

ENSINO SUPERIOR PÚBLICO



**Escola Superior  
de Desporto e Lazer**

Instituto Politécnico  
de Viana do Castelo

o teu • de partida

# MESTRADO **Treino Desportivo**



[www.esdl.ipvc.pt](http://www.esdl.ipvc.pt)



# MESTRADO

## Treino Desportivo

### Escola

ESDL - Escola Superior de Desporto e Lazer

### Regime:

Normal | Diurno

### Duração

4 Semestres

### Apresentação

Pretende-se que a oferta especializada em Treino Desportivo, com uma fortíssima componente do saber-fazer aliado ao aprofundamento do conhecimento científico, técnico, profissional e metodológico, permita aos alunos adquirir certificação profissional de alto nível. A estrutura curricular do mestrado e a componente de estágio anual a realizar no 2º ano, com entidades desportivas de referência, visa o pedido de acreditação do grau II de Treinador de Desporto, ao IPDJ. No 2º ano, os alunos poderão ainda optar pela realização de uma dissertação científica.

### Progressão na carreira

Este curso é reconhecido pela DGAE | Direção Geral da Administração Escolar para progressão na carreira dos docentes.

Nível de ensino: Ensino Básico, 2.º e 3.º Ciclo e Ensino Secundário

Grupos de recrutamento: 260 e 620

### Perfil do Diplomado

- Participar no recrutamento de praticantes para a prática da modalidade desportiva e monitorizar toda a sua atividade formativa;
- Participar na conceção do planeamento da atividade de treino e competição;
- Dirigir os praticantes nas sessões de treino e competição, assegurando o exercício das competências de ensino: explicação, demonstração, observação e correção;
- Avaliar o treino/competição dos praticantes, analisando atitudes, comportamentos e resultados alcançados, assegurando o desenvolvimento dos atletas;
- Organizar e orientar os praticantes na preparação e participação da competição, assegurando as condições de segurança e os valores éticos da prática desportiva;
- Possuir um domínio especializado de fundamentação, investigação e desenvolvimento na área do Treino Desportivo.

## Objetivos

Desenvolver e consolidar conhecimentos e competências científicas na área do Treino Desportivo, por forma a permitir a sua aplicação autónoma e original no contexto da profissão de treinador desportivo.

## Plano de Estudos

### 1º Ano

| Unidade Curricular                             | Área | Tipo | Horário de contato | ECTS |
|------------------------------------------------|------|------|--------------------|------|
| Pedagogia e Planeamento do Treino Desportivo   | CDTL | S1   | T:32.00            | 6.00 |
| Exercício, Metabolismo e Nutrição              | CDTL | S1   | T:16.00   TP:16.00 | 6.00 |
| Fisiologia do Exercício                        | CDTL | S1   | T:16.00   PL:16.00 | 6.00 |
| Metodologia do Desporto I                      | CDTL | S1   | TP:96.00           | 5.00 |
| Prevenção e reabilitação de lesões no desporto | ENF  | S1   | T:16.00   TP:16.00 | 5.00 |
| Seminário Desportos Individuais                | CDTL | S1   | T:16.00            | 3.00 |
| Avaliação e controlo do treino                 | CDTL | S2   | T:16.00   TP:16.00 | 5.00 |
| Psicologia do Desporto                         | CDTL | S2   | T:16.00   TP:16.00 | 5.00 |
| Metodologia da Investigação                    | CDTL | S2   | T:32.00            | 6.00 |
| Metodologia do Desporto II                     | CDTL | S2   | TP:48.00           | 5.00 |
| Organização Desportiva                         | CDTL | S2   | T:16.00   TP:16.00 | 5.00 |
| Seminário Desportos Coletivos                  | CDTL | S2   | T:16.00            | 3.00 |

### 2º Ano

| Unidade Curricular  | Área | Tipo | Horário de contato | ECTS  |
|---------------------|------|------|--------------------|-------|
| Estágio/Dissertação | CDTL | A    | E:800.00           | 60.00 |



## Condições de acesso

No respeito pelas Normas Regulamentares dos Ciclos de Estudos Conducentes ao Grau de Mestre do Instituto Politécnico de Viana do Castelo, poderão candidatar-se ao Mestrado em Treino Desportivo:

- Titulares do grau de licenciado ou equivalente legal, na área académica de Ciências do Desporto ou em áreas científicas com ligação ao fenómeno desportivo;
- Titulares de um grau académico superior, estrangeiro, conferido na sequência de um 1º ciclo de estudos organizado de acordo com os princípios do processo de Bolonha por um Estado aderente a este processo, na área académica de Ciências do Desporto ou em áreas científicas com ligação ao fenómeno desportivo;
- Titulares de um grau académico superior, estrangeiro, que seja reconhecido como satisfazendo os objetivos do grau de licenciado pelo conselho técnico-científico do IPVC, na área académica do ciclo de estudos em causa ou em áreas científicas com ligação ao fenómeno desportivo;
- Detentores de um currículo escolar, científico ou profissional que seja reconhecido como atestando capacidade para realização do ciclo de estudos pelo conselho técnico-científico do IPVC.

## Motivos para Frequentar o Curso

Mestrado Treino Desportivo com equivalência Total (Componente geral, grau II, restantes modalidades) às componentes de formação de Treinador de Desporto:

- Futebol (grau II total)
- Voleibol (grau II total)
- Basquetebol (grau II total)
- Hóquei em Patins (grau II total)
- Andebol (grau II total)
- Natação Pura (grau II total)
- Atletismo (grau II total)
- Ginástica (grau I total, grau II componente geral)

### **Saídas Profissionais**

- Treinador/a de Desporto (com consequente reconhecimento para obtenção de CTD grau II) em escola de formação, clube, associação ou federação;
- Progressão académica e consequente impacto em contexto pedagógico, clínico e/ou desportivo.”

### **Parcerias e estágios**

- Associação Desportiva da Correlhã
- Rio Ave F.C. – Futebol SDUQ, LDA.
- Futebol Clube do Porto
- Âncora praia Futebol Clube
- Centro Desportivo e Cultural de Viatodos
- Sport Clube Vianense

### **Empregabilidade**

Consulte informação em [infocursos.mec.pt](http://infocursos.mec.pt).

### **Coordenador**



**João Miguel Vieira Camões**

Professor Adjunto

[joacamos@esdl.ipvc.pt](mailto:joacamos@esdl.ipvc.pt)



**ipvc** Instituto Politécnico  
de Viana do Castelo

Rua Escola Industrial e Comercial  
de Nun'Álvares, 34  
4900-347 Viana do Castelo  
t. 258 809 610  
e. geral@ipvc.pt • s. www.ipvc.pt

