PREVENÇÃO DE LESÕES APLICADA AO GOLFE

NASM
NATIONAL ACADEMY OF SPORTS MEDICINE

Certificate
1348503

this certificate has been awarded to:

Paulo Mazzeu

for completion of the following course:

Corrective Exercise Specialist

National Academy of Sports Medicine
NASM Board of Certification CERTIFIED
NASM-CPT

Out 29 2006
Awarded On

No Expiry
Expires On

CEUs: NASM 1.9, ACE 1.5, NSCA 1.6, BOC 37

CHEK Institute – Vista – Califórnia

CERTIFICATE OF COMPLETION

Paulo Estevao Mazzeu Alves

HAS SUCCESSFULLY COMPLETED THE FOLLOWING 35 HOUR PROGRAM:

CHEK GOLF BIOMECHANIC INTENSIVE

INSTRUCTION INCLUDING: Swing Mechanisms, Assessments, Core Strength, Neuromuscular Isolation and Integration Exercises, and Strength and Power Training for Golf. Competency Assured Through Written and Practical Exams.

C.H.E.K INSTITUTE
Corrective Holistic Exercise Kinesiology

OCTOBER 20-26, 2006

Paul Chek

Paul Chek, N.M.T., H.H.P

JUNE 26-28 2008
WORLD CONGRESS
ON SPORTS INJURY
PREVENTION
TROMSØ NORWAY

Diploma

Paulo Alves

Fredrik S. Bendiksen, MD
President
Organizing Committee

Roald Bahr, MD PhD
President
Scientific Committee

Oslo Sports Trauma
RESEARCH CENTER

Laboratórios Práticos – Prevenção de Lesões

Informações que diferenciam o profissional mediano do Especialista

Local: Rua Cincinato Braga, 520 - Bela Vista - São Paulo

COLUNA LOMBAR – 22/05/2010 – Sábado – Das 8hs às 13hs

Discopatia degenerativa, Listese, Hérnia de disco, Artrose inferfacetária, Desidratação discal.

JOELHO – 19/06/2010 - Sábado – Das 8hs às 13hs

Lesão do ligamento cruzado anterior, Condromalécea e Síndrome Patelofemoral, Lesão e compressão dos Meniscos.

OMBRO – 24/07/2010 - Sábado – Das 8hs às 13hs

Lesões no Manguito Rotador, Escápula alada, Síndrome do Impacto e instabilidade glenoumeral.

O número de alunos que aparecem com dores na região lombar, joelho e ombro aumentou muito ultimamente.

Muitas vezes, essas dores são decorrentes de uma antiga lesão ou uma simples falta de estabilização articular.

Nestes três workshops, teremos cinco horas de treinamento prático para abordar cada tema, onde ensinaremos como prevenir essas lesões e como trabalhar com os clientes que já possuem uma disfunção músculo- esquelética nestas articulações.

INSTITUTO FIT

FITNESS COM RESPONSABILIDADE

WWW.IFIT.COM.BR

CHEK Institute – GOLF BIOMECHANIC

Melhorar o score e o handicap

Drive Range: É suficiente???

Condicionamento Físico
x
Performance

Esporte de abilidade técnica

Golfe é um esporte de grande exigência física!

Durante o swing de golfe, a cabeça do taco move-se a uma velocidade acima de 160 km/h e os jogadores amadores atingem aproximadamente 90% de pico de atividade muscular

30 a 40 batidas por jogo

Tipo de Condicionamento Físico

Força

Cardiovascular

Flexibilidade

Organizar e Sincronizar movimentos multi-articulares complexos

Lesões no Golfe

Dor Lombar – Homens com 53% seguido de cotovelo com 24%
Mulheres com 45% seguido de cotovelo com 27%

63% de jogadores iniciantes dizem que tem dor lombar

As lesões mais encontradas entre os golfistas profissionais são na lombar e no punho

Até 30% dos golfistas profissionais no tour estão jogando lesionados

Em torno dos 60% dos jogadores que relataram terem se machucado jogando golfe, dizem que ainda são incomodados pela lesão

Análises biomecânicas do swing de golfe revelam que as forças geradas na coluna são grandes o suficiente para fraturar uma vértebra e lesionar os discos intervertebrais

Golfistas que participam de outra atividade esportiva que envolva rotação da coluna, são 40% mais propensos a dor lombar dos que apenas jogam golfe

Como saber as necessidades do golfista?

Análise Biomecânica!

Como saber as necessidades do golfista?

Identificar as assimetrias e encurtamentos musculares que podem predispor uma lesão e limitar a performance no jogo de golfe

Análise Biomecânica!

Apley Scratch Test

DEZ 20 2006

DEZ 20 2006

DEZ 20 2006

DEZ 20 2006

DEC 20 2006

DEZ 20 2006

Alongamentos

Aquecimento

10 a 15 segundos cada posição

Objetivo: Preparar o corpo para a atividade física

Flexibilidade

40 a 60 segundos cada posição

Objetivo: Aumentar a extensibilidade muscular

5 vezes p/ cada lado

10 a 15 segundos cada posição

1

2

3

4

5

6

7

8

10 repetições

9

10

11

12

13

Bater algumas tacadas com ferro mais leve antes de bater o primeiro drive

Treino de Flexibilidade – 30 a 60” cada posição

Fortalecimento - Estabilizadores

Dr. Scott Lephart – Diretor do laboratório de pesquisa neuromuscular da Universidade de Pittsburg

What isn't classified is that the U.S. Department of Defense recently put Lephart in charge of $4.8 million in funding to develop injury-prevention training programs specific to the motions of combat. When Special Operators are injured, the cost of their lost time, rehabilitation and compensation gets expensive. The UPMC lab equipment can quantify the velocities and motion patterns of any movement, so in addition to the military work, Lephart and his associates have created injury-prevention and training programs for several sports, including baseball, football, basketball and swimming.

"In every activity, links exist between physical weaknesses and mechanical flaws," says Lephart. "Identifying and strengthening specific muscles not only improves performance, it pre-empts injury. We will uncover these links for our soldiers."

With the military being Lephart's priority, golfers are lucky he has a soft spot for the game. In 2000, UPMC set out to become the leading institute

NASM

NASM

NASM

NASM

NASM

Cardiovascular

Estabilização Lombar

As principais disfunções na coluna lombar encontradas em praticantes do golfe

As principais disfunções na coluna lombar encontradas em praticantes do golfe

As principais disfunções na coluna lombar encontradas em praticantes do golfe

As principais disfunções na coluna lombar encontradas em praticantes do golfe

Rotação

Rotação

Rotação

Multifidus
Sacrum
Transversus abdominis
Pubic symphysis

Transverso Abdominal - TVA

Reistência – Tempo de contração

OS MÚSCULOS TÔNICOS TAMBÉM SÃO DENOMINADOS
ESTÁTICOS OU POSTURAIS

OS MÚSCULOS FÁSICOS TAMBÉM SÃO DENOMINADOS
DINÂMICOS

Alongamentos – Isquiotibiais, glúteos e Iliopsoas

Estes músculos encurtados interferem diretamente na estabilização da coluna lombar

Falta de mobilidade na coluna torácica

Encurtamento do músculo grande dorsal

Falta de força nos músculos manguitos rotadores

Mobilização dorsal

Alongamento Gde dorsal

Fortalecimento do manguito rotador

Golfer's Elbow

Overuse

Desequilíbrio de Força

Encurtamento muscular

Fortalecimento dos Extensores do punho

Soltura miofascial e alongamento dos flexores do punho

Encurtamento muscular

Encurtamento dos rotadores externos do Quadril

Aumento da sobrecarga para os meniscos e para o ligamento cruzado anterior

Muito Obrigado!!!