

# Seminário

## “A importância do treino mental no Desporto”

**Data de Realização:** 15 de outubro de 2016

**Horário:** das 9:30 às 13:00 e das 14:00 às 18:00

**Público-alvo:** dirigentes associativos, corpos sociais de clubes e coletividades, diretores técnicos (DT), profissionais responsáveis pela orientação e condução do exercício de atividades físicas e desportivas (PROCEAFD), atletas, fisioterapeutas e outros agentes da área da saúde, estudantes do curso de Desporto, atletas e público em geral.

**Local:** Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal.

<b>Valor:</b> Público em geral	50€
Sócios da Associação de Futebol de Setúbal	40€
Alunos e funcionários da Escola Superior de Educação do IPS	Gratuito

### Objetivos Gerais:

- Conhecer o conceito de "Treino Mental";
- Adquirir conhecimentos básicos sobre os objetivos, grupos-alvo, estratégias, técnicas e áreas de intervenção da Psicologia no Desporto;
- Saber como comunicar com os atletas;
- Conhecer as estratégias mais adequadas para contribuir de forma adequada para a dinâmica da equipa técnica e médica;
- Ser capaz de compreender o atleta;
- Clarificar alguns mitos sobre o papel da Psicologia no Desporto.

### Programa

**8:45 às 9:00** - Receção

**9:00 às 9:15** - Sessão de Abertura

**9:15 às 13:00** - Diálogo sobre a Psicologia no Desporto

*Psicologia no Desporto: Realidade vs Utopia*

*Moderador: Paulo Sérgio*

*Preletor: Professor Jorge Silvério*

**14:00 às 17:30** - A importância do treino mental no Desporto. - Componente teórica

*Preletor: Professor Jorge Silvério*

- Definição e Objetivos de Psicologia do Desporto
- Mitos da Intervenção Psicológica
- Grupos-alvo da Psicologia do Desporto
- Técnicas e estratégias da Psicologia do Desporto
- Áreas de Intervenção da Psicologia do Desporto

**17:30 às 18:00** - Debate.

Ação creditada pelo IPDJ.

