

INTRODUCCIÓN:

La fuerza muscular es una de las principales cualidades físicas a trabajar tanto con objetivos de salud como con intenciones de mejora del rendimiento deportivo. Se entiende que esta es una concepción relativamente tradicional, aunque dicho trabajo ha sido frecuentemente orientado desde una perspectiva fundamentalmente motriz, sin involucrar prácticamente el sistema nervioso en esta parte del entrenamiento de la condición física.

Dentro del trabajo de fuerza, las acciones musculares a desarrollar las dividimos normalmente en estáticas y dinámicas, teniendo en cuenta que estas últimas pueden generar tensión hacia el acortamiento (concéntricas) o hacia el alargamiento muscular (excéntricas). Este último tipo de acciones musculares ha cobrado especial relevancia en los últimos años, tanto desde la recuperación de lesiones musculares y tendinosas, especialmente, como desde la mejora de la condición física del deportista.

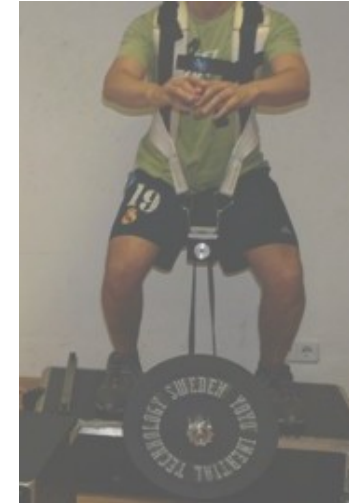
La intención de este curso se centra sobre todo en dos temas: por una parte, estudiar los diferentes puntos de interés que la evidencia científica nos proporciona sobre los beneficios del trabajo muscular excéntrico; por otra parte, el otro pilar del presente curso se refiere a la aplicación de este tipo de trabajo tanto a nivel terapéutico como preventivo. Este segundo foco de atención va a proporcionarse desde una perspectiva neuromuscular, integrando aspectos tanto motrices como neurales en la aplicación de los ejercicios a desarrollar.



CENTRO DE RECUPERACION DEPORTIVA · JOSÉ MANUEL SÁNCHEZ

Doctor Roux nº8
08017 Barcelona
Tel. 934 52 35 10
Fax 932 52 30 87

FUNDAMENTOS Y METODOLOGÍA DEL TRABAJO EXCÉNTRICO A NIVEL PREVENTIVO Y TERAPÉUTICO



COLABORA :

CEREDÉ
CENTRO DE RECUPERACION DEPORTIVA · JOSÉ MANUEL SÁNCHEZ



Fisioterapia y Rehabilitación



DIRIGIDO A:

Diplomados en Fisioterapia.

PROFESORADO

Dr. Julio Tous.

- Jefe de Estudios del “Máster Profesional Alto Rendimiento en Deportes de Equipo”.
- Miembro del Grupo de Investigación Consolidado “Ciencias del Deporte” del INEFC de Barcelona.
- Asesor de la preparación física de diferentes deportistas y equipos de alto nivel.

Dr. Daniel Romero.

- EUSES, profesor del Grado de Ciencias del Deporte (adscrito a la Universidad de Girona).
- Director del Departamento de Ciencias del Deporte de la Academia de Tenis Sánchez-Casal (Barcelona).

METODOLOGIA:

Se impartirán clases donde se combinará habitualmente el contenido teórico y práctico. Es necesario que los estudiantes vengan equipados con ropa deportiva.

FECHAS Y HORARIO:

14 y 15 de abril de 2012
 Viernes de 16 a 21
 Sábado de 09:00 a 14:00 y de 15:30 a 20:30
 Domingo de 09:00 a 14:00

GUIÓN DEL CURSO:

1. Introducción

- La fuerza como cualidad integrada en la condición física del individuo.

2. Las acciones musculares excéntricas.

- Adaptaciones provocadas a nivel muscular y tendinoso.
 - La organización de la acción excéntrica desde el SNC
 - Principios neuromusculares: la coactivación y la inhibición recíproca y su relación con el trabajo en cadena cinética abierta y cerrada. Integración de las acciones excéntricas y de la transición excéntrica – concéntrica en estos conceptos.

3. Metodología de la sobrecarga excéntrica:

- Tecnología isoinercial: la tecnología yoyo y la polea cónica *versa pulley*.
 - Otros dispositivos generadores de sobrecarga excéntrica: tirante musculador, isquiosurales nórdico, squat en plano inclinado, ejercicio de “tijeras” (*lunge*).

4. Aplicación del trabajo excéntrico en las fases terapéuticas y de readaptación en la patología del aparato locomotor.

- La tendinopatía crónica: ubicaciones habituales con mayor beneficio
 - La lesión muscular: beneficios en la remodelación del tejido lesionado

5. Trabajo excéntrico y prevención de lesiones musculares, tendinosas y articulares.

INFORMACIÓN Y MATRÍCULA:

Precio del curso: 490€.

Lugar: Centro Rehabilitación Deportiva CEREDe de Barcelona (C/ Dr. Roux nº 8-10). FFCC Tres Torres.

Ingreso: (Banco Santander) **0049-4709-49-2916028327**

Para formalizar la matrícula se deberá enviar el resguardo de ingreso **ordenante:** nombre y apellidos del alumno;

concepto: “Excéntricos Abril 2012” junto con el formulario de matrícula que hay que solicitar en la siguiente dirección : secretariacerede@hotmail.es

*La dirección del centro se reserva el derecho de anular el curso si no se alcanza un mínimo de inscripciones devolviéndose el importe a los matriculados. En caso de renuncia, una vez finalizada la fecha límite de inscripción (10 días antes) no se devolverá el importe de la misma.

SOLICITADA ACREDITACIÓN:



Consell Català
de Formació Continuada
Professions Sanitàries

“La Salud es el resultado de la obediencia a las leyes del bienestar. Mientras más perfecta la obediencia o conformidad con las leyes del bienestar, más perfecta la salud de cuerpo y mente.”

R.Browne