



CLINIC: Jornada de preparación psicofísica para la práctica del baile deportivo de competición

Destinatarios:

Dirigido a todos los deportistas, técnicos y Jueces de la FABD relacionados con la competición. La jornada está dividida en dos partes, una física para concienciar de la importancia del calentamiento previo a la actividad física y los estiramientos posteriores para prevenir lesiones y problemas musculares. La segunda parte será para enseñar cómo gestionar el estrés y los problemas relacionados con la tensión psicológica de la competición. Ambas partes serán impartidas por sendos profesionales y expertos en la materia.

Lugar y Fecha:

FECHA: Domingo 17 de junio de 2018
LUGAR: Salón "Pilar" del Hotel HIBERUS .
Frente al Palacio de congresos. Zaragoza

Precio:

GRATUITO PARA FEDERADOS
DE LA FABD
(PREVIA INSCRIPCIÓN)

Formulario de inscripción ONLINE (Fecha límite el 14 de junio):

<https://goo.gl/forms/ixsxBq0sYvr0pzOr1>

Horario:

9, 45	Recepción participantes
10 a 12	Ponencia preparación Física
12 a 12,30	Descanso
12,30 a 14,30	Ponencia sobre coaching

Ponentes:

JAIME VALIENTE,
Fisioterapeuta deportivo colegiado
CHABI SÁNCHEZ,
Coach deportivo profesional

Programa:

¿Porqué discutimos?

Los estímulos que recibimos se transforman en emociones y esas emociones se transforman en sentimientos. Entender como se genera un sentimiento nos dará la clave para entender el enigma del porqué en ocasiones entramos en conflicto con nuestros allegados.

Claves a tratar:

- Simbiosis de razón y emoción
- Como se genera un sentimiento
- Generación de patrones
- Crea tu sentimiento !!

PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL BAILE DEPORTIVO

Desde el punto de vista del Fisioterapeuta se explican las lesiones más comunes en la práctica de este deporte y algunos puntos a tener en cuenta para prevenirlas.

Introducción

Musculatura clave

Propiocepción

Faja abdominal

Estiramientos

Preguntas