

STRENGTH & CONDITIONING SPECIALIST



A Formação de Strength & Conditioning tem como principal objectivo o aprofundar do conhecimento na área do treino das componentes físicas.

Iremos abordar e aprofundar temas como a anatomia, a biomecânica e a fisiologia do exercício que posteriormente nos servirão de base para nos debruçarmos sobre a avaliação e planeamento do treino bem como o trabalho de prevenção de lesões no contexto do treino.

Nesta formação para além do trabalho clássico de treino de força, também iremos abordar o treino funcional e o trabalho de mobilidade/estabilidade articular, que poderão ser utilizados por todos quer num contexto de optimização do rendimento desportivo como no contexto de exercício e saúde.

OBJETIVOS

- Conhecimento sobre os sistemas muscular, nervoso e articular
- Conhecimento de biomecânica e de fatores que influenciam a capacidade de produção de força
- Noções de bioenergética e do funcionamento dos sistemas cardiovascular e respiratório durante o exercício
- Identificar os efeitos que a atividade e inatividade física produzem nos principais sistemas abordados
- Conceito de linhas miofasciais
- Identificação e aplicação de métodos de avaliação postural, de força e cardiovascular
- Identificar e distinguir os métodos de treino dos vários tipos de força
- Mobilidade, Flexibilidade e Estabilidade: Modelos de trabalho de cada uma destas componentes
- Identificar os principais tipos de lesões abordados e noções do trabalho de prevenção das mesmas

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 TPTEF (Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico) ou TPDT (Título Profissional de Diretor/a Técnico/a)
- 6 Unidades de Crédito para renovação do TPTD (Título Profissional de Treinador Desportivo)

ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

1. Anatomia e Biomecânica

- 1.1. Sistema Muscular
- 1.2. Sistema Nervoso
- 1.3. Sistema Articular
- 1.4. Cadeias Musculares
- 1.5. Biomecânica do Movimento

2. Fisiologia

- 2.1. Bioenergética
- 2.2. Sistema cardiovascular no exercício
- 2.3. Sistema respiratório no exercício
- 2.4. Fatores Hormonais e Anabólicos Associados ao Treino de Força
- 2.5. Tipos de Força
- 2.6. Adaptações Decorrentes da Atividade e Inatividade Física
- 2.7. Linhas Miofasciais

3. Avaliação e Treino das Componentes Físicas

- 3.1. Avaliação Postural Estática
- 3.2. Avaliação Funcional – Testes e Interpretação
- 3.3. Avaliação da Capacidade de Produção de Força

3.4. Avaliação da Capacidade Cardiovascular

- 3.5. Treino das Componentes Físicas
- 3.6. Treino Funcional
- 3.7. Treino Sensorimotor
- 3.8. Mobilidade, Flexibilidade e Estabilidade
- 3.9. Planeamento do treino

4. Lesões

- 4.1. Lesão muscular
- 4.2. Lesão tendinosa e ligamentar
- 4.3. Lesões ósseas
- 4.4. Lesões cartilaginosas
- 4.5. Prevenção de lesões desportivas

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)



 INFO@PROMOFITNESS.COM

 222 081 418
916 982 815

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS.LDA

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS