su questi disturbi è sia preventiva che curativa; in entrambi i casi è necessario che il paziente si sottoponga a una serie continuativa di trattamenti. Non è possibile stabilire a priori quanti interventi saranno necessari.

### **Controindicazioni**

Le controindicazioni sono legate a gravi problemi cardiaci, ernie discali, osteoporosi, processi tumorali, flebite, vene varicose.

## **IL PROGETTO**

Dal momento che ogni trattamento è ovviamente individuale, è difficile codificare una seduta, il cui svolgimento sarà un adeguamento ed un insieme di risposte derivanti dall'esame del soggetto e dal suo comportamento durante le fasi posturali; tuttavia è possibile spiegare a grandi linee come possa essere una lezione tipica.

### *ARTICOLAZIONE DI UNA LEZIONE EDUCATIVO-RIABILITATIVA CON IL "METODO CARLOT"*

#### **COME VERRÀ STRUTTURATA UNA LEZIONE:**

- attraverso un primo **DIALOGO CONOSCITIVO** (ovvero un'intervista al soggetto → che sport hai fatto? che traumi hai avuto?) si cercherà di avere un primo *QUADRO VALUTATIVO* per andare ad indagare la storia sportiva e in parte clinica del soggetto relativa ad eventuali traumi/ incidenti).

- **CONTROLLO E VALUTAZIONE POSTURALE** (parametro visivo e oggettivo) posizione supina, braccia aperte e gambe parallele appoggiate al muro per vedere disallineamento.

Il soggetto verrà guidato ad assumere varie posizioni (es. schiena appoggiata al muro con sollevamento arti) che in base ad una serie di parametri, permetteranno di scoprire eventuali compensazioni.

Attraverso il movimento dell' anca, più o meno ampio, è possibile scoprire dove si va a compensare e quindi quali siano le problematiche associate.

Grazie a questa fase di valutazione posturale è possibile ottenere informazioni sull' elasticità, sui dolori, su un eventuale blocco diaframmatico da cui derivano difficoltà respiratorie.

- **ESERCIZI A VUOTO DI RISCALDAMENTO MUAYTHAI** (colpi a vuoto, rotazione arti in movimento)

Si parte da esercizi che implicino l'utilizzo degli arti superiori per poi scendere a quelli inferiori (vasche di braccia, collo, ginocchiate e calci) per permettere di scaldare tutto il corpo.

- **UTILIZZO DEI 3 SCHEMI DEL NUADTHAI** e quindi del *Metodo Carlot* al completo (intervento su collo, schiena e gambe).

## FINALITÀ

La **finalità** prioritaria del progetto è di tipo **educativa - riabilitativa**: l'intenzione prioritaria è il **benessere psico-fisico** del soggetto che da una parte prende maggior consapevolezza del proprio corpo e dall'altra grazie a dei trattamenti costanti, lavora sulla **prevenzione degli infortuni**.

In generale possiamo comunque dire che il progetto ha finalità:

(a) *Di mantenimento*: sedute distanti ma costanti sono sufficienti per mantenere e consolidare i risultati già ottenuti , impedendo così delle ricadute. Ciò ti permette anche di avere un monitoraggio continuo del tuo stato muscolare.

(b) *Preventivo*: agire prima che insorgano i sintomi prevedibili. Imparare a monitorare il proprio stato muscolare e la propria postura, può spesso essere sufficiente per evitare l'apparire di problemi.

# OBIETTIVI

Gli obiettivi principali del progetto sono:

- allentare le tensioni muscolari;
- ridare la lunghezza originale ai muscoli accorciati;
- riportare corpo nella sua forma armoniosa;
- imparare a fare autoanalisi.

Si lavorerà anche sul miglioramento dell'equilibrio, dell'orientamento spaziale, della propriocezione, della coordinazione motoria, della postura e della resistenza fisica e, in generale, sul recupero di buone funzionalità motorie.

## *Benefici psico-fisici del metodo su un atleta*

Tutte le persone che cercano un trattamento personalizzato, adattato al proprio caso, possono rivolgersi a questo metodo, che studierà a fondo ogni singolo caso per adattare i trattamenti più adeguati.

Con i pazienti della 3a e 4a età (anche con più di 80 anni) si ottengono dei risultati eccezionali per quel che riguarda dolori reumatici, nevralgie, mal di schiena, rigidità articolare, ecc..

I risultati sono molto evidenti su ogni atleta che si presenta al metodo con vari disallineamenti posturali.

Ovviamente il disallineamento a cui il metodo fa riferimento non è mai congenito, ma dovuto ad infortuni, compensi e problematiche spesso latenti.

# TARGET

Il “metodo Carlot” è pensato per tutti i pazienti che necessitano di un recupero psico-fisico (a partire dall'anziano ma anche il paziente di un post-trauma o incidente che ha bisogno di recuperare la piena funzionalità di una parte del corpo).

## **DESTINATARI/UTENZA**

Il progetto è ad ampio spettro, i suoi benefici sono applicabili sia agli atleti su cui si presuppone di lavorare sulla prevenzione da traumi o infortuni o su disallineamenti che si sono creati nella loro postura, sia agli anziani con difficoltà motorie.

## **STRUMENTI E MEZZI (RISORSE)**

Il progetto sarà guidato e seguito direttamente dall'ideatore del metodo Carlot, Davide Carlot, eventualmente accompagnato dal suo team, da lui stesso istruito.

## **TEMPI**

Le lezioni avranno una durata variabile poiché sarà fortemente soggettiva e legata alle volontà e possibilità dei pazienti.

**SPAZI/SETTING:** da definire

## **MONITORAGGIO**

Il monitoraggio sarà possibile a partire da una forte osservazione sui miglioramenti di postura e mobilità seguita dal feedback dell'atleta stesso, dalla sua risposta alle proposte della lezione, dal suo entusiasmo nella partecipazione a questa.

## **VERIFICA**

La verifica di una buona riuscita del progetto osserva, a livello fisico, il recupero di una buona elasticità posturale, la reattività agli stimoli, il miglioramento dell'equilibrio.

Tuttavia il benessere fisico del paziente sarà valutato anche da un miglioramento della consapevolezza della forma del proprio corpo, della postura ecc..