



Università degli Studi di Verona
**Corso di Laurea Specialistica in Scienze delle attività motorie
preventive e adattate**
A.A. 2008/2009

***Tecniche di potenziamento
ed elasticità muscolare***

Docente
Prof. Ilenia Fracca

Obiettivi del Corso

L'intento dell'azione formativa proposta in questo corso tende ad affrontare la centralità di una cultura dell'attività motoria che favorisca l'autonomia e l'autosufficienza della persona adulta ed anziana, della salute ed il miglioramento della qualità della vita.

Programma del Corso

IL PROGRAMMA È ARTICOLATO IN DUE SETTORI: IL PRIMO DI RICERCA DEL MIGLIORAMENTO DELLA FLESSIBILITÀ ED IL SECONDO DI APPROFONDIMENTO DELLE TECNICHE PER IL POTENZIAMENTO MUSCOLARE, NELLE PERSONE ADULTE ED ANZIANE.

1. BENEFICI LEGATI ALL'ATTIVITÀ DI MOBILITÀ ARTICOLARE E STRETCHING NELL'ANZIANO FISICAMENTE DIPENDENTE, FRAGILE, INDIPENDENTE, IN FORMA E MOLTO IN FORMA.
2. LE TECNICHE PER LO SVILUPPO DELL'AMPIEZZA DELLA MOBILITÀ ARTICOLARE. CLASSIFICAZIONE ED ESEMPI PRATICI.
3. OBIETTIVO, PRESCRIZIONE, ESECUZIONE, SICUREZZA DELL'ESERCIZIO.
4. METODI PER LO SVILUPPO DELL'AMPIEZZA DEL MOVIMENTO NEI CORSI DI ATTIVITÀ MOTORIA PER PERSONE ANZIANE:
 - 4.1. BENEFICI
 - 4.2. DINAMICA DELLE VARIAZIONI DELLA FLESSIBILITÀ NEL TEMPO
 - 4.3. METODI A CONFRONTO
5. LE APPLICAZIONI PRATICHE DELLO STRETCHING (NELLA FASE DI RISCALDAMENTO, COME PREVENZIONE DEI DANNI MUSCOLARI, STRETCHING E PRESTAZIONE, STRETCHING E PREVENZIONE DEI DANNI MUSCOLARI DEL DELAYED MUSCLE SOSONESS).
6. TEST PER LA VALUTAZIONE INIZIALE E FINALE E MONITORAGGIO.
7. ESERCIZI PER LA FLESSIBILITÀ MUSCOLO-ARTICOLARE SECONDO I VARI METODI, PER I DIVERSI DISTRETTI CORPOREI (CON PARTICOLARE ATTENZIONE ALL'ARTICOLAZIONI DELLE ANCHE, CINGOLO SCAPOLO-OMERALE, TRATTO CERVICALE, COLONNA VERTEBRALE) E SECONDO I SOGGETTI A CUI SONO RIVOLTI.
8. CONTROINDICAZIONI ALL'ESERCIZIO DI MOBILITÀ ARTICOLARE.
9. RISCHI ASSOCIATI ALL'ESERCIZIO DI MOBILITÀ ARTICOLARE.

10. BENEFICI LEGATI ALL'ATTIVITÀ MOTORIA DI POTENZA NELL'ANZIANO FISICAMENTE DIPENDENTE, FRAGILE, INDIPENDENTE, IN FORMA E MOLTO IN FORMA.
11. ESERCIZIO DI POTENZA: FREQUENZA, RIPETIZIONI E INTENSITÀ, SICUREZZA E SUPERVISIONE.
12. METODI PER LO SVILUPPO DELLA POTENZA NEI CORSI DI ATTIVITÀ MOTORIA PER PERSONE ANZIANE.
13. DIDATTICA E TECNICA DELLE ESERCITAZIONI:
 - 13.1. A CORPO LIBERO SECONDO IL METODO PILATES
 - 13.2. CON L'USO DI PICCOLI ATTREZZI: PALLONI BOBAT CON DIAMETRO 120 CM-85 CM-65 CM, PESETTI E CAVIGLIERE DA 0,5 KG, FIOSIOBAND.
 - 13.3. CON L'USO DI ATTREZZI DI FORTUNA
 - 13.4. IN AMBITO DOMESTICO, IN PALESTRA, IN AMBIENTE NATURALE
14. RISCHI E CONTROINDICAZIONI ALL'ESERCIZIO DI POTENZA.
15. COSTRUZIONE DI UN PROTOCOLLO DI ESERCIZI DI POTENZIAMENTO E MOBILITÀ ARTICOLARE.
16. FORME OTTIMIZZATE DI ESERCIZIO FISICI, QUALE PREVENZIONE DELLE LIMITAZIONI FUNZIONALI E MIGLIORAMENTO DELLA QUALITÀ DELLA VITA.

Modalità d'esame

Il candidato dovrà elaborare un protocollo di esercizi di potenziamento e mobilità articolare riferito ad un soggetto a scelta. Una copia dell'elaborato dovrà essere inviata all'indirizzo di posta elettronica del docente e una copia dovrà essere presentata e consegnata il giorno dell'esame.

Esame orale.

Testi consigliati

Dispensa "Allenamento alla mobilità articolare" della Dott.ssa Fracca Ilenia

U. Mosca "Manuale professionale di stretching" Red edizioni 2003

S. Allegri "pilates", Erika Editrice

A. Ungaro "pilates" Fabbri Editori

Appunti delle lezioni forniti dalla Prof.ssa Fracca Ilenia

e-mail

ilenia.fracca@univr.it

Orario di ricevimento (previo appuntamento telefonico o via e-mail)

Giorno solo su appuntamento il venerdì

Ora 9.00-10.00