



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI MILANO-BICOCCA

SYLLABUS DEL CORSO

Fisiologia e Condizionamento Muscolare

2122-1-I0201D130-I0201D192M

Obiettivi

Il corso si propone di illustrare alcuni principi fondamentali _____

Contenuti sintetici

Programma esteso

In base ai principi del condizionamento muscolare si tratteranno:

* _____

muscolare

* le modificazioni del tessuto muscolare in reazione ai diversi

stimoli: immobilizzazione in allungamento o accorciamento,

elettrostimolazione, attivazione volontaria, allenamento del gesto

specifico La parte riguardante la metodologia dell'esercizio muscolare

riguarderà in particolare:

* tipi di contrazione e loro peculiarità: _____

* le basi metodologiche _____

* le basi metodologiche dell'allenamento alla potenza

* _____

Prerequisiti

Modalità didattica

Lezioni frontali, soggette a cambiamento in caso di indicazioni ministeriali per l'eventuale permanenza dell'emergenza Covid-19

Materiale didattico

* Kendall Florence Peterson, Elizabeth Kendall McCreary, _____

* Skeletal Muscle Structure, Function, and _____

Periodo di erogazione dell'insegnamento

secondo semestre

Modalità di verifica del profitto e valutazione

Gli esami verranno svolti in modalità telematica

Orario di ricevimento

Su appuntamento
