



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI  
DI PERUGIA  
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Università degli Studi di Perugia  
Dipartimento di Medicina Sperimentale

Corso di Studi in Scienze Motorie e Sportive

Corso a Libera Scelta

# Muoversi bene per muoversi a lungo

## Dalla Lettura del Movimento alla Scrittura dell'Esercizio Fisico

C.F.U. 2

**Coordinatore del Corso: Prof. Marco Quarato**

Docente di Teoria e Metodologia del Movimento Umano, Corso di Studi in Scienze Motorie e Sportive - Università degli Studi di Perugia.

**Docente: Dott. Stefano Spaccapanico Proietti**

Responsabile Master Postural Specialist e Functional Recovery Specialist di ELAV – Ricerca e alta formazione per le Scienze Motorie, membro della Commissione Scientifica dell'Associazione Italia Massaggiatori Sportivi e Terapisti dello Sport (AIMTES), Docente della Scuola Regionale dello Sport – CONI Umbria.

---

### PRESENTAZIONE DEL CORSO

'*Muoversi bene per muoversi a lungo*' è il messaggio a cui può essere affidata la sintesi del *percorso* che gli Studenti affronteranno all'interno di questo Corso.

Un *itinerario* di studio e ricerca volto a **definire un approccio metodologico operativo, riproducibile e utilizzabile su larga scala, che permetta ai futuri Professionisti delle Scienze Motorie di elaborare programmi di allenamento individualizzati per i propri utenti**, basati sui risultati di un **rigoroso screening posturo-funzionale**.

La definizione di un Programma di Allenamento non dovrebbe limitarsi alla mera identificazione, composizione e attuazione di un insieme di esercizi, al fine di ottenere un risultato tangibilmente oggettivabile: incrementare una capacità condizionale, vincere una competizione, migliorare il proprio stato di forma fisica, etc.

**Allenare dovrebbe piuttosto significare: riuscire a definire le strategie ideali per guidare un soggetto all'interno di un percorso di Apprendimento.**

Il *territorio* di contenuti di questo Corso partirà da lontano, dall'analisi del concetto di 'Corpo Disabitato' che anima il nostro tempo, e si muove verso la definizione dei tratti caratterizzanti il Corpo 'Vibrante, Organico, Biologico' cui tendere.

La dicotomia Qualità – Quantità rappresenta la seconda tappa del *percorso*.

**Verranno delineate le criticità del paradigma motorio attuale e proposte possibili alternative che permettano di guardare al Movimento Umano con un filtro qualitativo.**

La base per il cambio di paradigma è rappresentata dall'**integrazione tra Qualità e Quantità**; la soluzione per ottimizzare il Comportamento Motorio risiede nel pensare al Movimento come

processo ancestrale alla base dell'esistenza umana, spostando il focus dal *'quanto'* al *'come'*, pensando alla *'funzione'* piuttosto che alla *'prestazione'*, fornendo stimoli *'funzionali'* piuttosto che *'funzionanti'*.

**Il cuore del Corso è costituito dalla definizione ed attuazione di una proposta operativa che, partendo dalla *'lettura'* del Movimento, permetta al Professionista delle Scienze Motorie di *'scrivere'* l'esercizio fisico.**

Analizzando ed integrando i dati di Letteratura, verrà definita una **proposta di Protocollo di Screening Posturo-Funzionale** volto alla valutazione del soggetto-atleta, finalizzata a delinearne lo specifico *'identikit motorio'*.

Un algoritmo dedicato permetterà di **individuare le strategie decisionali per ottimizzare il Comportamento Motorio del soggetto, attraverso adeguati mezzi di lavoro.**

Mezzi, suddivisi per obiettivi e temi motori, che rappresentano forme di moto volte a sviluppare funzioni plastiche ed adattabili.

*'Muoversi bene per muoversi a lungo'* è un progetto che promuove la scoperta e la comprensione di come un approccio filosofico possa trasformarsi in una concreta filosofia dell'approccio al Movimento Umano; in una dimensione in cui mezzo e scopo, non possano che procedere uniti.

### **MODALITA' ATTUATIVE**

Il corso, della durata totale di 10 ore, è rivolto agli **studenti del 2° e 3° anno** del CdS in Scienze Motorie e Sportive.

Trattandosi di un corso con elevati contenuti pratici, la possibilità di **partecipazione è limitata ad un numero massimo di 20 studenti**, a garanzia della qualità della didattica.

E' possibile iscriversi presso il Front Office.

Qualora si dovesse superare il numero massimo previsto di 20 iscritti, verranno selezionati gli studenti, regolarmente in corso, con la media dei voti più alta.

Il corso permette di acquisire n. 2 C.F.U. per le Attività a Libera Scelta. E' richiesta la partecipazione ad almeno il 75% delle ore di lezione.

Al termine del Corso verrà rilasciato un attestato di frequenza.

Le lezioni si svolgeranno presso le **aule e le palestre della Sede del CdS.**

### **CALENDARIO LEZIONI**

#### **1° Incontro**

Giovedì 19 ottobre, ore 14:00-16:30

#### **2° Incontro**

Giovedì 26 ottobre, ore 14:00-16:30

#### **3° Incontro**

Giovedì 7 dicembre, ore 14:00-16:30

#### **4° Incontro**

Giovedì 14 dicembre, ore 14:00-16:30