

# Curso

## Psicologia e Coaching como Ferramentas no Desporto





## Curso

### Psicologia e Coaching como Ferramentas no Desporto

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

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

# 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

À medida que a compreensão psicológica do desporto e do alto nível de competição que deve ser mantido avançaram, os papéis do psicólogo desportivo e do coach foram reforçados, apoiando-se mutuamente com vista à obtenção do melhor desempenho possível do desportista. Neste contexto, é essencial que o psicólogo desportivo conheça as principais ferramentas de facilitação, bem como a relação essencial entre o psicólogo e o coach. São precisamente estas questões que estão no centro deste curso, para o qual uma equipa de professores especialistas na matéria preparou uma série de conteúdos que abordam a Pirâmide Psicológica, o *Live Training*, as dinâmicas de grupo e muitas outras ferramentas extremamente úteis. Além disso, o formato do curso é 100% online, o que facilita a sua conciliação com outras responsabilidades exigentes.





“

*Ir destacar-se profissionalmente pela sua utilização refinada e aperfeiçoada da concentração desportiva, da neurociência do desempenho e da abordagem psicológica das lesões”*

Uma vez que o treinador e o coach são obrigados a trabalhar em estreita colaboração, sendo muitas vezes a mesma pessoa a desempenhar as duas funções, o psicólogo deve estar preparado para assumir competências que vão para além da psicologia desportiva. Assim, o trabalho interdisciplinar entre fisioterapeutas, nutricionistas ou terapeutas de reabilitação torna-se essencial para uma compreensão completa da psique do desportista.

Neste curso, o psicólogo irá adquirir um domínio das principais ferramentas de facilitação psicológica no âmbito do desporto. Desta forma, poderá posicionar-se como uma figura indispensável em qualquer equipa, lidando com os momentos mais difíceis, como as lesões, bem como com a personalidade, os valores e as atitudes do próprio desportista.

Tudo isto num formato totalmente online, sem aulas presenciais e horários predefinidos para favorecer a flexibilidade. O plano de estudos completo está disponível para descarregamento desde o primeiro dia, cabendo ao psicólogo decidir como o utilizar de acordo com os seus interesses ou responsabilidades pessoais.

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 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



*Eleve a sua metodologia psicológica ao mais alto nível, com técnicas específicas para a avaliação e o diagnóstico dos problemas mais frequentes no domínio desportivo”*

“

*Inscreva-se hoje e tenha acesso a uma biblioteca de conteúdos de alta qualidade, produzidos por especialistas na matéria e com a mais recente tecnologia educativa à sua disposição”*

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 educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que proporcionará ua capacitação imersiva programada para praticar em situações reais.

A conceção desta capacitação centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, em que o profissional deve tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surjam durante o Curso. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

*Destaque-se numa área em que os psicólogos estão a ganhar cada vez mais força, utilizando os métodos de coaching mais avançados no seu trabalho diário.*

*Acrescente este curso ao seu currículo e comece a demonstrar o seu valor para liderar projetos desportivos relevantes com base na perspetiva da psicologia.*



# 02 Objetivos

Para que o psicólogo assuma responsabilidades mais exigentes com as ferramentas e técnicas adequadas, o corpo docente deste curso fez um esforço especial para reunir as principais ferramentas da psicologia e do coaching desportivos. Assim, são apresentadas a teoria e a prática mais atuais e eficazes, de modo a que o psicólogo possa impulsionar a sua carreira profissional através da utilização mais pertinente da formação psicológica específica.





“

*Será capaz de integrar no seu trabalho diário técnicas e ferramentas de treino utilizadas pelos maiores especialistas em desporto”*



## 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
- ♦ Estudar as diferentes ferramentas interdisciplinares do psicólogo e do coach desportivo
- ♦ Aprofundar o trabalho do psicólogo como facilitador no contexto do desporto





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. 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 2. 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



*Os seus objetivos e os da TECH alinhados. Terá todo o apoio necessário para ter sucesso no campo da 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

A TECH seguiu a metodologia pedagógica do *Relearning* para elaborar todos os conteúdos deste curso. Isto significa que o psicólogo irá adquirir progressivamente, ao longo do curso, os conhecimentos e o domínio necessários para a utilização das ferramentas do coaching desportivo. Poupano um número considerável de horas de estudo, o aluno poderá aprofundar os conteúdos do material suplementar e multimédia a que terá acesso ao inscrever-se neste curso.







“

*Amplie as suas competências e capacidades psicológicas com um plano de estudos centrado nas áreas de maior interesse atual no domínio da psicologia desportiva”*

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

- 1.1. O 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. 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





“

*Destaque-se num setor cada vez mais profissionalizado, integrando todos estes conhecimentos e técnicas na sua metodologia de trabalho diária”*

# 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

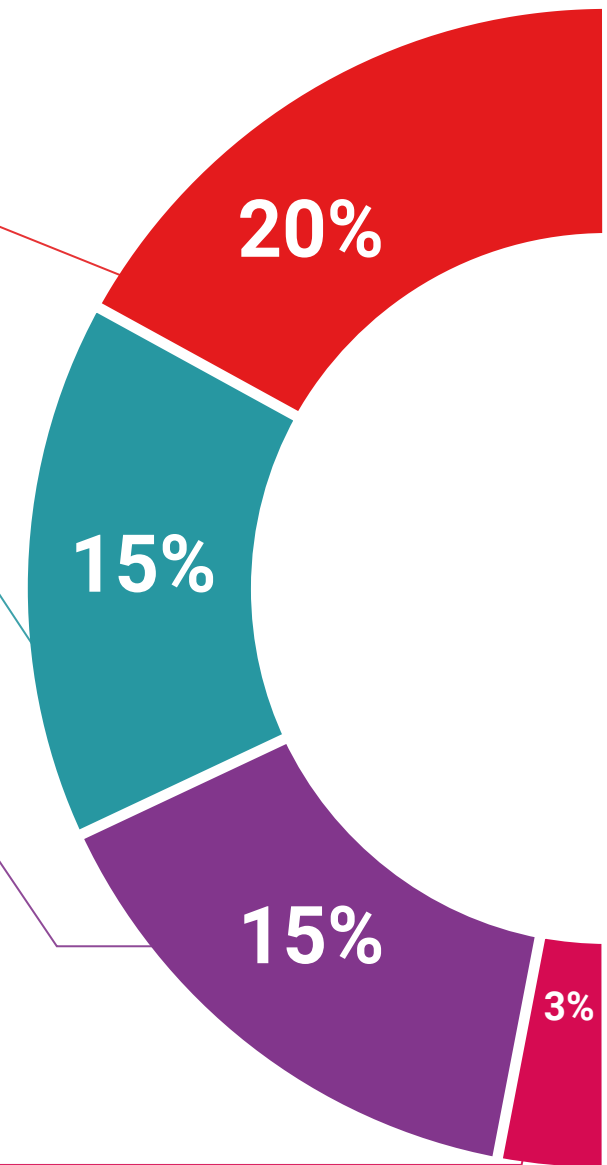
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

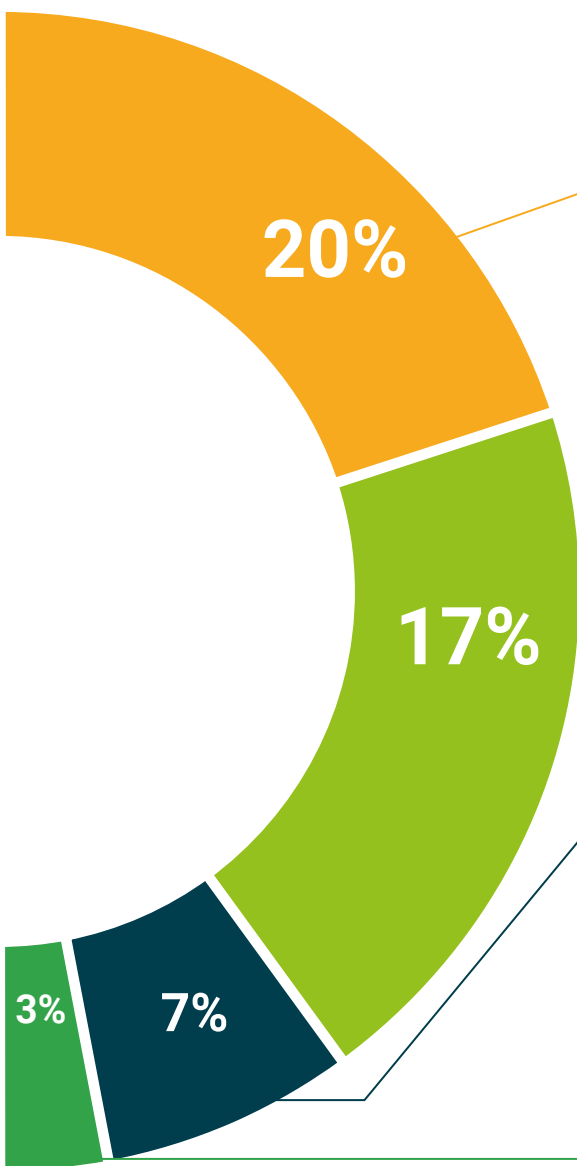
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### 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 Psicologia e Coaching como Ferramentas no Desporto garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de 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, com aviso de receção, o certificado\* correspondente ao título de **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**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

ECTS: **6 ECTS**



\*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.



## Curso

Psicologia e Coaching  
como Ferramentas  
no Desporto

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

# Curso

## Psicologia e Coaching como Ferramentas no Desporto

