



Plano de estudos

MÓDULO 1: Plano de intervenção psicológica

Unidade 1: Detecção de necessidades psicológicas

Unidade 2: Desenvolvimento de um plano de intervenção

MÓDULO 2: Técnicas de avaliação psicológica adaptadas ao treinador

Unidade 1: Técnicas I

Unidade 2: Técnicas II

MÓDULO 3: Técnicas de intervenção psicológica I

Unidade 1: Controle do pensamento e rotinas esportivas

Unidade 2: Autoinstruções e técnica da palavra-chave

MÓDULO 4: Técnicas de intervenção em psicologia esportiva II

Unidade 1: Técnicas de relaxamento e ativação

Unidade 2: Visualização e prática imaginada

→ Objetivos

Estabelecer objetivos permite que haja uma ideia completa do que se pretende alcançar ao finalizar o processo de ensino e aprendizagem deste curso. Porém, estabelecê-los tem um propósito ainda maior, pois, assim, especificamos os conhecimentos que devem ser alcançados, os quais contribuirão para a realização dos objetivos da sua formação.

Para atingir os objetivos, você deve concluir o processo proposto, passando pelo percurso que compreende as diferentes etapas da disciplina apresentada.

Se o trabalho for desenvolvido como é indicado, você estará em condições de alcançar os seguintes objetivos:

Objetivo geral:

- Obter uma visão holística do mundo esportivo e poder estabelecer estratégias de intervenção por meio do uso de diferentes ferramentas para trabalhar as variáveis psicológicas do atleta.

Objetivos específicos:

- Planejar diferentes tipos de estratégias de intervenção, atendendo às individualidades particulares dos atletas, às características da competição e ao impacto da rotina esportiva em sua vida.
- Conhecer as ferramentas disponíveis a partir da psicologia esportiva para descobrir as particularidades dos membros de uma instituição esportiva e assim elaborar estratégias de intervenção.
- Oferecer ferramentas que permitam descobrir as profundidades do pensamento e entender como o atleta utiliza diferentes recursos para poder exercer o autocontrole, por meio da ajuda do profissional em psicologia esportiva.
- Descobrir como as variáveis psicológicas relacionadas à ativação e à ansiedade podem ser controladas por meio da utilização de diferentes tipos de técnicas psicológicas, com o fim de melhorar o desempenho esportivo.

→ Competências

As competências que esperamos que você desenvolva ao longo do percurso deste curso são as seguintes:

Competências genéricas

- Trabalho em equipe e cooperativo: capacidade de integração com colegas para alcançar objetivos comuns e a sinergia de um grupo de alto desempenho.
- Capacidade de análise e reflexão: capacidade de examinar metodicamente os diferentes aspectos de uma realidade ou situação e realizar uma avaliação diante deles.
- Criatividade e soluções inovadoras com base no conhecimento: capacidade de oferecer novas possibilidades de soluções para problemas existentes, tendo como base o conhecimento formal.

Competência específica

- Habilidade de administrar no atleta sua capacidade de controle e domínio de seus pensamentos por meio da utilização de diferentes técnicas psicológicas. Abordar métodos de intervenção nas instituições esportivas com o objetivo de estabelecer um marco de referências de acordo com o trabalho pretendido.