



Curso: Formação de Treinadores

Tema: Fatores Psicológicos do Rendimento Desportivo – Motivação e Confiança

Data de Início:	Data de Fim:	Local:	Unidades de Crédito:
17OUT21 às 9h00	17OUT21 às 12h00	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

Gerais	Compreender o Papel da Motivação e da Confiança em contexto desportivo
Específicos	No final da formação os formandos devem ser capazes de: <ul style="list-style-type: none">- Conhecer o conceito de motivação no desporto;- Conhecer algumas das teorias explicativas da motivação no desporto;- Conhecer o conceito de confiança no desporto;- Conhecer algumas das teorias explicativas da confiança no desporto;- Ser capazes de utilizar as estratégias adequadas para construir e gerir a motivação e a confiança dos praticantes/atletas;



Fases	Conteúdos Programáticos	Métodos e técnicas	Recursos didáticos	Metodologias de avaliação	Tempo
INTRODUÇÃO	- Boas vindas - Apresentação dos objetivos da sessão	Ativo (Dinâmica “Quebra-gelo”) Expositivo (Técnicas de Exposição)	Visuais e audiovisuais: Projetor Computador Quadro	Observação	30 min
DESENVOLVIMENTO	- Introdução ao tema: Motivação no Desporto <ul style="list-style-type: none">Definição de Motivação;Características da Motivação;Determinantes da Motivação;Orientação da Motivação; - Introdução ao tema: Confiança no Desporto <ul style="list-style-type: none">Definição de ConfiançaConceito de confiança no desportoModelos e teorias explicativas da autoconfiança no desporto e diretrizes de atuação para o treinador	Ativo (dinâmicas de grupo ou de pares, Simulação/ Roleplay) Expositivo (Técnicas de Exposição) Interrogativo (Brainstorming e Formulação de Questões)	Visuais e audiovisuais: Projetor Computador Quadro	Observação Participação do formando	120 min
CONCLUSÃO	Resumo do conteúdo Aplicação de Instrumento de Avaliação	Ativo Expositivo Interrogativo Instrumento de Avaliação: Inquéritos	Visuais e audiovisuais: Projetor Computador Quadro Documento com Resumo Inquéritos	Participação do formando; Realização/entrega de avaliação sobre a formação.	30 min