

MESTRADO

# TREINO DESPORTIVO DE ALTO RENDIMENTO

COORDENAÇÃO: Maria João Valamatos e Pedro Mil-Homens

[120 ECTS]



O Mestrado em Treino Desportivo de Alto Rendimento (MTDAR) 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 da atividade de Treinador, quaisquer que sejam os seus contextos desportivos e as etapas de desenvolvimento dos seus atletas.

É um curso com horário pós-laboral (sexta e sábado), de 4 semestres, 16 semanas por semestre, com creditação de 120 ECTS. Com um plano multidisciplinar de unidades curriculares, o curso garante os necessários conhecimentos, saberes e competências nos vários domínios do treino desportivo, permitindo o contacto com docentes academicamente qualificados e com currículo relevante enquanto treinadores e/ou formadores em Treino Desportivo.

O curso foi concebido de acordo com os referenciais de formação do Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT), estando em andamento o respetivo processo de reconhecimento do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ). A conclusão do tronco comum de unidades curriculares de formação geral dará acesso à creditação necessária à obtenção do Grau III (Componente Geral). A organização curricular do curso permite depois que os seus alunos optem por:

- Uma área de especialização de investigação, no âmbito da qual elaboram uma dissertação, ou
- Uma área de especialização profissionalizante, de experiência na orientação direta de atletas ou equipas, no âmbito da qual realizam um estágio profissional num contexto desportivo, nos termos da legislação em vigor.

Ao estudante que optar pela Área de Especialização de Investigação e conclua os 120 ECTS do curso, será atribuído um Diploma de Mestre em Treino Desportivo de Alto Rendimento - Investigação. O estudante cuja opção recaia pela Área de Especialização Profissionalizante, terá de escolher uma modalidade desportiva e, depois de asseguradas as condições de parceria necessárias com a respetiva federação desportiva, ficará habilitado a requerer o Título Profissional de Treinador de Desporto de Grau II ou III.



**Maria João Valamatos**, Coordenadora  
**Pedro Mil-Homens**, Coordenador Adjunto

## OBJETIVOS

O Mestrado em Treino Desportivo de Alto Rendimento visa, em termos gerais, desenvolver uma sólida formação na área do Treino Desportivo, assegurando uma forte ligação entre o conhecimento científico e as competências práticas dos formandos.

Incide sobre a aquisição e aprofundamento de conhecimentos e métodos de intervenção de planeamento, condução e avaliação do processo de treino de atletas da formação ao alto rendimento, assim como a aquisição e aprofundamento de conhecimentos que permitam promover o desenvolvimento das qualidades físicas em contextos de rendimento desportivo.

Diferenciam-se duas áreas de especialização: a) a área de investigação, que conduzirá à elaboração de uma dissertação de mestrado num domínio do Treino Desportivo, e b) a área profissionalizante, com formação profissional reconhecida no âmbito do Programa Nacional de Formação de Treinadores do Instituto Português da Juventude e do Desporto.

## OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

- // Promover a aquisição de competências pessoais e sociais na condução de atletas orientados para o desempenho competitivo no respeito dos princípios éticos e deontológicos adequados, com uma clara compreensão da necessidade de atuar em prol da equidade e inclusão
- // Aplicar os princípios fundamentais do treino desportivo na otimização da condição física, da técnica e tática desportivas, e na prevenção de lesões, visando um melhor rendimento desportivo
- // Conhecer os fatores musculares, neurais, cardiorrespiratórios, técnicos, táticos e psicológicos essenciais ao rendimento desportivo, bem como as adaptações agudas e crónicas a estímulos de treino diferenciados
- // Conhecer e aplicar métodos de planeamento, condução e avaliação do processo de treino de atletas da formação ao alto rendimento
- // Desenvolver as competências teóricas e laboratoriais necessárias para a prática da investigação científica em treino desportivo

## SAÍDAS PROFISSIONAIS

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

## ÁREA DE ESPECIALIZAÇÃO DE INVESTIGAÇÃO

Destinada aos estudantes que desejam alimentar e aprofundar a investigação científica em contexto de treino desportivo. A Área de Investigação é composta por unidades curriculares específicas, logo a partir do 2º semestre do curso. No 2º ano, paralelamente à frequência de unidades curriculares de formação geral e específica, os estudantes desenvolverão uma dissertação científica, sob a orientação de um docente designado para o efeito.

Para melhor organizar o trabalho desenvolvido, a coordenação do curso, em articulação com os restantes docentes, enquadrará o estudante numa linha de investigação, entre as várias disponibilizadas a cada edição do curso. Sem prejuízo desta iniciativa, os estudantes podem fazer uma autoproposta de dissertação, a qual será avaliada quanto à sua pertinência e condições de realização.

A dissertação será objeto de apresentação e discussão públicas. Os estudantes serão incentivados a preparar uma publicação científica que resuma a sua dissertação.

## ÁREA DE ESPECIALIZAÇÃO PROFISSIONALIZANTE

A Área de Especialização Profissionalizante é uma via para a obtenção do título de mestre que permite obter, em simultâneo e por reconhecimento, o Título Profissional de Treinador de Desporto. As modalidades desportivas reconhecidas pelo IPDJ serão objeto de divulgação a cada edição do curso. A modalidade de Futebol não é selecionável no âmbito do presente curso. Esta Área é exclusiva para estudantes de formação inicial em Ciências do Desporto e detentores de uma Cédula de Treinador de Desporto. Nos termos do estabelecido no Programa Nacional de Formação de Treinadores, a obtenção de um nível de certificação avançado pressupõe que se detenha o anterior.

A lecionação da unidade curricular de Metodologia do Treino Específica será feita em articulação e colaboração com várias federações desportivas, dando corpo a uma estreita colaboração institucional e permitindo aos estudantes usufruir de uma formação específica lecionada por técnicos experientes e altamente qualificados.

Esta área de especialização inclui um Estágio em Treino Desportivo numa instituição de acolhimento. O regulamento específico do estágio pode ser consultado nas Normas Regulamentares do Mestrado em Treino Desportivo de Alto Rendimento. No mesmo documento, encontram-se também identificadas todas as unidades curriculares que carecem de precedências.

O estágio inclui a elaboração de um Relatório de Estágio, que será objeto de discussão e defesa públicas.

# 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

**CANDIDATURA ON-LINE:** <https://fenix.fmh.ulisboa.pt/>

Caso tenha dificuldades com o acesso, deverá contactar o Centro de Informática através do seguinte endereço de correio eletrónico: [cifmh@fmh.ulisboa.pt](mailto:cifmh@fmh.ulisboa.pt)

## CONDIÇÕES DE INGRESSO

// Os candidatos serão seriados tendo em consideração a sua licenciatura e respetiva classificação (50%), a avaliação curricular (20%) e a experiência profissional (30%). Os critérios detalhados do processo de seriação estão disponíveis no regulamento do curso e na primeira ata do júri de seleção

# HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DO CURSO

Regime diurno de “fim-de-semana”, com aulas a decorrer em horário concentrado, em formato presencial e de e-learning:

**// Regime Presencial:**

Sextas-feiras: 9h00-13h00 e 14h30-18h30

Sábados: 9h00-13h00

e

**// Regime e-Learning:**

Aulas gravadas, disponibilizadas na plataforma Moodle da FMH, abordando temas e conteúdos complementares ao curso presencial e de acordo com o planeamento do Regente de cada Unidade Curricular

Em cada edição, a Coordenação do Curso divulga o calendário letivo que se estende por 16 semanas/ semestre, com 2 semanas/semestre de avaliação.

## VAGAS

// Numerus clausus: 40

// 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)

## ACESSO A NÍVEL SUPERIOR DE ESTUDOS

Este curso dá acesso ao 3.º ciclo de estudos - Curso de Doutoramento, na especialidade de Motricidade Humana

## ENTIDADES PARCEIRAS



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

[www.fpa.pt](http://www.fpa.pt)

FEDERAÇÃO DE ANDEBOL DE PORTUGAL



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASQUETEBOL



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL



Federação Portuguesa  
de Judo

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO



FPN  
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE SURF



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE TÊNIS

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TÊNIS

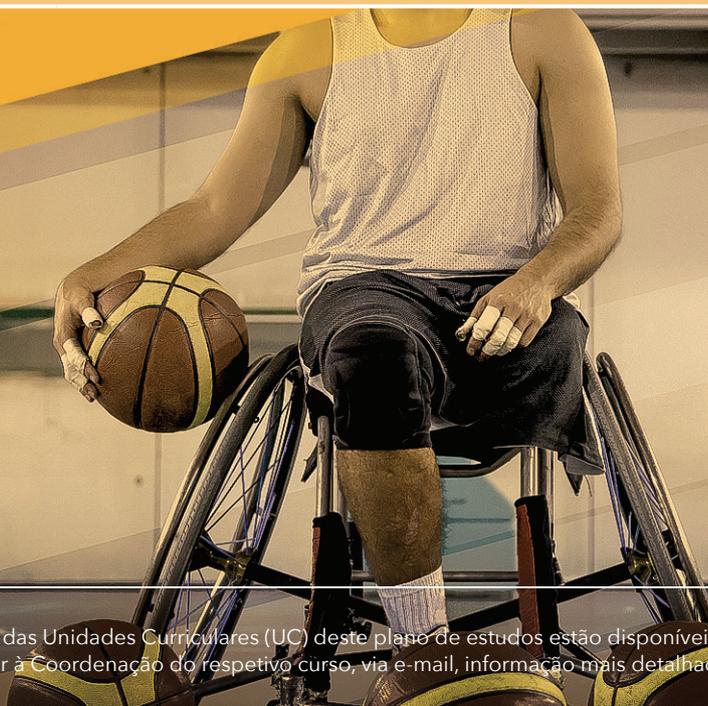


FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL

# PLANO DE ESTUDOS

1º ANO		
SEMESTRE	UNIDADE CURRICULAR	ECTS
S1	Função Neuromuscular	6.0
S1	Fisiologia do Treino Desportivo	6.0
S1	Biomecânica das Técnicas Desportivas	6.0
S1	Psicologia do Treino Desportivo	6.0
S1	Crescimento, Maturação e Desempenho Desportivo	6.0
S2	Desenvolvimento das Qualidades Físicas	9.0
S2	Metodologia da Investigação Científica	3.0
S2	Periodização e Carga de Treino	3.0
S2	Estatística	3.0
S2	Treino Desportivo em Pessoas com Deficiência (Profissionalizante)	3.0
S2	Projeto de Investigação (Investigação)	3.0
S2	Metodologia do Treino Específica (Profissionalizante)	9.0
S2	Práticas Laboratoriais em Ciências do Desporto (Investigação)	9.0

2º ANO		
SEMESTRE	UNIDADE CURRICULAR	ECTS
S1	Treino do Jovem Atleta	3.0
S1	Pedagogia e Formação Desportiva	3.0
S1	Estágio em Treino Desportivo (Profissionalizante)	24.0
S1	Dissertação (Investigação)	24.0
S2	Medicina do Treino Desportivo	3.0
S2	Liderança e Comportamento Organizacional em Desporto	3.0
S2	Estágio em Treino Desportivo (Profissionalizante)	24.0
S2	Dissertação (Investigação)	24.0





Estou entusiasmada para dar início a este mestrado em treino desportivo de alto rendimento, pois posso aprofundar os conhecimentos específicos no âmbito do treino desportivo e relacionados com o desporto que pratico. A decisão de frequentar este curso vai permitir-me a aquisição de novas competências intelectuais, complementando a excelência física alcançada ao longo dos anos no desporto de alto rendimento.

O networking proporcionado pelo ambiente académico de alto nível é também atraente e entusiasmante. A possibilidade de conectar-me, trocar informações e interagir com profissionais e académicos qualificados dar-me-á a possibilidade de colaborações futuras, de participação em estudos inovadores e oportunidades para projetos próprios.

Este mestrado proporciona-me uma base sólida para a minha transição de carreira, permitindo-me aplicar a minha ética, disciplina de trabalho e mentalidade competitiva num novo contexto. Ao investir nesta formação académica superior, amplio a minha gama de habilidades, tornando-me numa pessoa mais versátil e mais preparada para o mercado de trabalho pós-desportivo.



**Patrícia Mamona**

Atleta de Alto Rendimento

# 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](http://www.fmh.ulisboa.pt)

✉️ [mestrados@fmh.ulisboa.pt](mailto:mestrados@fmh.ulisboa.pt)

## Segue-nos

🌐 [faculdade-de-motricidade-humana](#)

🐦 [FMH\\_ULisboa](#)

📘 [fmotricidadehumana](#)

📷 [fmh\\_ulisboa](#)