

NUEVAS PROPUESTAS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN PROCESOS DE READAPTACIÓN DE LESIONES

Organizado por:



GRANADACF
SERVICIOS MÉDICOS

¿Quién imparte?

Rafael A. Maldonado González

Preparador físico y readaptador de lesiones deportivas.

Profesor y conferenciante en másters y congresos nacionales e internacionales.

Amplia experiencia laboral en el ámbito del fútbol de élite, como Real Sociedad de Fútbol, FC Girondins de Bordeaux, Selección Española de Fútbol, ACF Fiorentina, Watford FC, Udinese Calcio, Granada FC.

Director técnico de y Co-fundador de la empresa pionera de entrenamiento deportivo VF Sport en Sevilla (2004-2013).

Germán A. Fernández Atuan

Preparador físico y readaptador de lesiones deportivas.

Amplia experiencia en el asesoramiento de deportistas de élite, co-responsable del Área de prevención y optimización deportiva en Udinese Calcio

Descripción del curso

Está ampliamente demostrado a nivel científico y clínico los beneficios del entrenamiento de la Fuerza tanto para los procesos de rehabilitación como de prevención de lesiones. Durante la realización de este curso, aprenderemos a diseñar una amplia gama de ejercicios basados en las últimas actualizaciones del entrenamiento de fuerza -que no “musculación”- entendida ésta desde un punto de vista global y sistémico -más allá de la “hipertrofia”-, así como su interacción con tratamientos manuales. Además, explicaremos cómo optimizar el proceso de recuperación de la lesión utilizando nuevos materiales y su correcta utilización, así como el diseño, control y planificación de sesiones de ejercicios.

Programa del curso

Parte I. “Enséñame a cocinar...”

1. Entrenamiento de la FUERZA. Más allá de la “hipertrofia muscular”.

- a) Nueva anatomía funcional humana: Sistema Fascial y su importancia en las tareas de Fuerza. Líneas de transmisión de tensiones.
- b) Neurociencia aplicada en el entrenamiento de la Fuerza.
- c) El deportista/persona como sistema hipercomplejo.
- d) Acciones musculares: tipos, adaptaciones e desventajas de cada uno de ellos, en especial las acciones musculares “excéntricas” e “isométricas”.

NUEVAS PROPUESTAS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN PROCESOS DE READAPTACIÓN DE LESIONES

2. Elección de materiales atendiendo a las acciones musculares y beneficios principales de cada uno de ellos:

- a) Peso libre.
- b) Gomas elásticas.
- c) Sistemas Inerciales.
- d) Estabilidad Dinámica Rotacional (DRS).
- e) Superficies inestables.
- f) Plataformas de vibraciones.
- g) Sistemas Neumáticos.

3. Medios para evaluar y monitorizar la Fuerza:

- a) Tensiomiografía.
- b) Dinamometría.
- c) Electromiografía.
- d) Encoder lineales y rotatorios / acelerómetros.

4. Diseño de Ejercicios:

- a) Elementos configuradores del ejercicio. Qué variables utilizar para transformar un ejercicio en multitud de variantes y objetivos distintos.
- b) Tipos de Ejercicios.
 - Analíticos, segmentarios, transmisión de tensiones, gestos.
 - Orientación en la tarea: Básico, Fundamental, Complementario-Compensatorio.
- c) Niveles de aproximación & Familia de ejercicios

5. Diseño de TAREAS a introducir en una sesión:

- a) Tipos de Tareas y Objetivos.
 - Tareas de "rendimiento".
 - Tareas compensatorias.
 - Tareas complementarias.

6. Cómo diseñar sesiones de entrenamiento:

- a) Planes de Actuaciones Generales.
- b) Planes de Actuación Específicos.

7. Cómo programar el entrenamiento de Fuerza en un proceso de readaptación de lesiones.

Parte II. "Receta del plato alpujarreño...":

8. Ejemplo de readaptación para:

- a) Una lesión aguda.
- b) Una lesión de larga duración y/o crónica.
- c) Talleres y debate sobre casos prácticos.

NUEVAS PROPUESTAS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN PROCESOS DE READAPTACIÓN DE LESIONES

¿A quién va dirigido?

Grado/diplomado en fisioterapia, ciencias de la actividad física y el deporte; estudiantes de estas titulaciones.

Precio

280€ Profesionales

250€ Estudiantes

Más info

- Duración: 20 horas
- Fecha: 15, 16 y 17 de marzo de 2024
- Horario:
 - Viernes 16:00-21:00
 - Sábado 9:00-14:00 y 15:30-20:30
 - Domingo 9:00-14:00
- Lugar: Instalaciones Granada CF