



Curso: Formação de Treinadores			
Tema: Competências Psicológicas no Desporto: As Emoções e a Prática Desportiva – Stresse e Ansiedade			
Data de Início:	Data de Fim:	Local:	Unidades de Crédito:
10OUT21	10OUT21	Auditório do Estádio Nacional	
Formação Contínua	Componentes de Formação	Modalidade(s) e respetivo(s) Grau(s)	Código da Ação em Apreço
Treinadores	Específica	Tiro ISSF: I/II/III	
Formadora: Maria Krahe – Psicóloga, Mestre em Psicologia do Desporto			

Objetivos	
<b>Gerais</b>	Compreender o Papel do Estresse e da Ansiedade em contexto desportivo
<b>Específicos</b>	No final da formação os formandos devem ser capazes de: <ul style="list-style-type: none"><li>- Compreender os princípios da Ativação Fisiológica, seus níveis e manifestações;</li><li>- Compreender o papel da Ansiedade no treino e na competição;</li><li>- Compreender o papel da Ansiedade no Rendimento Desportivo;</li><li>- Compreender os princípios do Stresse e suas implicações</li><li>- Conhecer estratégias interpessoais facilitadoras da regulação da ativação, do estresse e da ansiedade.</li></ul>



Fases	Conteúdos Programáticos	Métodos e técnicas	Recursos didáticos	Metodologias de avaliação	Tempo
INTRODUÇÃO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Boas vindas</li><li>- Apresentação dos objetivos da sessão</li></ul>	<p>Ativo (Dinâmica “Quebra-gelo”)</p> <p>Expositivo (Técnicas de Exposição)</p>	<p>Visuais e audiovisuais:</p> <p>Projetor Computador Quadro</p>	<p>Observação</p>	<p>30 min</p>
DESENVOLVIMENTO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Introdução ao tema: O Estresse e a Ansiedade no Contexto Desportivo<ul style="list-style-type: none"><li>• O Processo de Ativação Fisiológica</li><li>• Ansiedade</li><li>• Stresse</li><li>• Técnicas e Estratégias de Regulação Emocional</li></ul></li></ul>	<p>Ativo (dinâmicas de grupo ou de pares, Simulação/ Roleplay)</p> <p>Expositivo (Técnicas de Exposição)</p> <p>Interrogativo (Brainstorming e Formulação de Questões)</p>	<p>Visuais e audiovisuais:</p> <p>Projetor Computador Quadro</p>	<p>Observação</p> <p>Participação do formando</p>	<p>120 min</p>
CONCLUSÃO	<p>Resumo do conteúdo</p> <p>Aplicação de Instrumento de Avaliação</p>	<p>Ativo</p> <p>Expositivo</p> <p>Interrogativo</p> <p>Instrumento de Avaliação: Inquéritos</p>	<p>Visuais e audiovisuais:</p> <p>Projetor Computador Quadro Documento com Resumo Inquéritos</p>	<p>Participação do formando;</p> <p>Realização/entrega de avaliação sobre a formação.</p>	<p>30 min</p>