

Corso:

METODO MEZIERES IN AMBITO SPORTIVO

- prevenzione delle lesioni e incremento delle abilità atletiche -

Il Metodo Mézières è una tecnica che mira a recuperare la salute del sistema mio-fasciale e delle articolazioni corporee.

L'obiettivo è la riduzione della forza resistente dei muscoli e l'aumento della loro capacità di lavoro ed elasticità, in modo da diminuire la compressione a carico dei dischi intervertebrali, migliorare il movimento intra-articolare e favorire la prestazione.

L'efficacia del Metodo Mézières nel trattamento delle patologie muscolo-scheletriche è stata ampiamente dimostrata dall'esperienza clinica dei professionisti sanitari.

La stessa efficacia, in assenza di patologie mio-articolari, è confermata come mezzo utile alla prevenzione di lesioni e possibili futuri squilibri posturali.

Nel rispetto delle specificità di ciascuna professione, proponiamo corsi di formazione al Metodo Mézières, diversificati per finalità e profilo professionale:

- ambito riabilitativo, riservato agli operatori sanitari
- ambito sportivo/preventivo, riservato ai laureati in Scienze Motorie

Il corso Mézières proposto ai laureati in Scienze Motorie ha una durata complessiva di 9 giorni.

Durante i primi 6 giorni, oltre alla trattazione su basi scientifiche delle peculiarità della tecnica e dei principi biomeccanici che la sostengono, verranno proposte 10 sedute esperenziali che interesseranno vari distretti corporei.

Ognuna di esse sarà seguita da un approfondimento che fornirà agli allievi gli strumenti necessari per poter condurre sessioni di lavoro di gruppo e individuali, oltre che a poter impostare un piano di auto-trattamento.

I 3 giorni conclusivi saranno dedicati ad ulteriori approfondimenti di strumenti utili all'applicazione del metodo nel lavoro individuale.

Il corso è riservato ai laureati in Scienze Motorie e diplomati ISEF.

Costo 1400 euro + IVA suddiviso in 4 rate da 350 euro + IVA di cui la prima all'iscrizione e le altre 3 in corrispondenza dei 3 seminari del corso.

PROGRAMMA:

Argomenti trattati:

- obiettivi generali del Metodo
- postura: il modello neurofisiologico, psicosomatico, biomeccanico
- meccanica muscolare
- elementi di fisica: vettori e momenti di forza
- elementi di fisica: equilibrio statico e dinamico
- elementi di fisica: analisi dei sistemi semplici e complessi
- elementi di fisica: caratteristiche dei sistemi complessi
- elementi di fisica: variazione delle linee di forza muscolari in relazione alla postura
- la perdita della simmetria corporea: cause fisiologiche e funzionali

- fisiologia dei centri corticali e di quelli sottocorticali
- il modello biomeccanico
- biomeccanica muscolo scheletrica: cranio, articolazione temporo-mandibolare, rachide, arti superiori ed inferiori
- obiettivi specifici del Metodo
- contrazione isometrica ed isotonica
- l'azione muscolare, la coppia agonista-antagonista
- azione sul sistema neurovegetativo
- il confronto morfologico e la forma morfologica di riferimento
- la divisione anatomo-fisiologica in due blocchi (superiore ed inferiore)
- le catene muscolari: definizione e fisiologia
- struttura della seduta di gruppo
- applicazione del Metodo nel lavoro individuale

Obiettivi specifici

Acquisire la capacità di eseguire:

- osservazione delle modificazioni posturali
- esame obiettivo statico e dinamico
- esecuzione di 10 sedute "tipo"
- il lavoro in seduta individuale

Metodi e strumenti

- analisi e discussione didattica sulla struttura delle sedute
- la parte pratica prevede un coinvolgimento diretto degli allievi nelle esercitazioni: osservazione diretta delle modificazioni posturali su di sé e partecipazione a 10 sedute "tipo".
- è necessario abbigliamento comodo per le esercitazioni
- è necessario munirsi di un tappetino da palestra
- è necessario munirsi di una sciarpa o foulard

Programma dettagliato

1 giorno

- **OBIETTIVI GENERALI DEL METODO, PERDITA DELLA SIMMETRIA CORPOREA: CAUSE FISIOLOGICHE E FUNZIONALI, ESAME OBIETTIVO STATICO E DINAMICO**
- **1° SEDUTA: OSSERVAZIONE DIRETTA DELLE MODIFICAZIONI POSTURALI SU DI SE E SUGLI ALTRI PARTECIPANTI, ESAME OBIETTIVO STATICO E DINAMICO, LA RAPPRESENTAZIONE DELLO SCHEMA CORPOREO**
- **DISCUSSIONE DIDATTICA SULLA SEDUTA: OBIETTIVI E MEZZI UTILIZZATI**

2 giorno

- ELEMENTI DI FISICA: EQUILIBRIO STATICO E DINAMICO ,ANALISI DEI SISTEMI SEMPLICI E COMPLESSI; CARATTERISTICHE DEI SISTEMI COMPLESSI; MATEMATICA LINEARE E NON LINEARE;BIOMECCANICA MUSCOLO SCHELETRICA
- 2° SEDUTA: LAVORO SPECIFICO SUI MUSCOLI DEL DORSO
- DISCUSSIONE DIDATTICA SULLA SEDUTA: OBIETTIVI E MEZZI UTILIZZATI

3 giorno

- 3° SEDUTA: LAVORI ASPECIFICI DI RILASSAMENTO E ROTTURA SINERGICA
- DISCUSSIONE DIDATTICA SULLA SEDUTA: OBIETTIVI TERAPEUTICI E MEZZI UTILIZZATI
- 4° SEDUTA: IMPOSTAZIONE DELLA RESPIRAZIONE TERAPEUTICA
- DISCUSSIONE DIDATTICA SULLA SEDUTA: OBIETTIVI E MEZZI UTILIZZATI

4 giorno

- 5°SEDUTA: LAVORO SPECIFICO SULL'OSSO IOIDE E SUI DISTURBI CRANIO MANDIBOLARI
- DISCUSSIONE DIDATTICA SULLA SEDUTA: OBIETTIVI E MEZZI UTILIZZATI
- 6° SEDUTA: LAVORO SPECIFICO SUL DISTRETTO CERVICALE
- DISCUSSIONE DIDATTICA SULLA SEDUTA: OBIETTIVI TERAPEUTICI E MEZZI UTILIZZATI

5 giorno

- 7° SEDUTA: LAVORO SPECIFICO SULLA ZONA INFRASCAPOLARE
- DISCUSSIONE DIDATTICA SULLA SEDUTA: OBIETTIVI E MEZZI UTILIZZATI
- 8° SEDUTA: LAVORO SPECIFICO PER BACINO ED ARTICOLAZIONE DEL GINOCCHIO
- DISCUSSIONE DIDATTICA SULLA SEDUTA: OBIETTIVI E MEZZI UTILIZZATI

6 giorno

- 9° SEDUTA: LAVORO SPECIFICO ARTI INFERIORI E PIEDI
- DISCUSSIONE DIDATTICA SULLA SEDUTA: OBIETTIVI E MEZZI UTILIZZATI
- 10° SEDUTA:LAVORO RIVOLTO ALLA GLOBALITA' DEL CORPO NELLE VARIE POSTURE
- DISCUSSIONE DIDATTICA SULLA SEDUTA: OBIETTIVI E MEZZI UTILIZZATI

7, 8, 9 giorno

I 3 giorni conclusivi sono dedicati alla seduta individuale in cui verranno aggiunti strumenti atti allo scopo

- Esame posturale statico e dinamico
- Lavoro in posizione supina
- Lavoro ad arti inferiori elevati
- Lavoro in posizione seduta