

DNS Curso Deportivo: “Parte I” (12 Horas)

Cronograma del Curso

Día 1

- 9.00 – 10.30: Kinesiología del Neurodesarrollo, ontogénesis - Principios y Aplicación básicas en el deporte.
- 10.30 – 11.00: Coffee break.
- 11.00 – 12.30: Postura - Función del aparato locomotor: Definición de patrones óptimos y anormales.
- 12.30 – 13.30: Almuerzo.
- 13.30 – 15.00: Sistema estabilizador de la columna vertebral: Pruebas de DNS (Workshop).
- 15.00 – 15.30: Coffee break.
- 15.30 – 17.00: Ejercicios Básicos de Estabilización utilizando las posiciones óptimas del neurodesarrollo y demostración de patrones.

Día 2

- 9.00 – 10.30 Prescripción del ejercicio activo en base a las posiciones del Neurodesarrollo (workshop).
- 10.30 – 11.00 Coffee break.
- 11.00 – 12.30 Prescripción del ejercicio activo en base a las posiciones del Neurodesarrollo - modificaciones para ejercicios de fortalecimiento (workshop).
- 12.30 – 13.30 Almuerzo.
- 13.30– 15.00 Ejercicios Activos en base a las posiciones del Neurodesarrollo: Modificaciones para entrenar movimientos básicos del deporte: lanzar, saltar, patear, tirar, golpear (workshop).
- 15.00 – 15.30: Coffee break.
- 15.30 – 17.00: Continua Workshop: Preguntas, Discusión.

Objetivos del Curso:

- Demostración y comprensión de los principios básicos de la kinesiología del neurodesarrollo.
- Descripción de la relación entre el neurodesarrollo durante el primer año de vida y las disfunciones en el aparato locomotor en el adulto.
- Discutir y demostrar el movimiento humano básico: soporte, paso al frente, la biomecánica de la función motriz, el proceso de verticalización y la centralización articular funcional en la postura del neurodesarrollo.
- Evaluar y corregir el patrón respiratorio disfuncional.
- Evaluar el sistema de estabilización integrado de la columna vertebral, desde la observación y la utilización de tests dinámicos funcionales.
- Integrar Ejercicios correctivos basados en los tests funcionales de DNS y las posiciones del neurodesarrollo en supino, prono, arrodillado bajo, sentada oblicua y movimientos globales en cuadrupedia.
- Demostrar cómo los ejercicios correctivos de DNS se pueden integrar con otras estrategias de ejercicios.

Descripcion del Curso:

La causa del dolor musculoesquelético, en particular el dolor de columna, es a menudo evaluado desde el punto de vista anatómico y biomecánico y la influencia de factores externos (ej. cargas) que actúan sobre la columna. Lo que a menudo falta es la evaluación de las fuerzas internas inducidas por la propia musculatura del paciente. La función de estabilización de los músculos juega un papel crítico y decisivo en la postura, que a su vez, depende de la calidad de control del sistema nervioso central (SNC). El enfoque de Kolar en DNS es un abordaje nuevo y único que explica la importancia de los principios neurofisiológicos del sistema de movimiento. El DNS abarca principios de kinesiología del desarrollo durante el 1er año de vida; Estos principios definen postura ideal, los estereotipos de la respiración y el centrado funcional de la articulación de un paradigma "Neurodesarrollo". DNS presenta un conjunto crítico de pruebas funcionales para analizar la calidad de la estabilidad funcional de los estabilizadores de la columna vertebral y las articulaciones, y para ayudarlo a encontrar el "eslabón clave" de la disfunción. El enfoque del entrenamiento de la estabilización se basa en patrones locomotores posturales globales ontogenéticos. El objetivo principal es el de optimizar la distribución de las fuerzas internas de los músculos que actúan sobre cada segmento de la columna vertebral y / o cualquier otra articulación. En el concepto de formación de DNS, la educación y la participación de los clientes es imprescindible para reforzar la coordinación entre todos los músculos estabilizadores para lograr el mejor rendimiento deportivo.

Se le explica a los asistentes del curso de Deportivo de DNS cómo iniciar las bases del entrenamiento de la función postural de stabilization ideal, es decir, las posiciones más fáciles y cómo progresar con el ejercicio mediante el uso de las posiciones más difíciles, la aplicación de resistencia y / o mediante la adición de movimiento de las extremidades para satisfacer las metas del deportista y las necesidades específicas del deporte.

REHABILITATION
PRAGUE SCHOOL



www.rehabps.com
www.dnsargentina.com