



## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL

Av<sup>a</sup> de França, 549 – 4050-279 PORTO  
Tel: 22 834 95 70 Fax: 22 832 54 94

### COMUNICADO Nº 10 – 2008|2009

Para conhecimento das Associações, Clubes seus filiados, Rádio, Televisão, Imprensa e demais interessados a Direcção da Federação Portuguesa de Voleibol, informa:

#### 1 – CURSO: LESÕES DESPORTIVAS; POSTUROLOGIA; STRETCHING GLOBAL ACTIVO

Organiza e Patrocina

Federação Portuguesa de Voleibol  
Instituto do Desporto de Portugal

Prellectores:

**André Lobo**

Enfermeiro da Selecção Sénior Feminina Voleibol e Esmoriz Ginásio Clube. Pós Graduado em Psicologia da Dor. Formação em Terapias Manuais, Kinesiologia, Hipnose, Posturologia e Stretching Global Activo.

Objectivos:

Exposição das patologias mais frequentes, prevenção, cuidados imediatos e tratamento. Posturologia – teoria e demonstrações práticas; introdução ao Stretching Global Activo e à Reeducação Postural Global, exercícios mais utilizados na preparação dos jogadores de voleibol, da formação ao alto rendimento.

Actualização dos treinadores nos aspectos relacionados com a Prevenção de lesões, a Posturologia, o Stretching Global Activo e a Reeducação Postural Global. Exercícios práticos.

Datas:

Dias 15 (sexta), 16 (Sábado) e 17 (Domingo) de Maio de 2009

Limites de Presenças:

As inscrições serão limitadas a 30 pessoas.

Certificados:

A Federação Portuguesa de Voleibol concederá certificados de presença a todos os formandos que tenham uma assistência mínima de 80% das horas lectivas.

Assistentes:

Treinadores de Voleibol, jogadores, licenciados e diplomados em Educação Física e Desporto, alunos das instituições de ensino superior de Ed. Física e Desporto.



Local:

Auditório da Federação Portuguesa de Voleibol  
Av. de França, 549  
4050-279 Porto

Informações:

Federação Portuguesa de Voleibol  
Carlos Prata  
Departamento Técnico / Formação  
Av. de França, 549  
4050-279 Porto  
Telef. 228 349 570 / Fax: 228 325 494  
E-mail: [formacao.fpv@mail.telepac.pt](mailto:formacao.fpv@mail.telepac.pt) / Web: [www.fpvoleibol.pt](http://www.fpvoleibol.pt)

Inscrições:

O preço da inscrição é de 20,00 €uros.  
A mesma deverá ser paga através de:

- Cheque à ordem da Federação Portuguesa de Voleibol, junto com ficha de inscrição
- Pagamento directo na Federação Portuguesa de Voleibol
- Transferência bancária, NIB **BES-Banco Espirito Santo (0007 0000 0080580014723)** enviando o registo de transferência à contabilidade da F.P. Voleibol.

No pagamento por transferência bancária, deverá fazer referência ao curso – **Lesões desportivas; Posturologia; Stretching Global Activo** e ao nome da pessoa inscrita.  
Todas as inscrições deverão ser acompanhadas pelo correspondente comprovativo de pagamento.

O prazo de inscrição finaliza no dia – 12 de Maio (3.ª Feira).

A FPV., reserva-se o direito de suspender a realização da acção, concluído o prazo de inscrição, se não existirem o numero mínimo de alunos suficientes para a sua organização, informando para tal, todos os interessados que se tenham inscritos.

**Cupão de Inscrição:**

Nome: \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Telemóvel: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_ N.I.F. \_\_\_\_\_

Formação Académica e Desportiva: \_\_\_\_\_

**Forma de Pagamento:**

\_\_\_\_ Cheque ordem da Federação Portuguesa de Voleibol, junto com ficha de inscrição;

\_\_\_\_ Pagamento directo na Federação Portuguesa de Voleibol;

\_\_\_\_ Transferência bancária, NIB **BES Banco Espirito Santo (0007 0000 0080 5800 14723)**, enviando o registo de transferência à contabilidade da F.P. Voleibol e referindo – **Lesões desportivas; Posturologia; Stretching Global Activo, bem como o nome de quem faz a transferência bancária e a favor de quem, se este não for o mesmo.**

Enviar para: **F. P. Voleibol - Av. de França, 549 / 4050-279 Porto**



## PROGRAMA

### SEXTA-FEIRA, 15 DE Maio

#### TARDE

16:30 Acreditação e entrega de documentação.

16:45 Inauguração oficial

17:00 1.<sup>a</sup>Prelecção: **Lesões Desportivas** - Patologias mais frequentes; Prevenção.

André Lobo

18:30 Descanso

18:45 2.<sup>a</sup> Prelecção: Cuidados imediatos pós – lesão; Tratamentos; Critérios para a retoma da pratica desportiva.

André Lobo

20:30 Fim

### SABADO, 16 DE Maio

#### MANHÃ

09:00 3.<sup>a</sup>Prelecção: **Posturologia** - A estática normal e patologia.  
André Lobo

11:15 Descanso

11:30 4.<sup>a</sup>Prelecção: O sistema tónico postural; O captor podal.

André Lobo

13:00 Almoço

#### TARDE

14:30 6.<sup>a</sup> Prelecção: O captor ocular; O sistema mandibular; Os obstáculos.

André Lobo

16:30 Descanso

16:45 7.<sup>a</sup> Prelecção: Demonstrações práticas.

André Lobo

19:00 Fim



MANHÃ

09:00 3.ªPrelecção: **Stretching Global Activo**; Introdução ao Stretching Global Activo; Aspectos e critérios da fisiologia muscular.

André Lobo

11:15 Descanso

11:30 4.ªPrelecção: **Conceito de RPG** - Reeducação Postural Global e sua aplicação ao desporto; Exercícios práticos

André Lobo

13:00 Encerramento

**Material necessário:** fato de treino / calções

Porto e Secretaria da Federação Portuguesa de Voleibol, 13.Abril.2009

A Direcção