

# Curso

## Aplicações do Coaching no Mundo do Desporto

Reconhecido pela NBA





## Curso

### Aplicações do Coaching no Mundo do Desporto

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

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/ciencias-desporto/curso/aplicacoes-coaching-mundo-desporto](http://www.techtute.com/pt/ciencias-desporto/curso/aplicacoes-coaching-mundo-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

Os desportistas acumulam frequentemente problemas como o stress e a ansiedade derivados de uma má gestão emocional e mental da sua carreira desportiva. É neste contexto que surge a figura do coach desportivo, o profissional encarregado de ajudar o desportista no seu processo de desenvolvimento integral para alcançar um rendimento desportivo otimizado. Esta qualificação online fornece aos estudantes as chaves para os guiar no processo e ajudá-los a alcançar os seus objetivos. Um programa orientado para os entusiastas do desporto que querem especializar-se numa profissão em ascensão e que pode melhorar o desempenho de um desportista tendo em conta os fatores mentais para alcançar as suas metas.



“

*Este Curso será a melhor oportunidade para compreender o papel do coach desportivo como uma peça fundamental na área do desporto”*

O coaching desportivo desempenha um papel fundamental no desporto atual. Cada vez mais desportistas precisam de alguém que os guie no caminho para alcançar os seus objetivos e metas. A disciplina, a dedicação e o compromisso são aspetos que o profissional deve ajudar o desportista a trabalhar. O objetivo é aumentar o seu rendimento e melhorar a sua performance, conseguindo um equilíbrio emocional para que o atleta se mantenha motivado.

Liderança, poder de comunicação ou saber canalizar as emoções são algumas das tarefas do coach desportivo, que aplica determinados valores relacionados com o autoaperfeiçoamento, a força de vontade e a perseverança. Por isso, este profissional torna-se um guia para o desportista. Esta qualificação abrange uma série de ferramentas para o aluno fazer com que o desportista esqueça toda a pressão da sua carreira profissional, centrando-se em si próprio, no que o motiva e no que quer alcançar.

Sendo uma capacitação 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 ao topo do coaching no mundo 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 Aplicações do Coaching no Mundo do 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



*Prepare-se em todos os aspetos do coaching para saber como aplicar a psicologia desportiva e alcançar os melhores resultados possíveis"*

“ *Participe num programa centrado na concretização dos seus objetivos profissionais, elaborando um excelente plano de trabalho como coach desportivo*”

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 uma capacitação imersiva programada para se capacitar 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.

*Esta qualificação permitir-lhe-á progredir na sua carreira, combinando confortavelmente os seus estudos com a sua atividade profissional e pessoal.*

*Não perca a oportunidade de estudar na maior universidade privada online do mundo.*



# 02

## Objetivos

Entre uma série de objetivos, a concepção do programa deste Curso permitirá ao graduado gerar confiança e influência positiva sobre o desportista através da concepção de um plano de trabalho eficaz. Também explorará o papel do coach desportivo, enquanto se aprofunda na metodologia de um processo de coaching desportivo. Tudo isto, através da adoção de técnicas psicológicas para o processo básico de coaching individual.





“

*Aprofunde-se no estudo deste Curso de alto nível e melhore as suas competências como coach desportivo"*



## 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

---

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



*Graças ao conteúdo atualizado e ao método de Relearning apresentados neste Curso, especializar-se-á num ramo da Psicologia Desportiva em plena expansão"*

03

# Estrutura e conteúdo

Especialistas do setor elaboraram um programa que aborda a importância do controlo psicológico e do equilíbrio pessoal para a melhoria do desempenho desportivo dentro e fora do campo de jogo. Este Curso abrange desde os modelos de trabalho, a elaboração de planos e o coaching sistémico e de equipa até às competências do coach e ao código deontológico, passando pelos processos de avaliação, entre outros.



“

*Conceba planos de trabalho de coaching sistémico e de equipa para se tornar um grande profissional do setor”*

### 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 deontológico
- 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





“

*Adquira as competências de um bom coach e torne-se uma referência no mundo do esporte”*

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.



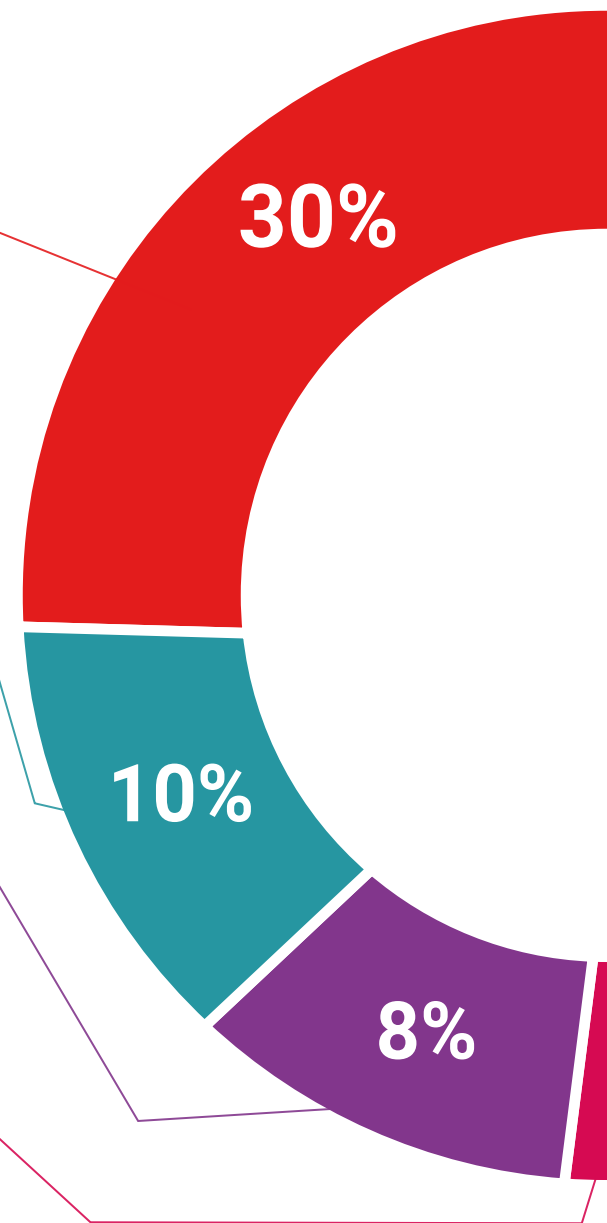
#### Práticas de aptidões e competências

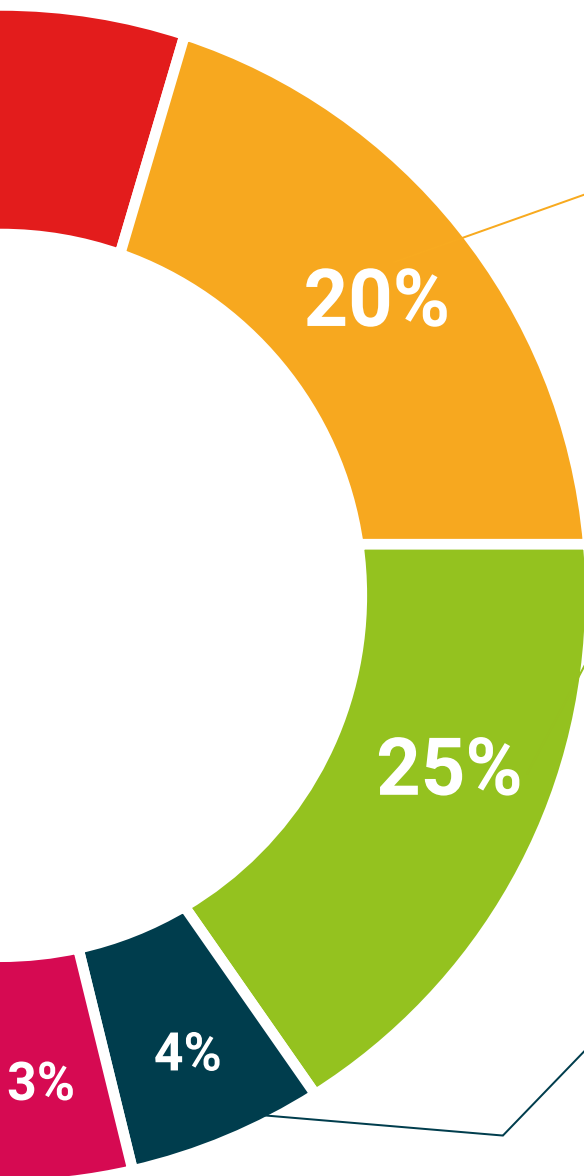
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



#### 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 Aplicações do Coaching no Mundo do Desporto garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um grau 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 Aplicações do Coaching no Mundo do 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 Aplicações do Coaching no Mundo do Desporto**

ECTS: 6

Carga horária: **150 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 si

**tech** universidade  
tecnológica

### Curso

Aplicações do Coaching  
no Mundo do Desporto

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

# Curso

## Aplicações do Coaching no Mundo do Desporto

Reconhecido pela NBA

