

Curso de BIOMECÁNICA DEL CICLISMO 1.ª edición en Valencia

(35 horas)

PROFESORADO:

Salvador García Jesuardo

Roberto Chaves

Armand Cofiné Sepúlveda



INTRODUCCIÓN

Este curso nace por la curiosidad de un grupo de profesionales fisioterapeutas, podólogos y mecánicos amantes del ciclismo. El trabajo con numerosos ciclistas nos llevó a conocer las diferentes necesidades y patologías del ciclismo, formándonos en este sentido mediante numerosos cursos de biomecánica ciclista y aplicando estos conocimientos, junto con nuestra formación específica, para dar al ciclista el análisis más completo. Así pues fuimos creando un sistema de valoración y análisis completo del ciclista y por fin... formamos un curso que pretendemos que marque una diferencia con el resto de cursos de este tipo existentes. Tras la gran aceptación de las dos pasadas ediciones en Barcelona, por fin lo traemos a Valencia para su tercera edición.

Este curso va dirigido a podólogos y fisioterapeutas interesados en la valoración y tratamiento integral del ciclista, siendo capaces de realizar un análisis biomécanico completo mediante programas informáticos específicos, estudio del material y valoración muscular y articular con el fin de optimizar y cuantificar el rendimiento del deportista.

Dar a conocer las diferentes patologías del ciclismo y su orientación clínica y búsqueda de soluciones desde el punto de vista biomécanico y de la terapia manual específica, lo que marca un factor diferencial con las exploraciones convencionales que se pueden realizar fuera del ámbito sanitario.

El curso es eminentemente práctico (75%) con valoraciones en ciclistas reales mediante sistemas informáticos que nos muestran las mejoras tras las diferentes variaciones, haciendo que el alumno vea reflejado de forma directa su trabajo.

Curso de BIOMECAÁNICA DEL CICLISMO

OBJETIVOS

- ✓ Capacitar al fisioterapeuta o podólogo a realizar una exploración sistemática del ciclista, obteniendo información objetiva sobre su posicionamiento y biomecánica, y así poder realizar las modificaciones oportunas para optimizar su rendimiento y reducir el riesgo de lesión.
- ✓ Valorar y recomendar el material deportivo más adecuado para el ciclista.
- ✓ Posicionar al ciclista correctamente encima de la bicicleta en función de su morfología, características físicas (flexibilidad, objetivos deportivos etc.) y patologías presentes.
- ✓ Conocer la biomecánica ideal del ciclista, y valorar y cuantificar los cambios realizados durante la exploración.
- ✓ Conocer las patologías más frecuentes del ciclismo, así como a diagnosticarlas y realizar las correcciones biomecánicas oportunas en el posicionamiento del ciclista para minimizar el sufrimiento de las diferentes estructuras.
- ✓ Dotar al explorador a valorar las articulaciones implicadas en la biomecánica ciclista y proporcionar la terapia manual necesaria para mejorarlas y reducir el estrés articular durante la actividad deportiva.

BLOQUE 1

1. Particularidades anatómicas en el ciclismo.

- Músculos implicados en el ciclo del pedaleo.
- Funcionamiento muscular durante el ciclo del pedaleo

2. Patologías más frecuentes en el ciclismo y su tratamiento.

- Parestesias de las manos.
- Parestesias de pies.
- Tendinosis rotuliana.
- Condromalacia rotuliana.
- Síndrome de la Cintilla Iliotibial.
- Sobrecargas musculares más frecuentes.
- Lumbalgia durante la práctica del ciclismo.

3. Valoración articular en la biomecánica ciclista.

- Valoración pélvica y su implicación en la sintomatología del ciclista.
- Importancia de la valoración articular de cadera, rodilla, TPA y pie.

4. PRÁCTICA de valoración.

BLOQUE 2

MECÁNICA DE LA BICICLETA

La bicicleta: Componentes que influyen en la biomecánica.

- El cuadro: Análisis de las diferentes geometrías. Análisis y cálculo de la talla de la bicicleta respecto a las medidas ergonómicas del ciclista.
- La potencia. Tipos, medidas y materiales. Instalación y ajuste.
- El manillar. Tipos, medidas y materiales. Instalación y ajuste.
- El sillín. Tipos, medidas y materiales. Instalación y ajuste.
- Las bielas. Tipos, medidas y materiales. Influencia en el factor Q.

- Los pedales. Tipos.
- El calzado y las calas. Tipos de calzado y colocación de las calas.
- El ciclista: La posición y elementos que lo modifican.
- Ángulo de la rodilla. Elementos que lo condicionan. Ajustes.
- Posición de la rodilla respecto al eje del pedal. Elementos que la condicionan. Ajustes.
- Ángulo tronco-brazo. Elementos que lo condicionan. Ajustes.
- Ángulo tronco respecto la horizontal. Elementos que lo condicionan. Ajustes.
- Práctica.

BLOQUE 3

CUSTOMIZACIÓN DE BICICLETA-CICLISTA.

Exploración biomecánica inicial.

- Valoración musculoarticular.
- Medidas antropométricas.
- Valoración de las rotaciones MMII para posicionamiento de calas.

Customización de la bicicleta.

- Análisis y estudio del posicionamiento sobre la bicicleta.
- Directrices generales para el ajuste.
- Goniometría dinámica y valoración con sistema 3D BIOVAL.
- Optimización y ajuste de calas.
- Valoración del Torque y análisis de la técnica de pedaleo mediante sistema Computrainer.
- Valoración de la carga muscular Mediante mallas de electromiografía de superficie MBody.

Prácticas: Se realizaran customizaciones completas entre los mismos alumnos y con pacientes reales donde se aplicaran los conocimientos dados durante el curso.

BIOMECÁNICA DEL CICLISMO

Fechas del curso:

18-19-20 y 21 de mayo de 2017

Precio del curso:

640 € colegiados (-20%)

800 € no colegiados

Lugar:

FISIOCLINIC FORMACIÓN

C/ Jose Maria Bayarri 7 (bajo fondo)

da a la plaza Miguel Adlert (Barrio de la Luz)

46014 Valencia

Nº de alumnos: Máximo 12 alumnos

PROFESORADO**Salvador García Jesuardo**

Fisioterapeuta y Podólogo por UV. Osteopáta por EOM.

Experto en biomecánica por la UB.

Director de Fisioclinic Valencia.

Roberto Chaves Podólogo por la FUB,

Experto en biomecánica ciclista, Postgrado de

patomecánica por la UB y Máster en cirugía MIS.

Director del centro de podología Tecnopeu Barcelona.

Armand Cofiné Sepúlveda Mecánico profesional formado

en Colorado Springs USA, en el Barnett Bicycle Institute.

Experto en mantenimiento, reparación de bicicletas

y dirección de taller.

Inscripciones en:

www.fisioclinicformacion.com

Contacto:

Por teléfono 645 829 220 (Ruth)

o por e-mail: **fisioclinicformacion@gmail.com**

con Asunto: Biomecánica del Ciclismo



FISIOCLINIC
Formación