

# Curso

## Técnicas Psicológicas Aplicadas ao Desporto





## Curso

# Técnicas Psicológicas Aplicadas ao 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/tecnicas-psicologicas-aplicadas-desporto](http://www.techtute.com/pt/psicologia/curso/tecnicas-psicologicas-aplicadas-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 o psicólogo desportivo ganha mais importância na equipa, aumenta também a sua responsabilidade na tomada de decisões ou no acompanhamento dos jogadores nos momentos mais importantes. Para desempenhar bem a sua função, é essencial um domínio das técnicas psicológicas que promovem o autocontrolo emocional, a auto-eficácia e a motivação geral da equipa. Este curso explora todas estas questões em profundidade, com um vasto plano de estudos que abrange também o *Mindfulness* e a auto-instrução. Tudo isto para que o psicólogo desportivo tire o máximo partido da sua posição de intervenção na equipa, com a metodologia de trabalho mais moderna e atualizada possível. Por se tratar de um curso 100% online, o psicólogo não terá obstáculos para conciliar o curso com a atividade profissional ou pessoal mais exigente.





“

*Domine as técnicas psicológicas mais bem sucedidas no desporto, com um domínio total da auto-instrução, da auto-eficácia e do autocontrolo emocional”*

O aspeto psicológico desempenha um papel extremamente importante no mundo do desporto, uma vez que uma equipa desmotivada não será capaz de alcançar grandes feitos e vitórias. A intervenção do psicólogo desportivo é essencial para manter uma atitude positiva e para melhorar a confiança e o desempenho de todos os jogadores. Para o efeito, é necessário conhecer as técnicas e os diferentes métodos de trabalho desenvolvidos nos últimos anos.

O *Mindfulness* ou Programação Neurolinguística aplicada ao desporto são algumas das ferramentas que os psicólogos podem utilizar a seu favor, aperfeiçoando-as para tirar o máximo partido de cada uma delas. Uma equipa pedagógica de especialistas na matéria reuniu neste curso as principais técnicas psicológicas aplicadas ao desporto, para que o aluno adquira competências específicas para a utilização e aplicação de todas elas.

Através de recursos multimédia de alta qualidade e de leituras complementares extensivas para cada tópico, o psicólogo terá um apoio constante para concluir esta capacitação nas 6 semanas de duração previstas. O formato totalmente online, sem aulas presenciais nem horários predefinidos, permite ao psicólogo decidir como assumir a totalidade da carga horária e distribuí-la como entender.

Este **Curso de Técnicas Psicológicas Aplicadas ao 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



*Aprofunde a utilização do Mindfulness e da PNL no desporto, garantindo uma gestão correta da motivação e das emoções dos jogadores”*

“

*Terá acesso a uma sala de aula virtual disponível 24 horas por dia, com um vasto conteúdo sobre motivação e técnicas psicológicas no domínio do desporto”*

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 uma capacitação imersiva programada para praticar em situações reais.

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

*Inscreva-se hoje e não perca a oportunidade de fazer parte da maior instituição académica online do mundo, a TECH.*

*Progrida significativamente na sua carreira com um curso adaptado à psicologia desportiva ao mais alto nível.*



# 02

# Objetivos

A utilização de técnicas psicológicas de todos os tipos está mais do que generalizada no mundo do desporto. Por conseguinte, o objetivo deste curso é garantir que o psicólogo obtém as melhores ferramentas disponíveis para realizar o seu trabalho com total eficácia. Para o efeito, todos os conteúdos foram abordados de um ponto de vista eminentemente prático, com uma contextualização consistente através de casos simulados e exemplos reais para cada tópico.





“

*Atinja os seus objetivos profissionais mais ambiciosos na área do desporto, dominando as técnicas utilizadas nos mais altos níveis de competição”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ 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





## Objetivos específicos

---

- ♦ 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

“

*Posicione-se como um psicólogo de referência com uma utilização exemplar das melhores e mais eficazes técnicas de 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

O plano de estudos deste curso reúne os conhecimentos de um corpo docente altamente qualificado, oferecendo simultaneamente uma visão global da psicologia desportiva ao mais alto nível. Graças à metodologia de ensino *Relearning*, o aluno não terá de investir demasiadas horas de estudo para concluir o curso, uma vez que irá adquirir as competências psicológicas mais avançadas de uma forma progressiva e natural ao longo do curso.



“

*Estude com material audiovisual de alta qualidade, vídeos e resumos detalhados que irão tornar a sua aprendizagem muito mais eficaz”*

### Módulo 1. Técnicas psicológicas aplicadas ao desporto

- 1.1. O desporto inclusivo e os desportos específicos
- 1.2. A tomada de decisões no desporto
- 1.3. Treinar o treinador. O acompanhamento dos técnicos
- 1.4. Estabelecimento de objetivos e planos de competição integrais
- 1.5. Técnicas para promover a confiança e o autocontrolo emocional
- 1.6. Efeitos da consciencialização do que foi aprendido sobre a confiança, a autoeficácia e o rendimento
- 1.7. Treino em autoinstrução
- 1.8. *Mindfulness* aplicado ao desporto
- 1.9. PNL aplicada ao desporto
- 1.10. A motivação e a emoção



“

*Poderá descarregar todo o material didático, tendo acesso a ele mesmo após a conclusão do curso”*

# 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 Técnicas Psicológicas Aplicadas ao 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 Técnicas Psicológicas Aplicadas ao 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 Técnicas Psicológicas Aplicadas ao 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**  
Técnicas Psicológicas  
Aplicadas ao Desporto

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

**Curso**

Técnicas Psicológicas  
Aplicadas ao Desporto



**tech** universidade  
tecnológica