

ENSINO SUPERIOR PÚBLICO



**Escola Superior
de Desporto e Lazer**

Instituto Politécnico
de Viana do Castelo

o teu • de partida

PÓS-GRADUAÇÃO

Avaliação, planeamento e performance em Trail Running



www.esdl.ipvc.pt



PÓS-GRADUAÇÃO

Avaliação, planeamento e performance em Trail Running

Escola

ESDL - Escola Superior de Desporto e Lazer

Regime:

Pós-Laboral | E-Learning | Presencial

Duração:

2 semestres

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.

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 Trail Running.

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.

Esta pós-graduação permite a obtenção de qualificações académicas, concedendo equivalência de 30 créditos do total do ciclo de estudos do Mestrado em Treino Desportivo da ESDL, IPVC.

Objetivo

Adquirir e desenvolver conhecimentos e competências, dominando e aplicando, de forma autónoma 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.

Plano curricular

1º semestre

Teoria e Metodologia do Treino Desportivo

(e-learning: 18h | prática: 10h)

Metodologia do Treino Desportivo em Trail Running I

(e-learning: 36h)

Exercício, Metabolismo e Nutrição

(e-learning: 30h | prática: 10h)

Fisiologia do exercício

(e-learning: 21h)

Prática Laboratorial I

(prática: 12h)

2º semestre

Metodologia do Treino Desportivo em Trail Running II

(e-learning: 36h)

Fisiologia do exercício em altitude

(e-learning: 18h | prática: 2h)

Coaching e intervenção no âmbito do Trail Running

(e-learning: 24h)

Biomecânica e Cinesiologia em Trail Running

(e-learning: 21h | prática: 6h)

Prevenção e reabilitação de lesões no desporto associadas ao Trail Running

(e-learning: 21h | prática: 4h)

Prática Laboratorial II

(prática: 12h)

Tronco comum

Específicas em Trail Running

54 ECTS | 279 Horas de contacto | 56h Práticas

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;
- Aprofundar os conhecimentos pedagógicos e didáticos característicos das tarefas inerentes ao Trail Running, identificando e reconhecendo os principais equipamentos e materiais;
- Identificar e conhecer os fatores de intervenção para o desenvolvimento de competências psicológicas na melhoria do desempenho desportivo e o alcançar de um estado mental ótimo.



Funcionamento

O curso funcionará em regime pós-laboral, B-Learning.

Sessões E-Learning | 3h com início às 19h30 | segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira.

Aulas práticas | em maio | uma semana (de segunda a domingo)

Candidaturas

<http://candidaturas.ipvc.pt>

Coordenador



Bruno André Ferreira da Silva

Professor Adjunto Convidado

silvabruno@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

