

# Curso

## Psicologia e Coaching como Ferramentas no Desporto

Reconhecido pela NBA





## Curso

# Psicologia e Coaching como Ferramentas no Desporto

- » Modalidade: **online**
- » Duração: **12 semanas**
- » Certificação: **TECH Universidade Tecnológica**
- » Créditos: **12 ECTS**
- » Tempo Dedicado: **16 horas/semana**
- » Horário: **ao seu próprio ritmo**
- » Exames: **online**

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

# 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

Embora seja verdade que o psicólogo desportivo tem um perfil que ultrapassa o de coach, a figura do mesmo pode ser útil para enriquecer a relação entre o desportista e o psicólogo, onde a individualização, a consciencialização e a participação ativa são desafios que devem ser enfrentados diariamente. O próprio desenvolvimento do coaching incorporou diretrizes para regular o profissionalismo dos seus serviços e para reconhecer a contribuição da psicologia. Este programa 100% online proporcionou uma capacitação especializada nesta área, uma vez que, embora o aluno possa possuir muitas das competências e conhecimentos aplicados, é necessária uma especialização em conceitos e aptidões.





“

*Graças a este Curso, poderá aceder a um conteúdo rico que o ajudará a alcançar a elite da psicologia desportiva”*

A psicologia do desporto está em constante desenvolvimento, um exemplo disso é o nascimento do coaching, que serviu para se enriquecer com novas contribuições da psicologia, mas também para contribuir para a eficácia da profissão humanista. O Coaching pode contribuir para estabelecer e enriquecer a relação entre desportistas e treinadores.

Este Curso selecionou cuidadosamente cada um dos temas que estão incluídos em dois módulos tratados com uma didática e profundidade únicas na oferta académica atual. Isto garante o mais alto nível de conhecimento sobre o assunto, para que o aluno conclua o curso e seja capaz de combinar o papel do psicólogo e do coach no desporto.

Além disso, sendo um programa 100% 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 e do coaching desportivo em qualquer altura do dia, combinando, ao seu próprio ritmo, o seu trabalho e vida pessoal com a sua vida académica.

Este **Curso de Psicologia e Coaching como Ferramentas no Desporto** 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*



*Alcance a excelência na sua área profissional graças a este Curso 100% online"*

“

*A psicologia do desporto está a ganhar cada vez mais terreno na nossa sociedade. Especialize-se com esta especialização e destaque-se num setor em plena expansão”*

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.

*Este Curso atualiza os seus conhecimentos e fornece-lhe diferentes ferramentas digitais para difundir a psicologia desportiva e o coaching.*

*Este programa colocá-lo-á no mercado de trabalho com todas as ferramentas necessárias para ser o melhor profissional.*



# 02

## Objetivos

A conceção do programa deste Curso permitirá ao aluno adotar as técnicas psicológicas mais frequentemente utilizadas no campo desportivo. Aprenderá também a otimizar o processo de aprendizagem do desportista, procurando a regularidade do rendimento, bem como a lidar com as lesões e a readaptação do desportista profissional. Tudo isto, aprofundando a capacitação dos técnicos desportivos do ponto de vista psicológico.







“

*Melhore as suas competências com a nossa capacitação de alta qualidade e dê um impulso à sua carreira”*



## Objetivos gerais

---

- Abordar os diferentes estilos de liderança com maior sucesso no panorama desportivo
- Estudar a gestão de equipas de alto rendimento a nível psicológico e motivacional
- 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
- Conhecer a figura do líder no desporto individual e coletivo
- Compreender a importância da marca pessoal para um bom desenvolvimento profissional
- Atualizar a gestão das diferentes ferramentas digitais para divulgar a marca pessoal
- Aprofundar a transformação cultural das organizações desportivas
- Estudar as diferentes ferramentas interdisciplinares do psicólogo e do coach desportivo
- Aprofundar o trabalho do psicólogo como facilitador no contexto do desporto





## Objetivos específicos

---

- ♦ 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
- ♦ 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

“

*Conseguirá relacionar o papel do psicólogo e o do coach para se tornar um facilitador na área da psicologia desportiva”*

# 03

## Estrutura e conteúdo

Esta qualificação reúne em dois módulos as ferramentas de facilitação para o psicólogo e o coach desportivo. Este Curso abrange desde o trabalho interdisciplinar até às fases e sessões de intervenção, passando pela abordagem psicológica das lesões e da reabilitação, bem como pela dinâmica de grupo e de equipa e pelo reforço e punição, entre outros.





“

*Um plano de estudos que fornece ferramentas de facilitação para o psicólogo e coach desportivo"*

### Módulo 1. Ferramentas de facilitação para o psicólogo e coach desportivo

- 1.1. Trabalho interdisciplinar (treinador de reabilitação, fisioterapeuta, nutricionista, médico, etc.)
- 1.2. Ferramentas de avaliação do desportista
- 1.3. Treino psicológico para desportos específicos
- 1.4. Otimização da aprendizagem do desportista e procura da regularidade no rendimento desportivo
- 1.5. Pirâmide psicológica do rendimento desportivo
- 1.6. Abordagem psicológica das lesões e da reabilitação
- 1.7. A reforma no desporto profissional
- 1.8. Abuso de substâncias e outros riscos
- 1.9. A neurociência aplicada à perceção e ao rendimento
- 1.10. Ferramentas experimentais: *Live Training*

### Módulo 2. O psicólogo e o coach como facilitadores

- 2.1. Psicólogo e coach: protagonistas do processo
- 2.2. Dinâmica de grupo e de equipa
- 2.3. Reforço e punição
- 2.4. Concentração e visualização
- 2.5. Valores e atitudes desportivas
- 2.6. Personalidade do desportista
- 2.7. Avaliação e diagnóstico de problemas comuns
- 2.8. Conceção de workshops e sessões de intervenção
- 2.9. Fases e sessões de intervenção
- 2.10. Desenvolvimento de projetos e investigação aplicada





“

*Conteúdos concebidos para atualizar os seus conhecimentos e fazer com que se destaque no setor”*

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.*



*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.



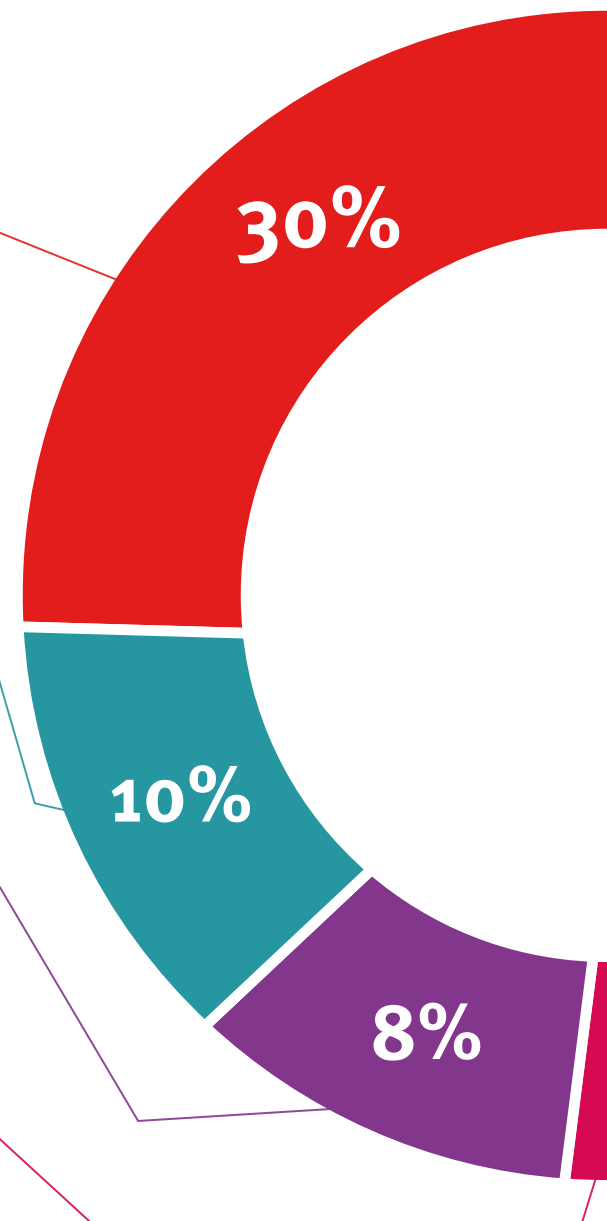
#### Práticas de aptidões e competências

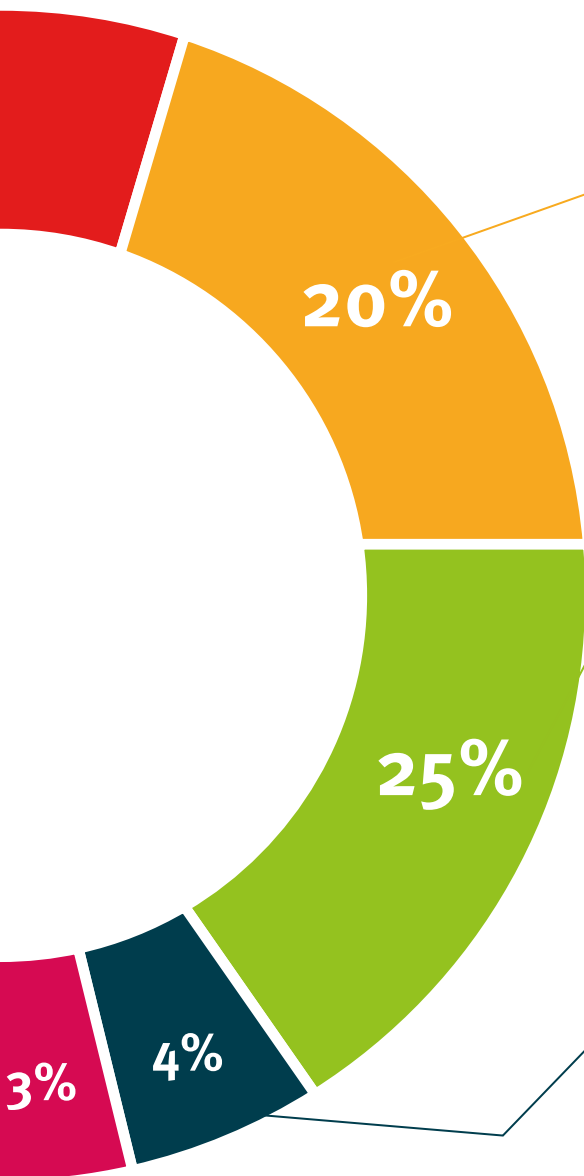
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



#### 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.



05

# Certificação

O Curso de Psicologia e Coaching como Ferramentas no Desporto garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um Curso 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 Psicologia e Coaching como Ferramentas no Desporto** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado\* correspondente ao **Curso** 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 Psicologia e Coaching como Ferramentas no Desporto**

ECTS: **12**

Nº. Carga horária: **300 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 personalização  
conhecimento inovação  
presente qualidade  
desenvolvimento sustentabilidade

**tech** universidade  
tecnológica

### Curso

Psicologia e Coaching  
como Ferramentas  
no Desporto

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 12 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

# Curso

## Psicologia e Coaching como Ferramentas no Desporto

Reconhecido pela NBA

