

# 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)



<b>CIRCULAR Nº 0190/2021</b>	Lisboa, 20 de setembro de 2021
<b>DISTRIBUIÇÃO: AT's e Clubes</b>	
<b>ASSUNTO: JORNADAS TÉCNICAS NACIONAIS 2021   Regulamento   Informações   Inscrições</b>	

Exmos. Senhores,

Pela presente se dão a conhecer as JORNADAS TÉCNICAS NACIONAIS de 2021, que irão substituir o anterior “Plenário Técnico Nacional”. Estas, deverão ser consideradas como um momento de divulgação de ideias e propostas, sejam estas tradicionalistas ou inovadoras, tendo como principal objetivo acolher a participação de todos os agentes gímnicos. Junto se divulga o respetivo Regulamento, cuja leitura atenta se aconselha.

## JORNADAS TÉCNICAS NACIONAIS – JTN – 2021

DATA:	10 de outubro
REGIME DE PARTICIPAÇÃO:	Híbrido   Presencial ou Online
LOCAL: (presencial)	Escola Secundária Eça de Queirós R. Cidade de Benguela, 303 1800-071 Lisboa
HORÁRIO e PROGRAMA:	09h00 – Receção/acreditação 09h30 – Formação: «Descobrir a Fásia Muscular» (1ª parte) 11h00 – Pausa 11h30 – Formação: «Descobrir a Fásia Muscular» (2ª parte) 13h00 – Pausa para almoço 14h30 – Jornadas especializadas por disciplina gímica <sup>1</sup> (1ª parte) 16h00 – Pausa 16h30 – Jornadas especializadas por disciplina gímica (2ª parte) 18h00 – Encerramento dos trabalhos

<sup>1</sup> Exceto TeamGym.



# 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)



## • Manhã | FORMAÇÃO: «DESCOBRIR A FÁSCIA MUSCULAR»

- Formadora – **Andreia Alves**
- Destinatários – todos os inscritos (presencial/online)
- Ação creditada pelo IPDJ com 1.2 créditos, para efeitos de revalidação do Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD).
- Código da Ação: 54228968
- 09h30 às 11h00 – Descobrir a Fáscia (**Auditório** | teórica)
- 11h00 às 11h30 – pausa
- 11h30 às 13h00 – Descobrir a Fáscia (**Pavilhão** | teórico-prática/experimentação)
- Os participantes em regime não presencial poderão acompanhar toda a ação, na intervenção da formadora

### Descobrir a Fáscia Muscular:

- 10' | Check-in: pequena apresentação/conexão entre formadora e formandas
- 15' | O Corpo Humano: a nossa ferramenta de trabalho

Através de alguns diagramas e imagens fazer uma passagem rápida pela estrutura do corpo, realçando o mais importante, que o nosso esqueleto só se movimenta pela ação dos músculos que se ligam aos ossos por tendões e que é através do comando do nosso cérebro que a informação percorre pela espinal medula através dos nervos, dando origem ao movimento. Abordar de forma suave e ligeira a anatomia humana, compreendendo como se estrutura o nosso corpo, passando de uma visão micro para uma visão macro.

- 15' | Tecidos: Muscular e Conjuntivo

Conhecer as principais características do tecido muscular: excitabilidade, contractilidade, elasticidade, extensibilidade – Tudo o que queremos trabalhar e potenciar no desempenho desportivo das atletas.

Compreender que, um grupo de fibras musculares que fazem parte de um músculo são mantidas unidas por tecido conjuntivo, também conhecido por tecido conectivo, o qual é responsável por: Unir, ligar, nutrir, proteger e sustentar o nosso corpo. Tem um papel fundamental no nosso organismo.

- 30' | A Fáscia

A fáscia muscular é tecido conjuntivo, ela reveste cada fibra muscular, cada órgão, cada músculo, cada tendão, cada osso, cada nervo e ainda preenche os espaços vazios que possam existir, contribuindo para o suporte e proteção do nosso corpo.



# 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)



Conhecer a fáscia é muito importante para todos aqueles que trabalham com o sistema musculoesquelético. Ela percorre todo o nosso organismo da cabeça aos pés, sem interrupção, mantendo desta forma cada parte do corpo conectada. A fáscia muscular é tecido vivo, tem impulsos elétricos, é capaz de gerar sensibilidade, dor e transmissão de força. A fáscia é muito mais do que um envoltório muscular.

- 10' | Trilhos Anatômicos de Thomas Myers

Thomas Myers não se satisfaz com o usual pensamento de que há simplesmente uma inserção-origem muscular. Através da fáscia todo o nosso corpo está conectado, tendo cada parte do todo uma correlação direta ou indireta com outra parte distinta e/ou distante. Myers estudou a fáscia profunda e definiu doze linhas de conexão. O seu trabalho é extenso, mas muito interessante de referenciar de forma superficial na abordagem ao tema da fáscia muscular.

- 10' | Da aderência muscular à contractura

Aqui iremos ao encontro da resposta à seguinte pergunta: De que modo a fáscia muscular influencia o nosso corpo, e como consequência, o rendimento desportivo?

- Pausa – 30 minutos

- 30' | A recuperação no processo de treino

Quanto maior a qualidade de recuperação, na qual o descanso (físico e psicológico) é fundamental, maior a adaptabilidade do corpo e por conseguinte melhor o potencial de crescimento do rendimento desportivo. Como promover a melhoria da performance desportiva através do desenvolvimento de trabalho miofascial?

- 50' | O trabalho miofascial como forma de regeneração muscular

Realização de uma parte prática com as treinadoras. Material necessário: bola de ténis ou miofascial. Através de um conjunto de exercícios variados promover o desbloqueio das articulações (foco especial para a bacia, tão importante na ginástica rítmica) com ganhos de amplitude articular que possibilitem melhoria no desenvolvimento do alongamento e por conseguinte da flexibilidade.

- 10' | Check-out – Balanço final entre formadora e formandos da Ação de Formação.



# 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)



## • Tarde | JTN: JORNADAS ESPECIALIZADAS POR DISCIPLINA

(ACRO | AER | GAF | GAM | GpT | GR | TRA)

- Em cada Disciplina:
  - Moderador – Diretor Técnico Nacional
  - Secretário – A anunciar
  - Destinatários – todos os inscritos (presencial/online) na respetiva disciplina
- Local (presencial): Sala, a indicar no local, para cada disciplina
- Local (online): plataforma “TEAMS”
- AGENDA:
  - Calendário de atividades
  - Manual Técnico
  - Plano Estratégico
  - Especificidades/Diversos

## • INFORMAÇÕES GERAIS

- PROPOSTAS
  - No âmbito do disposto no Art.º 3º do Regulamento, as propostas devem dar entrada na FGP até às 23h59 do dia 25 de setembro, de acordo com a alínea b), do número 2.
- INSCRIÇÕES
  - Até às 09h30 do dia 4 de outubro, neste link:  
[https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=LOU7\\_IScNUM9Mk\\_qM4KP6nZ3nDmOCaLiWOUliN-ToRUOVI3SjRSQjFNUUUhEUTc4VIA4SVpWWkIETI4u](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=LOU7_IScNUM9Mk_qM4KP6nZ3nDmOCaLiWOUliN-ToRUOVI3SjRSQjFNUUUhEUTc4VIA4SVpWWkIETI4u)

Sem outro assunto de momento, atentamente

A Diretora Executiva

(Teresa Loureiro)

Anexo:

Regulamento das Jornadas Técnicas Nacionais

