

Curso de Especialização Psicologia Desportiva

Reconhecido pela NBA





Curso de Especialização Psicologia Desportiva

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 24 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso-especializacao/curso-especializacao-psicologia-desportiva

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Estrutura e conteúdo

pág. 12

04

Metodologia

pág. 16

05

Certificação

pág. 24

01

Apresentação

O trabalho como psicólogo desportivo é uma profissão em crescimento, uma vez que cada vez mais pessoas optam por prosseguir as suas carreiras desportivas. Os desportistas exploram os fatores psicológicos associados à participação e ao desempenho no desporto, no exercício e noutros tipos de atividade física, sendo essencial a supervisão de um profissional. Este programa estuda de forma teórico-prática como, porquê e em que condições as pessoas envolvidas no desporto se comportam da forma como se comportam, bem como investiga a influência mútua entre a atividade física, o bem-estar e o desenvolvimento pessoal. O crescimento desta profissão é a oportunidade perfeita para se distinguir dos outros profissionais.





“

Reunirá os elementos necessários para melhorar as capacidades de liderança e fornecer aos desportistas ferramentas psicológicas para a sua atividade”

A profissão de psicólogo do desporto está em crescimento e desenvolvimento, sendo uma opção profissional com futuro. A avaliação individualizada e específica para compreender os fenómenos psicológicos vividos por cada desportista, tendo em conta o seu carácter e contexto, torna a figura deste profissional de importância vital na sociedade atual e futura.

Por este motivo, este Curso de Especialização Universitária adota uma abordagem multifacetada das possibilidades de trabalho com diferentes materiais e técnicas, permitindo ao psicólogo do desporto fazer a escolha certa para obter os melhores resultados com um bem-estar físico e mental positivo.

Ao mesmo tempo, como é uma capacitação online, o aluno não está condicionado por horários fixos ou pela necessidade de se deslocar para outro local físico, mas pode aceder a um conteúdo rico que o ajudará a chegar à elite da Psicologia Desportiva em qualquer altura do dia, combinando, ao seu próprio ritmo, o seu trabalho e vida pessoal com a sua vida académica.

Este **Curso de Especialização 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*



A Psicologia Desportiva é uma área especializada da profissão que faz parte da ciência do desporto. Atualize seus conhecimentos”

“

A Psicologia Desportiva é uma profissão cada vez mais procurada devido à tendência crescente para cuidar da saúde. Torne-se um profissional da área”

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 curso académico. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

Reforce as competências e capacidades do desportista que confia em si, traduzindo-as em sucesso.

Potencie o seu talento através do Curso de Especialização em Psicologia Desportiva para ajudar os desportistas a tomar consciência das suas capacidades através das suas metas e objetivos.



02

Objetivos

Conhecer as funções psicológicas da arbitragem desportiva, aprofundar as técnicas que visam o reforço da confiança e do autocontrolo emocional, tratar as lesões e a readaptação dos desportistas profissionais, bem como aprofundar a capacitação dos técnicos desportivos do ponto de vista psicológico, são alguns dos objetivos deste programa, o qual compromete-se a pôr em prática os conhecimentos adquiridos ao longo da vida do estudante para se manter atualizado em termos da Psicologia Desportiva.





“

Aprofunde-se no estudo deste Curso de Especialização de alto nível e melhore as suas competências como psicólogo desportiva”



Objetivos gerais

- ♦ Examinar os pilares básicos sobre os quais assenta a Psicologia Desportiva
- ♦ 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. Fundamentos básicos da Psicologia Desportiva

- ♦ Investigar as principais funções do psicólogo e do coach desportivo
- ♦ Conhecer as funções psicológicas envolvidas na arbitragem desportiva
- ♦ Estudar o processo psicológico desde a procura até à intervenção em si
- ♦ Analisar a proteção social e as estruturas de coordenação existentes na Psicologia Desportiva

Módulo 2. Técnicas psicológicas aplicadas ao desporto

- ♦ Aprofundar no desporto inclusivo e nos desportos específicos
- ♦ Desvendar o processo de tomada de decisões no desporto
- ♦ Conhecer os planos de objetivos e de competição abrangentes
- ♦ Aprofundar as técnicas de reforço de confiança e de autocontrolo emocional

Módulo 3. 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 4. 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

Estrutura e conteúdo

Profissionais do setor reuniram em quatro módulos a influência do controle mental e do equilíbrio pessoal para melhorar o rendimento desportivo. Este Curso de Especialização Universitária abrange desde os fundamentos básicos da psicologia desportiva até às ferramentas de facilitação para o psicólogo e coach desportivo, reunindo as técnicas psicológicas aplicadas ao desporto.



“

Será capaz de comunicar eficazmente com os desportistas, ajudá-los a desenvolver novas competências, utilizar testes de avaliação para acompanhar o progresso do treino e prever o rendimento”

Módulo 1. Fundamentos básicos da Psicologia Desportiva

- 1.1. Introdução à psicologia do desporto
- 1.2. Sociologia do desporto e classificação
- 1.3. Noções básicas neurológicas fundamentais
- 1.4. Noções básicas neurológicas do movimento
- 1.5. Capacidades e aprendizagem motora
- 1.6. Modelos de intervenção psicológica
- 1.7. Da procura à intervenção. A intervenção no treino e na competição
- 1.8. Níveis de competição: desporto de alto rendimento, desporto técnico e desporto de base
- 1.9. Efeitos e utilidade do psicólogo desportivo
- 1.10. Psicologia do desporto na atualidade

Módulo 2. Técnicas psicológicas aplicadas ao desporto

- 2.1. Desporto inclusivo e desportos específicos
- 2.2. Tomada de decisões no desporto
- 2.3. Treinar o treinador. Acompanhamento dos técnicos
- 2.4. Estabelecimento de objetivos e planos de competição integrais
- 2.5. Técnicas para promover a confiança e o autocontrolo emocional
- 2.6. Efeitos da consciencialização do que foi aprendido sobre a confiança, a autoeficácia e o rendimento
- 2.7. Capacitação em autoinstrução
- 2.8. *Mindfulness* aplicado ao desporto
- 2.9. PNL aplicada ao desporto
- 2.10. Motivação e emoção



Módulo 3. Ferramentas de facilitação para o psicólogo e coach desportivo

- 3.1. Trabalho interdisciplinar (treinador de reabilitação, fisioterapeuta, nutricionista, médico, etc.)
- 3.2. Ferramentas de avaliação do desportista
- 3.3. Treino psicológico para desportos específicos
- 3.4. Otimização da aprendizagem do desportista e procura da regularidade no rendimento desportivo
- 3.5. Pirâmide psicológica do rendimento desportivo
- 3.6. Abordagem psicológica das lesões e da reabilitação
- 3.7. A reforma no desporto profissional
- 3.8. Abuso de substâncias e outros riscos
- 3.9. A neurociência aplicada à percepção e ao rendimento
- 3.10. Ferramentas experimentais: *Live Training*

Módulo 4. O psicólogo e o coach como facilitadores

- 4.1. Psicólogo e coach: protagonistas do processo
- 4.2. Dinâmica de grupo e de equipa
- 4.3. Reforço e punição
- 4.4. Concentração e visualização
- 4.5. Valores e atitudes desportivas
- 4.6. Personalidade do desportista
- 4.7. Avaliação e diagnóstico de problemas comuns
- 4.8. Conceção de workshops e sessões de intervenção
- 4.9. Fases e sessões de intervenção
- 4.10. Desenvolvimento de projetos e investigação aplicada



Um programa com referências que o diferenciarão dos outros candidatos ao lugar”

04

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.



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

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.



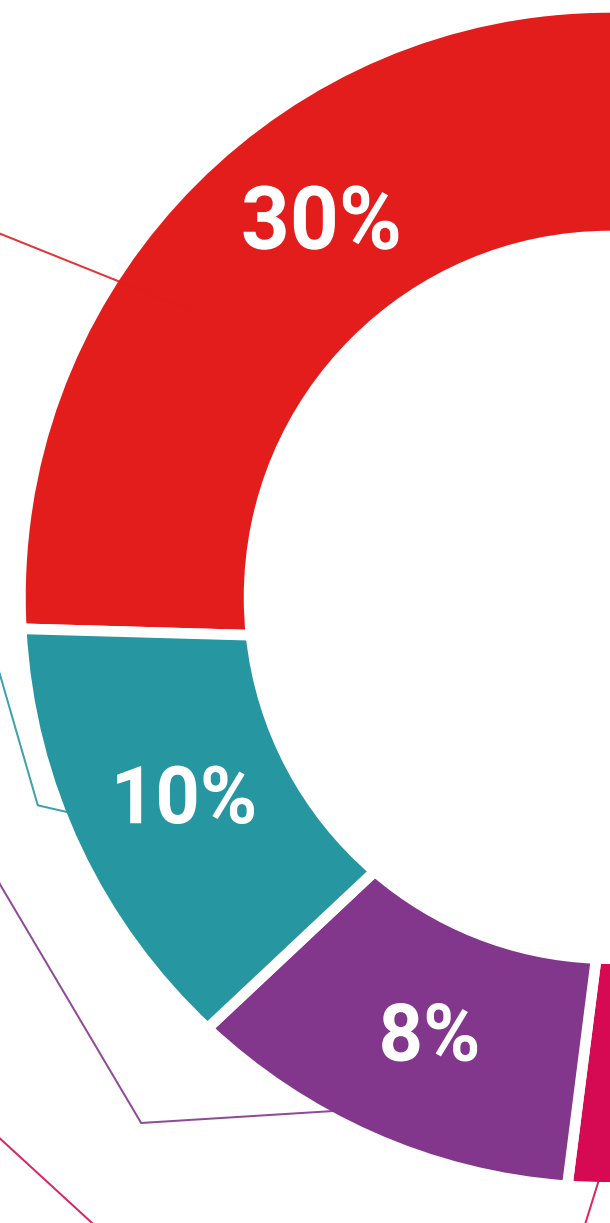
Práticas de aptidões e competências

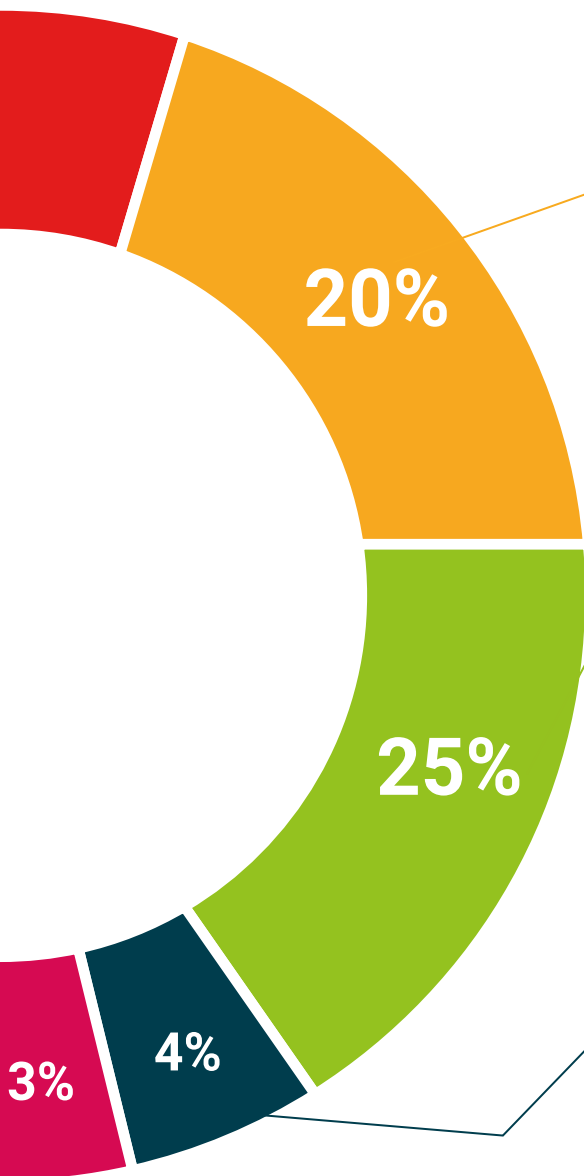
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



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.



05

Certificação

O Curso de Especialização em Psicologia Desportiva garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um 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 Psicologia Desportiva** conta com o conteúdo educacional 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 Psicologia Desportiva**

ECTS: **24**

Carga horária: **600 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 a um custo adicional.

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

tech universidade
tecnológica

Curso de Especialização Psicologia Desportiva

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 24 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Curso de Especialização

Psicologia Desportiva

Reconhecido pela NBA

