

o teu • de partida



**Escola Superior
de Desporto e Lazer**

Instituto Politécnico
de Viana do Castelo

Ensino Superior Público

**PÓS-GRADUAÇÃO
AVALIAÇÃO, PLANEAMENTO
E PERFORMANCE EM
TRAIL RUNNING**

www.esdl.ipvc.pt

Venha Conhecer a Escola Superior de Desporto e Lazer

Conhece a ESDL IPVC





PÓS-GRADUAÇÃO AVALIAÇÃO, PLANEAMENTO E PERFORMANCE EM TRAIL RUNNING

Local: Melgaço

Duração: 2 semestres

N.º de vagas do curso: 24 (sujeito a alterações)

Regime: Pós-Laboral | Ensino à Distância | Presencial

Coordenador: Bruno Silva

e-mail: silvabruno@esdl.ipvc.pt

Apresentação

A pós-graduação em Planeamento, avaliação e performance em Trail Running integra-se na resposta à procura crescente de formação especializada, nas áreas dos desportos outdoor, mais concretamente naquele que apresenta uma grande componente competitiva e interdependente da performance. Assim, esta oferta formativa especializada tem por base o Treino Desportivo, encontrando-se alicerçada no conhecimento técnico e científico segundo o desenvolvimento de competências práticas, permitindo aos alunos adquirir certificação diferenciada em todas as vertentes da corrida de montanha. A estrutura curricular, o regime de funcionamento e a forte ligação ao Treino Desportivo, apresenta-se como uma excelente alternativa em termos de diferenciação profissional, mas sobretudo pela necessidade de atualização e especialização.

É intenção desta oferta especializada fomentar uma forte componente do saber-fazer aliado ao conhecimento científico e profissional, com o estabelecer de uma ponte para a obtenção de qualificações académicas, concedendo equivalência de 30 créditos do total do ciclo de estudos do Mestrado em Treino Desportivo da ESDL, IPVC.

Esta pós-graduação permitirá adquirir um conjunto de saberes e competências para uma atuação e reconhecimento profissional na avaliação, planeamento, otimização do treino em Trail Running

Parceiros protocolados:

- Sapienta Sports (<http://www.sapientasports.pt/>)

Objetivo

Adquirir e desenvolver conhecimentos e competências, dominando e aplicando de forma autônoma e individualizada as diferentes técnicas específicas para a avaliação, desenvolvimento e otimização da performance na corrida de Trail Running, baseado no conhecimento científico e aumentando os recursos para o treino do atleta, prevenção e recuperação de lesões.

Destinatários

Esta formação destina-se a profissionais de Ciências do Desporto e Educação Física e demais treinadores e agentes desportivos que atuam na vertente da corrida de Trail Running, independentemente da formação de base.

Deverão ser ainda observadas as condições de acesso.

Competências

- Aprofundar a compreensão do treino de Trail Running, compreendendo as implicações do treino e competição em condições de frio, calor humidade e altitude;
- Compreender e identificar as diretrizes de preparação, controle e análise da competição em Trail Running;
- Conhecer a relevância e aplicabilidade do uso de diferentes tecnologias para o controlo e otimização do processo de treino no Trail Running;
- Identificar a relevância do treino de força na performance e prevenção de lesões no Trail Running
- Conhecer meios e técnicas para a estruturação e desenvolvimento do treino de força durante uma época desportiva;
- Conhecer os fundamentos que apoiam a análise da carga interna pela variabilidade da Frequência Cardíaca e como melhorar a sua análise para um efetivo controlo da carga de treino;
- Aprofundar os conhecimentos sobre avaliação biomecânica específica da corrida de Trail Running através da utilização de diferentes instrumentos e ferramentas;
- Identificar as fases da técnica de corrida, suas limitações e consequências na performance do atleta;
- Desenvolver estratégias e conceitos inerentes à prevenção de lesões e otimização de desempenho no Trail Running;
- Compreender e interpretar os parâmetros de recuperação e deteção de overtraining tendo por base análises clínicas e testes de stress;
- Compreender os princípios inerentes à adaptação de dietas específicas às diferentes fases de treino e competição;

Funcionamento

O curso funcionará em regime pós-laboral, B-learning, com sessões on-line, segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira. As aulas práticas terão lugar em dois fins de semana com data e plano de trabalhos a apresentar.

Candidaturas

<http://www.on.ipvc.pt> > Candidaturas

Plano Curricular

1º semestre

História e Evolução do Trail Running
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo
Metodologia do Treino Desportivo no Trail Running I
Exercício, Metabolismo e Nutrição
Fisiologia do exercício
Prática Laboratorial I

2º semestre

Metodologia do Treino Desportivo no Trail Running II
Fisiologia do exercício em altitude
Competências e processos de gestão e intervenção no âmbito do Trail Running
Biomecânica e avaliação física no Trail Running
Prevenção e reabilitação lesões associadas ao Trail Running
Prática Laboratorial II

Contactos da Escola

Escola Superior de Desporto e Lazer
Instituto Politécnico de Viana do Castelo
Complexo Desportivo Monte Prado
4960-320 Melgaço
Tef.: +351 258 809 678
e-Mail: geral@esdl.ipvc.pt
Site: www.esdl.ipvc.pt
F: [facebook.com/esdl.ipvc](https://www.facebook.com/esdl.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

