

Effetti dell'allungamento muscolare prima della prestazione fisica

Eeguire lo stretching nel riscaldamento pre – competitivo, fa bene? Quale tipologia di allungamento muscolare è più indicata? E per quali tipi di prestazione?

<p>Didattica Il corso prevede un incontro di 4 ore, per approfondire la conoscenza delle tecniche di allungamento muscolare e dei relativi effetti prima della prestazione al fine di migliorarne la preparazione.</p> <p>Chi Il corso è rivolto a tecnici in possesso del brevetto di I e II livello. Chi non avesse il brevetto può inviare CV e l'ammissione verrà valutata dalla SRdS. Il corso può accogliere un numero massimo di 30 iscritti</p> <p>Quando Il 17 dicembre dalle ore 9 alle ore 13</p> <p>Programma: <i>a. catene muscolari e postura,</i> <i>b. compensi,</i> <i>c. come misurare la flessibilità,</i> <i>d. lo stretching,</i> <i>e. gli effetti dell'allungamento muscolare prima della prestazione fisica.</i></p> <p>Dove Gli incontri si terranno nella sede del CeRiSM, a Rovereto (Tn) via Matteo del Ben, 5/b tel. 0464/808140</p> <p>Modalità di iscrizione Tutti gli interessati devono inviare l'apposito modulo di adesione via fax (allo 0461/236949) o per email all'indirizzo: trento@coni.it entro e non oltre il 15/12/2011</p> <p>Quota Il costo di iscrizione al corso è di 30€ Le modalità di pagamento verranno comunicate in fase di conferma dell'iscrizione</p>	<p>Docente Dott. Gian Nicola Bisciotti</p> <p>Sintesi del curriculum: laurea in Scienza e Tecnica delle Attività Fisiche e Sportive; specializzazione in Biologia e Fisiologia dell'Esercizio, presso l'Università Claude Bernard di Lione (F); dottorato di ricerca in Biomeccanica presso l'Università Franche Compté di Besançon (F); collaborazioni con numerosissimi istituti Universitari e Federazioni Sportive tra cui: la Scuola dello Sport di Macolin (CH), l'Università di Losanna (CH), la Federazione Italiana Sport Invernali (FISI), la Federazione Pugilistica Italiana (PPI), la Federazione Francese di Rugby e quella di Pallavolo. Dal 1999 al 2009 è stato preparatore atletico dell'Internazionale FC di Milano dove ha iniziato ad interessarsi di riabilitazione lavorando negli staff di Lippi, Tardelli, Cuper, Zaccheroni, Mancini e Mourinho. Ha scritto 8 libri (di cui il primo, "Teoria e Metodologia del Movimento Umano", libro sportivo più venduto dell'anno 2000 e il quarto, "Il Ginocchio dello Sportivo", verrà insignito nel 2009 del Premio Letterario del CONI); ha prodotto 3 lavori multi mediali nel campo della valutazione funzionale e della programmazione dell'allenamento. La sua passione per la divulgazione applicata allo sport lo ha portato inoltre nel 2009 a dare vita, con il suo amico Ferretto Ferretti, alla rivista scientifica "Scienza e Sport". Ha seguito la riabilitazione di Ronaldo, per la quale ha concepito una nuova batteria di test basata sulla valutazione isoinerziale ("Thesis System") che ha raggiunto notorietà internazionale ed è diffusa in tutto il mondo, dai centri di ricerca, alle università, alle squadre di calcio professionistiche. Nel 2009 lascia l'Inter e diviene Physiologist Lead presso il Qatar Orthopaedic and Sports Medicine Hospital, FIFA Center of Excellence di Doha.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------