

# Curso de Especialização Psicologia Desportiva

Reconhecido pela NBA





## Curso de Especialização Psicologia Desportiva

- » Modalidade: online
- » Duração: 3 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 24 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

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

Na era moderna, é impossível entender o esporte como uma mera atividade física. O fator psicológico ganhou um peso indiscutível em todas as disciplinas desportivas, com um estudo cada vez mais aprofundado dos fatores motivacionais envolvidos no desempenho e na motivação do desportista. Por conseguinte, é uma grande oportunidade para todos os psicólogos estudarem em profundidade a psicologia desportiva, uma vez que se trata de uma área em grande expansão. Este Curso de Especialização responde a esta procura crescente, apresentando os postulados científicos, a metodologia psicológica e as técnicas de facilitação mais eficazes desta disciplina. Além disso, o formato 100% online permite a sua conciliação com a atividade profissional ou pessoal mais exigente.





“

*Irá integrar as técnicas psicológicas mais avançadas nas suas competências, posicionando-se como um facilitador-chave das vitórias desportivas”*

Nos últimos anos, a importância e a relevância das doenças psicológicas para os desportistas têm assumido um papel marcante. Destaca-se, em particular, o caso de Simone Biles, em Tóquio 2020, que serviu para dar à disciplina da psicologia desportiva a visibilidade e a importância que merece. Os desportistas estão mais conscientes do que nunca de que nem tudo se resume ao desempenho físico, razão pela qual os psicólogos dispõem de um excelente contexto para intervir na área da psicologia desportiva.

Considerando que se trata um campo tão vasto e extenso, com inúmeras abordagens e metodologias práticas, este Curso de Especialização reúne os aspetos mais importantes para que o psicólogo aprofunde e atualize os seus conhecimentos sobre Psicologia Desportiva de uma forma satisfatória. Assim, será apresentada uma visão moderna dos fundamentos básicos da Psicologia Desportiva, com módulos centrados nas técnicas psicológicas no domínio do desporto, ferramentas de facilitação e a figura do coach desportivo como facilitador.

Tudo isto reunido num Curso de Especialização prático com um formato 100% online, respeitando assim a atividade profissional e pessoal mais exigente do psicólogo. Ao eliminar as aulas presenciais e os horários predefinidos, a flexibilidade é total, nomeadamente pela possibilidade de descarregar todos os conteúdos e de os estudar ao ritmo que desejar, sem os constrangimentos ou as exigências das faculdades tradicionais.

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 do desporto
- O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático 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
- Aulas 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



*Terá um domínio completo do trabalho interdisciplinar do coach desportivo graças ao rigor e à minúcia com que todos os temas são abordados”*

“

*Poderá orientar a sua carreira como psicólogo para os domínios desportivos mais prestigiados, obtendo uma vantagem excepcional graças aos conhecimentos que irá adquirir neste Curso de Especialização”*

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

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, isto é, um ambiente de simulação que proporcionará uma educação imersiva, programada para praticar em situações reais.

A conceção desta qualificação centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o especialista deve tentar resolver as diferentes situações da prática profissional que surgem ao longo do Curso de Especialização. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

*Aprofunde as dinâmicas de grupo, os modelos de intervenção psicológica e o mindfulness desportivo, para que as suas capacidades atinjam o seu potencial máximo.*

*Na TECH, é você que toma as decisões importantes, sem ter de se cingir a aulas pré-determinadas. Todos os conteúdos estão disponíveis desde o primeiro dia.*



# 02

## Objetivos

As competências adquiridas pelo psicólogo ao longo deste Curso de Especialização são de grande utilidade e valor nas esferas desportivas de alto nível, pelo que o objetivo desta qualificação não poderia ser outro senão o de impulsionar a carreira profissional do aluno através de um ensino de qualidade. A metodologia prática detalhada da TECH irá permitir ao psicólogo integrar os conhecimentos recém-adquiridos na sua prática quotidiana à medida que for avançando, resultando numa melhoria gradual ao longo do Curso de Especialização.





“

*Alcançará o topo da sua carreira graças à orientação detalhada e à qualidade dos conteúdos sobre Psicologia Desportiva que irá encontrar neste Curso de Especialização”*



## 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



*Terá à sua disposição uma grande variedade de recursos para o apoiar na superação dos seus objetivos, com o apoio inestimável de toda a equipa da TECH”*





## 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 o desporto inclusivo e os desportos específicos
- ♦ Explorar o processo de tomada de decisões no desporto
- ♦ Conhecer os planos de objetivos e de competição integrais
- ♦ Aprofundar as técnicas de reforço de confiança e 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 qualificação 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

A Dra. Barbara Roberts é uma psicóloga clínica de referência com um histórico internacionalmente reconhecido no domínio da saúde mental desportiva. Desempenhou um papel importante como Diretora de Bem-Estar e Estudos Clínicos da equipa de futebol americano Washington Commanders, um cargo que a tornou uma das poucas profissionais com um doutoramento em Psicologia Clínica a trabalhar a tempo inteiro para uma franquia da NFL. Aqui, o seu trabalho tem-se centrado na implementação de uma abordagem proactiva à gestão da saúde mental, procurando construir uma base sólida para o bem-estar dos jogadores e o seu impacto no desempenho e na saúde em geral.

Além disso, a sua carreira profissional incluiu funções importantes no Departamento Federal de Prisões (Federal Bureau of Prisons) e no U.S. Army Aberdeen Proving Ground, onde desenvolveu programas de apoio a reclusos e militares com problemas de abuso de substâncias. Além disso, trabalhou para a Administração de Serviços de Abuso de Substâncias e Saúde Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) e para o Gabinete de Política Nacional de Controlo de Drogas da Casa Branca, o que lhe permitiu avaliar e melhorar programas de tratamento a nível nacional.

A Dra. Barbara Roberts também aplicou a sua experiência em métodos baseados em provas, como a entrevista motivacional, para criar um ambiente de confiança com os jogadores, ajudando-os a enfrentar os desafios das suas carreiras e vidas pessoais. A este respeito, a sua abordagem é única na sua capacidade de normalizar a saúde mental no ambiente desportivo e oferecer apoio contínuo e personalizado. Por sua vez, tem-se destacado pelo seu empenho em ajudar os jogadores nas várias fases das suas carreiras, desde os primeiros anos na NFL, até à vida após a reforma.



## 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

Dada a amplitude de uma disciplina tão profunda como a Psicologia Desportiva, a equipa pedagógica encarregada de redigir e preparar todos os conteúdos deu especial ênfase aos temas de maior relevância. Além disso, cada um dos tópicos foi enriquecido com uma variedade de material suplementar sob a forma de leituras, vídeos detalhados, estudos de casos reais e exercícios de autoconhecimento para uma contextualização fundamental na prática profissional quotidiana.







“

*Terá a liberdade de distribuir a carga horária ao seu próprio ritmo, podendo até escolher a ordem pela que aborda os temas, de acordo com os seus interesses pessoais”*

## 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. O desporto inclusivo e os desportos específicos
- 2.2. A tomada de decisões no desporto
- 2.3. Treinar o treinador. O 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. Treino em autoinstrução
- 2.8. *Mindfulness* aplicado ao desporto
- 2.9. PNL aplicada ao desporto
- 2.10. A motivação e a emoção





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

- 3.1. O 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. Neurociência aplicada à perceção 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

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”*

## Na TECH utilizamos o Método de Caso

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos clínicos simulados com base em pacientes reais nos quais terão de investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver a situação. Há abundantes provas científicas sobre a eficácia do método. Os especialistas aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

*Com a TECH o psicólogo experimenta uma forma de aprendizagem que abala as bases das universidades tradicionais em todo o mundo.*



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso seja fundamentado na vida profissional actual, tentando recriar as condições reais na prática profissional do psicólogo.

“

*Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”*

#### A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

- 1 Os psicólogos que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas também um desenvolvimento da sua capacidade mental, através de exercícios de avaliação de situações reais e da aplicação de conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao psicólogo integrar melhor o conhecimento na prática clínica.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.



## 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.



*O psicólogo aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.*



Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Esta metodologia já formou mais de 150.000 psicólogos com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas. 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.*

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.

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01, de acordo com os mais elevados padrões internacionais.



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.



#### Últimas técnicas e procedimentos em vídeo

A TECH aproxima os estudantes das técnicas mais recentes, dos últimos avanços educacionais e da vanguarda das técnicas dentárias atuais. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante. E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



#### Resumos interativos

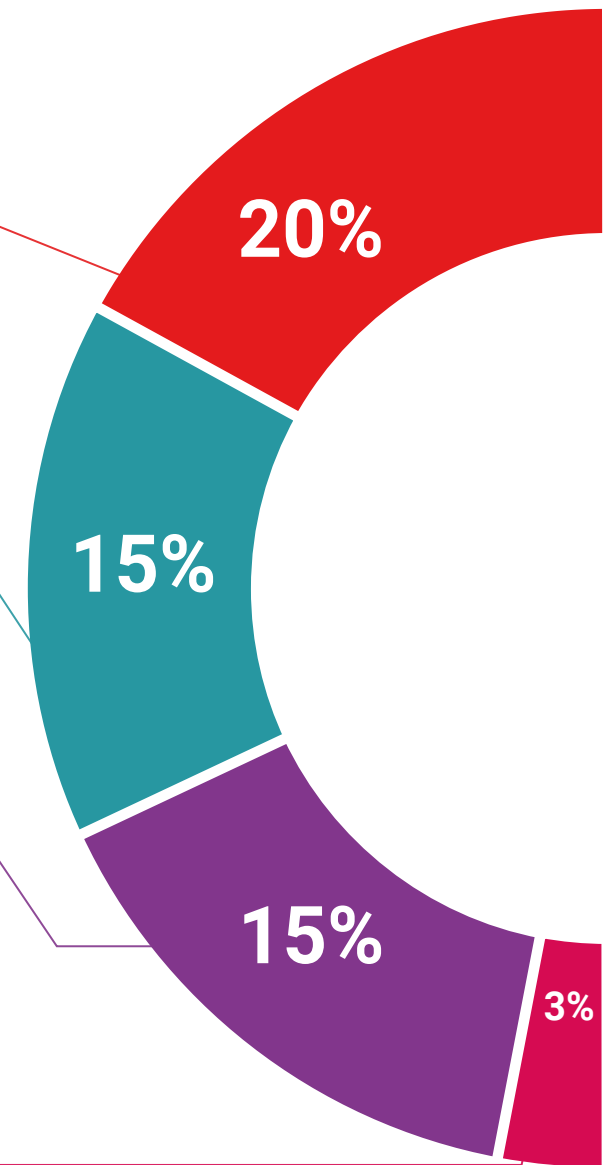
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

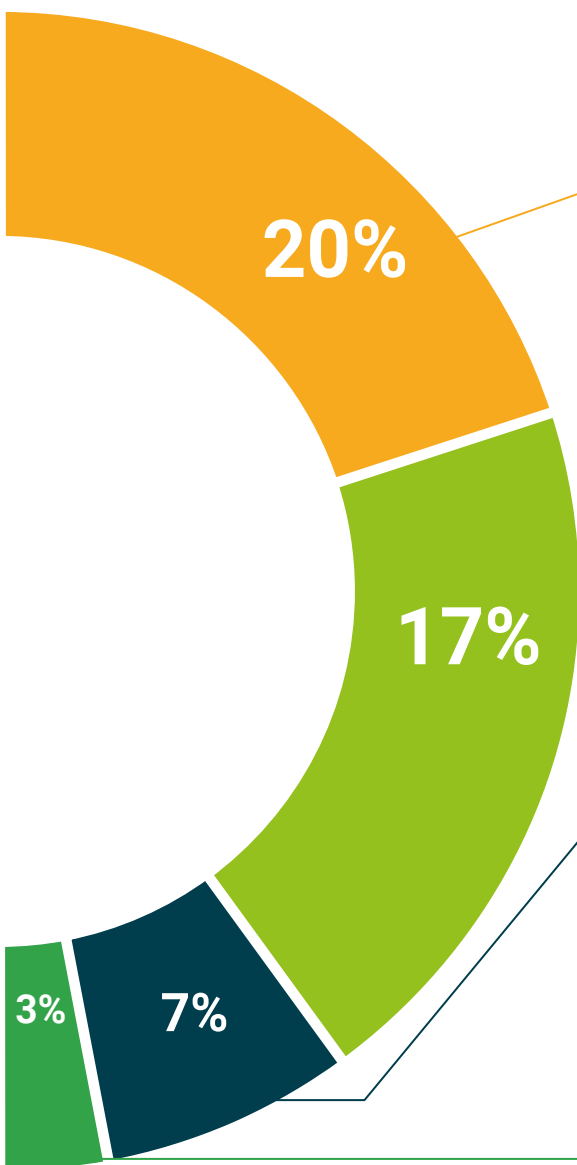
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### 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.





#### **Análises de casos desenvolvidas e conduzidas por especialistas**

A aprendizagem eficaz deve necessariamente ser contextual. Por esta razão, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o perito guiará o estudante através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



#### **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.



#### **Masterclasses**

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializados. O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



#### **Guias rápidos de atuação**

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de folhas de trabalho ou guias de ação rápida. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar os estudantes a progredir na sua aprendizagem.



06

# Certificação

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

Modalidade: **online**

Duração: **3 meses**

ECTS: **24**



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

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

**tech** universidade  
tecnológica

## Curso de Especialização Psicologia Desportiva

- » Modalidade: online
- » Duração: 3 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 24 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

# Curso de Especialização

## Psicologia Desportiva

Reconhecido pela NBA

