

Tipologia de Curso:	Curso Livre
Nome do Curso:	CURSO DE RECUPERAÇÃO FÍSICA E PSICOLÓGICA DE ATLETAS E TREINADORES ATRAVÉS DO YOGA

Total Horas:	40
Total de sessões:	20
Horas presenciais:	20
Horas online síncrono:	20
Horas online Assíncrono:	

Formador por matéria:	Mestre António Pereira
-----------------------	------------------------

Estrutura temática (apresentar os Temas divididos por Sessão/Dia e dentro da Sessão, por tema/conteúdo/bloco e cada bloco com carga horária)

Sessão	Bloco	Tema	Tempo	Data proposta para a sessão	Horário proposto para a sessão
		1- Recuperação de Atletas e Treinadores (20H)			
1ª		1. A importância da Recuperação Psicológica e Física	2h	12/out/23	21h/23h
		2. A necessidade de melhorar a qualidade e a quantidade da recuperação			
		3. Definição de Recuperação Física e Psicológica			
2ª		4. Causas da falta de Recuperação	2h	17/out/23	21h/23h
3ª		5. O stress do treino e da competição: atletas e treinadores	2h	19/out/23	21h/23h
4ª		6. O que é o stress	2h	24/out/23	21h/23h
		7. Fatores de stress			
		8. Stress competitivo e a ansiedade consequente			
5ª		9. Causa da ausência de recuperação nos atletas e nos treinadores	2h	26/out/23	21h/23h
		10. Consequências da falta de Recuperação: atletas e treinadores			
6ª		11. Fadiga, <i>overtraining</i> , lesões e <i>burnout</i>	2h	31/out/23	21h/23h
7ª		12. Tipos e estratégias de Recuperação geralmente usadas	2h	02/nov/23	21h/23h
8ª		13. Pontos comuns com as técnicas do Yoga	2h	07/nov/23	21h/23h
9ª		14. Definição de Yoga	2h	09/nov/23	21h/23h
		15. Benefícios do Yoga			
10ª		16. A mente e o pensamento para o Yoga	2h	14/nov/23	21h/23h
		17. Conscientização da ligação corpo, emoções e mente			
11ª		18. Autoconhecimento: consciência das capacidades pessoais e como melhorar o desempenho	2h	16/nov/23	21h/23h
		19. A importância da Respiração: o diferencial na gestão do stress e das emoções			
12ª		20. Mentalização: criar imagens mentais adequadas para os objetivos	2h	21/nov/23	21h/23h
		21. A metodologia de alongamento do Yoga, mais do que alongamento			
13ª		22. Descontração/Relaxamento: definição e noções básicas	2h	23/nov/23	21h/23h
		23. Concentração: o foco para o sucesso			
14ª		24. Meditação: desenvolvimento da intuição	2h	28/nov/23	21h/23h
		25. Principais técnicas de Yoga a serem usadas na recuperação de atletas e treinadores			
		2- Componente Prática (20H)			
15ª		1. Treino das técnicas de Yoga abordadas	2h	30/nov/23	21h/23h
16ª		2. Exercícios respiratórios	2h	05/dez/23	21h/23h
		3. Exercícios de visualização mental			
17ª		4. Alongamentos	2h	07/dez/23	21h/23h
18ª		5. Relaxamento	2h	12/dez/23	21h/23h
		6. Concentração e meditação			
19ª		7. Outras técnicas que se podem utilizar	2h	14/dez/23	21h/23h
20ª		Avaliação Prática	2h	19/dez/23	21h/23h