

Indice

PARTE I. ELEMENTI DI CITOLOGIA ED ISTOLOGIA

1. ELEMENTI DI CITOLOGIA ED ISTOLOGIA

CENNI DI CITOLOGIA

La struttura della cellula

CENNI DI ISTOLOGIA

Il tessuto epiteliale

L'epitelio di rivestimento

L'epitelio ghiandolare

L'epitelio sensoriale

Il tessuto connettivo e di sostegno

Suddivisione del tessuto connettivo

Il mesenchima

Il tessuto connettivo colloidale o gelatinoso

Il tessuto connettivo reticolare

Il tessuto adiposo

Il tessuto connettivo vero e proprio

I tipi di tessuto connettivo vero e proprio

Il tessuto di sostegno

Il tessuto tendineo

Il tessuto cartilagineo

Il tessuto osseo

Il tessuto muscolare

La muscolatura liscia

La muscolatura striata

Il tessuto nervoso

La cellula nervosa

La struttura delle fibre nervose

Struttura di un fascio di fibre nervose

Nevroglia

La struttura macroscopica del sistema nervoso centrale

PARTE 2. L'APPARATO LOCOMOTORE ATTIVO E PASSIVO

1. NOMENCLATURA ANATOMICA

Terminologia anatomica

Rapporti topografici

Ordine sistematico

Movimenti

Piani ed assi

2. SCHEMA GENERALE DELL'APPARATO LOCOMOTORE

3. APPARATO LOCOMOTORE PASSIVO

Nozioni generali di osteologia e artrologia

Le funzioni delle ossa

La forma delle ossa

L'adattamento delle ossa al carico sportivo

Le ossa come costituenti delle articolazioni-Classificazione delle articolazioni

- Sinartrosi
- Diartrosi
- Struttura delle diartrosi
- La classificazione delle diartrosi
- Strutture atte a limitare la mobilità delle articolazioni
- Struttura generale dello scheletro umano
 - Colonna vertebrale
 - Il cingolo scapolare e l'arto superiore
 - Il cingolo pelvico e l'estremità inferiore

4. APPARATO LOCOMOTORE ATTIVO

- Nozioni generali di miologia
 - Forme e tipologie dei muscoli
 - La meccanica dei muscoli
 - Organi e accessori dei muscoli e tendini d'inserzione

PARTE 3. DESCRIZIONE DEI PIU' IMPORTANTI SISTEMI ARTICOLARI

1. IL TRONCO

L'APPARATO LOCOMOTORE PASSIVO DEL TRONCO

- La struttura ossea della colonna vertebrale
 - Il corpo vertebrale
 - Il disco intervertebrale
 - Arco vertebrale ed apofisi
 - La forma della colonna vertebrale
 - Deformazioni della colonna vertebrale
 - La mobilità della colonna vertebrale
 - Struttura delle articolazioni vertebrali
 - L'apparato legamentoso della colonna vertebrale
 - Riepilogo delle funzioni della colonna vertebrale
- La struttura ossea del cingolo pelvico
 - Collegamenti articolari e apparato legamentoso del cingolo pelvico
- Il torace
- La muscolatura respiratoria (compresa la muscolatura respiratoria ausiliare)
 - La respirazione toracica
 - La muscolatura respiratoria vera e propria
 - La respirazione addominale

L'APPARATO LOCOMOTORE ATTIVO DEL TRONCO

- La muscolatura addominale
 - Muscolatura della parete anteriore e laterale
 - Muscolatura della parete posteriore e dell'addome
- La muscolatura del dorso
 - La muscolatura autoctona o propria del dorso
 - Valutazione riassuntiva della funzione della muscolatura dell'addome e del dorso
- Giunzioni articolari tra colonna vertebrale e capo
 - L'apparato legamentoso delle articolazioni del capo
 - I muscoli che agiscono sulla posizione del capo

2. L'ESTREMITA' SUPERIORE

- Il cingolo scapolare
 - Le articolazioni del cingolo scapolare

- La muscolatura del cingolo scapolare
- L'articolazione della spalla o articolazione scapolo-omerale
 - La muscolatura dell'articolazione della spalla
- L'articolazione del gomito
 - Ossa ed apparato legamentoso dell'articolazione del gomito
 - Apparato muscolare dell'articolazione del gomito
- Articolazioni a ginglino laterale dell'avambraccio
 - I muscoli che agiscono sulle articolazioni a ginglino laterale dell'avambraccio
- Articolazioni del polso
 - Articolazioni prossimale e distale del polso
 - I muscoli che agiscono sull'articolazione del polso
- Mano
 - Ossa e legamenti della mano
 - Muscoli delle dita

3. L'ESTREMITA' INFERIORE

- L'articolazione dell'anca (articolazione coxofemorale)
 - I muscoli che agiscono sull'articolazione dell'anca
- L'articolazione del ginocchio
 - Ossa e apparato legamentoso
 - La muscolatura dell'articolazione del ginocchio
- Il piede e l'articolazione del piede
 - Struttura del piede
 - Le funzioni del piede
 - Le articolazioni talocrurale e subtalare
 - L'articolazione talocrurale (tibiotalarica o tibioperoneoastagallica)
 - L'apparato capsulare e legamentoso dell'articolazione talocrurale
 - La meccanica articolare
 - L'articolazione subtalare
 - La muscolatura del piede

PARTE IV. ANALISI DI MOVIMENTI SEMPLICI DEL BUSTO E DELLE ESTREMITA'

PREMESSA

1. ANALISI DI ALCUNI PROCESSI SEMPLICI DI MOVIMENTO

- Movimenti semplici del busto
 - Flessione avanti del busto
 - Flessione del busto indietro
 - Flessione laterale del busto
 - Torsione del busto
- Movimenti semplici delle estremità superiori
 - Anteroversione
 - Elevazione
 - Fissazione del braccio in alto
 - Abbassamento del braccio
 - Retroversione del braccio
 - Abduzione del braccio
 - Adduzione del braccio addotto
 - Intrarotazione in basso

Extrarotazione del braccio in basso
Estensione dell'avambraccio
Movimenti di torsione dell'avambraccio
Flessione della mano
Estensione della mano
Abduzione della mano
Movimenti semplici delle estremità inferiori
Flessione della coscia sul bacino
Estensione della coscia
Iperestensione della coscia
Abduzione della coscia
Adduzione della coscia
Intrarotazione della coscia
Extrarotazione della coscia
Estensione della gamba propriamente detta
Flessione della gamba
Intrarotazione della gamba
Extrarotazione della gamba propriamente detta
Flessione plantare del piede a livello dell'articolazione talocrurale
Flessione dorsale del piede a livello dell'articolazione talocrurale
Pronazione dell'avampiede nell'articolazione subtalare
Supinazione dell'avampiede a livello dell'articolazione subtalare

PARTE V. ANALISI DI MOVIMENTI SPORTIVI COMPLESSI

PREMESSA

1. ATLETICA LEGGERA
2. NUOTO
3. GINNASTICA
4. SOLLEVAMENTO PESI
5. SPORT DI COMBATTIMENTO
6. SPORT DI TIRO
7. SPORT ACQUATICI
8. CICLISMO
9. GIOCHI SPORTIVI ALL'APERTO E AL COPERTO
10. SPORT INVERNALI

PARTE VI. ALLENAMENTO ANATOMO-FUNZIONALE DELLA FORZA

1. CONSIGLI PER UN ALLENAMENTO ANATOMO-FUNZIONALE ELETTIVO DELLA FORZA DI TUTTI I GRUPPI MUSCOLARI CHE INTERVENGONO NEI PROCESSI MOTORI SEMPLICI ANALIZZATI NELLA PARTE IV.

Premessa

Catalogo di esercizi per i movimenti semplici

BIBLIOGRAFIA

INDICE ANALITICO.

ARTICOLO TRATTO DAL SITO:

WWW.CALZETTI-MARIUCCI.IT