

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISPT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



AFO 3: Minimização do Risco de Lesão

FORMAÇÃO ONLINE

FORMADOR: JOÃO FRANCISCO ALMEIDA

DATAS: 18 DE MAIO A 30 DE JUNHO 2020

CONTEÚDOS

Prevenção de Lesões, o que é e a sua importância.
Movimento Geral e Movimento Específico
Trabalho preventivo e treino - como encaixar
Apresentação de modelos “preditivos” de lesão
Homeostase no Treino - Conceito sempre presente
Apresentação do Conceito e Treino de Flexibilidade;
Apresentação do Conceito e Treino de Força;
Apresentação de outras componentes de treino importantes na prevenção.
Visualização de um programa de Prevenção como exemplo, visualização de exercícios específicos de força e flexibilidade (prática)

Sessão Síncrona a 18 de maio, das 17h às 18h30 (Limitado aos primeiros 90 inscritos)

Sessão Assíncrona a partir de 19 de maio (Para todos os inscritos)

