

PROGRAMMA ADO “ANATOMIA FUNZIONALE APPLICATA
ALL’ESERCIZIO FISICO”

L’Attività Didattica Opzionale da me proposta, ha come titolo “Anatomia Funzionale Applicata all’Esercizio Fisico”, ha la durata di 20 ore, ed è costituita dal seguente programma:

- Analisi pratica delle differenti conformazioni fisiche (1 ora);
- Analisi pratica delle diverse tipologie caratteriali e pratica dei corretti codici comunicativi sulla base delle differenze caratteriali degli Utenti (1 ora);
- Analisi pratica degli atteggiamenti posturali in funzione della conformazione fisica e delle inclinazioni caratteriali (1 ora);
- Analisi pratica della capacità di generare gli schemi motori sulla base delle precedenti osservazioni (1 ora);
- Pratica di test per la valutazione dell’estensibilità dei muscoli Hamstring, della Catena Cinetica Posteriore, dei muscoli Flessori dell’Anca, del comparto flessorio ed estensorio dell’arto superiore sul tronco e dei rotatori esterni ed interni dell’arto superiore sul tronco (1 ora);
- Pratica di test per la valutazione della capacità di forza (1 ora);
- Pratica di test per le capacità aerobiche (1 ora);
- Impostazione dei movimenti corretti per le diverse Unità Funzionali (1 ora);
- Analisi e pratica dei principali movimenti dell’arto superiore, del tronco e dell’arto inferiore associati ai differenti protocolli di allenamento (2 ore);
- Analisi e pratica dei movimenti poliarticolari e monoarticolari nel contesto dei diversi protocolli di allenamento (1 ora);
- Analisi e pratica della meccanica respiratoria nel contesto degli schemi motori (1 ora);

- Razionale ed impostazione pratica dei differenti protocolli di allenamento per lo sviluppo della forza muscolare (1 ora);
- Razionale ed impostazione pratica dei programmi di allenamento per diversi obiettivi specifici (1 ora);
- Razionale ed impostazione pratica dei movimenti e dei protocolli di allenamento integrati alla rieducazione posturale (2 ore);
- Pratica e razionale dei 7 Primal Moviment, approccio all'allenamento funzionale ed ai movimenti multiplanari secondo la logica della progressione/regressione (2 ore);
- Pratica in focus group ed analisi dei risultati (2 ore).

Raffaele Blasi

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Raffaele Blasi', enclosed within a light gray rectangular border.