



**SIGMA**  
STARS **ACADEMY**

# PROCESSOS PSICOLÓGICOS NO DESPORTO: DA FORMAÇÃO AO ALTO RENDIMENTO

**13 A 21 MAIO**

**FORMAÇÃO CONTÍNUA  
E-LEARNING** 

Certificada pelo IPDJ / 3 Unidades de Crédito

**ORADOR/FORMADOR**

**PAULO MALICO**

[WWW.SIGMASTARS.COM/ACADEMY](http://WWW.SIGMASTARS.COM/ACADEMY)



# PROCESSOS PSICOLÓGICOS NO DESPORTO: DA FORMAÇÃO AO ALTO RENDIMENTO

13 A 21 MAIO

## 1. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS CALENDARIZAÇÃO DA FORMAÇÃO

MÓDULO	HORAS DE FORMAÇÃO <small>TOTAL 15 HORAS = 3 UC</small>	DATA	HORÁRIO	TIPO DE AULA	FORMADOR
I - Aspetos psicológicos no Desporto Infante - Juvenil	3H	13 MAIO	20H30 - 23H30	LIVE	PAULO MALICO SOUSA
II - A relação Pais, Treinador, Atleta : Uma abordagem Psicopedagógica	3H	14 MAIO	20H30 - 23H30	LIVE	PAULO MALICO SOUSA
III - Motivação e rendimento desportivo	3H	18 MAIO	20H30 - 23H30	LIVE	PAULO MALICO SOUSA
IV - Preparação mental para a competição	3H	20 MAIO	20H30 - 23H30	LIVE	PAULO MALICO SOUSA
	3H	21 MAIO	20H30 - 23H30	LIVE	PAULO MALICO SOUSA

As aulas podem sofrer alterações com aviso de pelo menos 3 dias.

# PROCESSOS PSICOLÓGICOS NO DESPORTO: DA FORMAÇÃO AO ALTO RENDIMENTO

13 A 21 MAIO

## 2. FUNCIONAMENTO DO CURSO:

O curso funciona em regime intensivo, com a duração de uma semana, na modalidade à distância (on-line).

Utilizar-se-ão metodologias de ensino consubstanciadas em sessões de exposição dos conteúdos programáticos, bem como recorrer-se-á ao ensino teórico-prático através da discussão dos temas introduzidos nas sessões expositivas e análise de documentos, artigos científicos ou casos práticos.

Procurar-se-á, assim, realizar uma ponte de ligação conceptual e prática da psicologia à área da educação física, desporto e treino desportivo.

## 3. IDENTIFICAÇÃO DOS OBJECTIVOS GERAIS DA AÇÃO:

- Conhecer e compreender o conceito de Desenvolvimento Humano e de Aprendizagem compreendendo a sua relação com a prática desportiva;
- Compreender o processo de desenvolvimento do atleta ao longo do seu ciclo de vida;
- Desenvolver competências de intervenção psicológica em ambiente de treino desportivo, exercício e/ou promoção da saúde.
- Caracterizar os pensamentos, emoções e comportamentos dos praticantes e outros agentes envolvidos na prática do desporto.
- Auxiliar os interventores no desporto a desenvolver competências psicológicas no sentido de melhorar o seu desempenho desportivo e alcançar um estado mental adequado a cada situação e contexto.
- Desenvolver competências de conhecimento do Homem na prática desportiva: reconhecer os pensamentos, emoções e comportamentos de todos os agentes envolvidos.
- Compreender a noção do como, porquê e para quê da intervenção psicológica em treino desportivo.

# PROCESSOS PSICOLÓGICOS NO DESPORTO: DA FORMAÇÃO AO ALTO RENDIMENTO

13 A 21 MAIO

## 4. IDENTIFICAÇÃO DOS OBJECTIVOS ESPECÍFICOS DA AÇÃO:

- Desenvolver a capacidade para avaliar, analisar e interpretar fenómenos individuais e grupais no que concerne ao seu impacto psicológico nos participantes no processo desportivo.
- Proporcionar competências de percepção, interpretação e intervenção relativamente aos fenómenos inerentes aos indivíduos e grupos junto dos quais o profissional do desporto intervirá, possibilitando uma mais adequada aplicação dos conhecimentos e competências adquiridas em cada uma das dimensões da psicologia do desporto.
- Aplicar metodologias atuais de intervenção psicológica no desporto.
- Desenvolver competências no sentido de potenciar o desenvolvimento pessoal e social através do desporto.
- Desenvolver competências psicológicas para evitar riscos psicossociais associados às práticas desportivas.
- Utilizar métodos e técnicas de intervenção que potenciem a eficácia dos profissionais das Ciências do Desporto.
- Conhecer as habilidades psicológicas de interação pessoal inerentes à otimização da gestão dos comportamentos individuais e grupais.

# PROCESSOS PSICOLÓGICOS NO DESPORTO: DA FORMAÇÃO AO ALTO RENDIMENTO

13 A 21 MAIO

## 5. MÓDULOS E OS SEUS OBJECTIVOS ESPECÍFICOS:

### MÓDULO I

#### Aspetos psicológicos no Desporto Infante - Juvenil

- Compreender a relevância dos processos de maturação e aprendizagem na construção e desenvolvimento da personalidade do jovem atleta;
- Compreender o processo de desenvolvimento do jovem atleta, enquanto personalidade singular e enquanto membro de grupos e/ou equipas desportivas que podem intervir, e influenciar, o seu projeto de vida;
- Perceber de que forma a prática de exercício físico influencia o desenvolvimento psicológico, os processos de grupo e a saúde e o bem-estar ao longo da vida.
- Analisar as diferentes possibilidades de atuação do Treinador infante-juvenil em função dos contextos desportivos onde se insere.

### MÓDULO II

#### A relação Pais, Treinador, Atleta: Uma abordagem Psicopedagógica

- Conhecer os mecanismos psicológicos inerentes ao funcionamento da Tríade País/Treinador/Atleta nos seus domínios cognitivo, afetivo e comportamental, tendo em consideração a especificidade do contexto de intervenção e o expectável desenvolvimento do jovem praticante.
- Desenvolver competências psicológicas no sentido de apoiar o desenvolvimento do atleta a longo prazo, gerindo as relações familiares e as variáveis psicossociais que determinam a carreira.
- Compreender a importância da Psicologia e da Pedagogia no estudo científico das manifestações comportamentais originadas pelas interações e pelo conjunto de relações estabelecidas entre o Treinador Desportivo, o atleta e o seu entorno familiar, nomeadamente a gestão das expectativas dos progenitores numa carreira desportiva de sucesso dos seus filhos.

# PROCESSOS PSICOLÓGICOS NO DESPORTO: DA FORMAÇÃO AO ALTO RENDIMENTO

13 A 21 MAIO

## MÓDULO III

### Motivação e rendimento desportivo

- Descrever e explicar os mecanismos motivacionais inerentes à especificidade do contexto desportivo.
- Caracterizar e aplicar a teoria da definição de objetivos como estratégia motivacional para a melhoria do rendimento desportivo.
- Desenvolver o conhecimento de processos que permitam no jovem atleta o desenvolvimento de um tipo de motivação para a tarefa, em detrimento de uma orientação motivacional para o ego.

## MÓDULO IV

### Preparação mental para a competição

- Desenvolver nos agentes desportivos, nomeadamente atletas e treinadores, competências pessoais e interpessoais, enquadradas por uma atitude de questionamento sistemático das suas capacidades e competências, das suas atitudes e dos seus sistemas de valores.
- Conhecer estratégias de interação pessoal inerentes à otimização da gestão dos comportamentos individuais e grupais.
- Conhecer técnicas de regulação emocional e comportamental promotoras da autonomia individual, generalizáveis às experiências vivenciais, situando-as na área das estratégias pessoais para lidar com as diversas situações colocadas pelo contexto único que constitui o treino de alto rendimento.
- Desenvolver competências que permitam implementar o treino psicológico de variáveis associadas à melhoria do desempenho desportivo.
- Conhecer técnicas de intervenção psicológica mais utilizadas em psicologia do treino desportivo com vista a dotar o treinador de competências de intervenção e mudança comportamental, proporcionando aos atores desportivos (atletas) uma maior adaptabilidade ao seu contexto de prática desportiva.

# PROCESSOS PSICOLÓGICOS NO DESPORTO: DA FORMAÇÃO AO ALTO RENDIMENTO

13 A 21 MAIO

## 6. IDENTIFICAÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO ALVO DA AÇÃO:

- Treinadores desportivos de qualquer modalidade
- Dirigentes desportivos
- Pais/Encarregados de educação
- Professores de Educação Física
- Atletas
- Técnicos desportivos municipais
- Outros profissionais das ciências do desporto