

Programa do “Curso de Formação de Cinesiologia, Aprendizagem da Aquisição de Habilidades Motoras e Psicologia do Desporto”

Para promover o desenvolvimento contínuo do Desporto de Macau, o Instituto do Desporto, o Instituto Politécnico de Macau e a Associação de Ciências de Desporto e Educação Física de Macau organizam em conjunto o “Curso de Formação de Cinesiologia, Aprendizagem da Aquisição de Habilidades Motoras e Psicologia do Desporto”. O curso compreende três temas e, em cada ano, será leccionado um tema do curso de formação, durante três anos. A organização deseja formar mais talentos desportivos através do desenvolvimento e da diversificação dos cursos de formação e, deste modo, para além do tempo de leccionação, o curso inclui também sessões de discussão interactivas com os alunos que lhes permitirá dominar as novas tendências do desenvolvimento da formação do desporto e aprofundar o conhecimento sobre as Ciências do Desporto, e assim elevar o nível dos agentes desportivos de Macau e favorecer o desenvolvimento do desporto local.

1. Organização:

Instituto do Desporto da RAEM
Instituto Politécnico de Macau
Associação de Ciências de Desporto e Educação Física de Macau

2. Destinatários:

Professores e estudantes do Curso de Educação Física ou com habilitações na área de Desporto, treinadores das associações reconhecidas pelo ID e interessados que possuam conhecimentos nesta área e conhecimento de Inglês.

3. Vagas: 40

4. Propinas: Gratuito

5. Programa:

Curso Temático 2015: Cinesiologia (15 horas)

- 1) Factores musculares e neurais condicionantes da força e flexibilidade.
- 2) Adaptações neuromusculares ao treino.
- 3) Análise funcional da musculatura humana.
- 4) Análise da participação muscular em diferentes gestos desportivos.
- 5) Princípios cinesiológicos para a prescrição de exercícios para o tronco, membro inferior e membro superior.

Curso Temático 2016: Aprendizagem da Aquisição de Habilidades Motoras (15 horas)

- 1) Aprendizagem de comportamentos adaptativos em desportos individuais e colectivos.
- 2) Contradições na aquisição dos gestos técnicos: estabilidade/variabilidade, diferenciação/especialização, individualidade/globalidade.
- 3) Prática constante e prática com variabilidade.
- 4) Como explorar as possibilidades de acção que o adversário nos oferece.

- 5) Como criar contextos de treino representativos da competição - da aquisição da técnica individual aos comportamentos colectivos.
- 6) Factores importantes na aquisição e modificação de gestos desportivos.

Curso Temático 2017: Psicologia do Desporto (15 horas)

- 1) A Relação Treinador-Atleta. Os processos de liderança, de comunicação e as estratégias de coaching.
- 2) A Motivação no Desporto. Componentes, tipos e orientação motivacional; evolução e gestão da motivação.
- 3) A Dinâmica Grupal. A atracção e a integração no Grupo. A construção, a coesão e a gestão da equipa.
- 4) O Treino Psicológico. A gestão das emoções e da concentração. As técnicas de regulação psicológica e o treino mental.
- 5) Os Talentos Desportivos. Os sobredotados e os talentos. Características e desenvolvimento dos talentos no desporto.

6. Formador:

Este curso vai ser orientado por um académico da Universidade de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana, Portugal, que irá abordar temas sobre os conhecimentos, métodos e técnicas de treino mais recentes do mundo.

7. Língua veicular:

Inglês (tradução simultânea para Cantonense)

8. Certificação:

Os interessados podem candidatar-se ao curso de acordo com o seu tempo disponível e as suas necessidades. A cada formando será conferido um certificado do “Curso de Formação de Cinesiologia, Aprendizagem da Aquisição de Habilidades Motoras e Psicologia do Desporto” se concluir os três cursos temáticos e se frequentar, pelo menos, 75% da duração total de cada curso. A cada formando será conferido um certificado de cada curso temático se frequentar, pelo menos, 75% da duração total do curso.

Informações sobre o curso e inscrição de 2015:

- **Local:** Instituto Politécnico de Macau
- **Horário:**

4 de Junho, quinta-feira	18:30 – 20:30 (Auditório 1)
5 de Junho, sexta-feira	18:30 – 20:30 (Auditório 1)
6 de Junho, sábado	09:00 – 11:00 (Ginásio B) 、 11:30 – 13:00 (Auditório 1) 、 14:30 – 16:30 (Ginásio B) 、 17:00 – 19:00 (Auditório 1)
7 de Junho, domingo	09:00 – 11:00 (Ginásio B) 、 11:30 – 13:00 (Auditório 1)
- **Formalidades e prazo de inscrição:**

Os interessados devem entregar o boletim de inscrição preenchido no Instituto do Desporto até ao dia 15 de Maio de 2015
- **O programa e o boletim de inscrição podem ser descarregados no website do Instituto do Desporto: www.sport.gov.mo**
- **Linha aberta: 28580762**