

Venerdì 6 e venerdì 13 Dicembre dalle ore 8,30 alle ore 13, 30  
Presso la sede Universitaria del CDL

### Programma di corso ADO "Straight Stability System"

Nel quadro dell'attività a libera scelta dello studente, si invia programma dettagliato del corso "Straight Stability System" di n. 10 ore, che è rivolto agli studenti delle classi Magistrali.

Nell'ambito degli elastici quali attrezzi di allenamento, il corso propone la metodologia aeLASTIC nel sistema Straight Stability System.

L' applicazione prevede l'inserimento di una seconda fascia direzionale. Il sistema Straight Stability System , è allo studio in collaborazione con questa Università a partire dal 2016.

Straight Stability System fondato sulla legge di stabilità di Lyapunov, indica una facilità di stabilizzazione posturale.

Lo strumento aeLASTIC, che ne deriva, genera una Facilitazione Propriocettiva Neuromuscolare migliorando la capacità di eseguire un movimento con la massima escursione articolare.

Il corso tratterà la storia, le basi scientifiche del sistema e i campi di applicazione nelle fasi dell'allenamento sportivo, con particolare riferimento alla facilitazione nell'esecuzione dello stretching PNF.

La crescente diminuzione di stimoli motori induce ad una riduzione della capacità di strutturazione degli schemi motori di base, pertanto il corso si prefigge di dare indicazioni teorico pratiche in relazione alle tappe auxologiche.

Il corso si propone di fornire indicazioni utili negli ambiti:

- intervento presso le strutture ricettive e ricreative estive, Centri estivi.
- supporto gestionale e organizzativo delle attività fisiche e sportive
- utilità in ambito scolastico in relazione alla componente igienico sanitaria offerta dalla specificità dell'attrezzo.

Il Corso si sviluppa su un itinerario formativo che armonizza conoscenze teoriche ed esercitazioni pratiche.

Il Corso si conclude con il rilascio di un attestato di frequenza sottoscritto da Porzi Silvia.

Sono riconosciuti 1 CFU.

Il corso verrà svolto da Silvia Porzi, Diplomata I.S.E.F., titolare del metodo.

Sia la parte teorica che la parte pratica si svolgeranno presso la sede Universitaria del CDL.

### 2. DURATA, INIZIO E TERMINE

Il Corso si svolgerà in **10 ore** che si svilupperanno in un periodo di 2 moduli da 5 ore.

### Quadro Orario

	<i>ARGOMENTI TRATTATI</i>	<i>Ore Teoria</i>	<i>Ore pratica</i>

		6	4
--	--	---	---

<b>Corso Straight Stability System</b>	<b>Presentazione del corso, storia del metodo aeLASTIC</b>	<b>1.00</b>
	Basi scientifiche dello Straight Stability System	1.00
	Metodologia applicativa dallo Straight Stability System all'aeLASTIC	2.00
	Applicazione della metodologia aeLASTIC esercizi di potenziamento e stretching.	2.00
	2.00	
Tecnica personale	Esercitazione BASE di tecnica personale	2.00

## Pubblicazioni

Study of evaluation of the spine and posture with the Spinal Mouse to verify any changes induced by physical exercise performed with the aeLASTIC instrument: a pilot study.

F.Coscia, P.V.Gigliotti, D. Siepi, S. Porzi, A. Naso, S. Foued, A. Piratinskij

*International Journal of Recent Advances in Multidisciplinary Research* Vol. 08, Issue 12, pp. 7328-7332, December, 2021

B. Palazzetti –S.Porzi- Microbiota intestinale e attività fisica con aeLASTIC. Porzi Editoriali II ed. Pag 60, 2022

F.Coscia, P.V.Gigliotti, D. Siepi, S. Porzi, A. Naso, S. Foued, A. Piratinskij Study of evaluation of the spine and posture with the spinal mouse to verify any changes induced by physical exercise performed with aeLASTIC instrument: a pilot study. *International Journal of Recent Advances in Multidisciplinary Research*. Vol 08, Issue 12, pp. 7328-7332, December, 2021

F.Marinangeli, S.Porzi – Il verde ricreativo e la pratica sportiva. Porzi Editoriali II ed. Pag. 64 2019

S.Porzi - Storia e principi del Taping. Applicazioni nel metodo aeLASTIC by Silvia Porzi –Pag. 56 - Porzi Editoriali, 2013

S.Porzi - aeLASTIC by Silvia Porzi, History and method. Pag. 60 - Porzi editoriali 2013

S.Porzi - Piede, azione reattiva all'appoggio e controllo motorio. Pag. 88 - Porzi editoriali, 2013

S.Porzi - aeLASTIC, principi e manuale applicativo. Pag. 56 - Porzi editoriali, 2013

S.Porzi - Nordic Walking a Perugia, Pagg. 48 - Porzi Editoriali 2011

S.Porzi – Rapporto tra componente psicologica e prestazione tecnica sportiva – Pag. 72 - Società Stampa Sportiva, 1996

## Relazioni internazionali

European Traditional Sports and Games Festival - Perugia 2022 -Sport for all start from Perugia

Sports and games to combat obesity, promotion of health and well-being:

Traditional games Health benefit and compensatory training

London International conference 2 - Istanbul 2022- Sport is a lifestyle

Physical and psychological rehabilitation for sports injuries. Functional reeducation in rehabilitee of LCA. Protocol with aeLASTIC method. Posturometry and stabililometry, measures to know.

Physical Education Department of College of Basic Education in the Public Authority for Applied education and training (PAAET) Kuwait 2020

London Forum 2018 International Federation Sport Society  
Curriculum and Teaching methods and modern strategies: From Straight stability system to aeLastic method

Functional reeducation in rehability of LCA . Protocol with aeLASTIC Method®. Posturometry and Stabilometry , measures to know. Physical Education Department of College of Basic Education in the Public Authority for Applied education and training (PAAET) Kuwait 2020