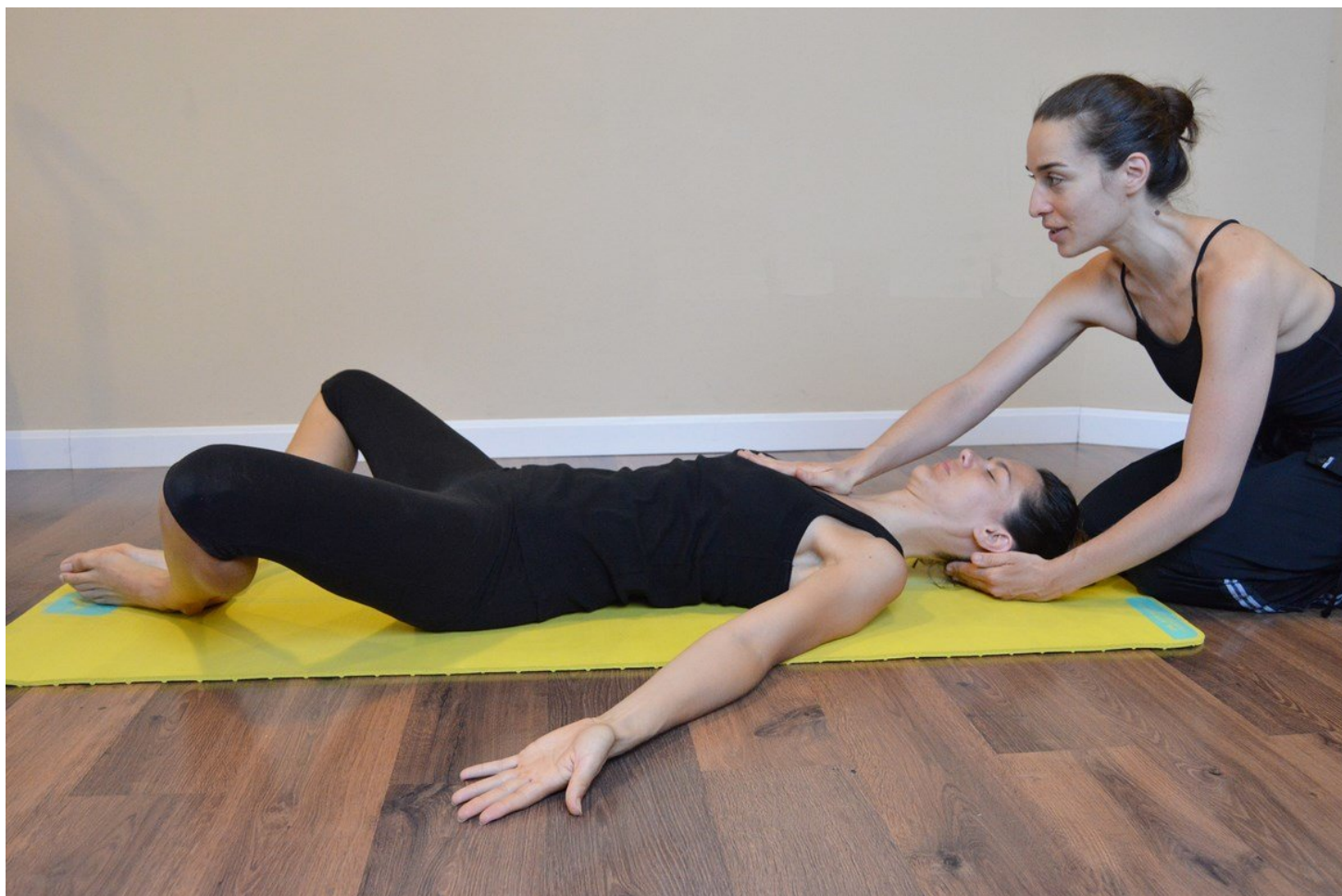


STRETCHING GLOBAL ACTIVO - RPG E O DESPORTO

De Philippe SOUCHARD. Vai perder a oportunidade? | Cadeias musculares. Posturas globais. Análise de movimento. Diafragma. Nutrição. Homologação IPDJ (6.4 UC)



DATAS, LOCAIS E DESTINATÁRIOS

DATAS

22 (domingo), 23, 24 e 25 (feriado) de Abril de 2018

DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

19 de Março de 2018

LOCAL

Hotel Black Tulip

Avenida da República, nº 2038

4430-195 Vila Nova de Gaia

Latitud: 41.12043 | Longitud: -8.60644

Transportes públicos:

Metro: Linha D (amarela) - Estação D. João II - 150m (2min a pé)

Comboio: Estação General Torres - 1,4km (16min a pé)

CARGA HORÁRIA

32 horas

HORÁRIOS

Domingo - 14h30-19h00 | Segunda e Terça - 8h00-19h00 | Quarta - 8h00-18h00

DESTINATÁRIOS

Profissionais de saúde e desporto (tb. Estudantes)

IDIOMA

Português

PROGRAMA

Guidelines pela Universidade Internacional Permanente de Terapias Manuais - França (Philippe SOUCHARD)

1. Prática desportiva

1.1 Vantagens e desvantagens

2. Aspectos da fisiologia muscular

3. Conceito da RPG aplicado ao desporto

4. A postura em SGA

4.1 Aspectos científicos e pressupostos teóricos

5. Demonstração prática do SGA

5.1 A auto-postura respiratória

5.2 As auto-posturas em fechamento da coxo-femoral com abertura de braços

5.3 As auto-posturas em fechamento da coxo-femoral com fechamento de braços

5.4 As auto-posturas em abertura da coxo-femoral com abertura de braços

5.5 As auto-posturas em abertura da coxo-femoral com fechamento de braços

6. Indicações

7. Exercícios práticos

8. Considerações básicas de nutrição desportiva e a sua influência no alongamento

Nota: Aconselha-se que cada aluno se faça acompanhar para o curso com roupa muito prática como t-shirt e calções. Para maior conforto deve fazer-se acompanhar de uma toalha.

CERTIFICADO

Certificado Internacional* emitido pela Universidade Internacional Permanente de Terapias Manuais - França (Philippe SOUCHARD)

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 6.4 Unidades de Crédito Presenciais

* Necessária a frequência em pelo menos 90% do curso

DESCRIÇÃO

A RPG AO SERVIÇO DOS DESPORTISTAS SOB A FORMA DE STRETCHING GLOBAL ACTIVO (SGA)

“Após ter demonstrado a sua eficácia no campo da patologia, a **RPG** coloca-se hoje ao serviço dos desportistas sob a forma de **Stretching Global Activo**.”

Philippe SOUCHARD, criador da RPG

O **Stretching Global Activo (SGA)** nasce da necessidade de **Philippe Souchart** reestruturar as bases da técnica de **Reeducação Postural Global (RPG)**, só praticáveis no campo individual, por forma a torná-la acessível a um grupo mas respeitando ao mesmo tempo os grandes princípios, a lógica e a eficácia da RPG.

O SGA permite restabelecer a força, o comprimento e a flexibilidade aos grupos musculares enrijecidos pela prática desportiva.

A globalidade dos estiramentos, o trabalho respiratório, a contracção contra resistência dos músculos estirados e o stretching dos músculos espinhais, contribuem para a **originalidade do SGA** e conferem-lhe uma **eficácia incomparável**.

De referir que sistematicamente, ao longo do texto é referido o termo “desporto” ou “desportistas”, porém sublinha-se que o conceito de SGA não é exclusivo para esta classe uma vez que pode e deve ser utilizado noutros âmbitos, como o **preventivo e/ou terapêutico junto de uma população não atlética**.

O porquê deste curso?

a) **Para o fisioterapeuta, treinador e professor de educação física:**

1. Para que conceba sessões de alongamentos visando o alto desempenho;
2. Porque na maior parte das vezes exerce o seu trabalho de forma individual, pode agora encontrar os instrumentos pedagógicos necessários para fazer alongamento em grupo;
3. Porque precisa compreender certos gestos específicos no desporto com uma outra visão da biomecânica, de forma a aproveitar a evolução do alongamento activo;
4. Porque deseja evoluir no mundo do alongamento das cadeias musculares;
5. Para que consiga compreender as falhas, fraudes e compensações dos desportistas e possam portanto ajudá-los a corrigirem-se.

b) Para o desportista:

1. Para que compreenda a razão pela qual deve alongar e porque é que os alongamentos feitos habitualmente não apresentam, na maioria das vezes, grande eficácia;
2. Para que melhore o seu desempenho pela compreensão da biomecânica do seu gesto no desporto e dos principais elementos a serem alongados;
3. Para que descubra as consequências, a curto e a longo prazo, de uma rigidez excessiva dos seus músculos;
4. Para que tenha à sua disposição o conceito global de alongamento no desporto desejado.