

Pós-graduação

TREINO DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO

GAIA



TREINO DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO

B-learning

O papel da ciência do desporto na otimização da performance

Num contexto desportivo cada vez mais exigente e competitivo, o alto rendimento depende de um planeamento rigoroso, da monitorização contínua do treino e de uma abordagem científica ao desenvolvimento da performance. A preparação de atletas exige profissionais capazes de avaliar o desempenho, ajustar cargas de treino e integrar diferentes componentes da preparação, contribuindo para a otimização do rendimento e para a prevenção de lesões.

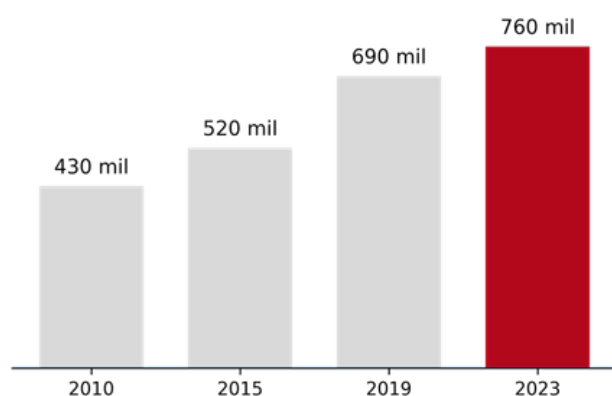
Competências a desenvolver

- ✓ Planeamento do treino
- ✓ Avaliação do desempenho
- ✓ Monitorização da carga
- ✓ Preparação física
- ✓ Prevenção de lesões
- ✓ Análise da performance

Onde pode aplicar estas competências

- ✓ Clubes desportivos
- ✓ Alto rendimento
- ✓ Formação desportiva
- ✓ Ginásios
- ✓ Centros de treino
- ✓ Preparação física

Praticantes desportivos federados em Portugal



Fonte:
PORDATA - Praticantes desportivos federados

Competência estratégica

Otimização do rendimento desportivo

Duração: 6 meses

Regime: b-learning

Horário: Pós laboral

Créditos: 30 ECTS

Campus: Gaia

ipiaget.pt

Pós-graduação

TREINO DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO

B-learning

Plano de Estudos

UC	CH	ECTS
Fisiologia do Esforço no Alto Rendimento	20 T 10 TP	4
Teoria Metodologia do Treino de Alto Rendimento	16 T 20 TP	5
Avaliação da Condição Física e Desempenho Desportivo	10 T 20 TP	4
Psicologia do Desporto no Jovem Atleta e no Alto Rendimento	20 T 10 TP	3
Prevenção de Lesões e Recuperação Ativa no Desporto	30 T 20 TP	4
Projeto de Planeamento de Desportivo	14 OT	5
Seminários	50 S	5
Fisiologia do Esforço no Alto Rendimento	20 T 10 TP	4

Legenda: T- Teórica| TP- Teóricas/Práticas, PL- Práticas e Laboratório, TC-trabalho de Campo, OT - Orientação Tutorial, UC - Unidade Curricular, CH Carga Horária, ECTS - Créditos ECTS

Coordenação



Luís Ricardo
Cerqueira



Cidália Freitas

Candidatura

