

## **Conteúdo Programático**

# **Princípios e Ferramentas de Psicologia Esportiva e Tecnologia no Preparo de Atletas de Elite** Presencial e Online

### **1. A Psicologia Esportiva no Brasil**

História.

Atualidade.

### **2. Tarefas do Psicólogo do Esporte**

Do ponto de vista do atleta.

Do ponto de vista da equipe multidisciplinar e, sobretudo dos treinadores.

### **3. Capacidades Psicológicas**

Entendo a personalidade do esportista.

Tipos de psicólogos no esporte e a influência no rendimento esportivo.

## **Conteúdo Programático**

# **Princípios e Ferramentas de Psicologia Esportiva e Tecnologia no Preparo de Atletas de Elite** **Presencial e Online**

### **4. Emoções no Esporte**

Na perspectiva biológica.

Na perspectiva psicossocial.

Principais emoções que aparecem no alto rendimento.

Emoções pré-competitiva, competitiva e pós-competitiva.

Técnicas de controle das emoções.

### **5. Motivação**

Motivos para a prática do esporte.

Objetivo e orientações à meta.

Motivação intrínseca e extrínseca.

Orientação ao ego e tarefa.

Motivação para o sucesso e fracasso.

Motivação para realização.

## **Conteúdo Programático**

# **Princípios e Ferramentas de Psicologia Esportiva e Tecnologia no Preparo de Atletas de Elite** Presencial e Online

### **6. Atenção e Concentração**

Conceituação de atenção e concentração.

4 Eixos da concentração.

Fatores de distração.

Técnicas para desenvolver e controlar a atenção e concentração.

### **7. Lesão**

Características da lesão esportiva.

Características psicológicas do atleta lesionado.

Treinamento mental de cura.

O trabalho psicológico junto à equipe de tratamento.

### **8. Confiança no Esporte**

Característica do atleta.

## Conteúdo Programático

# Princípios e Ferramentas de Psicologia Esportiva e Tecnologia no Preparo de Atletas de Elite

### Presencial e Online

#### 9. Relaxamento e Psicologia Esportiva

A importância do relaxamento no contexto esportivo

Relaxamento autógeno.

Relaxamento de Jacobson.

#### 10. Exemplos de Teste no Treino de Atletas de Alto Nível

#### 11. Princípios do Treinamento Esportivo

Individualização.

Sobrecarga.

Adaptação.

Especificidade.

Variabilidade.

Volume x Intensidade.

Saúde.

Inter-relação entre os princípios.

## Conteúdo Programático

# Princípios e Ferramentas de Psicologia Esportiva e Tecnologia no Preparo de Atletas de Elite

### Presencial e Online

|  |
|--|
| <b>12. Aprendizagem Motora, Desempenho e Psicologia.</b> |
| Bases de aprendizagem motora.                            |
| Hicks Law.   |
| Tônus cerebral.  |
| Percepção.   |
| Memória.   |
| Skill x Habilidades.                                     |
| A otimização de performance para a psicologia.           |
| Seleção de respostas.                                    |
| Reações engatilhadas.                                    |
| Automação.   |
| Custo da automação.                                      |
| Antecipação dos movimentos.                              |
| Shift.   |
| Leitura de shift.  |

## Conteúdo Programático

### Princípios e Ferramentas de Psicologia Esportiva e Tecnologia no Preparo de Atletas de Elite Presencial e Online

Antecipação de shift.

Planejamento tático.

Princípio da defesa Winning Ugly.

#### 13. Características Gerais do Atleta de Alto Rendimento

Auto-Imagem.

Pagar o preço.

Excelência.

O atleta vencedor.

Nutrição.

Shifts mentais.

O psicólogo enchendo o saco do atleta.

Dopamina x Cortisol.

Adaptação.

Responsividade.

Esforço.

## Conteúdo Programático

### Princípios e Ferramentas de Psicologia Esportiva e Tecnologia no Preparo de Atletas de Elite Presencial e Online

Sono.

Água.

#### **14. Treino Mental**

Bases do treino mental.

História do treino mental.

Praticas do treino mental.

#### **15. Bases e História do Estudo da Tecnologia Elétrica em Interfaces com o Corpo Humano.**

Luigi Galvani.

Mary Scheley e Frankenstein.

Os aparelhos de aferência elétrica do corpo humano – Fim do século XIV.

Jung e a resposta psico galvânica.

O biofeedback.

Equipamentos de estimulação.

## **Conteúdo Programático**

# **Princípios e Ferramentas de Psicologia Esportiva e Tecnologia no Preparo de Atletas de Elite** **Presencial e Online**

### **16. Bases Gerais do Biofeedback no Treino Desportivo**

História do biofeedback.

Base do biofeedback.

Tipos de biofeedback.

O biofeedback no treino desportivo no mundo.

Biofeedback no treino desportivo no Brasil.

### **17. Bases Gerais do Neurofeedback no Treino Desportivo**

História do neurofeedback.

Padrões cerebrais e neurofeedback.

Neurofeedback x Brain Machines.

O neurofeedback no treino desportivo no mundo.

Neurofeedback no treino desportivo no Brasil.

## Conteúdo Programático

# Princípios e Ferramentas de Psicologia Esportiva e Tecnologia no Preparo de Atletas de Elite

### Presencial e Online

#### 18. Princípios Psicológicos na Periodização e Treinamento Esportivo

Bases da periodização.

A psicologia durante a fase de adaptação.

A psicologia durante a fase de resistência.

A psicologia durante a fase de força.

A psicologia durante a fase de força máxima.

A psicologia durante a fase de potência.

A psicologia durante a fase de competições.

#### 19. Estresse, Desempenho e Tecnologia

Charles Darwin e adaptação.

Selye e a síndrome de adaptação geral.

Ativação.

Ansiedade.

Arousal.

Dúvida e ansiedade.

Arousal x Nível ótimo de desempenho.

Biofeedback e treino de nível de arousal.

## Conteúdo Programático

# Princípios e Ferramentas de Psicologia Esportiva e Tecnologia no Preparo de Atletas de Elite

### Presencial e Online

#### 20. Traços Comportamentais e Desempenho

Estratégia para mapear traços positivos e negativos comportamentais.

Tipos de personalidade segundo orione e Mello.

Integração.

Desintegração.