

Formação Livre • Lisboa

AMPLITUDE DE MOVIMENTO NO FUTEBOL



Direção

Paulo Vasco Anacleto Barata
paulo.barata@ulusofona.pt

Secretariado

Inês Filipa Tavares de Sousa
f5332@ulusofona.pt

Duração

0 Anos

Créditos

0 ects

Apresentação

A inegável importância do Futebol reflete-se no interesse que este desperta para investigadores, técnicos, treinadores e praticantes. A Amplitude de Movimento (AM) é geralmente incompreendida e desprezada no processo de treino, perpetuando práticas ultrapassadas e pouco úteis, apesar da importância que esta tem na qualidade funcional e eficiência de gestos técnicos chave no Futebol, assim como no equilíbrio entre tensões musculares potenciadas pela prática e o correto posicionamento dos segmentos corporais em repouso que quando alterado pode estar na base de lesões recorrentes na modalidade.

PLANO DE ESTUDOS

Linha direta
para o teu futuro



963 640 100



217 515 500



info@ulusofona.pt



@u.lusofona.pt

WWW.ULUSOFONA.PT

Documento gerado em 01-10-2025