

Corso di Formazione **Biomeccanica sportiva**

Obiettivi

fornire gli elementi di base della biomeccanica applicata al movimento e alle attività con i sovraccarichi, attraverso l'applicazione delle regole della meccanica a modelli semplificati del corpo

Modalità di erogazione

Il corso ha una durata di 8 ore, erogate in una singola giornata di formazione. Sono previste lezioni frontali ed esercitazioni.

Materiale Didattico

A discenti è rilasciata la dispensa con i contenuti del corso

Contenuti del corso

- Elementi di base di meccanica : cinematica, dinamica, statica
- Grandezze scalari e vettoriali
- La cinematica: velocità e accelerazione
- Le leggi della dinamica
- Il baricentro
- Le leve
- Le leve nel corpo umano
- Il momento di una forza e la sua applicazione all'allenamento con i sovraccarichi
- Le carrucole e la loro applicazione alle macchine isotoniche
- La contrazione muscolare: un modello semplificato della cinematica del movimento articolare
- Analisi biomeccanica della distensione su panca
- Analisi dell'allenamento di alcuni gruppi muscolari in relazione ai differenti esercizi

Crediti formativi assegnati

Il corso dà diritto all'ottenimento di n° 0,5 crediti formativi per il percorso di Laurea in Scienze Sportive. Il percorso formativo di ogni discente verrà trascritto sulla piattaforma S.O.F.I.A. del MIUR (Ministero Istruzione Università Ricerca)

Costo del corso

Il costo del corso è di € 250,00 comprensivo di iscrizione all'Università, materiale didattico e pasti

Convenzione riservata agli iscritti UIKT € 150,00

INFO : segreteria@universitapopolarecfdm.it