



MESTRADO

TREINO DESPORTIVO

ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR



UNIVERSIDADE
POLITÉCNICA DE SANTARÉM



PROF. DOUTOR,
HUGO LOURO
(COORDENADOR DE CURSO)

“Este mestrado nasce da convicção de que o treino desportivo exige, hoje, muito mais do que experiência prática. Procuramos formar profissionais capazes de integrar conhecimento científico, competências técnicas e capacidade de liderança, preparando-os para intervir de forma qualificada em diferentes contextos desportivos, sobretudo nas áreas do desenvolvimento do atleta e do alto rendimento.

Ao longo do mestrado, os estudantes desenvolvem competências para planear, implementar e avaliar processos de treino, interpretar indicadores de rendimento e intervir de forma fundamentada em contextos desportivos cada vez mais exigentes. Assumimos uma formação especializada, exigente e orientada para os desafios do desporto contemporâneo. Procuramos preparar profissionais capazes de maximizar o potencial dos atletas, melhorar os processos de treino e contribuir para ambientes de prática mais eficazes, sustentáveis e assentes na evidência científica.

Com um corpo docente altamente qualificado, constituído por investigadores e especialistas de referência, nas Ciências do Desporto, acompanhamos de perto o percurso de cada estudante, promovendo uma formação sólida, exigente e alinhada com as necessidades do setor.

Se procura uma formação atual, desafiante e próxima da realidade profissional, este mestrado é uma oportunidade para aprofundar conhecimentos, fortalecer a sua identidade enquanto treinador e construir uma carreira diferenciadora no treino e desenvolvimento desportivo.

Formamos profissionais capazes de transformar conhecimento científico em decisões que potenciam o desenvolvimento e o rendimento dos atletas.”



MESTRE
MIGUEL ROLDÃO SANTOS
(FUNCIONÁRIO PÚBLICO, TREINADOR DE NATAÇÃO)

O mestrado deu-me ferramentas, confiança e credibilidade para evoluir como treinador e afirmar-me profissionalmente.

Atualmente desempenho funções como técnico de desporto e treinador de natação, sendo o mestrado fundamental para a minha evolução profissional. Esta formação permitiu-me assumir funções como treinador principal e formador na área do treino.

Destaco a componente de investigação, que me deu maior confiança e competências para desenvolver trabalho numa área ainda pouco explorada, como a técnica de nado. Ao longo do curso, desenvolvi também uma abordagem mais estruturada na resolução de problemas, o que se reflete diretamente na minha prática profissional.

O mestrado reforçou a credibilidade do meu desempenho e abriu novas oportunidades, como a criação e liderança de uma secção de natação. Contribuiu não só para o meu crescimento profissional, mas também para uma intervenção mais consciente, fundamentada e diferenciadora.

Para quem procura evoluir e desafiar-se a atingir novos patamares, este é um percurso altamente recomendável.

OBJETIVOS

- Aprofundamento do conhecimento técnico, científico e profissional do(a) treinador(a) e dos membros das equipas técnicas integrado em contextos reais de prática profissional;
- Na intervenção planeamento, organização, observação, análise e avaliação em treino e competição;
- Na prevenção e recuperação de atletas;
- Ao nível multidisciplinar na área das ciências do desporto (i.e. Liderança, relação Treinador-Atleta);
- Nas Vertentes aplicadas da investigação e da intervenção em treino desportivo;
- Na compreensão e de resolução de problemas em situações novas e não familiares;
- Em Áreas do conhecimentos emergentes determinantes no processo de treino.

DESTINATÁRIOS

- Titulares do grau de licenciado ou equivalente legal, preferencialmente nas áreas do desporto e afins;
- Titulares de um grau académico superior estrangeiro, reconhecido como satisfazendo os objetivos do grau de licenciado pelo conselho técnico-científico da ESDRM;
- Detentores de um currículo escolar, científico ou profissional, que seja reconhecido como atestando capacidade para realização deste ciclo de estudos pelo conselho técnico-científico da ESDRM.

SAÍDAS PROFISSIONAIS

- Treinador | Treinador Analista | Treinador de Guarda-Redes | Scout;
- Preparador Físico | Recuperador Físico;
- Coordenador Técnico de clubes | Coordenador Formação.

RECONHECIMENTO PROFISSIONAL (pelo IPDJ)

Formação Geral

- Grau III – Em todas as modalidades

MODALIDADE DESPORTIVA*	C. FORMAÇÃO ESPECÍFICA		ESTÁGIO
	Grau II	Grau III	Grau II
Andebol		x	
Atletismo	x		x
Badminton		x	x
Basquetebol	x		x
Canoagem Águas Lisas		x	x
Futebol	x		x
Futsal	x		x
Ginástica Trampolins		x	
Hóquei Patins		x	
Karate		x	
Natação Pura		x	
Natação Artística	x		x
Surf		x	
Taekwondo	x		x
Ténis			
Triatlo	x		x
Voleibol		x	

***As restantes modalidades serão apreciadas pelo IPDJ**

PLANO DE ESTUDOS

1.º ano - 1.º Semestre

NOME	ECTS
Análise de Dados em Desporto	4,0
Desenvolvimento de Qualidades Físicas	4,0
Função e Análise Neuromuscular no Treino	3,0
Intervenção Pedagógica em Treino Desportivo	4,0
Modalidade Desportiva I	10,0
Psicologia do Treino Desportivo	5,0
Opção (a definir em cada ano/semestre)	4,0

1.º ano - 2.º Semestre

NOME	ECTS
Análise da Performance Desportiva	4,0
Gestão do Desporto	4,0
Métodos de Análise em Observação	5,0
Modalidade Desportiva II	10,0
Otimização Fisiológica da Performance	4,0
Projeto de Investigação e Desenvolvimento	3,0
Opção (a definir em cada ano/semestre)	4,0

2º ano - Escolha: 1 disciplina(s) 60 ECTS

NOME	ECTS
Dissertação	60,0
Estágio	60,0
Projeto	60,0



KEVIN SANTOS
(ALUNO DE MESTRADO)

Fazer este mestrado despertou em mim a vontade de seguir para doutoramento.

Escolhi este mestrado com o objetivo de evoluir na minha carreira enquanto docente/treinador e de aprofundar competências que me permitissem uma intervenção mais qualificada. A possibilidade de valorização profissional na minha modalidade foi também um fator relevante.

Ao longo do percurso, destaquei particularmente o contacto com a investigação — uma área que não fazia parte da minha rotina e que acabou por se tornar num dos aspetos mais enriquecedores da experiência. O desenvolvimento de competências de recolha e análise de dados revelou-se fundamental para uma compreensão mais profunda da prática.

O mestrado distingue-se pelo grau de especialização e pela capacidade de adaptar o conhecimento à realidade específica de cada modalidade e contexto profissional. A partilha de experiências entre docentes e colegas de diferentes áreas enriquece o processo de aprendizagem e abre novas perspetivas de intervenção.

A proximidade entre todos facilita a troca de ideias e a colaboração, criando oportunidades para desenvolvimento de projetos, participação em congressos e crescimento académico.

Para quem pondera candidatar-se, deixo um conselho simples: aproveitar cada trabalho e cada unidade curricular como uma oportunidade de aprender com diferentes abordagens e contextos.



MIGUEL VERIATO
(ALUNO DE MESTRADO)

Tem sido uma experiência completa, que alia conhecimento científico, contacto com profissionais e partilha entre colegas de diferentes áreas, promovendo um crescimento contínuo.

Candidatei-me ao mestrado para aprofundar conhecimentos e expandir a minha intervenção no treino desportivo, especialmente no surf. Procurei evoluir como treinador e, simultaneamente, aproximar-me do meio académico. Destaco a dinâmica das aulas, assentes na partilha e discussão, bem como o contacto com profissionais e com tecnologias de avaliação. Experiências como a visita ao CAR do Jamor permitiram aproximar a formação da realidade do alto rendimento.

Este mestrado diferencia-se pela adaptação às várias modalidades e pela forte ligação entre prática e ciência. A componente de investigação está sempre presente, promovendo uma intervenção mais fundamentada.

A proximidade com os docentes e o ambiente colaborativo entre colegas enriquecem a aprendizagem e potenciam oportunidades de networking e colaboração.

Para quem pondera candidatar-se, o conselho é simples: avançar e aproveitar todas as oportunidades de crescimento.

#SOUDESPORTO



WWW.IPSANTAREM.PT/ESDRM/MESTRADOS/



GERAL@ESDRM.IPSANTAREM.PT



ESDRM.OFICIAL



ESDRM.IPSANTAREM



ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO
DE RIO MAIOR - ESDRM