



Rua Sarmento de Beires nº 33, Loja A  
1900-411 - Lisboa

+351 213 579 144

fxp@fxp.pt  
<https://fxp.pt>

FPX

1927

XADREZ

## **Ação Formação: Psicologia Aplicada ao Desporto – um percurso para a excelência**

**Formação Online Síncrona:** 20:30h às 22:30h

**Datas:** 10, 11 e 13 de Março

**Total:** 6 horas

### **Programa**

#### **Módulo 1 - A influência dos Pais, do Treinador e do contexto no desenvolvimento do Talento**

1. Participação dos pais durante a carreira desportiva
2. Características essenciais do Treinador de jovens Talentos
3. Boas práticas na intervenção do Treinador no desenvolvimento de Talentos

#### **Módulo 2 - O Desporto de Alto Rendimento como contexto de Excelência**

1. Fatores Psicológicos e Rendimento Desportivo
2. A excelência está nos "detalhes": a importância das rotinas
3. Dimensões do Treino Psicológico
4. Intervenção Psicológica na preparação mental de atletas de alta competição

#### **Módulo 3 - O Treinador como elemento-chave na regulação mental dos atletas**

1. O Treinador e o processo de Liderança
2. Estratégias psicológicas para a sua intervenção
3. Estratégias comunicacionais do Treinador nas diferentes fases competitivas

Membro:

