

MOBILIDADE E ESTABILIDADE DO MOVIMENTO



DURAÇÃO: 15h /// UNIDADES DE CRÉDITO: 03

PROMOFITNESS.COM

A Mobilidade e a estabilidade do movimento, concerne um modelo de organização sobre movimentos e sobre as articulações.

É resultado de análises Biomecânicas e Músculo-esqueléticas que nos revela as articulações e músculos que apresentam características e necessidades diferentes, portanto nossa prática de exercícios deve considerar a demanda de cada articulação, não podemos gerar mobilidade em todas elas, existe uma prioridade.

A vantagem deste modelo de pensamento está na simplicidade: as articulações são empilhadas e as necessidades entre elas variam de forma alternada, então articulações “vizinhas” tem necessidades diferentes. A definição destas necessidades não é arbitrária, é resultado da análise de cada uma delas considerando a estrutura anatómica e a função principal que desempenham.

3 Unidades de Crédito para renovação do TPTD (Título Profissional de Treinador Desportivo). Componente Geral e 3 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

MÓDULO 1 - INTRODUÇÃO

- 1.1. Apresentação
- 1.2. Conteúdos programáticos
- 1.3. Enfoque á mobilidade e estabilidade do movimento
- 1.4. Mesa redonda

MÓDULO 2 - APONTAMENTOS PERTINENTES

- 2.1. Priorização da contração muscular

- 2.2. Otimização da Estimulação Corticoespinal
- 2.3. Regulação Proprioceptiva
- 2.4. Encurtar para incrementar ADM - Encurtar vs Alongar

MÓDULO 3 - ANATOMIA E FISIOLÓGIA

- 3.1. Coluna toraco lombar
- 3.2. Extremidade superior
- 3.3. Extremidade inferior
- 3.4. Avaliação da disponibilidade funcional

MÓDULO 4 - ANÁLISE DA AMPLITUDE E QUALIDADE DO MOVIMENTO (ORIGENS E SINTOMAS)

- 4.1. Técnica de análise da amplitude e qualidade do movimento
- 4.2. Coluna - Ação ME e sua capacidade contrátil
- 4.3. E. superior - Ação ME e sua capacidade contrátil
- 4.4. E. inferior - Ação ME e sua capacidade contrátil

MÓDULO 5 - COMPORTAMENTO DOS SINTOMAS AO LONGO DO MOVIMENTO (ORIGENS E SINTOMAS)

- 5.1. Movimentos vs Observação
- 5.2. Melhorar a capacidade contrátil do tecido muscular
- 5.3. Trabalho com resistência manual
- 5.4. Trabalho com resistência mecânica

MÓDULO 6 - ESTRATÉGIAS E PLANOS DE TRABALHO

- 6.1. Caso clinico

- 6.2. Elaboração de uma avaliação
- 6.3. Construção de um plano de trabalho
- 6.4. Mesa redonda, apresentação prática

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



PROMOFITNESS UNIPessoal, LDA
Telef: 222081418 - Telm: 916982815 - Info@promofitness.com