

ANÁLISIS BIOMECÁNICO EN EL DEPORTE

Presentación

Existe cada año una alta incidencia de lesiones relacionadas con el deporte. Hay varios factores de riesgo que han sido identificados y que pueden predisponer a patologías por sobreuso en los deportistas. La biomecánica individual ha sido relacionada con varios de los mecanismos de lesión.

En este curso se formará al profesional sanitario en el correcto diagnóstico de las principales lesiones que aparecen en deportes como el running, fútbol, baloncesto, ciclismo, golf, natación y deportes de raqueta, además de conocer qué factores biomecánicos del gesto deportivo se han visto asociados a estas patologías por la evidencia científica, y la forma de poder prevenirlas y abordarlas gracias a una correcta exploración del deportista.

Será imprescindible entender cómo funcionan las distintas cadenas musculares y fasciales dependiendo de cada deporte, para así realizar un tratamiento global y funcional de ellas.

Programa

Seminario 1

Análisis Biomecánico del Running

- Factores biomecánicos asociados a las lesiones del corredor
- Análisis postural del deportista
- Cómo realizar un correcto análisis biomecánico del corredor
- Tests específicos de movilidad del corredor
- Parámetros fundamentales del análisis cinético de la carrera
- Evaluación práctica en los alumnos del gesto de la carrera mediante grabación de vídeo y análisis de software
- Reprogramación técnica de la carrera: frecuencia y longitud de zancada
- Valoración y técnicas globales de tratamiento de las cadenas musculares en el corredor
- Planificación de un programa de potenciación muscular para el corredor

Análisis Biomecánico en el Fútbol:

- Factores biomecánicos asociados a las lesiones en el fútbol
- La pubalgia en el deporte
- Análisis de la biomecánica de la pelvis en el deporte
- Influencia y tratamiento de las cadenas musculares más implicadas en el fútbol

Análisis Biomecánico en el Baloncesto

- Factores biomecánicos asociados a las lesiones en el jugador de baloncesto
- Diagnóstico de las disfunciones biomecánicas del tobillo y pie
- Técnicas de tratamiento funcional y neuromuscular del tobillo y pie
- Influencia y tratamiento de las cadenas musculares más implicadas en el baloncesto

Seminario 2

Análisis Biomecánico del Ciclista

- Factores biomecánicos asociados a las lesiones del ciclista
- Cómo realizar un correcto análisis biomecánico del ciclista
- Tests exploratorios de movilidad del ciclista
- Análisis cinemático del pedaleo: ángulos y referencias que influyen en la patología del ciclista

- Evaluación práctica en los alumnos del gesto del pedaleo mediante grabación de vídeo y análisis de software
- Ajuste y modificación de los componentes de la bicicleta: altura y alcance del manillar, ajustes del sillín, calas
- Valoración y técnicas globales de tratamiento de las cadenas musculares en el ciclista

Análisis Biomecánico en el Golf:

- Factores biomecánicos asociados a las lesiones en el golf
- La patología lumbar en el deporte y su diagnóstico en función de los síndromes
- Influencia y tratamiento de la cadena muscular posterior en el golf
- Programa de entrenamiento específico del golfista

Análisis Biomecánico en Deportes de Raqueta:

- Factores biomecánicos asociados a las lesiones del tenista
- La patología del hombro y codo en el deporte
- Influencia y tratamiento de las cadenas musculares más implicadas en el tenis y pádel
- Programa de entrenamiento de control motor en el hombro de lanzador

Análisis Biomecánico en Natación:

- Factores biomecánicos de los diferentes estilos de natación asociados a la patología
- Influencia y tratamiento de las cadenas musculares más implicadas en la natación

Objetivos

- Analizar las principales lesiones que ocurren en los deportes del running, fútbol, baloncesto, ciclismo, golf, natación y de raqueta.
- Describir los factores biomecánicos que están asociados en el desarrollo de lesiones deportivas.
- Aprender a realizar una exploración biomecánica completa del deportista.
- Analizar mediante software y grabación de video la biomecánica de cada deporte.
- Aprender cómo analizar y tratar los déficits de extensión de cadera en el deportista.
- Evaluar la presencia de una pierna corta y su influencia en el deportista.
- Aprender a localizar y tratar los diferentes puntos de atrapamiento neurales del miembro inferior y superior más comunes en los deportistas.
- Saber cómo reprogramar la técnica de la carrera: frecuencia y longitud de paso.
- Aprender a modificar los distintos ajustes de la bicicleta para mejorar la biomecánica del ciclista.
- Aplicar técnicas miofasciales globales en las lesiones deportivas y facilitar su prevención.
- Aprender técnicas para tratar las cadenas musculares más importantes e influir en la postura de cada deportista.
- Saber prescribir un programa adecuado de actividad física en pacientes con patología relacionada con el deporte.

Profesor:

ISIDRO FERNÁNDEZ

Fisioterapeuta, Osteópata C.O.

- Fisioterapeuta en Holystic Centro de Recuperación S.L.
- Máster Oficial en Actividad Física y Salud por la U.P.O.
- Especialista en Fisioterapia Deportiva por la U.C.M.
- Especialista en Terapia Fascial por la UEM y Tupimek
- Especialista en Biomecánica Deportiva (Biomecánica del Running Custom y Dynamic Bike Fit Course por Retul University)
- Profesor de postgrado Fisioterapia Deportiva de la Universidad Complutense de Madrid, IACES y Monitor de la Escuela de Osteopatía de Madrid.

Directores:

Pablo Llanes D.O., M.R.O, Ph

Precio

390€ (200€ de inscripción)

Formas de pago

200€ de matrícula por transferencia bancaria previa confirmación de plaza disponible por correo electrónico y 190€ al inicio del curso.

Inscripción

Se realizará por riguroso orden de inscripción.

Quedará formalizada la matrícula en este curso con el pago de 200€ mediante transferencia bancaria a la cuenta de Banco Santander 0049 3541 80 2114185206 y mandando el boletín de inscripción junto con el resguardo correspondiente al pago por correo electrónico a cursos.holystic@gmail.com. El plazo de inscripción finaliza el 16 de Mayo de 2016. El resto del pago se realizará el primer día del curso.

*Antes de realizar el pago deberéis confirmar la disponibilidad de plaza libre en el e-mail: cursos.holystic@gmail.com . Una vez confirmada tu reserva de plaza dispones de 1 semana para realizar el pago de la matricula.

Duración

40 Horas

Desglose de Fechas***Primer Seminario***

Sábado 21 de Mayo de 9.00 a 14.00 y 15.00 a 20.00h

Domingo 22 de Mayo de 9.00 a 14.00 y 15.00 a 20.00h

Segundo Seminario

Sábado 4 de Junio de 9.00 a 14.00 y 15.00 a 20.00h

Domingo 5 de Junio de 9.00 a 14.00 y 15.00 a 20.00h

Lugar de celebración

Holystic Centro de Recuperación S.L.

C/ Rabat 10 28030 Madrid

Tif. 913051467