

DOCENTE : Prof. Mario Esposito

Tecniche di allungamento muscolare

NUMERO DI CFU: 2

PROGRAMMA:

Fisiologia dell'allungamento muscolare.

Introduzione delle metodiche di allungamento muscolare.

Valutazione e tecniche per il muscolo diaframma.

Tecniche di allungamento analitico metodo: Anderson, Statico, Attivo, Passivo, Dinamico, Balistico, P.N.F., C.R.S., C.R.A.C.

Tecniche di allungamento globale metodo: Mézières, Alexander, Pilates, Esposito

Tecniche di allungamento e rilassamento dell'apparato visivo.

Tecniche di allungamento e rilassamento dell'apparato stomatognatico.

Valutazione funzionale.

Analisi articolare R.O.M.

Valutazione nel movimento della Fluidità, della Velocità e del R.O.M. tramite strumentazione Microgate.

TESTI CONSIGLIATI:

-Kapandji I.A. – Fisiologia articolare I,II,III. Schemi commentati di biomeccanica umana – Milano: Monduzzi Editore; 2009.

-Dispense relative alle lezioni del docente.

MODALITA' DI VALUTAZIONE:

Prova scritta.

OBBIETTIVI DEL CORSO:

Al termine del corso lo studente deve aver acquisito la conoscenza delle posture ergonomiche assunte nella vita quotidiana

Deve sapere progettare un protocollo di esercizi di allungamento muscolare analitico e soggettivo all'alterazione riscontrata.

Conoscenza e capacità di comprensione

Le nozioni sviluppate nel corso forniranno allo studente una conoscenza approfondita delle tecniche di allungamento muscolare sia analitica che globale.

Capacità di applicare conoscenza e comprensione

Lo studente dovrà saper applicare le conoscenze acquisite alle diverse situazioni di alterazione nelle varie fasce di età con particolare riferimento a quella evolutiva. Inoltre, dovrà saper interagire con altri profili professionali della educazione e rieducazione motoria.

Autonomia di giudizio^[1]_{SEP}

Lo studente sarà in grado di individuare degli obiettivi a breve, medio e lungo termine, di impostare autonomamente programmi di allungamento muscolare e le modalità di rilevamento dei dati per la valutazione del raggiungimento degli obiettivi stessi.