

TOMM

TREINO DE OTIMIZAÇÃO MUSCULAR E DA MOBILIDADE

Descrição geral:

Numa metodologia exclusivamente lecionada pela REP Exercise Institute, este curso aborda em precisão a mobilidade do praticante em todo o gradiente de disponibilidade funcional, nervosa, muscular e articular (NMA). A avaliação proporciona um real instrumento de análise individualizada da mobilidade e estabilidade basal. O treino será no sentido de otimizar a amplitude de movimento voluntária e resposta contráctil. O treino, além de já seguro, será altamente preciso e dirigido às necessidades do praticante.

Com a integração da fisiologia neural, nomeadamente no que concerne à *propriocepção* (como sensação mecânica da carga imposta), *desempenho externo* (como amplitude e produção de força), passando pelo *desempenho interno* (como resposta contráctil e rotação articular), passando pela *mecanotransdução* (como transformação da deformação – que a resistência causa no tecido muscular – numa linguagem que seja compreensível pelo sistema nervoso central), o estudo visará a conceção de um processo de avaliação, construção de exercício e progressão inigualável no sector de formação do fitness em Portugal, pois o cliente (seja um recreativo, um atleta ou um paciente) terá um real acompanhamento individualizado, uma vez que o seu treinador compreenderá virtualmente tudo o que a observação visual e táctil podem proporcionar acerca do comportamento motor.

Valores do Treino de Otimização Muscular e da Mobilidade - TOMM:

- Pensamento: Ensina a pensar o treino: a formação apresenta processos de pensamento e tomada de decisão, em vez de diretrizes.
- Ciência: Formação com base em evidência de investigação e em princípios da fisiologia neuro-músculo-articular.
- Individualização: Turmas reduzidas para uma atenção individualizada; acompanhamento online permanente em local restrito.
- Prática: Toda a teoria é posta em prática e os formandos poderão desenvolver o seu processo mental de tomada de decisão.

Corpo docente:



JOÃO MOSCÃO

Fundador da REP Exercise Institute, criador do curso Resistance Exercise Performance - REP e da metodologia TOMM - Treino de Otimização Muscular e da Mobilidade. Iniciou actividade como treinador particular em 2005 e é formador profissional desde 2011. Desde então, desempenhou vários cargos de coordenador e consultor técnico em vários health clubs em Lisboa, e foi um dos fundadores da EXS - Exercise School, em 2014, onde criou e desenvolveu conteúdos, desempenhando funções de Director Pedagógico e Professor. Nos últimos anos palestrou em 12 congressos, colaborou como Professor convidado em aulas de Mestrado e em várias publicações científicas. Dedicou o seu estudo à filosofia e às ciências do exercício físico, no que respeita ao treino com resistências na avaliação e otimização do sistema neuro-músculo-articular

Carga horária:

- 3 Módulos de 16 horas cada (Total = 48 horas)

Creditação (IPDJ):

- 9,6 UC (TEF e DT).

Dossier formativo:

- Manual com cerca de 140 páginas páginas:
 - Cerca de 200 slides – exibidos 2 por página.
- 1 artigo de opinião baseada em evidência:
 - Cerca de 50 páginas

Programa formativo:

- Módulo I – TOMM Coluna
- Módulo II – TOMM Extremidade inferior
- Módulo III – TOMM Extremidade superior

Objetivos de aprendizagem:

Módulo 1:

- Avaliar, melhorar e integrar a mobilidade e força da coluna toracolombar;
- Priorizar determinadas linhas de deformação muscular da coluna;
- Aplicar resistência manual, isométrica/concêntrica, à coluna;
- Aplicar técnicas de integração para o treino da coluna.

Módulo 2:

- Avaliar, melhorar e integrar a mobilidade e força da anca e joelho;
- Priorizar determinadas linhas de deformação muscular da anca e joelho;
- Aplicar resistência manual, isométrica/concêntrica, à anca e joelho;
- Aplicar técnicas de integração para o treino da anca e joelho.

Módulo 3:

- Avaliar, melhorar e integrar a mobilidade e força do ombro e cotovelo;
- Priorizar determinadas linhas de deformação muscular do ombro e cotovelo;
- Aplicar resistência manual, isométrica/concêntrica, ao ombro e cotovelo;
- Aplicar técnicas de integração para o treino ao ombro e cotovelo.

Conteúdos detalhados dos módulos:

Conteúdo inerente e abordado nos 3 módulos:

- Fundamentos da fisiologia neural da contração muscular.
- Tolerância, disponibilidade e desempenho.
- Organização do desempenho interno.
- Deformação e determinação da resposta.
- Aferir e inferir o desempenho.
- Contínuo de disponibilidade e determinação de necessidades.
- Técnicas de avaliação da disponibilidade NMA.
- Treino da disponibilidade NMA:
 - Escrutínio à flexibilidade e alongamento
 - Força e mobilidade
 - Exercícios isométricos;
 - PNF – Estabilização Rítmica;
 - Priorização do encurtamento muscular.

Módulo 1: Coluna

Avaliação e melhoria dos planos transversal, sagital e frontal da coluna toracolombar, nomeadamente no que respeita à mobilidade e contratilidade da flexão, extensão, flexão lateral e rotação, bem como os respetivos grupos musculares agonistas.

Módulo 2: Extremidade inferior

Avaliação e melhoria dos planos sagital, frontal e transversal da anca, nomeadamente no que respeita à mobilidade e contratilidade da flexão, extensão, abdução, adução, rotação interna e externa da anca, bem como os respetivos grupos musculares agonistas. Avaliação e melhoria dos planos sagital do joelho, nomeadamente no que respeita à mobilidade e contratilidade da flexão e extensão, bem como os respetivos grupos musculares agonistas.

Módulo 3: Extremidade superior

Avaliação e melhoria dos planos transversal, sagital e frontal do ombro, enquanto complexo articular constituído pelas articulações escápulo-úmeral, esterno-clavicular e acrómio-clavicular, nomeadamente no que respeita à mobilidade e contratilidade da flexão, extensão, abdução, adução e rotação, bem como os respetivos grupos musculares agonistas. Avaliação e melhoria dos planos transversal e sagital do cotovelo, nomeadamente no que respeita à mobilidade e contratilidade da flexão, extensão, supinação e pronação, bem como os respetivos grupos musculares agonistas.