

CURSO DE **STRETCHING GLOBAL ATIVO NO DESPORTO**



Esta formação pretende alertar e enriquecer os conhecimentos de atletas, treinadores, professores, instrutores, sobre as diferenças entre o Stretching, o alongamento e a flexibilidade.

O formando no final da formação conseguirá perceber quais os benefícios da aplicação do Stretching active em diferentes modalidades desportivas. Conseguirá fazer uma análise física das necessidades mais emergentes nos atletas, de forma a conseguir incluir no desenho do treino uma visão de prevenção de lesões, com ganho de confiança e aptidão física dos seus atletas.

OBJETIVOS

- Saber determinar quais as posturas mais adequadas de acordo com a necessidade das atividades de um grupo de desportistas
- Ser capaz de preparar o corpo para realizar qualquer tipo ou intensidade de exercício físico sem risco de ter contraturas, estiramento e ruturas musculares
- Melhorar o rendimento desportivo de cada atleta, respeitando as suas características individuais

O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO?

- 15 Horas de Formação
- Material de Apoio ao Curso
- Certificado de Formação Profissional
- Seguro de Acidentes Pessoais em Vigor durante a Formação
- 3 Unidades de Crédito para renovação do TPTD (Título Profissional de Treinador Desportivo)
- 3 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

1. Módulo I: Contextualização e fundamentação sobre Stretching Global Ativo, alongamentos e flexibilidade

1.1. Diferenças entre os conceitos e teorias

2. Módulo II: Stretching Global Ativo

2.1. Posturas, Auto-posturas

2.2. Objectivos e indicações

2.4. Cuidados e erros

2.5. Benefícios em prevenção de lesões

3. Módulo III: Alongamento e flexibilidade

3.1. Exercícios de alongamento para os principais grupos musculares

3.2. Adaptação dos alongamentos aos diferentes tipos de modalidades desportivas: futebol, surf, vólei, ténis, basquete, natação, atletismo, desportos de combate

4. Módulo IV: Avaliação

LOCALIDADES

PORTO

LISBOA

PREÇOS

Taxa de Inscrição

37 EUR

Valor do Curso

160 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