

Psicologia do Desporto e Exercício

Métodos e Técnicas de Intervenção em Psicologia do Desporto

28 e 30 de setembro de 2023 | 8 horas

FORMAÇÃO B-LEARNING

Catarina Lopes

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.kairosport.pt

APRESENTAÇÃO

A Psicologia do Desporto e Exercício é o estudo científico de pessoas e os seus comportamentos em contextos desportivos e de exercício. Tem como objetivo identificar princípios e diretrizes que possam ajudar adultos e crianças a participar e a beneficiar das atividades desportivas e exercício. Pretende entender como os efeitos dos fatores psicológicos afetam o desempenho físico dos indivíduos, como também entender os efeitos da participação em atividades físicas sobre o desenvolvimento psicológico, saúde e bem-estar de uma pessoa.

Esta formação pretende, assim, dotar os treinadores de futebol e todos os intervenientes na componente desportiva que se interessarem pela temática, de conhecimentos sobre o porquê e para quê da intervenção psicológica específica no desporto, através dos seus métodos e técnicas mais relevantes. Realizar com rigor as diferentes fases de implementação de cada uma das técnicas utilizadas. Conhecer os princípios da ética e deontologia de intervenção psicológica.

Pretende também dotar os formandos de competências no domínio da escolha da técnica mais adequada em função do contexto de intervenção. Dominar a utilização de diferentes tipos de técnicas de modo a facilitar a promoção do bem-estar psicológico e à promoção do rendimento desportivo contribuindo para o desenvolvimento desportivo e pessoal dos seus atletas.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *e-learning*, através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

Data/Horário	Formadora	Temática
28 set 2023 20h00 – 22h00	Catarina Lopes	- Apresentação de formadora e formandos - Apresentação da formação e da sua organização - Introdução à temática
30 set 2023 10h00 – 13h00	Catarina Lopes	- O Que é a Psicologia do Desporto? - Contextos de atuação nas diferentes áreas desportivas; - Introdução ao Treino Psicológico – o que é o treino psicológico. - Mitos sobre TP - Efetividade do TP - 3 fases do programa de TP - Quem deve conduzir um programa de TP? - Quando implementar um programa de TP? - Criar e Implementar um programa de TP
30 set 2023 14h30 – 16h00	Catarina Lopes	- Técnicas de relaxamento - técnicas psicocorporais; - técnicas de relaxação;
30 set 2023 16h00 – 17h30	Catarina Lopes	- A visualização Mental - O desenvolvimento da habilidade de visualização mental; - A utilização da visualização mental como técnica de intervenção em Psicologia do Desporto;

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em regime b-learning, com 6 horas presenciais na região de Lisboa

Dia 28 de setembro de 2023 – 20h00-22h00 (2 horas – online)

Dia 30 de setembro de 2023 – 10h00-13h00 e 14h30-17h30 (6 horas – presencial)

DESTINATÁRIOS

- Treinadores e Atletas das várias modalidades;
- Técnicos de exercício físico;
- Diretores técnicos;
- Todos os interessados na temática.

FORMADORA**Catarina Lopes**

Nasceu a 21 de novembro de 1982, no concelho de Torres Novas.

Licenciou-se em Psicologia do Desporto e Exercício na Escola Superior de Desporto de Rio Maior em setembro de 2008. Foi membro fundador da revista desportiva da Escola Superior de Desporto de Rio Maior “DESPMENTE”.

Foi autora de análise estatística de dados no estudo “Conhecimentos e atitudes face ao uso/abuso de substâncias psicoativas, entre jovens, em meio escolar”, em conjunto com o Centro de Respostas Integradas (CRI) do Ribatejo, em colaboração com a Rede Social de Rio Maior.

Em março de 2009 concluiu a Formação Pedagógica Inicial de Formadores, iniciando assim o seu percurso como formadora no IEFP, atividade que mantém ativa até à data de hoje.

Em junho de 2009 concluiu a Pós-Graduação em Desporto – Especialização em Educação Física Escolar, e iniciou o seu percurso como professora de atividades extracurriculares com crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Em janeiro de 2018 iniciou um projeto de formação como formadora de Psicologia de Desporto e Psicologia Aplicada ao Futebol no Curso de Treinador de Futebol (Grau I) tendo já concluído quatro grupos de formação.

Tem desenvolvido competências na área de formação de 2009 até à presente data, tendo concluído, em junho de 2018, o curso de Gestora de Formação e, em março de 2021, o curso de E-Formador.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	60€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@kairosport.pt

Esta formação é organizada pela BizPoint, Lda – Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

