

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	• Licenciatura em Desporto de Natureza e Turismo Activo					
Unidade Curricular:	Psicologia do Desporto e Exercício					
3.º ANO	2.º semestre	ECTS:5				
Horas de contacto:	T:2h	TP:2h	PL:	OT:	TC:h	S:
Regente:	Professor-Adjunto, Doutor Carlos Silva, (csilva@esdrm.pt)					
Docentes	Professor-Adjunto, Doutor Carlos Silva, (csilva@esdrm.pt) Professor-Adjunto, Mestre Luis Gonzaga, (lgonzaga@esdrm.pt) Professor-Adjunto, Mestre João Moutão, (jmoutao@esdrm.pt) Assistente, Drª Ana Vieira Assistente, Diana Eustáquio Assistente, Joana Cerqueira					
Objectivos:	Procura-se que na disciplina de Psicologia do Desporto e Exercício os alunos: <ul style="list-style-type: none"> Assimilem a importância da Psicologia no desenvolvimento e compreensão do Desporto e das Actividades Físicas e estejam profundamente identificados com as características da sociedade e cultura desportivas de modo a terem deles o necessário entendimento; Conheçam os como e os porquês da Psicologia do Desporto e Exercício, isto é, a sua história (aparecimento e desenvolvimento), a sua natureza e organização, quer em Portugal, quer no estrangeiro, bem como as principais metodologias de intervenção. 					
Conteúdos:	1 - Natureza da Psicologia do Desporto e do Exercício <ul style="list-style-type: none"> O Desporto e a Actividade Física como fenómeno Social e Cultural. A Psicologia do Desporto como ciência Natureza da Psicologia do Desporto História e Organização da Psicologia do Desporto. A Psicologia do Desporto em Portugal As Organizações Desportivas Tendências da Investigação Actual 2 - O Treinador/Instrutor/Monitor <ul style="list-style-type: none"> A Filosofia de treino Comunicação Liderança 3 - O Praticante <ul style="list-style-type: none"> Diferenças Individuais e Desporto Avaliação em Psicologia do Desporto 4 - O Envolvimento <ul style="list-style-type: none"> Psicologia Social do Desporto <ul style="list-style-type: none"> Aspectos Psicossociológicos Dinâmica dos grupos O envolvimento social O envolvimento físico 5 - A Interacção <ul style="list-style-type: none"> Treino Psicológico <ul style="list-style-type: none"> Aconselhamento Treino Mental Definição de objectivos em Educação Física e Desporto Controle da Atenção e da Concentração Técnicas de Activação e Auto-controle Os processos emocionais e sua regulação 					
Avaliação:	Contínua: O modelo base de avaliação será o da avaliação contínua e comportará quatro vectores fundamentais: <ul style="list-style-type: none"> Assiduidade (5% do peso total) Participação (15% do peso total) 1 trabalho individual - (40%) 1 teste de avaliação de conhecimentos(40%) Final: Os alunos que não optarem por este tipo de avaliação serão avaliados em exame final de acordo com o regulamento de avaliação em vigor na Escola.					
Bibliografia principal:	<ul style="list-style-type: none"> ALVES J., BRITO, A. P. & SERPA, S. (1996) - Psicologia do Desporto: Manual do treinador. Vol. I, Psicosport, Lisboa. BRITO, A. P. (1994) - Psicologia do Desporto. Omniserviços, Lisboa. CRUZ, J. (Ed.) (1996) - Manual de Psicologia do Desporto. Sistemas Humanos e Organizacionais, Braga. HORN, T. (1992) - Advances in Sport Psychology, Human Kinetics Pub, Champaign, IL. MARTENS, R. (1987) - Coaches Guide to Sport Psychology, Human Kinetics, Champaign, IL. SINGER, R., MURHEY, M., TENNANT, L. (Eds.) (2000) - Handbook of Research on Sport Psychology (ISSP) - Macmillan Pub. Co. New York. WEINBERG, R. & GOULD, D. (1999) - Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics, Champaign, IL. 					