

CURSO PRINCIPIOS POLESTAR PILATES

PROGRAMA DEL CURSO

Objetivos del curso

- **Conocer** la **historia** de Joseph H. **Pilates**
- **Entender** la **evolución** del método Pilates hasta la actualidad.
- **Identificar los Principios** de Pilates como un método original de organización del movimiento.
- **Identificar las referencias músculo-esqueléticas** necesarias para realizar y enseñar los Principios Polestar en el ambiente Pilates.
- **Comprender** los aportes que el **movimiento**, la **ideokinesis**, la **bioenergía** y el **tacto** hacen a la **conciencia corporal**.
- Lograr una **competencia teórica y práctica** de los **seis Principios del movimiento Polestar** que componen el repertorio curricular de ejercicios de Pilates,
- Aprender a realizar una **evaluación de aptitud física** orientado al entrenamiento con Pilates.
- **Aprender a diseñar, implementar y ejecutar un plan de tratamiento** en el ambiente Pilates a partir de una evaluación práctica de la condición física.

Historia del método Pilates y Polestar Education

- **Historia**, antecedentes y contexto del **método Pilates** en el siglo XX
- **Expansión mundial** del método tras Joseph Pilates
- **Influencias** dentro de la **comunidad** de Pilates
- **Influencias** dentro de las **ciencias del movimiento y rehabilitación**
- La **misión** y **visión** de Polestar
- Los **tres principios rectores** originales de Pilates
- Los **principios** comunes del **Pilates evolucionado**
- Los **Principios de Polestar Pilates**

1º PRINCIPIO - La Respiración

- **Fundamentos científicos del principio del movimiento**

- Repaso de Anatomía y Fisiología esquelética
- Repaso de Anatomía y Fisiología muscular

- **Biomecánica y kinesiología**

- Articulaciones
- Tipos de respiración
- Pares de fuerza
- Función pulmonar (Intercambio químico)

- **Control Motor**

- Movimiento/Organización normal y defectuosa

- **Aplicaciones prácticas del principio en el entorno Pilates.**

- La respiración facilita el movimiento
- La respiración facilita la estabilidad
- Uso de la respiración para facilitar o desafiar el movimiento
- Indicaciones para el movimiento correcto
- Laboratorio experimental.
- Análisis de los ejercicios Polestar Pilates relacionados.

2º PRINCIPIO - Elongación Axial y Control del Centro

- **Fundamentos científicos del principio del movimiento**

- Repaso de Anatomía y Fisiología esquelética
- Repaso de Anatomía y Fisiología muscular

- **Biomecánica y kinesiología**

- El disco intervertebral
- Pares de fuerza y Slings miofasciales
- La columna neutra - la zona neutra
- Modelo de Estabilidad de Panjabi

- **Control Motor**

- Movimiento/Organización normal y defectuosa

- **Aplicaciones prácticas del principio en el entorno Pilates.**

- Indicaciones para el movimiento correcto
- Laboratorio experimental.
- Análisis de los ejercicios Polestar Pilates relacionados.

3º PRINCIPIO - La Articulación de la Columna

- **Fundamentos científicos del principio del movimiento**

- Repaso de Anatomía y Fisiología esquelética
- Repaso de Anatomía y Fisiología muscular
- Sistema local-global

- **Biomecánica y kinesiología**

- Características de las diferentes áreas de la articulación vertebral
- Mecánica de la articulación vertebral.
 - Planos de movimiento
 - Leyes de Fryette.

- **Control Motor**

- Sistema de Tensegridad
- Movimiento/Organización normal
- Movimiento/Organización defectuosa

- **Aplicaciones prácticas del principio en el entorno Pilates.**

- Indicaciones para el movimiento correcto
- Laboratorio experimental.
- Análisis de los ejercicios Polestar Pilates relacionados.

4º PPIO - Organización Cabeza, Cuello y Hombros

- **Fundamentos científicos del principio del movimiento**

- Repaso de Anatomía y Fisiología esquelética
- Repaso de Anatomía y Fisiología muscular

- **Biomecánica y kinesiología**

- Congruencia
- Pares de fuerza del cinturón escapular

- **Control Motor**

- Movimiento/Organización normal
- Movimiento/Organización defectuosa
- Tipos de control motor deficiente en los síndromes de dolor cervical

- **Aplicaciones prácticas del principio en el entorno Pilates.**

- Indicaciones para el movimiento correcto
- Laboratorio experimental.
- Análisis de los ejercicios Polestar Pilates relacionados.

5º PPIO – Alineamiento y Descarga de Peso en Extremidades

• **Fundamentos científicos del principio del movimiento**

- Repaso de Anatomía y Fisiología esquelética
- Repaso de Anatomía y Fisiología muscular

• **Biomecánica y kinesiología**

- Artrocinética de las extremidades superiores e inferiores
- Alineamiento correcto de las extremidades superiores e inferiores
- Cadenas cinéticas
 - Tipologías
 - Características

• **Control Motor**

- Movimiento/Organización normal
- Movimiento/Organización defectuosa

• **Aplicaciones prácticas del principio en el entorno Pilates.**

- Indicaciones para el movimiento correcto
- Laboratorio experimental.
- Análisis de los ejercicios Polestar Pilates relacionados.

6º PRINCIPIO - Integración de Movimiento

• **Fundamentos científicos del principio del movimiento**

• **Biomecánica y kinesiología**

• **Control Motor**

- La tarea, el ambiente, el individuo
- Adquisición de capacidades motrices avanzadas
- Teoría de sistemas
- Aprendizaje motor

• **Aplicaciones prácticas del principio en el entorno Pilates.**

- Movimiento de la pelvis en todos los planos
- Integración de la pelvis con el torso
- Integración de la cabeza y de las extremidades con el torso
- Análisis de los ejercicios Polestar Pilates relacionados.
 - Rango de movimiento
 - Base de soporte
 - Centro de gravedad
 - Equilibrio, Coordinación
 - Propriocepción
 - Longitud de palanca

Solución de Problemas y Competencia Profesional

• Solución de problemas

- Sistema de clasificación (OMS-Modelo CIF para la salud)
 - Deterioro (estructural o funcional)
 - Limitación (actividad)
 - Restricción (participación)
- Modelo Nagi

• Etapas de la rehabilitación

- Etapa I : Control del dolor
- Etapa II: Inicio del movimiento no destructivo
- Etapa III: Entrenamiento propioceptivo y kinestésico en un rango seguro
- Etapa IV: Establecimiento de límites

• Planificación de tratamiento

- Selección correcta de los ejercicios
- Desarrollo de un caso práctico

• Examen de aptitud física de Polestar (Screening)