



**Curso: Formação de Treinadores**

**Tema: Fundamentos da Psicologia do Desporto II – Fatores Psicossociais do Rendimento Desportivo**

<b>Data de Início:</b>	<b>Data de Fim:</b>	<b>Local:</b>	<b>Unidades de Crédito:</b>
08 de Maio 14h00	08 de Maio 17h00	Centro Desportivo Nacional do Jamor	0.6
<b>Formação Contínua</b>	<b>Componentes de Formação</b>	<b>Modalidade(s) e respetivo(s) Grau(s)</b>	<b>Código da Ação em Apreço</b>
Treinadores	Específica	Tiro ISSF: I/II/III	
<b>Formadora:</b> Maria Krahe – Psicóloga, Mestre em Psicologia do Desporto			

**Objetivos**

<b>Gerais</b>	Compreender os Fatores Psicossociais do Rendimento Desportivo – Dinâmica de Grupo
<b>Específicos</b>	No final da formação os formandos devem ser capazes de: <ul style="list-style-type: none"><li>- Compreender a Dinâmica do Grupo;</li><li>- Compreender as fases de Atração e Integração do Grupo;</li><li>- Compreender a Coesão de Grupo;</li><li>- Compreender a relação entre fatores individuais e o desempenho de grupo;</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: Fatores Psicossociais do Rendimento Desportivo<ul style="list-style-type: none"><li>• Dinâmica de Grupos</li><li>• As Fases dos Grupos (Formação, Tempestade, Normalização, Desempenho e Separação/Reorientação)</li><li>• Coesão de Grupo (Tipos de Coesão, Coesão de Tarefa e Coesão Social, Fatores que Influenciam a Coesão)</li><li>• Relação entre fatores individuais e o desempenho de grupo</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</p> <p>Documento com Resumo Inquéritos</p>	<p>Participação do formando;</p> <p>Realização/entrega de avaliação sobre a formação.</p>	<p>30 min</p>