

Curso

Instrutor de Ginásio no Treino de Mobilidade

Reconhecido pela NBA



tech universidade
tecnológica



Curso

Instrutor de Ginásio no Treino de Mobilidade

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/ciencias-desporto/curso/instrutor-ginasio-treino-mobilidade

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 16

05

Metodologia

pág. 20

06

Certificação

pág. 28

01

Apresentação

A perspetiva profissional sobre os exercícios de mobilidade mudou consideravelmente nos últimos anos. No passado, este tipo de atividade física foi considerado um elemento complementar que foi observado de uma perspetiva biomecânica sem ter em conta as suas importantes repercussões no rendimento e na saúde do desportista. Por esta razão, este curso tem como objetivo proporcionar aos profissionais do desporto um conhecimento aprofundado dos diferentes sistemas e métodos de treino da mobilidade, bem como do contexto em que devem ser aplicados para atingir determinados objetivos ou outros.





“

Contribua para a mudança de perspectiva profissional com este curso académico e comece a tornar-se uma referência no setor desportivo”

Este curso pretende ser uma ferramenta poderosa nas mãos do profissional quando se trata de estabelecer as bases teóricas de todos os aspetos relacionados com o treino da mobilidade. Neste sentido, a mobilidade tem sido tradicionalmente um elemento complementar que só tem sido observado a partir de uma perspetiva biomecânica sem ter em conta as suas importantes repercussões no rendimento e na saúde do atleta.

A evidência está a proporcionar cada vez mais novos avanços que nos permitem conhecer mais profundamente a aplicação desta capacidade física, mesmo assim, ainda não foi possível estabelecer uma base terminológica comum entre os profissionais do desporto e da atividade física, permanecendo crenças populares que estão longe da realidade prática.

Neste sentido, pretende-se estabelecer um ponto de partida para o conhecimento e diferenças entre conceitos e crenças populares sobre a mobilidade e o seu treino, bem como os objetivos e diferentes métodos de aplicação e a sua repercussão no tempo a nível neuromuscular e, conseqüentemente, no rendimento desportivo, quer otimizando-o, quer reduzindo os tempos de recuperação.

É de igual ou maior valor saber quais são os diferentes sistemas e métodos de treino da mobilidade, e como reconhecer o momento, as características de tempo, intensidade ou duração, bem como o contexto em que devem ser aplicados se se pretende obter determinados objetivos ou outros. É por isso que através deste curso o aluno poderá ter os conhecimentos e recursos didáticos para uma intervenção eficaz e eficiente sobre o atleta.

Com tudo isto, o aluno será capaz de dominar a Mobilidade a partir de todas as variáveis possíveis. Esta é uma das características que torna este módulo único no mercado.

Este **Curso de Instrutor de Ginásio no Treino de Mobilidade** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Atividade Física e Desporto
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático proporciona informações científicas e práticas sobre as disciplinas essenciais para a prática profissional
- ♦ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- ♦ A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- ♦ Lições teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Não encontrará um plano de estudos mais completo e atualizado que este, acredite"

“

Cresça na sua profissão com as garantias oferecidas por um certificado emitido por uma grande Universidade como a TECH”

O corpo docente do curso inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para este curso de atualização, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

O seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, permitirá ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma capacitação imersiva programada para se capacitar em situações reais.

A conceção deste curso baseia-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do curso. Para tal, o profissional contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

Aprenda os últimos desenvolvimentos em exercícios de mobilidade e comece a ver a sua carreira profissional florescer.

Deixe a sua marca num setor em expansão e torne-se um profissional de referência com este curso.



02

Objetivos

O principal objetivo deste Curso é aprofundar os conhecimentos do aluno sobre os exercícios de mobilidade, a sua aplicação e os seus benefícios. Para o efeito, foi concebido um plano de estudos de alto nível, baseado nas últimas evidências científicas e criado com o máximo rigor científico. Estes conteúdos serão ministrados por uma equipa de profissionais de alto nível, que dotarão o aluno de ferramentas valiosas para trabalhar como Instrutor de Ginásio com maiores garantias de sucesso. Desta forma, o profissional poderá revalorizar o seu perfil e posicionar-se na vanguarda de um setor em expansão.



“

*Se o seu objetivo é crescer numa
profissão em plena expansão,
então este curso é para si"*

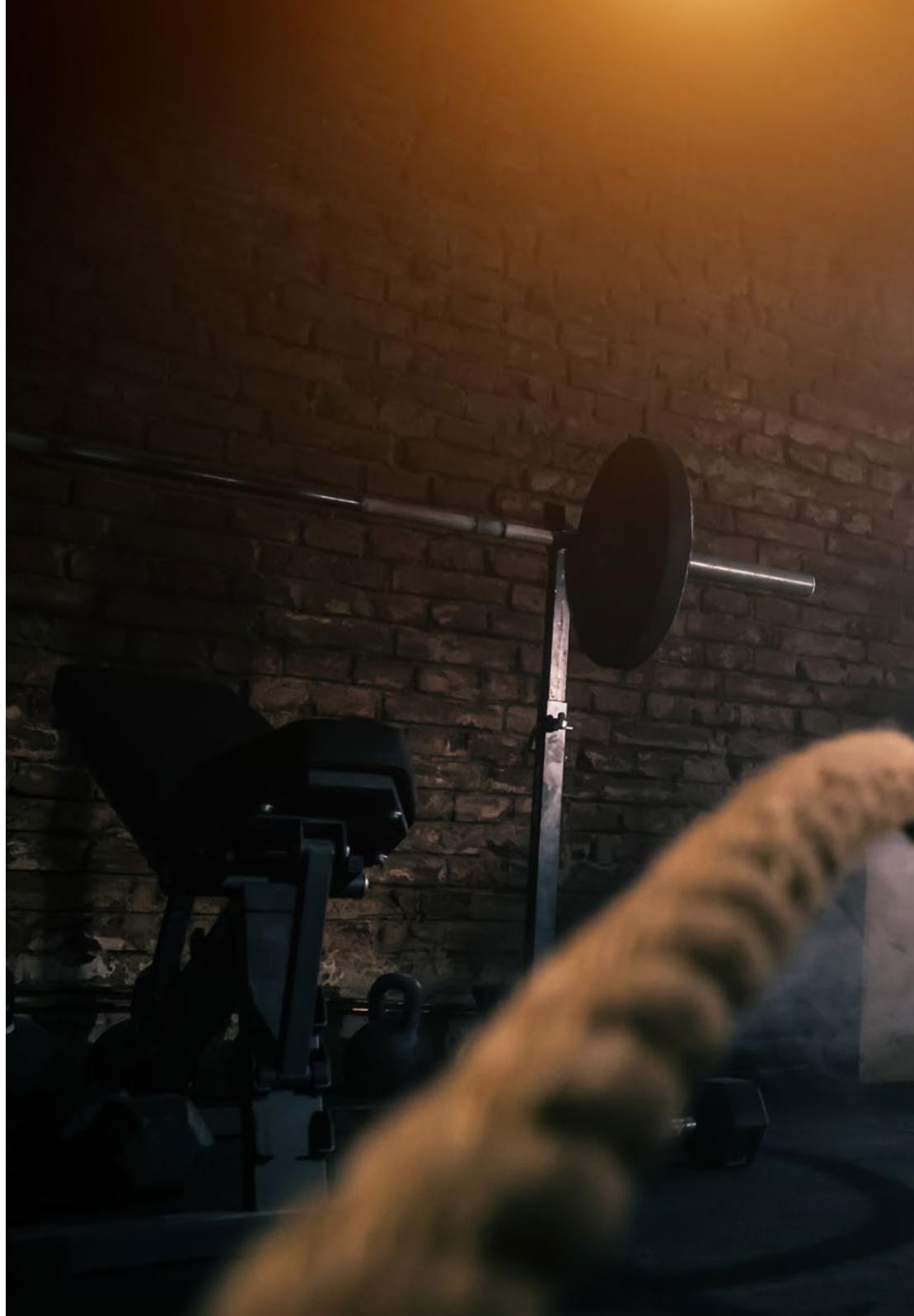


Objetivos gerais

- ♦ Adquirir conhecimentos baseados nas mais recentes provas científicas com plena aplicabilidade no domínio prático
- ♦ Dominar todos os métodos mais modernos de avaliação do rendimento desportivo
- ♦ Dominar e aplicar com segurança os métodos de treino mais atuais para melhorar o desempenho desportivo e a qualidade de vida, bem como para melhorar as patologias mais comuns
- ♦ Dominar os princípios que regem a Fisiologia do Exercício e a Bioquímica
- ♦ Integrar com sucesso todos os conhecimentos adquiridos nos diferentes módulos na prática real



Bem-vindo ao curso que vai dar uma volta de 180° na sua carreira"





Objetivos específicos

- ♦ Abordar a mobilidade como uma capacidade física básica de uma perspetiva neurofisiológica
- ♦ Para obter uma compreensão profunda dos princípios neurofisiológicos que influenciam o desenvolvimento da mobilidade
- ♦ Conhecer e aplicar sistemas estabilizadores e mobilizadores dentro do padrão de movimento
- ♦ Desenvolver e especificar os conceitos básicos e os objetivos relacionados com o treino de mobilidade
- ♦ Desenvolver a capacidade de conceber tarefas e planos para o desenvolvimento de manifestações de mobilidade
- ♦ Conhecer e aplicar os diferentes métodos de otimização do desempenho através de métodos de recuperação
- ♦ Desenvolver a capacidade de realizar uma avaliação funcional e neuromuscular do atleta/cliente
- ♦ Reconhecer e abordar os efeitos de uma lesão neuromuscular no/a atleta/cliente

03

Direção do curso

Na sua busca por uma educação de qualidade, a TECH reuniu neste curso um grupo de profissionais de alto nível que será responsável por atuar como corpo docente. Assim, o profissional que decida seguir este curso aprenderá pela mão de um corpo docente de excelência com anos de experiência no setor e com o maior desejo de qualificar os melhores neste domínio. Por esta razão, foi também esta equipa que concebeu os conteúdos do curso, garantindo ao aluno uma aprendizagem completa, baseada no mais alto rigor científico e nos últimos desenvolvimentos do setor.



“

*Estude com a garantia de aprender com
prestigiados profissionais do setor”*

Direção



Doutor Dardo Rubina

- ♦ CEO da Test and Training
- ♦ Coordenador de Preparação Física EDM
- ♦ Preparador físico da Primeira Equipa da EDM
- ♦ Mestrado em Alto Rendimento Desportivo (ARD) COE
- ♦ Certificação EXOS
- ♦ Especialista em Treino de Força para a Prevenção de Lesões, Reabilitação Funcional e Físico-Desportiva
- ♦ Especialista em Treino de Força Aplicado ao Desempenho Físico e Desportivo
- ♦ Certificação em Tecnologias de Gestão de Peso e Desempenho Físico
- ♦ Pós-graduação em Atividade Física em Grupos com Patologias
- ♦ Certificado em Estudos Avançados (DEA) Universidade de Castilla la Mancha
- ♦ Doutor em Alto Rendimento Desportivo (ARD)

Professores

Dr. Juan Jareño Díaz

- ♦ Coordenador do Departamento de Educação Física e Preparação da Escola Superior de Desporto de Moratalaz
- ♦ Licenciado em Ciências da Atividade Física e do Desporto pela Universidade de Castilla La Mancha
- ♦ Mestrado em Preparação Física para Futebol
- ♦ Mestrado Oficial do Corpo Docente do Ensino Secundário
- ♦ Pós-graduação especializada em Treino Pessoal



04

Estrutura e conteúdo

A estrutura e os conteúdos deste Curso de Instrutor de Ginásio no Treino de Mobilidade foram idealizados, pensados e criados por um grupo de profissionais de referência no domínio da atividade física. Esta equipa, consciente da relevância e atualidade da educação neste domínio, fez um grande esforço para elaborar o plano de estudos mais completo e atualizado do mercado. Um compêndio de conteúdos que se complementa com o trabalho de outros especialistas, que dotam o plano de estudos de um formato multimédia altamente didático que proporciona ao aluno uma aprendizagem imersiva, completa e contextualizada.





“

Um excelente plano de estudos estruturado tendo em conta as últimas evidências científicas é o que a TECH lhe oferece com este curso"

Módulo 1. Treino de Mobilidade

- 1.1. Sistema neuromuscular
 - 1.1.1. Princípios neurofisiológicos: inibição e excitabilidade
 - 1.1.1.1. Adaptações do sistema nervoso
 - 1.1.1.2. Estratégias para modificar a excitabilidade corticospinal
 - 1.1.1.3. Chaves para ativação neuromuscular
 - 1.1.2. Sistemas de informação executiva
 - 1.1.2.1. Subsistemas de informação
 - 1.1.2.2. Tipos de reflexos
 - 1.1.2.2.1. Reflexos monossinápticos
 - 1.1.2.2.2. Reflexos polissinápticos
 - 1.1.2.2.3. Reflexos músculo-tendino-articulares
 - 1.1.2.3. Respostas a estiramentos dinâmicos e estáticos
- 1.2. Controlo motor e movimento
 - 1.2.1. Sistemas estabilizadores e mobilizadores
 - 1.2.1.1. Sistema local: sistema estabilizador
 - 1.2.1.2. Sistema global: sistema mobilizador
 - 1.2.1.3. Padrões respiratórios
 - 1.2.2. Padrão de movimento
 - 1.2.2.1. A coativação
 - 1.2.2.2. Teoria *Joint by Joint*
 - 1.2.2.3. Complexos primários de movimento
- 1.3. Compreender a mobilidade
 - 1.3.1. Conceitos-chave e crenças na mobilidade
 - 1.3.1.1. Manifestações de mobilidade no desporto
 - 1.3.1.2. Fatores neurofisiológicos e biomecânicos que influenciam o desenvolvimento da mobilidade
 - 1.3.1.3. Influência da mobilidade no desenvolvimento da força
 - 1.3.2. Objetivos do treino de mobilidade no desporto
 - 1.3.2.1. Mobilidade na sessão de treino
 - 1.3.2.2. Benefícios do treino de mobilidade
 - 1.3.3. Mobilidade e estabilidade por estruturas
 - 1.3.3.1. Complexo pé-tornozelo
 - 1.3.3.2. Complexo joelho e anca
 - 1.3.3.3. Complexo coluna e ombro
- 1.4. Treino de mobilidade
 - 1.4.1. Bloco fundamental
 - 1.4.1.1. Estratégias e instrumentos para otimizar a mobilidade
 - 1.4.1.2. Esquema específico pré-exercício
 - 1.4.1.3. Esquema específico pós-exercício
 - 1.4.2. Mobilidade e estabilidade nos movimentos básicos
 - 1.4.2.1. Squat & Dead Lift
 - 1.4.2.2. Aceleração & multidireção
- 1.5. Métodos de recuperação
 - 1.5.1. Proposta de eficácia sob prova científica
- 1.6. Métodos de treino da mobilidade
 - 1.6.1. Métodos centrados no tecido: alongamentos em tensão passiva e tensão ativa
 - 1.6.2. Métodos centrados na artro-coinemática: troços isolados e troços integrados
 - 1.6.3. Treino excêntrico
- 1.7. Programação da treino de mobilidade
 - 1.7.1. Efeitos do alongamento a curto e longo prazo
 - 1.7.2. Momento ótimo de aplicação do alongamento
- 1.8. Avaliação e análise do atleta
 - 1.8.1. Avaliação funcional e neuromuscular
 - 1.8.1.1. A avaliação
 - 1.8.1.2. Processo de avaliação
 - 1.8.1.2.1. Analisar o padrão de movimento
 - 1.8.1.2.2. Determinar o teste
 - 1.8.1.2.3. Detecção de elos fracos
 - 1.8.2. Metodologia de avaliação do atleta
 - 1.8.2.1. Tipos de testes
 - 1.8.2.1.1. Teste de avaliação analítica
 - 1.8.2.1.2. Teste de avaliação gerais
 - 1.8.2.1.3. Teste de avaliação específica- dinâmica



- 1.8.2.2. Avaliação estrutural
 - 1.8.2.2.1. Complexo pé-tornozelo
 - 1.8.2.2.2. Complexo joelho- anca
 - 1.8.2.2.3. Complexo coluna- ombro
- 1.9. Mobilidade no atleta lesionado
 - 1.9.1. Fisiopatologia das lesões: efeitos sobre a mobilidade
 - 1.9.1.1. Estrutura muscular
 - 1.9.1.2. Estrutura tendinosa
 - 1.9.1.3. Estrutura dos ligamentos
 - 1.9.2. Mobilidade e prevenção de lesões: estudo de caso
 - 1.9.2.1. Rutura de isquiotibiais no corredor

“

Está apenas a um clique de se inscrever num curso imersivo e abrangente que estabelecerá as bases para o seu crescimento profissional”

05

Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.





“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Estudo de Caso para contextualizar todo o conteúdo

O nosso programa oferece um método revolucionário de desenvolvimento de competências e conhecimentos. O nosso objetivo é reforçar as competências num contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo”



Terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, com ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa de estudos.



Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este programa da TECH é um programa de ensino intensivo, criado de raiz, que propõe os desafios e decisões mais exigentes neste campo, tanto a nível nacional como internacional. Graças a esta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado, dando um passo decisivo para o sucesso. O método do caso, a técnica que constitui a base deste conteúdo, assegura que a realidade económica, social e profissional mais atual é seguida.



O nosso programa prepara-o para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira”

O estudante aprenderá, através de atividades de colaboração e casos reais, a resolução de situações complexas em ambientes empresariais reais.

O método do caso tem sido o sistema de aprendizagem mais amplamente utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não só aprendessem o direito com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente complexas, a fim de tomarem decisões informadas e valorizarem juízos sobre a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard.

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Esta é a questão que enfrentamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos da vida real. Terão de integrar todo o seu conhecimento, investigar, argumentar e defender as suas ideias e decisões.

Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

Em 2019, alcançámos os melhores resultados de aprendizagem de todas as universidades online do mundo.

Na TECH aprende-se com uma metodologia de vanguarda concebida para formar os gestores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, chama-se Relearning.

A nossa universidade é a única universidade de língua espanhola licenciada para utilizar este método de sucesso. Em 2019, conseguimos melhorar os níveis globais de satisfação dos nossos estudantes (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos cursos, objetivos...) no que diz respeito aos indicadores da melhor universidade online do mundo.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica. Esta metodologia formou mais de 650.000 licenciados com sucesso sem precedentes em áreas tão diversas como a bioquímica, genética, cirurgia, direito internacional, capacidades de gestão, ciência do desporto, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.

A partir das últimas provas científicas no campo da neurociência, não só sabemos como organizar informação, ideias, imagens e memórias, mas sabemos que o lugar e o contexto em que aprendemos algo é fundamental para a nossa capacidade de o recordar e armazenar no hipocampo, para o reter na nossa memória a longo prazo.

Desta forma, e no que se chama Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto em que o participante desenvolve a sua prática profissional.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada.

O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



Práticas de aptidões e competências

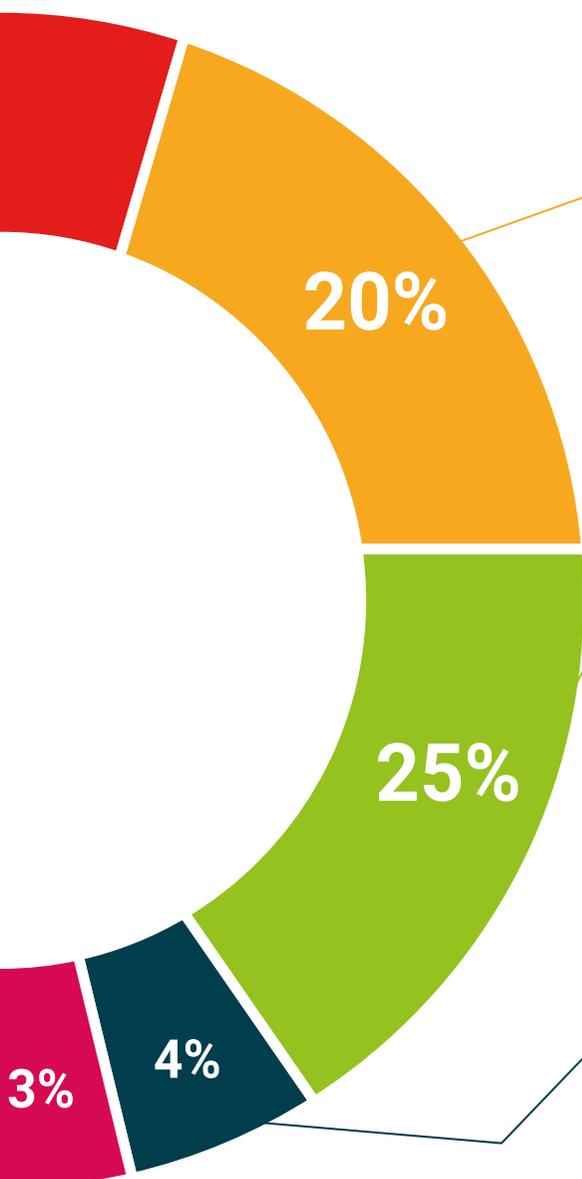
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação





Case studies

Completarão uma seleção dos melhores estudos de casos escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e instruídos pelos melhores especialistas na cena internacional.



Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"



Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



06

Certificação

O Curso de Instrutor de Ginásio no Treino de Mobilidade garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

*Conclua este curso com sucesso
e receba a sua certificação sem
sair de casa e sem burocracias”*

Este **Curso de Instrutor de Ginásio no Treino de Mobilidade** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* correspondente ao **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Instrutor de Ginásio no Treino de Mobilidade**

ECTS: **6**

Carga horária: **150 horas**

Reconhecido pela NBA



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.

futuro
saúde confiança pessoas
informação orientadores
educação certificação ensino
garantia aprendizagem
instituições tecnologia
comunidade compromisso
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento

tech universidade
tecnológica

Curso

Instrutor de Ginásio no
Treino de Mobilidade

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Curso

Instrutor de Ginásio no Treino de Mobilidade

Reconhecido pela NBA



tech universidade
tecnológica

