

Nombre de la actividad

EL TRABAJO GLOBAL DE CADENAS MIOFASIALES COMO HERRAMIENTAS CLAVES PARA LA EFICIENCIA (optimización del rendimiento deportivo) Y SEGURIDAD (prevención de lesiones) EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Profesorado y currículo abreviado

FERRAN TRINIDAD CASCUDO

Osteópata. Fundació Escola d'Osteopatia de Barcelona. (European School of Osteopathy, Universitat de Gales, Reino Unido, 2005)

Fisioterapeuta por l'Escola Universitària de Fisioteràpia Gimbernat (U.A.B., 1992)

Certificado en Reeducción Postural Global (R.P.G.). Universidad Internacional de Terapia Manual de Saint-Mont (U.I.P.T.M.), Francia, 1997.

Monitor de Stretching Global Activo (S.G.A.). Universidad Internacional de Terapia Manual de Saint-Mont (U.I.P.T.M.), Francia, 1998.

Licenciado en Educación Física por l' I.N.E.F.C. Barcelona (U.B., 1997)

Centro de osteopatía y terapias globales (consulta propia).

Osteópata en la Clínica d'Osteopatia de Barcelona. Unidad de osteopatía y deporte (FEOB).

Profesor de l'Escola d'Osteopatia de Barcelona (FEOB).

Profesor de cursos relacionados con el entrenamiento deportivo y la actividad física y salud en diferentes entidades deportivas: INEFC Barcelona (cursos monográficos i cursos de verano), CAR Sant Cugat – CIO (Comité Olímpico Internacional – Solidaridad Olímpica), etc.

Profesionales a los que se dirige la actividad

Fisioterapeutas, Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Objetivo del curso

1. Conocer las cadenas miofasciales y su fisiología (y fisiopatología)
2. Reconocer el trabajo cualitativo de cadenas miofasciales como herramienta clave para poder ejecutar el entrenamiento deportivo con eficiencia y seguridad.
3. Ofrecer recursos que permitan diseñar " Ejercicios globales e individualizados" ajustados a las necesidades del deportista y los requisitos de la especialidad deportiva en cualquier momento y circunstancia.

Programa

1. Teoría del entrenamiento deportivo. Puntos claves para la eficiencia y la seguridad en el entrenamiento deportivo
 - 1.1 Principios del entrenamiento deportivo
 - 1.2 Fisiología del esfuerzo. Teoría estrés. Fatiga

- 1.3 Entrenamiento de las cualidades físicas básicas.
- 2. Lesiones deportivas. Prevención (seguridad)
 - 2.1 Lesiones del deporte lesiones para el deporte
 - 2.2 Fisiología y fisiopatología miofasciales
 - 2.3 Tensegridad
- 3. Propuesta de recursos (batería de ejercicios) para el entrenamiento deportivo (eficiencia)
 - 3.1. Principios holísticos globalidad individualidad causalidad
 - 3.2. Teoría de los sistemas dinámicos y la complejidad aplicada al entrenamiento deportivo.
 - 3.3. Reajuste del entrenamiento deportivo a las necesidades individuales y los requisitos de la especialidad deportiva a través del trabajo de las cadenas miofasciales.

Duración	8 horas
Horario	Sábado 4 de Julio 9:00-13:30 y 15:00 a 18:30
Lugar de realización	BARCELONA ciudad
Precio del curso	130€
Plazas limitadas	20 alumnos
Certificación	SANIDAD FORMACION realizará un certificado de asistencia al curso y aprovechamiento
Referencia de curso	SD005_II