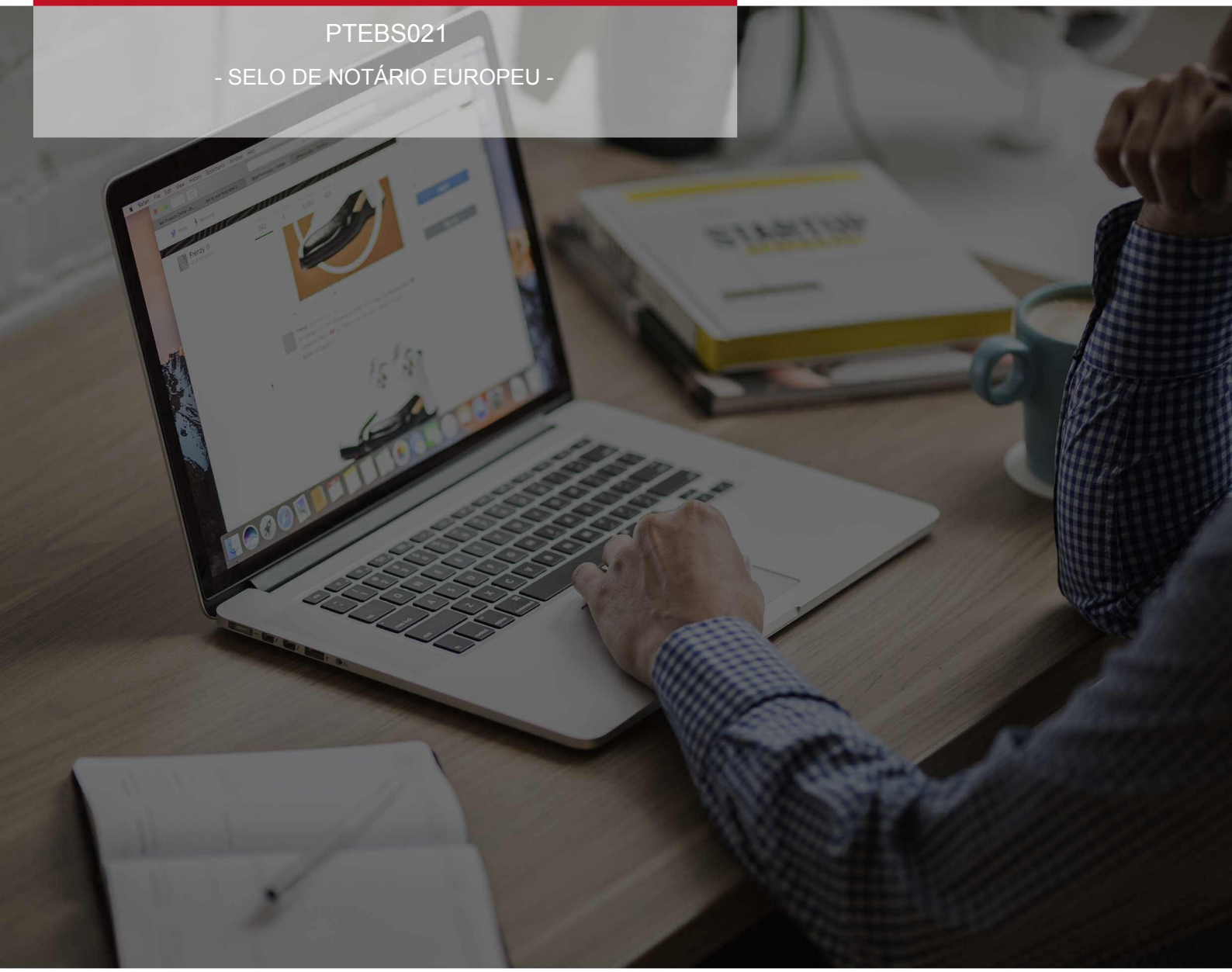
MESTRADO

MESTRADO EM PSICOLOGIA DESPORTIVA

PTEBS021

- SELO DE NOTÁRIO EUROPEU -



CUM LAUDE

ESPAÑA

NIHIL PRIUS FIDE

NOTARIO

CECAP

DESTINATÁRIOS

O Programa está especialmente desenhado para aquelas pessoas que estão interessadas em adquirir conhecimentos sobre **Psicologia Desportiva** e que queiram garantir um percurso ascendente nesta área, com uma especial elevação e consolidação de competências.

Permite conhecer os fundamentos da psicologia do desporto, o desenvolvimento histórico, os modelos de intervenção psicológica, a psicologia desportiva na atualidade, a figura do psicólogo do desporto, o conceito e a definição, o treino psicológico, as áreas de atuação, a psicologia do desportista, a personalidade e o desporto, os processos psicológicos básicos no desporto, as relações interpessoais e de grupo e as técnicas psicológicas para desportistas. Além disso, no final de cada unidade didática o aluno encontrará exercícios de autoavaliação que lhe permitirá fazer um seguimento do curso de forma autônoma.

Nesta modalidade o aluno receberá acesso a um curso inicial onde encontrará informação sobre a metodologia de aprendizagem, a titulação que receberá, o funcionamento do Campus Virtual, o que fazer uma vez o aluno tenha terminado e informação sobre Grupo Esneca Formação.

CONTENÚDO PROGRAMÁTICO

CARGA HORÁRIA
300 HORAS

MODALIDADE
ONLINE

CURSO DE INICIAÇÃO
ONLINE

TUTOR
PESSOAL

IDIOMA
PORTUGUÊS

DURAÇÃO
ATE 1 ANO
*Prorrogável

VALOR

VALOR ORIGINAL: ~~1280€~~
VALOR ATUAL: 320€

CERTIFICAÇÃO OBTIDA

Uma vez finalizados os estudos e feitas as avaliações, o aluno receberá um diploma que certifica o "**MESTRADO EM PSICOLOGIA DESPORTIVA**", de ELBS BUSINESS SCHOOL, avaliada por nossa condição de sócios da CECAP, máxima instituição espanhola em formação e qualidade.

Os diplomas também trazem o selo de Notário Europeu, que atesta a validade, conteúdo e autenticidade do título em nível nacional e internacional.

REDES SOCIAIS

www.facebook.com/ELBSportugal

@elbsportugal

www.escolaelbs.pt

www.escolaelbs.pt/blog

CONTEÚDO DE FORMAÇÃO

MÓDULO 1. FUNDAMENTOS DA PSICOLOGIA DO DESPORTO

UNIDADE DIDÁTICA 1. PSICOLOGIA E DESPORTO

1. Definição de psicologia
    - Psicologia básica
    - Psicologia aplicada
2. Psicologia do desporto
    - Influência da psicologia no desporto
    - Influência do desporto na psicologia

UNIDADE DIDÁTICA 2. DESENVOLVIMENTO HISTÓRICO

1. Evolução do Desporto
2. Evolução da psicologia do desporto
3. Organizações profissionais

UNIDADE DIDÁTICA 3. MODELOS DE INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA

1. Orientação psicofisiológica
2. Orientação comportamental
3. Orientação cognitivo-comportamental

UNIDADE DIDÁTICA 4. PSICOLOGIA ESPORTIVA NA ATUALIDADE

1. Psicologia cultural do desporto

Resumo
Espaço Didático

MÓDULO 2. FIGURA DO PSICÓLOGO DO DESPORTO

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO E DEFINIÇÃO

1. Avaliação e diagnóstico
    - Instrumentos de avaliação
2. Planejamento e assessoramento
3. Pesquisa
4. Formação
5. Intervenção

UNIDADE DIDÁTICA 2. TREINAMENTO PSICOLÓGICO

1. Desenho de um programa de treinamento psicológico
    - Avaliação inicial
    - Planejamento: habilidades e técnicas
    - Cronograma
    - Avaliação contínua ou final

UNIDADE DIDÁTICA 3. ÁREAS DE ATUAÇÃO

1. Desporto de rendimento
2. Desporto base ou de iniciação
3. Desporto de ócio, saúde e tempo livre

UNIDADE DIDÁTICA 4. ÉTICA PROFISSIONAL

1. Desporto e moral
2. Prática profissional

UNIDADE DIDÁTICA 5. PSICÓLOGO DESPORTIVO VS. COACH DESPORTIVO

1. Conhecimentos
2. Funções

Resumo
Espaço Didático

MÓDULO 3. PSICOLOGIA DO ESPORTISTA

UNIDADE DIDÁTICA 1. PERSONALIDADE E DESPORTO

1. Definição de personalidade
2. Teorias da personalidade
    - Teoria psicodinâmica
    - Teoria da aprendizagem social
    - Teoria humanística
    - Teoria dos traços
3. Personalidade e desempenho desportivo
    - Atletas vs. Não atletas
    - Perfis de personalidade em atletas
4. Medição da personalidade
    - Escalas de qualificação
    - Técnicas projetivas não estruturadas
    - Questionários estruturados

UNIDADE DIDÁTICA 2. ESTADO DE ÂNIMO DO ATLETA

1. Medição do estado de ânimo
    - Perfil dos estados de ânimo (POMS)

UNIDADE DIDÁTICA 3. MODELO INTER-RELACIONAL

Resumo
Espaço Didático

MÓDULO 4. PROCESSOS PSICOLÓGICOS BÁSICOS NO DESPORTO

UNIDADE DIDÁTICA 1. MOTIVAÇÃO

1. Teorias da motivação
    - Teoria dos impulsos
    - Teoria da motivação intrínseca-extrínseca
    - Teoria da necessidade de realização
    - Teoria da perspectiva de meta
    - Teoria da atribuição causal
2. Abordagens de motivação
3. Motivação positiva em cinco diretrizes
4. Auto-confiança
    - Modelos de autoconfiança

- Avaliação da autoconfiança

UNIDADE DIDÁTICA 2. ATIVAÇÃO

1. Medição da ativação

UNIDADE DIDÁTICA 3. ANSIEDADE E ESTRESSE

1. Medição da ansiedade e do estresse
2. Tratamento da ansiedade e do estresse
    - Relaxamento progressivo
    - Extinção
    - Contra-condicionamento
    - Treinamento por inoculação
3. Relação da autoestima com a ansiedade e o estresse

UNIDADE DIDÁTICA 4. AGRESSIVIDADE

1. Teorias da agressividade
2. Controle da agressividade

Resumo
Espaço Didático

MÓDULO 5. RELAÇÕES INTERPESSOAIS E DE GRUPO

UNIDADE DIDÁTICA 1. DINÂMICA DE GRUPO E EQUIPE

1. Diferença entre grupo e equipe
2. Coesão de grupo
    - Coesão e desempenho
    - Medição da coesão
    - Estratégias para aumentar a coesão

UNIDADE DIDÁTICA 2. COMUNICAÇÃO

1. Processo comunicativo
    - Envio de mensagens
    - Recepção de mensagens

UNIDADE DIDÁTICA 3. LIDERANÇA

1. Modelo multidimensional de liderança
2. Componentes da liderança eficaz

Resumo
Espaço Didático

MÓDULO 6. TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA ESPORTISTAS

UNIDADE DIDÁTICA 1. REFORÇO E PUNIÇÃO

1. Aplicação do reforço
2. Aplicação da punição

UNIDADE DIDÁTICA 2. ESTABELECIMENTO DE OBJETIVOS

1. Tipos de objetivos
2. Princípios básicos do estabelecimento de objetivos
3. Programas de estabelecimento de objetivos
4. Problemas no estabelecimento de objetivos

UNIDADE DIDÁTICA 3. CONCENTRAÇÃO

1. Problemas de concentração
2. Avaliação da concentração
3. Técnicas para melhorar a concentração
    - Auto-fala

UNIDADE DIDÁTICA 4. VISUALIZAÇÃO

1. Teorias da visualização
2. Usos da visualização
3. Programas de treinamento em visualização
    - Desenvolvimento de programas de treinamento

Resumo
Espaço Didático

MÓDULO 7. DESPORTO, SAÚDE E BEM-ESTAR

UNIDADE DIDÁTICA 1. EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE

1. Prática de exercício físico
2. Estratégias de adesão e manutenção

UNIDADE DIDÁTICA 2. LESÕES ESPORTIVAS

1. Causas das lesões
2. Reações psicológicas às lesões
3. Técnicas psicológicas na reabilitação de lesões

UNIDADE DIDÁTICA 3. EXAUSTÃO E SOBRETREINAMENTO

1. Modelo de exaustão
2. Fases da exaustão

UNIDADE DIDÁTICA 4. DISTÚRBIOS ALIMENTARES

1. Anorexia nervosa e bulimia

UNIDADE DIDÁTICA 5. CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS

1. Categorias de drogas e seus efeitos
2. Razões para o consumo de drogas em atletas
3. Técnicas para evitar o consumo de drogas

Resumo
Espaço Didático