

STRENGTH AND POWER TRAINING FOR SPORTS: FORÇA FUNCIONAL E VELOCIDADE

C/ selo da Elite Training. Reabilitação vs Força. Treino de força e velocidade. Treino funcional. Programação do treino para atletas e não atletas.



DATAS, LOCAIS E DESTINATÁRIOS

DATAS

10, 11 e 12 de Novembro de 2017

DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

9 de Outubro de 2017

LOCAL

The Factory - Gymbox

Rua da Lionesa, n.º 446, Edifício C, Loja H

4465-671 Leça do Balio, Porto

Latitude: 41.213744 | Longitude: -8.624061

CARGA HORÁRIA

25 horas

HORÁRIOS

09h00-18h30

DESTINATÁRIOS

Fisioterapeutas, preparadores físicos, personal trainers, professores de educação física, médicos (tb. estudantes)

IDIOMA

Português

PROGRAMA

Treino Baseado em Velocidade (TBV)

1. Histórico da mensuração de velocidade no treino de força
2. Dados normativos para o treino de força máxima
3. Prática de mensurações de velocidade em exercícios de força máxima: membros inferiores e superiores
4. Utilização dos dados para prescrição do treino de força
5. Definição dos exercícios de potência
6. Dados normativos para o treino de potência
7. Utilização da mensuração da velocidade para avaliar a prontidão para o treino (training readiness)
8. Relações entre velocidade e fadiga: como os números de velocidade ajudam a monitorização da sessão de treino.
9. Utilização dos dados de velocidade para melhoria das instruções na sessão de treino (coaching).
10. Periodização baseada em velocidade
11. Prática da mensuração de velocidade em exercícios de potência e levantamento olímpico: membros superiores, inferiores e power clean.

Força Funcional – aplicação, educação e planeamento de movimentos avançados

1. Treino Funcional e Treino Convencional

- As melhores formas de treinar atletas e pessoas comuns
- 2. Anatomia funcional
 - Programar séries e repetições de acordo com as características musculares
- 3. Avaliação intra-sessão
 - Como avaliar de modo simples algumas assimetrias fundamentais para a implementação de treino
- 4. Educação de movimentos de força fundamentais para membros superiores
 - Mecânica, Progressões e Adaptações - teoria e prática
- 5. Educação de movimentos de força fundamentais para membros inferiores
 - Mecânica, progressões e Adaptações - teoria e prática
- 6. Activação neuromuscular
 - Modelos de aquecimento para o treino de força
- 7. Qualidades de força
 - Quais são as principais habilidades neuromotoras e como devem compor o programa de treino
- 8. Programação de treino
 - Diferentes modelos de programação e exemplos de fichas de treinos de acordo com o nível do cliente

CERTIFICADO

Certificado Internacional emitido pela [Elite Training](#).

Certificado de Formação Profissional, emitido através do Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa (SIGO), coordenado pelo Ministério da Educação e pelo Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social, conforme previsto na Portaria nº 474/2010.

Formação homologada pelo Instituto do Desporto e Juventude (IDP, I. P) para efeitos da renovação de cédula (PROCAFD/TEF e DT) com 5 Unidades de Crédito Presenciais.

* Necessária a frequência em pelo menos 90% do curso

PORQUÊ FREQUENTAR ESTE CURSO?

1. Estudos recentes demonstram que o **treino de força**, principalmente o **treino baseado em velocidade**, contribuí significativamente para a evolução do limiar anaeróbio, para a economia de corrida (custo energético) e par o consumo máximo de oxigênio (VO2 máx), **contrariando o mito que o treino de força nos deixa mais lentos e pesados**.
2. O **treino de força** acarreta inúmeros benefícios para a saúde do atleta ou não atleta: **aumento do equilíbrio, da velocidade, da coordenação motora, da agilidade e da densidade mineral óssea**, ajuda a prevenir os mais variados tipos de lesões, melhora o funcionamento do sistema cardiovascular e sistema endócrino, diminui o perfil lipídico e ajuda a controlar a pressão arterial e a taxa metabólica de repouso.
3. Curiosidades do **treino de força**:
 - Os exercícios de força consomem calorias durante e após o treino.

- 2 meses de exercícios de força regular, normalmente implicam um aumento de 50% na força muscular.
- Investigadores revelaram que criando 1,3 kg de massa muscular aumenta a taxa metabólica basal em cerca de 7% e a necessidade de calorias diária em 15% (Campbell et al.1994).
- A ausência de exercícios de força regular, origina a perda de cerca de 250g de massa muscular por cada ano de vida adulta. Apesar do treino de endurance melhorar a capacidade cardiorespiratória, não previne a perda de massa muscular. Apenas os exercícios de força mantêm a massa muscular durante a meia-idade.

DESCRIÇÃO

TREINO DE FORÇA E VELOCIDADE - DESTAQUE NOS PROGRAMAS DE TREINO FUNCIONAL E DE REABILITAÇÃO

O **treino de força funcional** é, nos dias de hoje, uma *buzzword* popular na indústria da **aptidão e performance humana**. Este conceito, intimamente relacionado com o **desenvolvimento da capacidade funcional**, compreende o desenvolvimento das **principais capacidades biomotoras: força, velocidade, resistência, coordenação, mobilidade e controlo motor**.

A **força muscular**, nas suas diversas manifestações, destaca-se como sendo **uma das capacidades mais relevantes** para o desempenho das actividades quotidianas e para a manutenção da independência funcional, salientando-se a sua **relevância durante o processo de reabilitação**.

Por conseguinte, o **treino de força** é encarado como **uma das estratégias mais eficientes para promoção do aumento da força muscular** e para a melhoria das principais capacidades biomotoras (que interferem no desempenho das tarefas funcionais), merecendo **posição de destaque nos programas de treino funcional e de reabilitação**.

Estudos indicam que a **perda de massa muscular** e consequentemente da **força muscular** é a **principal responsável pela deterioração na mobilidade e na capacidade funcional**. A perda da massa e força musculares estão, portanto, associadas à redução da força muscular e óssea, alteração da potência aeróbia máxima, intolerância à glicose, resistência à insulina, menor taxa metabólica de repouso e de requisição energética, disfunção imunológica, desordens do equilíbrio e da marcha, fracturas por osteoporose, entre outras.

Por conseguinte, pode afirmar-se, sem rodeios, que **a força muscular é um componente fundamental da saúde**, além de exercer um **papel relevante na optimização da performance funcional** (em atletas e não-atletas) **e no processo de reabilitação**, com ou sem sintomatologia.