

## **Curso Livre Amplitude Movimento no Voleibol**

### **(módulo de extensão de Amplitude de Movimento - Desmistificar a Flexibilidade)**

**5 horas  
2 sessões de 2h e 2h  
3,0 h presenciais  
2,0 h online síncrono**

**Validado com:  
0,8 UC TPTD (Treinadores) - 61635533**

**Formador: Percy Oncken e Paulo Barata**

#### **Estrutura temática**

#### **1ª Sessão - (2h00) - Online síncrono - 10/10/2023 - 19h00/21h00**

##### **1. Resumo de Métodos e Tipos de AM**

##### **2. Movimentos de Grande Amplitude corporais básicas**

###### **2.1 Movimentos de Grande Amplitude Específicas e características do Voleibol:**

- Membro inferior
- Coxofemorais (A-P, Laterais)
- Core
- Ombro

###### **2.2 Trabalhos diferenciados por tipo de jogador (diferenciação especial entre Atacante / Defesa e Passador)**

#### **2ª Sessão - (3h00) - Prático Presencial - 12/10/2023 - 19h00/22h00**

###### **2.3 Reforço de AM de grupos musculares por tipo de jogador**

##### **3. Desbloquear os cadeados miofasciais**

##### **4. Métodos e Tipos de trabalho de AM adaptados aos movimentos característicos por posição (diferenciação especial entre Jogadores de Atacante, Defesa e Passador)**

##### **5. AM Balística como base de atuação no Voleibol**

##### **6. Integração do trabalho de AM nos diferentes níveis do planeamento de treino (sessão, microciclo, mesociclo, macrociclo)"**

##### **7. Complementar com exercícios práticos que sejam aplicados na sessão prática presencial**