

## LISTA REFERATE PROPUSE

### KINETOPROFILAXIE IN PATOLOGIA SPORTIVA

1. Principii generale de profilaxie in traumatologia sportiva
2. Abordarea metodologica a factorilor de risc in traumatologia sportiva
3. Bazele biomecanice ale producerii traumatismelor
4. Principiile biomecanicii « corecte »
5. Biomecanica mersului si alergarii
6. Controlul muscular al miscarii si evaluarea miscarii (postura, mers, alergare, saritura)
7. Tapping si straping
8. Flexibilitatea : tipuri de flexibilitate, factori care limiteaza flexibilitatea ; principii de imbunatatire  
Stretching: principii de baza ; tipuri de stretching ; tehnici si metode in stretching. Stretching pe grupe musculare
9. Pliometrie
10. Principii de masaj si automasaj in practica sportiva ; masajul inainte de antrenament ; masajul intraefort ; masajul de refacere ; relaxia masaj - perioada de antrenament
11. Refacerea in sport
12. Principii de alcatuire a unor programe profilactice incluse in procesul de antrenament ("incalzire")

#### BIBLIOGRAFIE

1. sub coordonare Avramescu (Rinderu) ET, 2005, Kinetoterapia in activitati sportive – volum II – *Investigatia medico-sportiva; Aplicatii ale teoriei in practica*, Ed. Didactica si Pedagogica, Bucuresti,
2. sub coordonare ET Avramescu ; autor Iona Ilinca et al, KINETOTERAPIA IN ACTIVITATI SPORTIVE; publicare WEB site international <http://www.display.tuc.gr/Cerps>; CD interactiv, Ed. Universitaria, 2007
3. Dragan, I. - Medicina sportiva, 2002, Ed. Medicala
4. Dragan, I. - Masaj - automasaj, 1995.
5. Sbenghe, T. - Kinetoterapie profilactica, terapeutica si de recuperare, 1987.
6. Lillegard, W.A. - Handbook of sports medicine, 1993.
7. Rinderu ET, Ilinca I., 2005, Kinetoterapia in activitati sportive – volum I – Bazele medicale ale efortului, Ed. Universitaria, Craiova, ; consultare biblioteca on line UCV
8. **DVD-ul interactiv SPORT TAPING BASICS DVD, Human Kinetics, 2005 si STRETCHING Anatomy Human Kinetics, 2007**