CURSO

TREINADOR ESPECIALIZADO EM RUNNING E TRAIL RUNNING

PTEMP184

- DIPLOMA AUTENTICADO PELO NOTÁRIO EUROPEU -



DESTINATÁRIOS

Este diploma destina-se a empresários, gestores, empreendedores, trabalhadores, estudantes e a todas as pessoas que pretendam adquirir os conhecimentos necessários em relação a este domínio profissional.

Fornece conhecimentos sobre anatomia e fisiologia do movimento, sistema esquelético, sistema muscular, sistema cardiovascular, sistemas energéticos e metabolismo no exercício, nutrição desportiva, running, trail running, treino de trail running, alongamentos, psicologia desportiva, entre outros aspectos relacionados. Além disso, no final de cada unidade didática, os alunos encontrarão exercícios de autoavaliação que lhes permitirão acompanhar o curso de forma autónoma e reforçar os conceitos que considerem adequados, com base nas classificações obtidas nos exercícios realizados.

O aluno terá acesso a um curso inicial onde encontrará informações sobre a metodologia de aprendizagem, a qualificação que receberá, como funciona o Campus Virtual, o que fazer quando o aluno tiver concluído o curso e informações sobre o Grupo Esneca Formación.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

CARGA HORÁRIA
600H

MODALIDADE
ONLINE
*A modalidade inclui módulos com aulas em direto.

CURSO DE INICIAÇÃO
ONLINE

TUTOR
PESSOAL

IDIOMA
PORTUGUÉS

DURAÇÃO
ATÉ 1 ANO
*Prorrogável

VALOR

VALOR ORIGINAL: ~~1520 €~~
VALOR ATUAL: 380 €

CERTIFICAÇÃO OBTIDA

Uma vez finalizados os estudos e feitas as avaliações, o aluno receberá um diploma que certifica o " **TREINADOR ESPECIALIZADO EM RUNNING E TRAIL RUNNING** ", de ESNECA BUSINESS SCHOOL, avaliada por nossa condição de sócios da CECAP e AEEN, máxima instituição espanhola em formação e qualidade.

Os diplomas também trazem o selo de Notário Europeu, que atesta a validade, conteúdo e autenticidade do título em nível nacional e internacional.

**O conteúdo está orientado para a aquisição de formação teórica complementar. Esta formação não conduz a uma qualificação oficial.*

CONTEÚDO DE FORMAÇÃO

RUNNING E TRAIL RUNNING

INTRODUÇÃO

MÓDULO 1. ANATOMIA E FISIOLOGIA DO MOVIMENTO

UNIDADE DIDÁCTICA 1. INTRODUÇÃO À FISIOTERAPIA

UNIDADE DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS FÍSICOS DO MOVIMENTO

1. Mecânica do movimento
   -Massa
   -Força
   -Leis de Newton
   -Alavanca
   -Movimento-aceleração
   -Atrito
   -Vetor
   -Energia
   -Trabalho

UNIDADE DIDÁCTICA 3. FUNDAMENTOS ANATÓMICOS DO MOVIMENTO

1. Posição anatómica de referência
   -Planos anatómicos
   -Eixos de movimento
2. Movimentos articulares

UNIDADE DIDÁCTICA 4. MECÂNICA MUSCULAR

UNIDADE DIDÁCTICA 5. FISIOLOGIA DO MOVIMENTO

UNIDADE DIDÁCTICA 6. ENERGIA E ATIVIDADE FÍSICA

1. Metabolismo aeróbio e anaeróbio

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 2. SISTEMA ESQUELÉTICO

UNIDADE DIDÁCTICA 1. FUNÇÕES DO ESQUELETO

UNIDADE DIDÁCTICA 2. ESTRUTURA ÓSSEA

1. Composição do esqueleto
   -Tecido ósseo
   -Tecido cartilaginoso
   -Tecido fibroso

2. Constituição óssea
   -Tecido ósseo compacto
   -Tecido ósseo esponjoso
3. Tipos de ossos
   -Ossos longos
   -Ossos curtos
   -Ossos planos
   -Ossos irregulares

UNIDADE DIDÁCTICA 3. ESQUELETO HUMANO

1. Esqueleto axial
   -Ossos da cabeça
   -Ossos do tronco
2. Esqueleto apendicular
   -Ossos da cintura escapular
   -Ossos dos membros superiores
   -Ossos da cintura pélvica
   -Ossos dos membros inferiores

UNIDADE DIDÁCTICA 4. ARTICULAÇÕES

1. Tipos de articulações
   -Segundo a sua função
   -Segundo a sua estrutura

UNIDADE DIDÁCTICA 5. PATOLOGIAS ÓSSEAS

1. Curvatura anómala
2. Osteoporose
3. Artrite
4. Fraturas

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 3. SISTEMA MUSCULAR

UNIDADE DIDÁCTICA 1. INTRODUÇÃO AO SISTEMA MUSCULAR

UNIDADE DIDÁCTICA 2. TECIDO MUSCULAR

1. Músculo esquelético
2. Músculo cardíaco
3. Músculo liso

UNIDADE DIDÁCTICA 3. FUNÇÕES DO SISTEMA MUSCULAR

UNIDADE DIDÁCTICA 4. ESTRUTURA DO MÚSCULO ESQUELÉTICO

1. Articulações: tendões e ligamentos
2. Movimentos

UNIDADE DIDÁCTICA 5. PRINCIPAIS MÚSCULOS ESQUELÉTICOS

1. Cabeça, face e pescoço
2. Tronco

3. Membros superiores
4. Membros inferiores

UNIDADE DIDÁCTICA 6. PERTURBAÇÕES DO SISTEMA MUSCULAR

1. Distrofia muscular
2. Espasmos ou cãibras musculares
3. Fibromialgia

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 4. SISTEMA CARDIOVASCULAR

UNIDADE DIDÁCTICA 1. ANATOMIA DO CORAÇÃO E DOS VASOS SANGUÍNEOS

1. Coração
   -Estrutura
   -Sistema de condução
2. Vasos sanguíneos
   -Tipos de vasos sanguíneos

UNIDADE DIDÁCTICA 2. FUNÇÕES DO SISTEMA CARDIOVASCULAR

1. Transporte de oxigénio e de nutrientes
2. Regulação da temperatura corporal
3. Eliminação de resíduos

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 5. SISTEMAS ENERGÉTICOS E METABOLISMO NO EXERCÍCIO

UNIDADE DIDÁCTICA 1. INTRODUÇÃO AO SISTEMA DE PRODUÇÃO DE ENERGIA

1. Adenosina trifosfato (ATP)

UNIDADE DIDÁCTICA 2. TIPOS DE SISTEMAS DE PRODUÇÃO DE ENERGIA

1. Sistema de fosfagénio ou anaeróbio alático
2. Sistema anaeróbio lático (glicogénio)
3. Sistema aeróbio ou oxidativo

UNIDADE DIDÁCTICA 3. RESPOSTAS METABÓLICAS AO EXERCÍCIO

1. Depleção de fosfocreatina
2. Depleção de glicogénio muscular
3. Depleção de glicogénio hepático
4. Acidose ou pH muscular baixo

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 6. NUTRIÇÃO DESPORTIVA

UNIDADE DIDÁCTICA 1. NUTRIENTES ESSENCIAIS PARA O RENDIMENTO DESPORTIVO

1. Macronutrientes
   -Proteínas
   -Hidratos de carbono
   -Gorduras ou lípidos
2. Micronutrientes
   -Vitaminas
   -Minerais

UNIDADE DIDÁCTICA 2. SUPLEMENTOS ALIMENTARES

1. Creatina
2. Proteínas em pó
3. Aminoácidos
   -BCAA
   -Glutamina

UNIDADE DIDÁCTICA 3. HIDRATAÇÃO

1. Bebidas hidratantes
   -Água
   -Isotónicas
2. Bebidas energéticas

UNIDADE DIDÁCTICA 4. NUTRICIONISTA DESPORTIVO

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 7. *RUNNING*

UNIDADE DIDÁCTICA 1. O QUE É O *RUNNING*?

1. História

UNIDADE DIDÁCTICA 2. TIPOS DE CORRIDA

1. Corrida em estrada
2. *Trail running*
3. Corrida em pista
4. Corrida em passadeira rolante

UNIDADE DIDÁCTICA 3. TREINOS

1. Planos de treino para principiantes
   -Exemplo de plano de treino
2. Treino para a maratona
3. Treino de velocidade

4. *Cross training*

UNIDADE DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS

1. Postura
2. Respiração
3. Passada

UNIDADE DIDÁCTICA 5. COMPETIÇÕES

1. 5km e 10km
2. Meia-maratona e maratona
3. Ultramaratonas
4. Competições de pista

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 8. *TRAIL RUNNING*

UNIDADE DIDÁCTICA 1. DEFINIÇÃO DE *TRAIL RUNNING*

1. História do *trail running*
2. Diferenças entre *trail running* e corrida em estrada

UNIDADE DIDÁCTICA 2. TIPOS DE TERRENO

1. Montanha
2. Floresta
3. Deserto
4. Costa

UNIDADE DIDÁCTICA 3. EQUIPAMENTO ESPECÍFICO

1. Calçado de *trail running*
2. Vestuário técnico
3. Mochilas e sistemas de hidratação
4. Bastões

UNIDADE DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS E COMPETÊNCIAS

1. Subida e descida
2. Passagem de obstáculos
3. Navegação e orientação

UNIDADE DIDÁCTICA 5. TREINO E PREPARAÇÃO

1. Planos de treino específicos
2. Adaptação a diferentes tipos de terreno
3. Preparação para a altitude

UNIDADE DIDÁCTICA 6. NUTRIÇÃO E HIDRATAÇÃO

1. Plano de nutrição em *trail running*
2. Estratégias de hidratação

UNIDADE DIDÁCTICA 7. SEGURANÇA

1. Reconhecimento do percurso
2. Considerações meteorológicas

UNIDADE DIDÁCTICA 8. COMPETIÇÕES

1. Corridas de curta distância
2. *Ultratrails*
3. Séries e competições mundiais de *trail running*

UNIDADE DIDÁCTICA 9. IMPACTO AMBIENTAL

1. Etiqueta nos trilhos
2. Conservação e sustentabilidade

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 9. TREINO DE *TRAIL RUNNING*

UNIDADE DIDÁCTICA 1. RESISTÊNCIA

1. Tipos de resistência
   -Segundo a musculatura envolvida
   -Segundo a forma de especificidade desportiva
   -Segundo a forma de trabalho da musculatura esquelética
   -Segundo a forma de obtenção e consumo de energia
   -Segundo a duração do esforço
2. Métodos de treino
   -Treino LSD ou *long slow distance*
   -Treino de ritmo/tempo
   -Treino intervalado
   -Treino em circuito
   -Treino cruzado

UNIDADE DIDÁCTICA 2. VELOCIDADE

1. Fundamentos da velocidade
   -Tipo de musculatura
   -Força da musculatura
   -Bioquímica da musculatura
   -Elasticidade, alongamento e relaxamento dos músculos
   -Medidas antropométricas
   -Fatores psicológicos
2. Tipos de velocidade
   -Velocidade pura
   -Velocidade complexa
3. Métodos de treino
   -Velocidade de deslocação
   -Velocidade de reação
   -Velocidade gestual

UNIDADE DIDÁCTICA 3. FORÇA

1. Fundamentos da força

2. Tipos de força
   -Força máxima
   -Força rápida ou explosiva
   -Resistência de força
3. Treino de força
   -Benefícios e objetivos
   -Métodos gerais
   -Métodos especiais

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 10. ALONGAMENTOS

UNIDADE DIDÁCTICA 1. FLEXIBILIDADE

1. Treino de flexibilidade
   -Benefícios e objetivos
2. Métodos de treino
   -Alongamento estático
   -Alongamento dinâmico
   -Alongamento por facilitação neuromuscular propriocetiva (PNF)
   -Alongamento balístico
   -Yoga
   -Pilates
   -Técnicas de mobilidade articular
   -Massagem e libertação miofascial
   -Taichi e Qigong
3. Tipos de flexibilidade
4. Componentes da flexibilidade

UNIDADE DIDÁCTICA 2. RESPIRAÇÃO

1. Tipos de respiração
2. Fases da respiração pulmonar
3. Músculos envolvidos
4. Exercícios e treino

UNIDADE DIDÁCTICA 3. ALONGAMENTOS

1. Aquecimento
2. Retorno à calma

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 11. PSICOLOGIA DESPORTIVA

UNIDADE DIDÁCTICA 1. DEFINIÇÃO DE PSICOLOGIA DO DESPORTO

1. Força mental no desporto

UNIDADE DIDÁCTICA 2. MOTIVAÇÃO

1. Tipos
   -Motivação intrínseca
   -Motivação extrínseca
2. O reforço como estratégia de motivação

UNIDADE DIDÁCTICA 3. ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO

1. Tipos de atenção
   -Seletiva
   -Sustentada
   -Dividida
2. Perturbações da atenção
   -Falta de concentração
   -Distração
   -Ansiedade

UNIDADE DIDÁCTICA 4. GESTÃO DA PRESSÃO E DO STRESS

1. Tipos de stress
   -Stress agudo
   -Stress crónico
2. Estratégias para gerir a pressão e o stress
   -Respiração profunda
   -Relaxamento muscular progressivo
   -Visualização
   -Pensamento positivo

UNIDADE DIDÁCTICA 5. DURANTE UMA LESÃO

UNIDADE DIDÁCTICA 6. ABANDONO E RETIRADA

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 12. LESÕES E PREVENÇÃO

UNIDADE DIDÁCTICA 1. O QUE É UMA LESÃO?

1. Tratamento de uma lesão
2. Lesões comuns na corrida
   -Lesões cutâneas
   -Lesões tendinosas e musculares
   -Lesões articulares, ligamentares e ósseas
   -Lesões vasculares
   -Lesões nervosas

UNIDADE DIDÁCTICA 2. TRATAMENTO

1. Gelo
2. Compressão
3. Elevação
4. Repouso
5. Medicação
6. Massagem
7. Fisioterapia
8. Cirurgia

UNIDADE DIDÁCTICA 3. PREVENÇÃO

1. Métodos de prevenção de lesões
2. Aquecimento adequado
3. Descanso e recuperação
4. Equipamento adequado

UNIDADE DIDÁCTICA 4. REABILITAÇÃO DE LESÕES

1. Fase de proteção imediata ou de repouso
2. Fase de mobilidade
3. Fase de fortalecimento
4. Fase de controlo neuromuscular
5. Fase de resistência
6. Fase de retorno à prática desportiva

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 13. PRIMEIROS SOCORROS

UNIDADE DIDÁCTICA 1. DEFINIÇÃO DE ACIDENTE E DE PRIMEIROS SOCORROS

UNIDADE DIDÁCTICA 2. PROCEDIMENTOS DE SUPORTE BÁSICO DE VIDA

1. Avaliação das condições de segurança
2. Avaliação do nível de consciência
3. Abertura das vias respiratórias
4. Avaliação da respiração
5. Pedir ajuda
6. Restabelecimento da circulação
7. Restabelecimento da respiração
   -Técnica boca a boca
   -Ressuscitador Ambu manual
8. Reanimação cardiopulmonar básica
   -Protocolo de atuação em adultos
   -Procedimento em crianças e bebés com menos de um ano de idade

UNIDADE DIDÁCTICA 3. PRIMEIROS SOCORROS

1. Asfixia e perturbações respiratórias
2. Perturbações circulatórias
   -Lipotimia
   -Enfarte agudo do miocárdio
   -Síncope
   -*Shock*
3. Perturbações convulsivas
   -Epilepsia
   -Convulsões histéricas
4. Feridas e hemorragias
5. Queimaduras e congelamentos

6. Traumatismos
   -Lesões musculares
   -Lesões articulares
   -Fraturas

UNIDADE DIDÁCTICA 4. LIGADURAS

1. Tipos de ligaduras realizadas com ligaduras
2. Tipos de ligaduras realizadas com outros tipos de materiais

UNIDADE DIDÁCTICA 5. TRANSPORTE DE FERIDOS E KIT DE PRIMEIROS SOCORROS

1. Transporte
   -Manual
   -Em maca
2. Kit de primeiro socorros

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR