

# Curso de Especialização

## Coaching em Psicologia Desportiva

Reconhecido pela NBA





## Curso de Especialização

### Coaching em Psicologia Desportiva

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 18 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/ciencias-desporto/curso-especializacao/curso-especializacao-coaching-psicologia-desportiva](http://www.techtute.com/pt/ciencias-desporto/curso-especializacao/curso-especializacao-coaching-psicologia-desportiva)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 16*

05

Metodologia

---

*pág. 20*

06

Certificação

---

*pág. 28*

# 01

# Apresentação

A psicologia desportiva estuda há muito tempo a forma de melhorar o desenvolvimento pessoal dos desportistas. Contribuiu também para identificar os problemas físicos e mentais causados por qualquer prática desportiva. Por esta razão, os profissionais desta área são necessários antes, durante e depois das competições desportivas. Por isso, este programa, de modalidade online, centra-se em mostrar o desenvolvimento integral do desportista, com o objetivo de ensinar o aluno a otimizar o rendimento desportivo, a cobrir a necessidade de marcar a diferença no desportista e a atender a outros aspetos de grande relevância, como a saúde mental e psicológica, que desempenham um papel cada vez mais importante no contexto desportivo.





“

*Através do nosso campus virtual,  
receberá um ensino de qualidade com  
uma atenção personalizada para si"*

Já não é suficiente que o desportista esteja totalmente preparado, física, técnica e estrategicamente. Agora, é necessário marcar a diferença e prestar atenção a outros aspetos de grande importância, como os aspetos mentais, que desempenham um papel cada vez mais importante na arena desportiva. Hoje em dia, desportistas, treinadores e pessoas ligadas ao mundo do desporto procuram estar mais perto da excelência e obter os melhores resultados. Por esta razão, o papel do *coach* em Psicologia Desportiva é essencial na atualidade.

Este Curso de Especialização prepara o estudante para adquirir as competências, os recursos e as aptidões necessárias para o desenvolvimento e a prática profissional como *coach* desportivo e para aumentar as suas ferramentas no seu dia-a-dia profissional. O graduado aprenderá a gerir eficazmente as emoções e os sentimentos gerados pelo desporto e a promover princípios, valores, atitudes e comportamentos positivos para desenvolver o processo de *coaching* com solvência.

Além disso, sendo uma especialização *online*, o estudante não está condicionado por horários fixos nem necessita de se deslocar para outro local físico. Poderá aceder a um conteúdo rico que o ajudará a alcançar a elite do *coaching* em psicologia desportiva em qualquer momento do dia, combinando, ao seu próprio ritmo, a sua vida profissional e pessoal com a sua vida académica.

Este **Curso de Especialização em Coaching em Psicologia Desportiva** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em *coaching* e Psicologia Desportiva
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático do livro fornece informações práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- ♦ A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- ♦ Lições teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à *internet*



*O rigor académico proporcionado pela TECH Universidade Tecnológica é altamente contrastante. Antigos alunos são hoje profissionais de sucesso em diferentes áreas da psicologia desportiva"*

“

*Aprenderá os conteúdos mais atualizados neste campo, incluindo o coaching individual e coletivo, o tratamento de lesões e a readaptação do desportista”*

O corpo docente do curso inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta capacitação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que proporcionará um programa imersivo programado para se formar em situações reais.

A conceção deste programa baseia-se na Aprendizagem Baseada nos Problemas, através da qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do programa. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

*Conhecerá as últimas tendências que estão a ser aplicadas nos centros desportivos de alto rendimento e nos clubes mais importantes.*

*Graças à parte prática deste Curso de Especialização, será capaz de ter um desempenho, desde o primeiro dia, como no mundo profissional.*



# 02

# Objetivos

Aprender a conceber um plano de trabalho eficaz, lidar com lesões e reabilitação, bem como aprofundar a capacitação de técnicos desportivos, são alguns dos objetivos deste Curso de Especialização. A especialização compromete-se a pôr em prática os conhecimentos adquiridos ao longo da vida do estudante para se manter atualizado em termos de psicologia desportiva.







“

*Atualize os seus conhecimentos e especialize-se num setor em plena expansão no mercado da Psicologia Desportiva”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Analisar as possíveis aplicações das técnicas e metodologias mais comuns no *coaching* desportivo
- ♦ Aprender as técnicas psicológicas mais frequentemente utilizadas no campo do desporto
- ♦ Estudar as diferentes ferramentas interdisciplinares do psicólogo e do *coach* desportivo
- ♦ Aprofundar o trabalho do psicólogo como facilitador no contexto do desporto

“

*Gerir de forma eficaz e sustentável o alto rendimento desportivo e da gestão, através da aquisição de técnicas e ferramentas de treino”*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Aplicações do *coaching* no mundo do desporto

- ♦ Conhecer o processo básico do *coaching* individual
- ♦ Analisar a metodologia de um processo de *coaching* desportivo
- ♦ Aprender a conceber um plano de trabalho eficaz

### Módulo 2. Ferramentas de facilitação para o psicólogo e *coach* desportivo

- ♦ Aprofundar o treino psicológico de desportos específicos
- ♦ Aprender a otimizar o processo de aprendizagem do desportista, procurando a regularidade do rendimento
- ♦ Abordar as lesões e a readaptação dos desportistas profissionais

### Módulo 3. O psicólogo e o *coach* como facilitadores

- ♦ Aprofundar a capacitação dos técnicos desportivos do ponto de vista psicológico
- ♦ Conhecer o processo de conceção de workshops e a investigação aplicada à Psicologia Desportiva

# 03

## Direção do curso

Este programa académico conta com o corpo docente mais especializado do mercado educativo atual. São especialistas seleccionados pela TECH para desenvolver todo o itinerário. Desta forma, com base na sua própria experiência e nas mais recentes evidências, conceberam os conteúdos mais actuais que oferecem uma garantia de qualidade numa matéria tão relevante.



“

*A TECH oferece-lhe o corpo docente mais especializado na área de estudo. Inscreva-se já e desfrute da qualidade que merece”.*

## Diretor Internacional Convidado

O Dr. Todd Florin é um médico de emergência pediátrica e epidemiologista clínico de renome, com experiência em infecções do trato respiratório inferior em crianças, particularmente no campo da bronquiolite e da pneumonia. É também um líder internacional na utilização de biomarcadores e análises preditivas para melhorar o diagnóstico e o tratamento destas doenças.

Foi Diretor de Investigação em Medicina de Emergência no Ann & Robert H. Lurie Children's Hospital em Chicago. Além disso, no mesmo hospital, dirigiu o Programa de Investigação Grainger em Medicina de Emergência Pediátrica, onde liderou projectos-chave como o estudo CARPE DIEM (Catalyzing Ambulatory Research in Pneumonia Etiology and Diagnostic Innovations in Emergency Medicine), uma investigação pioneira da pneumonia adquirida na comunidade, bem como outros estudos globais, como o PERN, centrado na compreensão da gravidade da pneumonia e do impacto da COVID-19 nas crianças.

O Dr. Todd Florin recebeu também numerosos prémios pelo seu notável trabalho médico e de investigação, incluindo o Prémio Jovem Investigador da Associação Pediátrica Académica, e foi reconhecido pela sua liderança na investigação e orientação em instituições de renome como o Cincinnati Children's Hospital Medical Center. A sua visão de combinar a ciência translacional com os cuidados clínicos conduziu a avanços significativos na gestão das infecções respiratórias pediátricas.

De facto, o seu trabalho foi aprovado por instituições de prestígio como o National Heart, Lung and Blood Institute e o National Institute of Allergy and Infectious Diseases. Além disso, o seu enfoque na Medicina de Precisão transformou a forma como as infecções respiratórias em crianças são geridas, contribuindo para a redução do uso desnecessário de antibióticos.



## Dra. Roberts, Barbara

---

- ♦ Diretora do bem-estar e dos serviços clínicos do Washington Commanders, Washington D. C., EUA
- ♦ Psicóloga clínica no Centro Médico da Universidade de Georgetown, Centro Médico da Universidade de Georgetown, Georgetown, EUA
- ♦ Analista e Coordenadora de Políticas de Saúde no Gabinete de Política Nacional de Controlo de Drogas da Casa Branca
- ♦ Psicóloga clínica na Administração de Serviços de Abuso de Substâncias e Saúde Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration)
- ♦ Doutoramento em Psicologia Clínica pela Universidade de Oklahoma
- ♦ Licenciada em Psicologia pela Fisk University

“

*Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo”*

# 04

## Estrutura e conteúdo

Profissionais do setor reuniram em quatro módulos a influência do controlo mental e do equilíbrio pessoal para melhorar o rendimento desportivo. Este O Curso de Especialização recolhe os resultados das aplicações do *coaching* no mundo do desporto às ferramentas de facilitação para o psicólogo e o *coach* desportivo, concedendo um valor ao protagonismo do psicólogo e do *coach* no progresso desportivo.





“

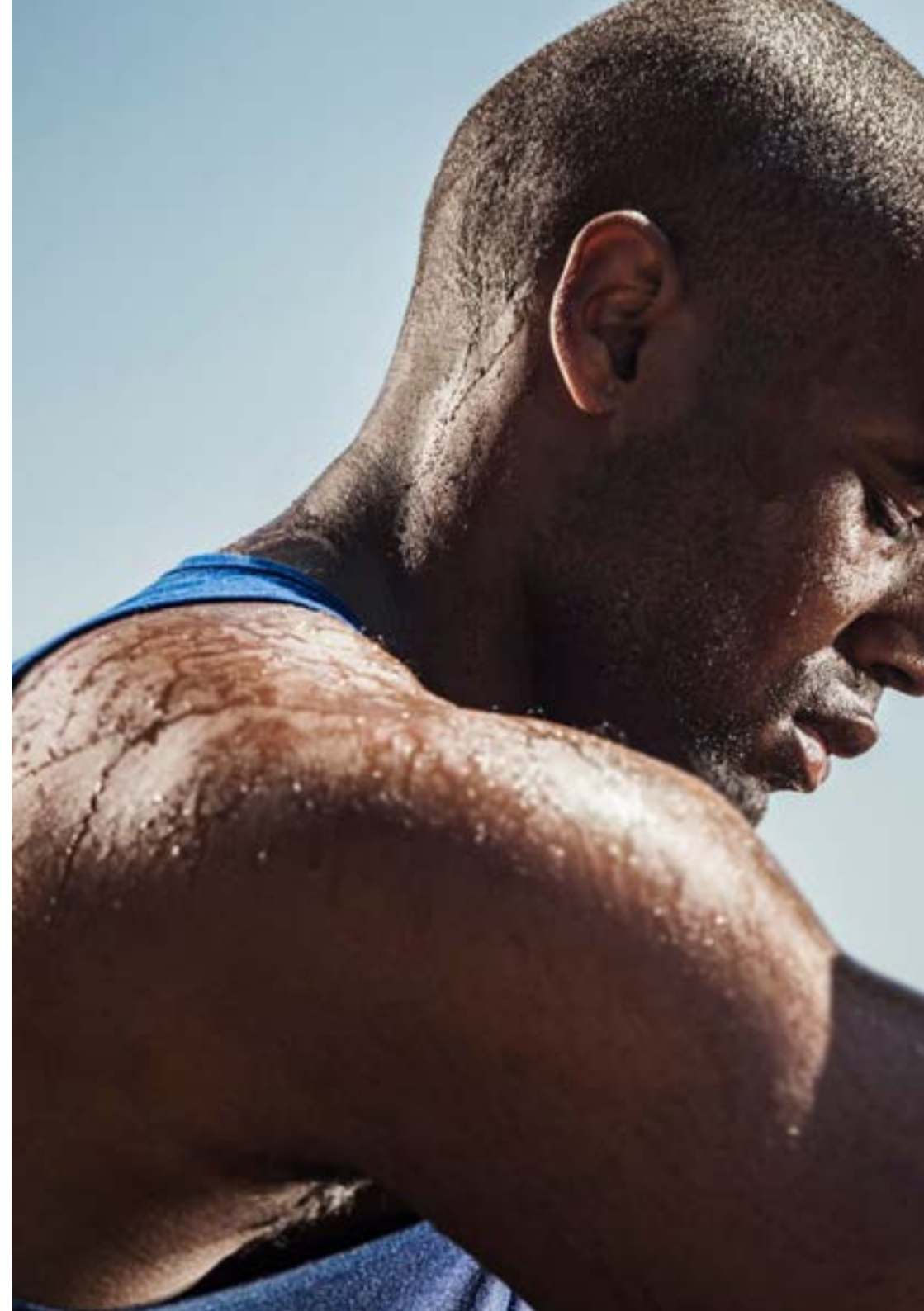
*Uma qualificação que reúne conteúdos de elevado valor para o profissional das ciências do desporto, para dar um impulso à sua carreira”*

### Módulo 1. Aplicações do *coaching* no mundo do desporto

- 1.1. Origens e antecedentes do *coaching*
- 1.2. Escolas e tendências atuais
- 1.3. Modelos de trabalho
- 1.4. Diferenças entre o *coaching* e outras abordagens
- 1.5. Competências do *coach* e código de ética
- 1.6. *Coaching* coativo
- 1.7. Processo básico de *coaching* individual
- 1.8. Metodologia de um processo de *coaching* desportivo
- 1.9. Conceção de planos de trabalho e *coaching* sistémico e de equipa
- 1.10. Processos de avaliação do *coaching*

### Módulo 2. Ferramentas de facilitação para o psicólogo e *coach* desportivo

- 2.1. Trabalho interdisciplinar (treinador de reabilitação, fisioterapeuta, nutricionista, médico, etc.)
- 2.2. Ferramentas de avaliação do desportista
- 2.3. Treino psicológico para desportos específicos
- 2.4. Otimização da aprendizagem do desportista e procura da regularidade no rendimento desportivo
- 2.5. Pirâmide psicológica do rendimento desportivo
- 2.6. Abordagem psicológica das lesões e da reabilitação
- 2.7. A reforma no desporto profissional
- 2.8. Abuso de substâncias e outros riscos
- 2.9. A neurociência aplicada à perceção e ao rendimento
- 2.10. Ferramentas experimentais: *Live Training*



### Módulo 3. O psicólogo e o coach como facilitadores

- 3.1. Psicólogo e coach: protagonistas do processo
- 3.2. Dinâmica de grupo e de equipa
- 3.3. Reforço e punição
- 3.4. Concentração e visualização
- 3.5. Valores e atitudes desportivas
- 3.6. Personalidade do desportista
- 3.7. Avaliação e diagnóstico de problemas comuns
- 3.8. Conceção de workshops e sessões de intervenção
- 3.9. Fases e sessões de intervenção
- 3.10. Desenvolvimento de projetos e investigação aplicada

“

*Um programa centrado no reforço dos pontos fortes do coaching desportivo através de um sistema de Relearning”*

05

# Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.





“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização"*

### Estudo de Caso para contextualizar todo o conteúdo

O nosso programa oferece um método revolucionário de desenvolvimento de competências e conhecimentos. O nosso objetivo é reforçar as competências num contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

*Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo”*



*Terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, com ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa de estudos.*



*O estudante aprenderá, através de atividades de colaboração e casos reais, a resolução de situações complexas em ambientes empresariais reais.*

### Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este programa da TECH é um programa de ensino intensivo, criado de raiz, que propõe os desafios e decisões mais exigentes neste campo, tanto a nível nacional como internacional. Graças a esta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado, dando um passo decisivo para o sucesso. O método do caso, a técnica que constitui a base deste conteúdo, assegura que a realidade económica, social e profissional mais atual é seguida.

“

*O nosso programa prepara-o para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira”*

O método do caso tem sido o sistema de aprendizagem mais amplamente utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não só aprendessem o direito com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente complexas, a fim de tomarem decisões informadas e valorizarem juízos sobre a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard.

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Esta é a questão que enfrentamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos da vida real. Terão de integrar todo o seu conhecimento, investigar, argumentar e defender as suas ideias e decisões.

## Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

*Em 2019, alcançámos os melhores resultados de aprendizagem de todas as universidades online do mundo.*

Na TECH aprende-se com uma metodologia de vanguarda concebida para formar os gestores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, chama-se Relearning.

A nossa universidade é a única universidade de língua espanhola licenciada para utilizar este método de sucesso. Em 2019, conseguimos melhorar os níveis globais de satisfação dos nossos estudantes (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos cursos, objetivos...) no que diz respeito aos indicadores da melhor universidade online do mundo.





No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica. Esta metodologia formou mais de 650.000 licenciados com sucesso sem precedentes em áreas tão diversas como a bioquímica, genética, cirurgia, direito internacional, capacidades de gestão, ciência do desporto, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

*O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.*

A partir das últimas provas científicas no campo da neurociência, não só sabemos como organizar informação, ideias, imagens e memórias, mas sabemos que o lugar e o contexto em que aprendemos algo é fundamental para a nossa capacidade de o recordar e armazenar no hipocampo, para o reter na nossa memória a longo prazo.

Desta forma, e no que se chama Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto em que o participante desenvolve a sua prática profissional.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



#### Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



#### Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada.

O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



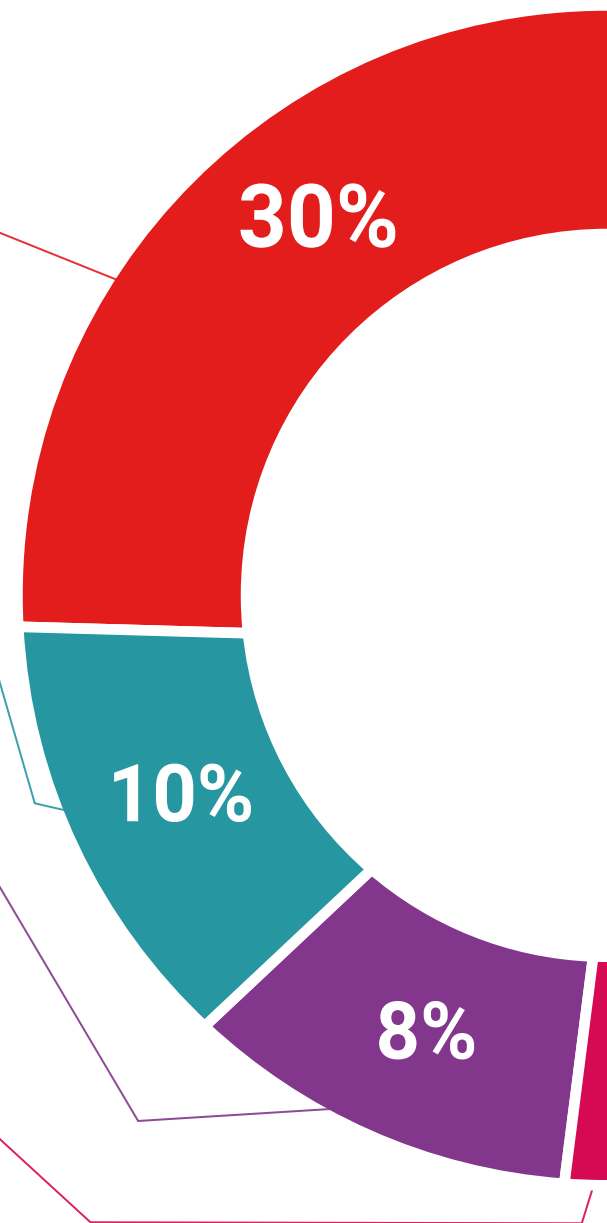
#### Práticas de aptidões e competências

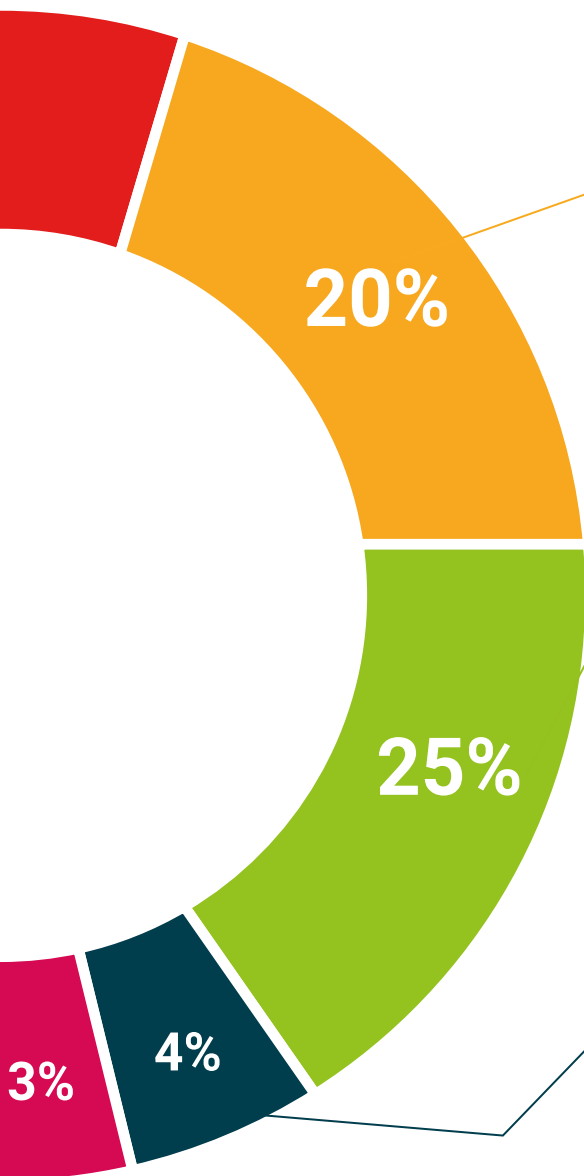
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



#### Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação





#### Case studies

Completarão uma seleção dos melhores estudos de casos escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e instruídos pelos melhores especialistas na cena internacional.



#### Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"



#### Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



06

# Certificação

O Curso de Especialização em Coaching em Psicologia Desportiva garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um grau de curso de especialização emitido pela TECH Universidade Tecnológica.





“

*Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”*

Este **Curso de Especialização em Coaching em Psicologia Desportiva** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado\* correspondente ao título de **Curso de Especialização** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Especialização em Coaching em Psicologia Desportiva**

ECTS: **18**

Carga horária: **450 horas**

**Reconhecido pela NBA**



\*Apostila de Haia Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo com um custo adicional.

futuro  
saúde confiança pessoas  
informação orientadores  
educação certificação ensino  
garantia aprendizagem  
instituições tecnologia  
comunidade compromisso  
atenção personalizada  
conhecimento inovação  
presente qualidade  
desenvolvimento sustentabilidade

**tech** universidade  
tecnológica

## Curso de Especialização Coaching em Psicologia Desportiva

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 18 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

# Curso de Especialização

## Coaching em Psicologia Desportiva

Reconhecido pela NBA

