

Curso Livre Amplitude Movimento – Desmistificar a Flexibilidade

25 horas (3,5 ECTS UL)
10 sessões de 2,5h
5 h presenciais
20h online síncrono

Validado com:

3 UC TPTD - 61635374 - (Treinadores)
3 UC TPTEF/DT - 61635375 - (Técnicos de Exercício e Diretores Técnicos)

Datas:

Sessões Teóricas-Online: 1 e 2 de junho, 6 e 13 de julho, 31 de agosto, 1 e 28 de setembro, 26 de outubro,
Sessões Práticas-Presenciais: 25 e 26 de novembro (Lisboa). Para os grupos do Porto e Portimão (datas a definir).

Formador: Paulo V. Anacleto Barata

Estrutura temática

- Dia 1 junho (18h30/21h00)

1ª Sessão – (2h30) – Online síncrono em separado por Turma (LX/PO/FA)

1ª Sessão – Bloco 1 (1h00) - Enquadramento Individual
1ª Sessão – Bloco 2 (1h00) - Enquadramento Funcional
1ª Sessão – Bloco 3 (0h30) - Enquadramento Avaliativo

2 junho (18h30/21h00)

2ª Sessão – Bloco 4 (1h30) – Online Teórico (3 turmas simultâneo)

1. Conceito de Flexibilidade - Definições
Saber generalista sobre a Flexibilidade
O Termo Flexibilidade
Definições de Flexibilidade
Propostas #1, #2, #3
Métodos de trabalho
Tipos de trabalho
Proposta #4

2ª Sessão – Bloco 5 (1h00) – Online Teórico (3 turmas simultâneo)

Programas de treino
Reação dos tecidos musculares aos diferentes alongamentos
Fatores mecânicos do tecido conjuntivo
Proposta #5
Fáscia
Fibra Muscular

6 julho (18h30/21h00)

3ª Sessão – Bloco 6 (1h30) – Online Teórico (3 turmas simultâneo) – 11 maio (18h30/21h00)

2. Fatores condicionantes

- Fatores condicionantes gerais
- Fatores condicionantes osteoarticulares
 - Fatores Musculares
 - Fibra muscular
 - TITINA (3ª proteína do sarcómero)
 - Reforço #1
 - Outras proteínas
- # Resumo 3

3ª Sessão – Bloco 7 (1h00) – Online Teórico (3 turmas simultâneo) – 18 maio (18h30/21h00)

- Fatores neuromusculares
 - Fusos Neuromusculares
 - Órgãos tendinosos de Golgi e recetores musculares
 - Reflexo miotático
 - Reflexo miotático inverso
 - Inervação recíproca
- Influência dos diferentes tecidos
- Outros Fatores
- Défice de Flexibilidade
- Flexibilidade Relativa Compensatória
- # Resumo 4

13 julho (18h30/21h00)

4ª Sessão – Bloco 8 (1h00) – Online Teórico (3 turmas simultâneo)

3. Estruturas musculares e Métodos/tipos de trabalho
- # Resumo 5

4ª Sessão – Bloco 9 (1h30)

4. Objetivos
- Objetivos de um programa de AM
 - Benefícios do treino de amplitude movimento (flexibilidade)
- # Resumo 6

31 agosto (18h30/21h00)

5ª Sessão – Bloco 10 (1h30) – Online Teórico (3 turmas simultâneo)

5. Conceitos, Princípios e Aquecimento
- Conceitos do trabalho de Amplitude de movimento (flexibilidade)
 - Fatores potenciais que influenciam o trabalho de amplitude de movimento (flexibilidade)
 - Princípios do trabalho de amplitude de movimento (flexibilidade)
 - Princípios (adicionais) do trabalho de amplitude de movimento (flexibilidade)

Aquecimento

Resumo 7

5ª Sessão - Bloco 11 (1h00) - Online Teórico (3 turmas simultâneo)

6. Métodos/tipos de trabalho

Auto liberação miofascial (ALM)

Método estático

Método dinâmico

Tipo de Trabalho Ativo

Tipo de Trabalho Passivo

Ativo-assistido (misto)

Passivo-ativo (misto)

Treino para atletas com grande necessidade de AM

Resumo 8

1 setembro (18h30/21h00)

6ª Sessão - Bloco 12 (2h30) - Online Teórico (3 turmas simultâneo)

Alongamento balístico

Facilitação neuromuscular propriocetiva (PNF)

- Inibição autogénica
- Inervação recíproca
- CR
- CRAC
- Outras técnicas

Trigger point

Reforço #2

Resumo 9

28 setembro (18h30/21h00)

7ª Sessão - Bloco 13 (1h00) - Online Teórico (3 turmas simultâneo)

7. Dogmas

A - Flexibilidade versus Força?

B - Porquê 5' de intervalo em trabalhos mais intensos?

C - Dor? Sim ou não? Ou o quê?

D - Outros recetores musculares

E - Mobilização Neural

Reforço #3

Resumo 10

7ª Sessão - Bloco 14 (1h30) - Online Teórico (3 turmas simultâneo)

8. Reforço de conhecimento

A - Tipos de fibras musculares e flexibilidade

Contração lenta - Oxidativas

Contração rápida - Glicólíticas

B - Idades e Janelas de Treinabilidade

C - A Bacia pertence aos Membros Inferiores!

D - Aquecimento. Mas...

E - Alongamento estático após aquecimento???

Resumo 11

- F - Mas, qual é o mecanismo da flexibilidade?
- Primeiro - o reflexo de alongamento
 - Segundo - Miofibrillogênese
 - Terceiro - bainhas fasciais
 - Quarto - exercícios de alongamento
 - Quinto - Isoformas de Titina
 - Sexto - Glicosaminoglicanas (gags).
 - Sétimo - estruturas articulares em dançarinos
 - Oitavo - expressão genética

Resumo 12

26 outubro (18h30/21h00)

8ª Sessão - Bloco 15 (2h30) - Online Teórico (3 turmas simultâneo)

9. Estruturas Musculares (Exercícios e apoio suplementar)

- Que Movimentos identificamos como AM para o(s) Desporto(s)?
- Que Movimentos identificamos como AM para a Saúde e Bem-estar?
- Que estiramentos darão aos nossos alunos prazer e bem-estar?
- Que estiramentos darão a um adulto saudável prazer e bem-estar?
- Círculos funcionais
- Principais Grupos Musculares
- Sessão de aquecimento
- Sessão de estiramentos de retorno à calma
- Força Externa deve ser moderada
- Exercícios a ter cuidado com...

Resumo 13

- Dia 25 novembro (14h00/19h30) - Grupo Lisboa

- dia 26 de novembro (9h30/12h00) - Grupo de Lisboa

9ª Sessão - Bloco 16 (2h30) - Presenciais em separado por Turma (LX/PO/FA)

Principais termos a usar e nomenclatura

Resumo 14

- Treino de Flexibilidade de Ombros
- Treino de Seat & Reach
- Treino de Flexão do Tronco à frente em pé
- Treino de flexibilidade para Ponte
- Treino de flexibilidade para Folha
- Treino de flexibilidade para Vela e Fecho

Resumo 15

10ª Sessão - Bloco 17 (2h30) - Presenciais em separado por Turma (LX/PO/FA)

- Dúvidas
- Reforço
- Avaliação