

## **Disertante Mara Estevez**

**CURSO Sábado 4 de Mayo Delegación Regional VIII. Tandil.**

**Horario 9 a 18**

Valor jornada \$2500 MATRICULADO y \$3000 no matriculado

Mini CV

Licenciada Kinesióloga Fisiatra

Terapista certificada en el Método McGill

Certificación en Mulligan Concept

Certificación en Método Diagnóstico y Terapia Mecánica (MDT) de Instituto McKenzie

### **DETECCIÓN Y ABORDAJE DE PATRONES MOTORES DISFUNCIONALES**

Conceptos fundamentales

- Control motor y dolor
- Conceptos de interdependencia regional.
- Diferencias entre problemas de estabilidad y movilidad

Evaluación Selectiva de Movimiento Funcional (SFMA)

- Clasificación según disfunción y dolor.
- Evaluación principal
- Desgloses de patrones disfuncionales no dolorosos

Zona media y columna lumbar

- Tests de evaluación clínica para determinar disparadores de dolor
- Cargas que recibe la columna en distintos ejercicios al trabajar la zona media
- Evaluación de la resistencia muscular (McGill).

Protocolo de evaluación, medias y desvíos en poblaciones sanas de los tiempos y de las proporciones.

### **CHARLA GRATUITA Viernes 3 de Mayo 19 hs**

**Sede tentativa Ciudad de Olavarría**

#### **PATRONES MOTORES Y PERFORMANCE**

Regeneración de tejidos

- Ciclo de producción de lesión.

Pre---Regeneración.

Post---Regeneración

- Trabajos Pre---Gen antes de entrenar y Re---Gen después de entrenar o día exclusivo de regeneración
- Integración de regeneración a una sesión de entrenamiento habitual y a lo largo de una semana de trabajo.

Día de regeneración post partido

Zona media

- Concepto de Pre activación de la zona media como asistencia.
- Cargas que recibe la columna en distintos ejercicios para trabajar la zona

- Ejercicios específicos para restablecer el balance de la zona media cuidando la columna
- Cómo dosificar correctamente

#### Ejercicios correctivos por patrón

- Movilidad, Control Motor estático, dinámico y fuerza

#### Tests de Performance

- Evaluaciones de fuerza: Vertical Jump. Diferentes formas de evaluar MMII (NCM CM) Broad Jump y su relación con readiness neuromuscular

- Evaluaciones de capacidades físicas:

Screen de capacidades funcionales (FCS).

Integración de Test de Capacidad en la progresión hacia el rendimiento.

Prehabilitación del cuerpo.

Movimientos preparatorios, flexibilidad activa y movilidad dinámica.

#### Programas preventivos dentro de una sesión de entrenamiento habitual y a lo largo de una semana

- Diseño de programa de trabajo preventivo en deportes de conjunto
- Planificación de entrenamiento basado en patrones
- Demostración práctica con un simulacro de sesión de entrenamiento