

DNS ARGENTINA

Curso Deportivo: “Parte II”

(12 Horas)

Cronograma del Curso

Día 1

9.00 – 10.30: Revisión de los principios de la kinesiología del neurodesarrollo para lograr una óptima estabilización postural como prerequisite primario para la performance deportiva.

10.30 – 11.00: Coffee break.

11.00 – 12.30: Análisis postura - Tests avanzados de DNS para reconocer el eslabón débil en los patrones posturales - locomoción.

12.30 – 13.30: Almuerzo.

13.30 – 15.00: Técnicas de DNS para lograr una óptima estabilización de los segmentos de apoyo y una co-contracción equilibrada de los estabilizadores del core.

15.00 – 15.30: Coffee break.

15.30 – 17.00: Videos y demostración de la vida de los atletas para analizar la función postural - locomoción y determinar la estrategia de tratamiento para tratar síndromes dolorosos, prevenir su recaída y mejorar la performance deportiva.

Día 2

9.00 – 10.30: Ejercicio en posiciones avanzadas de la ontogenesis.

10.30 – 11.00: Coffee break.

11.00 – 12.30: Ejercicio en posiciones ontológicas con bandas elásticas, pesos y superficies inestables.

12.30 – 13.30: Almuerzo.

13.30– 15.00: Ejercicios de DNS para técnicas de deportes específicos.

15.00 – 15.30: Coffee break.

15.30 – 17.00: Continua Workshop: Preguntas, Discusión.

Objetivos del Curso:

- Revisión de la kinesiología del neurodesarrollo en el contexto de la postura óptima del adulto, la performance deportiva, los patrones motores globales y la relación para mejorar los resultados en el deporte y en el movimiento humano.
- Demostrar ejercicios en posiciones más “altas” del neurodesarrollo - trípode, oso, sentadilla, estocada, paso hacia arriba y sus modificaciones y entrenamiento de la conciencia corporal.
- Demostrar ejercicios utilizando los principios de la kinesiología del neurodesarrollo con bandas elásticas, mancuernas, distintos pesos y swiss balls.
- Discutir y demostrar los ejercicios de DNS para técnicas de deportes específicas: lanzar, saltar, gopear, patinaje, etc.

Descripción 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 estabilización 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