

Formação Livre • Lisboa

RECUPERAÇÃO FÍSICA E PSICOLÓGICA DE ATLETAS E TREINADORES ATRAVÉS DO YOGA



Direção

António Pereira / Paulo Barata

Secretariado

Inês Sousa
secretariado.ilutd@ulusofona.pt

Duração

0 Anos

Créditos

6 ectS

Apresentação

Existe cada vez mais uma intensa pressão sobre os atletas e treinadores para alcançarem resultados, com o conseqüente aumento do stress, do excesso de treino (overtraining), das lesões e o eventual esgotamento (burnout) tanto de atletas, quanto de treinadores. Nesse sentido a recuperação psicológica e física dos atletas e dos treinadores, é cada vez mais importante, individualmente ou em equipa, para melhorar a prestação e o rendimento desportivo. O seu sucesso irá variar de atleta para atleta e de treinador para treinador, dependendo dos métodos que se utilizar para se ter uma recuperação adequada da fadiga, do stress do treino e da competição e de outros fatores stressantes.

PLANO DE ESTUDOS

1º Ano / Tronco comum

Anual

ects

Recuperação Física e Psicológica de Atletas e Treinadores através do YOGA

6

Linha direta
para o teu futuro



963 640 100



217 515 500



info@ulusofona.pt



@u.lusofona.pt

WWW.ULUSOFONA.PT