



**IGNACIO
GONZÁLEZ ZAS**



MODELO de PREVENCIÓN

GRANADA
10-11 MAYO





MODELO DE PREVENCIÓN BASADO EN LA VALORACIÓN DE MOVIMIENTO

ORGANIZACIÓN

NEOSPORT Formación. organiza el curso "Modelo de prevención basado en la valoración del movimiento", impartido por D. Ignacio González Zas. El curso se desarrollará en 1 fin de semana (12 horas lectivas presenciales).

INTRODUCCIÓN

"El equilibrio postural y artro-muscular es una necesidad para el movimiento funcional. La valoración postural y artro-muscular es una herramienta imprescindible para la identificación de debilidades y desequilibrios que serán factores de riesgo de lesión y limitantes del rendimiento. Es básico para una prescripción competente de ejercicio". (González, Ignacio 2013)



CONTENIDOS CURSO

1. Conceptos generales de la valoración artro-muscular
 - 1.1. Causas y consecuencias del desequilibrio artro-muscular,
 - 1.2. Paradigmas del desequilibrio artro-muscular
 - 1.3. Metodología de valoración
 - 1.4. Características musculares (rigidez, elongación, curva longitud-tensión, modelos funcionales de clasificación muscular...) y características articulares de la estabilidad (artrocinemática, tejidos pasivos...),
 - 1.5. Alteraciones del patrón de reclutamiento y del patrón motor
 - 1.6. Subsistemas musculares, cadenas musculares, vías musculares... y su relación con el movimiento y la estabilidad
2. El análisis postural ¿Qué valorar?
3. Los test generales de valoración dinámica: over-head squat, anteroflexión / disociación caderas-lumbar, single leg squat, star excursion, hurdle step, patrón motor de tracción y, patrón motor de empuje, flexión, extensión, rotación multisegmental
4. La valoración específica y la prescripción de ejercicios preventivo/correctivos en:
 - 4.1. La cintura lumbo-pélvica
 - 4.2. Miembro inferior (cadera, rodilla, tobillo y pie)
 - 4.3. Columna cervical y torácica y patrón respiratorio
 - 4.4. Cintura escapulo-humeral
5. La prevención de lesiones desde el equilibrio artro-muscular (rodilla, Isquiotibiales, ingle, columna lumbar, columna cervical y hombro)



NOTA IMPORTANTE: QUEDA ESTRICTAMENTE PROHIBIDA LA GRABACIÓN DE SECUENCIAS DEL CURSO (INDISTINTAMENTE AUDIO / VIDEO)





EL DOCENTE

Ignacio González Zas es Licenciado en Actividad Física; autor del blog "temadeporte.blogspot.com.es", preparador físico en el RC Deportivo la Coruña, Ponente de reconocido prestigio nacional: ha sido docente en el master de readaptación física de la Federación Española de Fútbol / Docente en el master de Entrenamiento y Readaptación (CEU-Sevilla) / Docente en el master de Actividad física y salud (Uni de A Coruña), etc. Entrenador personal y especialista en valoración Artro-muscular.

INFORMACIÓN DEL CURSO

- **Fechas:** 9 y 10 de Junio de 2018
- **Duración:** 12 horas presenciales
- **Precio del curso:** 160€
- **Horarios:** sábado 10:00 a 14:00 y 15:30 a 19:30 / domingo 10:00 a 14:00
- **Lugar de Realización:** MYO SPORT CLINIC >> Calle Cadiar nº10 - GRANADA



Cualquier consulta puede realizarla en el 636 678876 o enviando mail a info@neo-sport.es

