

Ciclo 2021 de Formações Contínuas para Treinadores de grau I,II e III da FPX em B-learning (aberto a outros interessados federados na FPX)

Pretendemos que os treinadores federados na FPX que têm ainda créditos em falta para a renovação do seu título de treinador, possam suprir essa lacuna e daremos preferência à sua inscrição. Esperamos também que os treinadores estagiários federados possam usufruir desta possibilidade. Abrimos também este evento a outros interessados federados* na FPX. (*Quem quiser participar terá de se filiar na FPX na época em curso). As inscrições devem ser realizadas através do [formulário](#) e enviadas para o email: formacao@fpx.pt. Estão todos isentos de pagamento de inscrição. (max. 80 participantes)

3. Psicologia do desporto– 17,18 e 19 de fevereiro de 2021- sessões de 2 horas com início às 20:30–plataforma Zoom

Conteúdo da ação de formação contínua

Módulo	Descrição	Horas	Formadores
I	Psicologia do Desporto e o Treino de Competências Psicológicas	2	Bárbara Faria
II	Relação Treinador-Atleta	2	Bárbara Faria
III	Motivação e o Processo de Treino	2	Bárbara Faria

A Psicologia do Desporto é uma disciplina científica que se orienta para a aplicação de técnicas e princípios psicológicos no sentido da promoção e otimização do rendimento e do bem-estar em contexto desportivo de atletas e demais agentes desportivos. Identificam-se dois objetivos primordiais: compreender como os fatores psicológicos afetam o rendimento físico dos praticantes e compreender como o exercício e a participação desportiva afetam o desenvolvimento, a saúde e o bem-estar psicológico dos indivíduos.

O Psicólogo do Desporto está habilitado para executar as seguintes funções:

- ✓ Avaliar e diagnosticar pessoas e situações;
- ✓ Planificar e assessorar pessoas e organizações (clubes, sociedades, associações, e federações desportivas);
- ✓ Intervir em consonância com o treinador na modalidade desportiva e na otimização da sua prática;
- ✓ Educar e formar os demais agentes implicados na atividade desportiva a qualquer nível (atletas, treinadores, dirigentes, árbitros, pais).



A Saúde Mental no Desporto tem ganho cada vez maior visibilidade. A relação entre o treinador e o atleta é um processo de profundo impacto psicológico, que influencia diretamente o rendimento do mesmo. É fundamental que o treinador desenvolva a compreensão dos fatores mentais e das competências psicológicas no treino desportivo e na competição, assim como a identificação das estratégias psicológicas para a aprendizagem e preparação competitiva.

Estas sessões de formação têm como principal objetivo dotar os treinadores de formação com conhecimentos específicos, estratégias facilitadoras na gestão da sua relação com os atletas, desenvolver as suas competências comunicacionais e a orientação para a gestão do grupo.

- Perceber como se pode enquadrar o psicólogo no contexto;
- Identificar a especificidade do contexto desportivo;
- Reconhecer o impacto psicológico da relação treinador-atleta;
- Adotar competências eficazes de comunicação;
- Auxiliar o treinador a desenvolver a motivação intrínseca nos atletas.