

DUPLA TITULAÇÃO

MESTRADO INTERNACIONAL EM PSICOLOGIA
DO DESPORTO

+

MESTRADO INTERNACIONAL EM COACHING
DESPORTIVO

esneca.pt

PTPSI011

- SELO DE NOTÁRIO EUROPEU -



DESTINATÁRIOS

Esta titulação é destinada a empresários, diretores, empreendedores, trabalhadores, estudantes e qualquer pessoa que pretenda adquirir os conhecimentos necessários em relação à este âmbito profissional.

Permite conhecer a psicologia e o psicólogo do esporte, as bases neurológicas básicas, as bases neurológicas do movimento, as habilidades motoras e aprendizagem, a importância da psicologia no esporte, planejamento do treinamento psicológico, as emoções no esporte, a motivação e autoconfiança, a definição de metas, o estabelecimento de objetivos, a ativação, estresse e ansiedade, a autoestima e o coaching esportivo, entre outras questões importantes.

O aluno receberá acesso a um curso inicial, onde encontrará informações sobre a metodologia de aprendizado, a titulação que irá receber, o funcionamento do Campus Virtual, o que fazer quando o aluno finalizar e informações sobre o Grupo Esneca Formación.

CONTENÚDO PROGRAMÁTICO

CARGA HORÁRIA
600 HORAS



MODALIDADE
ONLINE



CURSO DE INICIAÇÃO
ONLINE



TUTOR
PESSOAL



IDIOMA
PORTUGUÊS



DURAÇÃO
ATE 1 ANO
*Prorrogável



VALOR

VALOR ORIGINAL: 1680€
VALOR ATUAL: 420€

CERTIFICAÇÃO OBTIDA

Uma vez finalizados os estudos e feitas as avaliações, o aluno receberá um diploma que certifica o “**MESTRADO INTERNACIONAL EM PSICOLOGIA DO DESPORTO + MESTRADO INTERNACIONAL EM COACHING DESPORTIVO**”, de ESNECA BUSINESS SCHOOL, avaliada por nossa condição de sócios da CECAP e AEEN, 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/esneca.pt



[@esneca_pt](https://twitter.com/esneca_pt)



[@esneca.pt](https://www.instagram.com/esneca.pt)



www.esneca.pt

CONTEÚDO DE FORMAÇÃO

PARTE 1. PSICOLOGIA DO DESPORTO

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

PARTE 2. COACHING DESPORTIVO

INTRODUÇÃO

MÓDULO 1. COACHING: CONCEITO, DISCIPLINA E HISTÓRIA

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO DE COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 2. HISTÓRIA DO COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 3. DIFERENÇAS ENTRE O COACHING E OUTRAS DISCIPLINAS

Resumo
Autoavaliação
Soluções

MÓDULO 2. PERFIL DO COACH

UNIDADE DIDÁTICA 1. HABILIDADES

UNIDADE DIDÁTICA 2. OS ERROS MAIS COMUNS DO COACH

Resumo
Autoavaliação
Soluções

MÓDULO 3. O COACHEE: O PROTAGONISTA DO PROCESSO

UNIDADE DIDÁTICA 1. QUEM É O COACHEE?

UNIDADE DIDÁTICA 2. ASPECTOS SOCIAIS E COGNITIVOS DO COACHEE

Resumo
Autoavaliação
Soluções

MÓDULO 4. DISCIPLINAS DE COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1. DISCIPLINAS DE COACHING

Resumo
Autoavaliação
Soluções

MÓDULO 5. CÓDIGO ÉTICO E DEONTOLÓGICO DE COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONSIDERAÇÕES DEONTOLÓGICAS E ÉTICAS DE COACHING

Resumo

Autoavaliação

Soluções

MÓDULO 6. SESSÕES DE COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1. SOU COACH, POR ONDE COMEÇO?

UNIDADE DIDÁTICA 2. DESENVOLVIMENTO DE UMA SESSÃO DE COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 3. PREDISPOSIÇÃO DE AVANÇAR DO COACHEE

UNIDADE DIDÁTICA 4. FIM DO PROCESSO DE COACHING

Resumo

Autoavaliação

Soluções

MÓDULO 7. INTRODUÇÃO AO COACHING DESPORTIVO

UNIDADE DIDÁTICA 1. O QUE É O COACHING DESPORTIVO?

UNIDADE DIDÁTICA 2. PERFIL DO COACH DESPORTIVO

Resumo

Autoavaliação

Soluções

MÓDULO 8. VALORES E ATITUDES NO DESPORTO

UNIDADE DIDÁTICA 1. COMUNICAÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 2. GRUPO, EQUIPA E COESÃO

UNIDADE DIDÁTICA 3. MOTIVAÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 4. AUTOCONFIANÇA

UNIDADE DIDÁTICA 5. EMPATIA

UNIDADE DIDÁTICA 6. DESPORTIVISMO

Resumo
Autoavaliação
Soluções

MÓDULO 9. PSICOLOGIA DO DESPORTO E COACHING DESPORTIVO

UNIDADE DIDÁTICA 1. O QUE É A PSICOLOGIA DO DESPORTO?

UNIDADE DIDÁTICA 2. PERSONALIDADE NO DESPORTO E EXERCÍCIO FÍSICO

UNIDADE DIDÁTICA 3. CONTROLO DAS EMOÇÕES

UNIDADE DIDÁTICA 4. FLOW NO DESPORTO

Resumo
Autoavaliação
Soluções

MÓDULO 10. PNL APLICADA AO COACHING DESPORTIVO

UNIDADE DIDÁTICA 1. O QUE É A PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA?

UNIDADE DIDÁTICA 2. SISTEMA REPRESENTATIVO (VAKOG)

UNIDADE DIDÁTICA 3. MÉTODO WINGWAVE®

UNIDADE DIDÁTICA 4. VISUALIZAÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 5. FEEDBACK E REFORÇO

Resumo
Autoavaliação
Soluções

BIBLIOGRAFIA

EXAME