



MESTRADO
TREINO
DESPORTIVO

COORDENAÇÃO: Francisco Bessone Alves e Maria João Valamatos
[120 ECTS]



O Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Motricidade Humana é um ciclo de estudos orientado para a aquisição de conhecimentos e competências em treino desportivo, com o objetivo de formar profissionais de excelência, habilitados para as exigências profissionais da atividade de Treinador, quaisquer que sejam os seus contextos desportivos e as etapas de desenvolvimento dos seus atletas.

Com um plano multidisciplinar de unidades curriculares obrigatórias e opcionais que garantem os necessários conhecimentos, saberes e competências nos vários domínios do treino desportivo, o curso permite ainda o contacto com docentes academicamente qualificados e com currículo relevante enquanto treinadores e/ou formadores em Treino Desportivo. O curso reserva ainda uma parte importante do seu currículo (60 de um total de 120 créditos) para a formação especializada numa modalidade desportiva da escolha do estudante.

A organização curricular do curso permite que os seus alunos optem por:

- uma via científica, de investigação, no âmbito da qual elaboram uma dissertação, ou
- uma via profissional, de experiência na orientação direta de atletas ou equipas, no âmbito da qual realizam um estágio profissional num clube desportivo com perfil adequado às suas pretensões.

Aos alunos que optem pela via científica, o curso oferece informação e instrumentos atualizados sobre metodologias de investigação, avaliação e intervenção em treino desportivo, potenciando uma atitude indagadora, crítica e reflexiva no seu ambiente profissional.

Para os estudantes que optem pela via profissional, estão protocoladas colaborações com os principais clubes desportivos nacionais e garantidas creditações de formação no âmbito do Plano Nacional de Formação de Treinadores (IPDJ) para as modalidades de Futebol, Natação Pura e Ginástica.

O curso tem como principais saídas profissionais as de Treinador Desportivo, da formação inicial ao alto rendimento, assim como no âmbito do Treino de pessoas com deficiência.

Francisco Bessone Alves, Coordenador
Maria João Valamatos, Coordenadora Adjunta



OBJETIVOS

O Mestrado em Treino Desportivo contribui para a especialização de treinadores desportivos, possibilitando-lhes a aquisição e aprofundamento de conhecimentos e métodos de intervenção referentes ao planeamento, condução e avaliação do processo de treino em atletas de diversos níveis de rendimento e diversas faixas etárias. Contribui também para a aquisição do domínio de instrumentos de avaliação e controlo do treino específicos das diferentes modalidades desportivas, assim como a aquisição e aprofundamento de conhecimentos que permitem a prevenção de problemas de saúde na condução do processo de treino. Este Mestrado habilita para uma formação profissionalizante que permite uma intervenção eficaz e a possibilidade de aceder ao nível máximo de certificação, assim como desenvolve uma formação científica que pode conduzir à elaboração de uma dissertação de mestrado num domínio do Treino Desportivo.

// Contribuir para a especialização de treinadores desportivos, possibilitando-lhes a aquisição e aprofundamento de conhecimentos e métodos de intervenção referentes ao planeamento, condução e avaliação do processo de treino em atletas de Alto Rendimento

// Contribuir para a especialização de treinadores desportivos, possibilitando-lhes o domínio de instrumentos de avaliação e controlo do treino específicos das diferentes modalidades desportivas

// Contribuir para a especialização de treinadores desportivos, possibilitando-lhes a aquisição e aprofundamento de conhecimentos que permitam a prevenção de problemas de saúde, desde a lesão músculo-esquelética à fadiga acumulada e imunodepressão associadas ao processo de sobressolicitação - sobre-treino, na condução do processo de treino

Comparativamente ao ciclo anterior, o 2.º ciclo em Treino Desportivo diferencia-se a dois níveis:

// A nível profissional, com a inclusão de formação no âmbito da intervenção com pessoas com necessidades específicas

// A nível científico com a inclusão de tópicos sobre metodologias da investigação científica, metodologias da estatística e da possibilidade de o aluno poder optar pela realização de uma dissertação

SAÍDAS PROFISSIONAIS

// Treinador desportivo no desporto:
infanto-juvenil, alto rendimento e para pessoas com deficiência

// Formação de treinadores

CANDIDATURAS

CONDIÇÕES ESPECÍFICAS DE ACESSO:

// Titulares de grau de licenciado ou equivalente legal na área das Ciências do Desporto (Treino Desportivo, Exercício e Saúde e Educação Física e Desporto Escolar) ou outra afim

// Titulares de grau académico superior estrangeiro conferido na sequência de um 1.º ciclo de estudos organizado de acordo com os princípios do Processo de Bolonha por um estado aderente a este Processo na área das Ciências do Desporto ou outra afim

// Titulares de um grau académico superior estrangeiro que seja reconhecido como satisfazendo os objetivos do grau de licenciado pelo Conselho Científico da Faculdade de Motricidade Humana

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DO CURSO

Regime diurno

VAGAS

// *Numerus clausus*: 30

// Número mínimo indispensável para o funcionamento do curso: 15

PROPINAS

Valor total: 3.200,00€

(2.240,00€ no 1.º ano + 960,00€ no 2.º ano)

PLANO DE ESTUDOS

1º ANO		
SEMESTRE	UNIDADE CURRICULAR	ECTS
S1	Formação Desportiva	3.0
S1	Psicologia do Treino Desportivo	3.0
S1	Optativa I	6.0
S1	Treino da Técnica e da Tática Desportivas	6.0
S1	Treino do Jovem Atleta	3.0
S1	Treino e Avaliação das Qualidades Físicas	6.0
S1	Medicina do Treino Desportivo	3.0
S2	Treino Desportivo em Pessoas com Deficiência	3.0
S2	Optativa II	6.0
S2	Periodização e Carga de Treino	3.0
S2	Metodologia da Investigação Científica	3.0
S2	Metodologia do Treino Específica	9.0
S2	Análise Estatística	6.0

2º ANO (INVESTIGAÇÃO)		
SEMESTRE	UNIDADE CURRICULAR	ECTS
A	Dissertação	48.0
S1	Optativa III	6.0
S1	Optativa IV	6.0

2º ANO (PROFISSIONALIZANTE)		
SEMESTRE	UNIDADE CURRICULAR	ECTS
A	Estágio	48.0
S1	Optativa III	6.0
S1	Optativa IV	6.0

2º ANO (OPÇÃO 2)		
SEMESTRE	UNIDADE CURRICULAR	ECTS
S2	Composição Corporal Funcional e Regulação Energética	6.0
S2	Sistemas de Informação no Desporto	6.0

DISSERTAÇÃO		
SEMESTRE	UNIDADE CURRICULAR	ECTS
S1	Dissertação	24.0
S2	Dissertação	24.0

UNIDADES CURRICULARES DE OPÇÃO PARA COMPLETAR NÚMERO DE ECTS OBRIGATÓRIOS (6 ECTS POR OPÇÃO) - 2021/2022

OPTATIVA I		
UNIDADE CURRICULAR	ECTS	MESTRADO
Biomecânica das Técnicas Desportivas *	6.0	Treino de Alto Rendimento

OPTATIVA II		
UNIDADE CURRICULAR	ECTS	MESTRADO
Processos Sócioemocionais em Desporto e Exercício	6.0	Psicologia do Desporto e do Exercício
Treino Psicológico	6.0	Psicologia do Desporto e do Exercício

OPTATIVA III		
UNIDADE CURRICULAR	ECTS	MESTRADO
Liderança e Relações Interpessoais	6.0	Gestão do Desporto

OPTATIVA IV		
UNIDADE CURRICULAR	ECTS	MESTRADO
Estratégias de Inclusão em Educação Física	6.0	MEEFEBS
Fisiologia do Exercício Clínico	6.0	Exercício e Saúde
Exercício Físico e Envelhecimento Saudável	6.0	Exercício e Saúde
Avaliação e Gestão da Composição Corporal	6.0	Exercício e Saúde
Prescrição e Programação do Exercício Físico	6.0	Exercício e Saúde
Função Neuromuscular *	6.0	Treino de Alto Rendimento



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Curabitur laoreet, nisi vitae tristique molestie, felis est molestie nibh, eu iaculis lacus arcu nec massa. Etiam id tristique massa, posuere facilisis nisi. Praesent dictum tortor eget arcu efficitur mollis. Duis porta cursus orci quis congue. Cras hendrerit justo magna, ut pharetra lacus rhoncus quis. Pellentesque in turpis eu tortor mattis placerat. Nullam sed est massa. Curabitur condimentum velit ut ultrices mattis. Vestibulum vel efficitur ligula. Aliquam non libero vitae metus volutpat pretium. Aenean elementum egestas lacus et consequat. Maecenas quis accumsan est, pellentesque imperdiet mi.

Praesent varius laoreet ultricies. Nam placerat urna sed vulputate gravida. Vivamus ac ex eget erat tristique tincidunt et sit amet dolor. Nunc ut mollis sapien. Nam semper mattis lobortis. Quisque a felis lectus. Vestibulum sollicitudin ut massa sit amet posuere. Aliquam erat volutpat. Etiam est nisi, feugiat a tellus vitae, scelerisque consectetur arcu. Nulla eu ante est. In tristique tincidunt lacus.

Integer pretium commodo nibh eu ultrices. Praesent id accumsan nulla, sed pellentesque sem. Class aptent taciti sociosqu ad litora torquent per conubia nostra, per inceptos himenaeos. Vestibulum elementum vitae ex quis rhoncus. Nam luctus justo id mi lobortis blandit. Integer eget lorem malesuada, egestas urna vitae, sagittis lorem. Nam maximus at tortor non viverra. Donec et enim a turpis commodo varius a consequat sem. Suspendisse vehicula euismod

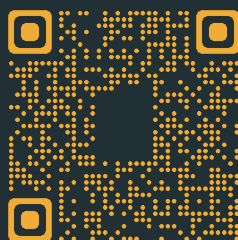


Nome ex-aluno
Mestrado em Nome do Curso

CONSTRÓI O TEU FUTURO

BUILDING YOUR FUTURE

Acede a toda a informação
sobre este mestrado



📍 Estrada da Costa, 1499-002 Cruz Quebrada - Dafundo
☎️ (+351) 21 414 91 00
🌐 www.fmh.ulisboa.pt
✉️ mestrados@fmh.ulisboa.pt

Segue-nos

📌 [faculdade-de-motricidade-humana](#)
🐦 [FMH_ULisboa](#)
📘 [fmotricidadehumana](#)
📷 [fmh_ulisboa](#)