



## METODO STRETCHING GLOBALE DIFFERENZIATO

Il Corso consentirà di migliorare la conoscenza delle principali tecniche posturali (con brevi cenni storici), attraverso la corretta definizione terminologica e i relativi criteri di classificazione.

Particolare attenzione verrà data alle più recenti acquisizioni scientifiche sullo "Stretching". Saranno presentati lavori di ricerca che aiuteranno a chiarire i concetti attualmente controversi sulla effettiva utilità dello stretching nelle varie fasi di: prevenzione, terapia e riequilibrio posturale nello sport e nella vita quotidiana.

Nello specifico, verranno illustrate le basi anatomo-fisiologiche e biomeccaniche del Metodo Globale Differenziato (MGD).

Ampio risalto sarà dato all'importanza di tale metodo quale strumento di terapia e prevenzione per le principali patologie a carico della colonna vertebrale, degli arti superiori e inferiori. Saranno altresì trattati in forma teorico-pratica i campi di applicazione del metodo.

Il corso sarà integrato da esercitazioni pratiche su "PancaSix", strumento ideale del "Metodo Globale Differenziato".

### DATA:

**SABATO 10 DICEMBRE**  
**08.30 - 18.30**

### LOCATION:

**MONTECATINI TERME**  
**PRESSO TERME REDI**

Con Il Patrocinio di:



Associazione Italiana  
Preparatori Atletici Calcio

In collaborazione con:



ASSOCIAZIONE CULTURALE  
OFFICINA DEL MOVIMENTO

## PROGRAMMA

Ore 8.30 Registrazione partecipanti

### 1ª SESSIONE - Introduzione

**Moderatori: G. Cerulli, V. Vergine**

- 09.00: **Principali scuole posturali: cenni storici**  
L. Barni
- 09.30: **Anatomia e biomeccanica delle catene cinetiche**  
G. Cerulli, S. Fiorini, V. Vergine
- 10.00: **Stretching e sport: stato dell'arte**  
G. Cerulli, V. Vergine
- 11.00 - 11.30: Coffee Break

### 2ª SESSIONE – Presentazione MGD

**Moderatori: G. Cerulli, V. Vergine, L. Barni**

- 11.30: **Metodo Globale Differenziato (MGD)**  
V. Vergine, L. Barni
- 12.30: **MGD e Pancasix**  
V. Vergine, L. Barni
- 13.30: 14.30 Light Lunch
- 14.30: **MGD: campi di applicazione**  
S. Fiorini, L. Barni
- 15.00: **MGD: patologie sport specifiche**  
V. Vergine, L. Barni
- 16.00 - 16.30 Coffee Break

### 3ª SESSIONE – Applicazione pratica MGD

**Moderatori: V. Vergine, S. Fiorini, L. Barni**

- 16.30: **MGD: Prevenzione delle Principali Patologie da sovraccarico**  
S. Fiorini
- 17.30: **MGD: Terapia delle Principali Patologie da sovraccarico**  
L. Barni
- 18.30: Fine Lavori e consegna attestato di partecipazione

## DIRETTORI SCIENTIFICI

### Prof. Giuliano Cerulli

Professore Ordinario di Ortopedia e Traumatologia, Direttore Scuola di Specializzazione in Ortopedia e Traumatologia Università di Perugia

### Prof. Vincenzo Vergine

Professore a contratto Corso di Laurea in Scienza Motorie Scienza e Tecnica dello Sport - Università di Firenze Responsabile Area Fisica S.G. ACF Fiorentina

## FACULTY

Prof. Stefano Fiorini - Università di Firenze  
Presidente Nazionale AIPAC

Dott. Luca Barni - Presidente Associazione Culturale  
Officina del Movimento

## INSTRUCTORS

Dott. Francesco Bruni - Pistoia  
Dott.ssa Daniela Barni - Montecatini  
Dott.ssa Chiara Bartolini - Pistoia

## CORSO DI FORMAZIONE

**"METODO GLOBALE DIFFERENZIATO"**

**Data: 10 Dicembre 2011**

**Sede: Piscine Terme Redi - Montecatini Terme, Viale Marconi 2**

**Informazioni:** Corso a numero chiuso (50 persone) – iscrizioni aperte fino al 7 Dicembre 2011

**Costo del corso:** € 250,00\* + iva 21%

\*(sconto del 10% per gli Associati Aipac)

**Modalità di pagamento:** Il pagamento della quota di iscrizione potrà essere effettuato con bonifico bancario intestato a : FITNESS CLUB SRL - Banca Credito Artigiano Agenzia 1 Prato  
IBAN: IT 85 E 03512 21501 000000019184, causale "Corso di Formazione e nome del partecipante".

E' possibile pagare anche in contanti c/o la sede di Fitness Club Srl - V.le Manfredo Fanti 49 a - Firenze ( zona Stadio A. Franchi)  
**L'iscrizione sarà considerata valida solo inviando la scheda compilata e copia del pagamento effettuato tramite email all'indirizzo: [ilaria@fitnessclubfirenze.it](mailto:ilaria@fitnessclubfirenze.it) oppure tramite fax al nr. 055.5059763. Alla ricezione del pagamento Vi verrà inviata regolare fattura.**

### Segreteria Organizzativa:

Fitness Club Srl- V.le M. Fanti 49 a - 50137 Firenze  
Per informazioni: Referente Iliara Ottanelli  
cell. 340. 1644712 email [ilaria@fitnessclubfirenze.it](mailto:ilaria@fitnessclubfirenze.it)  
fax 055.5059763

### Scheda di Iscrizione: \* campi obbligatori

Nome\* \_\_\_\_\_ Cognome\* \_\_\_\_\_

Via\* \_\_\_\_\_ n°\* \_\_\_\_\_ Cap\* \_\_\_\_\_ Città\* \_\_\_\_\_

Tel \_\_\_\_\_ Cell\* \_\_\_\_\_ Email\* \_\_\_\_\_

Specializzazione\* \_\_\_\_\_ Ente/Istituto \_\_\_\_\_

### DATI PER FATTURAZIONE\*

Nome Cognome/Ragione Sociale \* \_\_\_\_\_

Via\* \_\_\_\_\_ n°\* \_\_\_\_\_ Cap\* \_\_\_\_\_ Città\* \_\_\_\_\_

C.F.\* \_\_\_\_\_ P.Iva\* \_\_\_\_\_

Indirizzo\* \_\_\_\_\_