

PROTOCOLO DE ENSEÑANZA

Este conjunto de normas son fundamentales a la hora de poner en marcha una clase. Por una parte, el profesor siguiendo este protocolo, tiene una “Hoja de ruta”, unos pasos a seguir para presentar los ejercicios siempre de la misma manera y por otra para que el cliente reciba la información de manera ordenada, clara y precisa.

El conocimiento y dominio en su totalidad, garantizan la ejecución de la sesión de Pilates, confirmando al profesor una seguridad absoluta sobre su trabajo. La cual se transmitirá al cliente proporcionándole tranquilidad, confianza y efectividad.

1.- Mecánica Del Ejercicio

Conocimiento del desarrollo técnico y acción de los ejercicios.

Se divide en:

A) Nombre Del Ejercicio.

B) Posición De Inicio. Modo en el que se “coloca” en la posición correcta para comenzar el ejercicio.

C) Acción. Fase de realización del ejercicio propiamente dicha.

D) Respiración (Ritmo). Patrón de respiración que acompaña a la acción. La respiración determina el ritmo del ejercicio.

E) Indicaciones. Correcciones/Indicaciones del profesor para la correcta ejecución del ejercicio.

F) FINALIZACIÓN. Posición final del ejercicio.

G) Transición. Acción necesaria para enlazar un ejercicio con otro.

Estos PASOS son cíclicos. Se repite el patrón de enseñanza en todos los ejercicios.

2.- Fluidez y Dinámica.

Ritmo y cadencia de la clase.

La fluidez está relacionada directamente con las transiciones entre los ejercicios. Dando así como resultado una clase sin pausas, enlazando un ejercicio con otro.

La dinámica la relacionamos con el ritmo global de la clase. Marcando un tempo y una cadencia en cada ejercicio y se mantiene desde el Inicio al Final de la clase. La dinámica se relaciona directamente con la voz y el ritmo.

Los ejercicios Pilates incorporan naturalmente movimientos rítmicos y fluidos. Todos los movimientos deberían realizarse con la consciencia de saber el porqué y el para qué se hacen esos ejercicios. Cuando se realizan los movimientos desde un punto de vista puramente coreográfico, sin una comprensión más profunda, el ejercicio es ineficaz. Los fluidos movimientos de Pilates requieren Precisión y Fluidez, lo contrario que en los movimientos estáticos y aislado de otros programas.





3.-Voz y Ritmo.

La voz, es una de las principales herramientas con la que cuenta el profesor, por lo que debe de utilizarla al 100% de su capacidad. Haciendo que sea clara y motivante, modulando y haciendo cambios de ritmo y acentos, para conseguir de ese modo, mantener la atención del alumno durante toda la clase.

La Fluidez y la Dinámica de la clase dependerán en gran medida del correcto uso que se haga de la Voz y el Ritmo. La respiración marca el ritmo del ejercicio. En algunos ejercicios, la acción requiere una respiración larga y profunda o bien, una respiración más corta y dinámica. Una vez que se comienza el ejercicio no debería haber ni principio ni fin de los movimientos.

La respiración también se considera como movimiento, en el que la Inhalación se fusiona con la exhalación.

4.- Indicaciones.

Son necesarias para la correcta realización del ejercicio, según la capacidad del alumno. Siempre teniendo en cuenta la seguridad del mismo.

Para que surtan efecto es importante realizar una buena LECTURA CORPORAL para así saber **donde y cuando aplicar estas indicaciones.**

Las Indicaciones para la correcta ejecución de los ejercicios se dan en positivo. Decir al cliente “No subas los hombros” es una frase vacía de contenido. La labor del profesor es indicarle lo que debe

de hacer para que no se suban, es decir, enseñarle nuevos patrones de movimientos que reeduce su postura.

El profesor de Pilates debe enseñar al cliente a mover el cuerpo de manera correcta indicándole de donde parte la acción, de donde recoge la fuerza para realizar el esfuerzo requerido por el ejercicio.

Las indicaciones podrán ser:

Verbales:

Teniendo en cuenta la lectura corporal, se indicará al cliente puntos en los que debe prestar atención, para la mejor realización de la técnica.

Táctiles:

Con el uso de las manos se guiará al cliente para conseguir una mejor realización de la técnica.

Imágenes

Con el uso de Imágenes la persona, puede visualizar la acción y comprender mejor la acción requerida.

5.- Presencia.

Soporte físico y mental que el profesor transmite al alumno. La imagen, seguridad y el control sobre la clase, serán esenciales.

Moverse por todo el espacio permite al cliente recoger la voz del profesor que le va guiando, además de ayudarlo en desarrollar la concentración durante la clase.

