

# STRENGTH & CONDITIONING SPECIALIST

**DURAÇÃO: 30h /// 06 UNIDADES DE CRÉDITO**

PROMOFITNESS.COM

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.

Visamos com esta formação transmitir conhecimentos que poderão ser utilizados por todos os participantes independentemente da população com a qual trabalham.

6 Unidades de Crédito para renovação do TPTD (Título Profissional de Treinador Desportivo). Componente Geral e 6 Unidades de Crédito para renovação do TPTEF (Título Profissional de Técnico de Exercício Físico) ou TPDT (Título Profissional de Diretor Técnico)

## 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. FISILOGIA

- 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 Actividade e Inactividade 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

## DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA

- Currículo Resumido, não excedendo as 3 páginas;
- 1 Fotografia;
- Ficha de Inscrição preenchida e assinada;
- Contrato de formação preenchido e assinado;
- Comprovativo de pagamento (Taxa de inscrição)

**PROMOSPORTS**  
POWERED BY PROMOFITNESS

