

Estabilidad para la función y el rendimiento

Profesor: Michal Hadala profesor oficial de Performance Stability, fisioterapeuta deportivo, especialista en rehabilitación del movimiento y la estabilidad.

Distribución de contenidos

Primero y segundo día

- Introducción sobre Performance Stability y otros conceptos
- Función muscular: Local, Global, Movilizadora
- La estabilidad del 'Centro' y otros términos "Core Stability"
- El "Enlace Débil" ejemplos y utilidad
- The Performance Matrix – 10 categorías de evaluación de baja carga
- Test de bajo umbral
- Estrategias de reentrenamiento de bajo umbral:
 - Disociación de la dirección
 - Control del rango
- Taller de ejercicios; análisis del enlace débil – control de la musculatura estabilizadora global
- Aplicación de estrategias de entrenamiento del control motor
- Integración del entrenamiento de la estabilidad del centro.

Tercer y cuarto día

- Performance Stability el concepto y utilidad en alta carga
- Función muscular y reclutamiento de alta carga
- Fortalecimiento y hipertrofia – alta carga
- Limitaciones de programas de fortalecimiento muscular
- Core Stability – explicación y ampliación del concepto:
 - Cylinder Local
 - Global Stabilisers
 - Global Mobilisers
- Movimiento descontrolado="Enlace Débil"
- The Performance Matrix – 10 categorías de evaluación de alta carga
- Test de alto umbral
- Aplicación de estrategias de entrenamiento de alta carga (control de dirección, rango y enlace débil)

Cuarto y quinto día

- "Screening" para el riesgo de lesión y déficit de movilidad
- Categorías y test para baja carga: repaso
- Categorías y test para alta carga: repaso
- Análisis de la estabilidad del 'Centro' y otros términos
- Repaso de diferentes estrategias de entrenamiento
- Integración de entrenamiento del centro de estabilidad

Lo último en valoración y re-entrenamiento en el área del control motor y el deporte.

Alguno de los objetivos que desarrolla el curso incluyen:

- × Revisión de la literatura y contenidos teóricos en los que se fundamenta Performance Stability: función estabilizadora y función movilizadora de la musculatura, clasificación funcional de los grupos musculares, importancia del umbral de reclutamiento muscular para el entendimiento de su función,.
- × Aprendizaje y puesta en práctica de batería de test para la evaluación de la estabilidad en situaciones de alta y baja carga.
- × Análisis de puntos débiles o enlaces débiles en la estabilidad para establecer perfiles de rendimiento y puntos de riesgo de lesión en los que se deberá plantear estrategias específicas de entrenamiento.
- × Establecer y aplicar principios de entrenamiento para la mejora o eliminación de dichos enlaces débiles:
 - o Técnicas de disociación de la dirección y control del rango.
 - o Diseño de ejercicios en base a las necesidades de baja o alta carga, localización y dirección del enlace débil de la estabilidad.
 - o Utilización de distintos tipos de materiales en la aplicación de las distintas técnicas de entrenamiento y en el diseño de ejercicios.
 - o Diseño y modificación de programas de entrenamiento de la estabilidad aplicables a cualquier ámbito ya sea del rendimiento deportivo, de la actividad física para la salud como de la rehabilitación.

El curso tiene una duración de 35 horas que se distribuyen en dos fines de semana de viernes a domingo. La dinámica es teórico-práctica.

El profesor del curso es Michal Hadala profesor oficial de Performance Stability y Kinetic Control. Fisioterapeuta deportivo, especialista en rehabilitación del movimiento y la estabilidad. Formo parte del equipo de rehabilitación del equipo Sudafricano de América Cup durante tres años. Con varias publicaciones en revistas de prestigio (Medicine & Science in Sports & Exercise, Journal of Science, and Journal of Sports Sciences).

El precio del curso es de 750 euros en el que se incluyen los manuales ya traducidos al castellano. Sobre este precio podríamos hacer hasta un 20% de descuento a los miembros de vuestra asociación.

Creeamos que los contenidos de esta formación son de gran interés en el ámbito del acondicionamiento físico, rendimiento, prevención y rehabilitación. Valorar si esta propuesta es de vuestro interés y decirnos que opináis

Para consultar más información se puede visitar la página Web <http://www.performance-stability.com/>