

ESPECIALISTA EM LESÕES DESPORTIVAS

RISCOS, MONITORIZAÇÃO E ESTRATÉGIAS



O interesse pela atividade física tem crescido de forma exponencial, especialmente no Desporto feminino. No geral, não só tem crescido como está, ano após ano mais competitivo, o que exige mais de cada atleta, quer nas modalidades coletivas, quer nas individuais. É perceptível a preocupação dos atletas de hoje em estar em forma, mas o aumento da demanda física em cada modalidade, reflete-se num risco aumentado de lesão. Com a partilha de informação perspetivada nesta formação pretende-se dotar o formando de um raciocínio fundamentado na hora de orientar o atleta na reabilitação e prevenção de lesões.

OBJETIVOS

- Reconhecer as lesões mais prevalentes associadas ao Desporto
- Reconhecer a importância da preparação física na redução do potencial risco de lesão
- Identificar e monitorizar os fatores de risco associados a lesão
- Controlar os sinais e sintomas no processo de reabilitação
- Programar a sessão de treino no atleta com lesão, tendo em conta as suas necessidades

O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO?

- 30 Horas de Formação
- Material de Apoio ao Curso
- Certificado de Formação Profissional
- Seguro de Acidentes Pessoais em Vigor durante a Formação
- 6 Unidades de Crédito para renovação do TPTD (Título Profissional de Treinador Desportivo)
- 6 Unidades de Crédito para renovação do TPTEF (Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico) e do TPDT (Título Profissional de Director/a Técnico/a)

ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

Módulo I – Panorama Desportivo

- 1.1. Sistema Esquelético, Sistema Muscular e Articular
- 1.2. O Desporto

Módulo II – Lesão Desportiva

- 2.1. Conceito
- 2.2. Classificação Geral e Específica
- 2.3. Fatores de Risco
- 2.4. Prevalência

Módulo III – Reabilitação e Prevenção

- 3.1. Prevenção ou Redução
- 3.2. Instrumentos de Avaliação
- 3.3. Critérios de Retorno Desportivo

Módulo IV – Performance Desportiva

- 4.1. Qualidades Físicas
- 4.2. Treino de Força
- 4.3. Sessão de Treino
- 4.4. Cargas de Treino

Módulo V – Reabilitação Desportiva

- 5.1. Enquadramento Teórico
- 5.2. Casos Clínicos

Módulo VI – Programas Preventivos

- 6.1. Enquadramento Teórico
- 6.2. Programas de Prevenção

LOCALIDADES

PORTO

LISBOA

PREÇOS

Taxa de Inscrição

37 EUR

Valor do Curso

250 EUR

Descontos
(não acumuláveis)

15% - ex alunos da Promofitness

10% - grupos de 3 pessoas

10% - portadores do Cartão Jovem


20% - habitantes de Madeira ou Açores
(mediante comprovativo de viagem
para os dias da formação)

20% - habitantes no estrangeiro
(mediante comprovativo de viagem
para os dias da formação)



PROMOSPORTS

 INFO@PROMOFITNESS.COM

 222 081 418
916 982 815

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS.LDA

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS