

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	• Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício					
Unidade Curricular:	Métodos e Técnicas de intervenção em Psicologia do Desporto I					
1.º ANO	1.º semestre	ECTS:15				
Horas de contacto:	T:30	TP:75	PL:45	OT:15	TC:15	S:15
Regente:	Professor Coordenador Doutor Carlos Silva (csilva@esdrm.pt)					
Docentes:	Professor Coordenador Doutor Carlos Silva (csilva@esdrm.pt) Professora Adjunto Doutora Carla Borrego (caborrego@esdrm.pt) Professor Adjunto Mestre Luis Gonzaga(lgonzaga@esdrm.pt) Professor Catedrático Visitante Doutor Joan Palmi (jpalmi@inefc.es) Professor Visitante Mestre Joan Vives Ribó (sapvives@copc.es)					
Objectivos:	Procura-se que os alunos adquiram conhecimentos e treino dos principais métodos e técnicas de intervenção psicológica de modo a poderem contribuir para a resolução de problemas concretos com que se defrontam os diferentes actores do desporto (Atletas, treinadores, juízes, pais, dirigentes, etc.), bem como de outras actividades em que o sucesso e a performance sejam preponderantes quer promovendo a adaptação psicológica aos contextos extremamente exigentes em que actuam, quer facilitando o desenvolvimento do potencial individual.					
Competências:	Considera-se que no final desta U.C. o aluno deverá possuir um conjunto de competências, nas quais se incluem: aconselhamento, diagnóstico e avaliação, psicologia do comportamento vocacional ao longo do ciclo da vida, análise das motivações, atitudes e comportamentos em contexto desportivo, dinâmicas de mudança e de inovação, processos de intervenção ao nível individual, grupal e organizacional, bem como um domínio dos métodos de avaliação e intervenção nos campos individual, grupal e comunitário considerando diversos objectivos (orientação, tratamento, reabilitação e/ou prevenção) gerais e específicos e das modalidades de investigação com maior aplicação no domínio da psicologia do desporto e Exercício.					
Conteúdos:	<p>Introdução ao treino psicológico - As técnicas de relaxação - 30 horas (Doutor Carlos Silva) Técnicas psicocorporais Técnicas de relaxação Aplicação prática</p> <p>A visualização mental - 50 horas (Doutor Carlos Silva, Doutor Joan Palmi) Definição Evolução do Conceito Fundamentação Teórica para os Efeitos da Visualização Mental Variáveis Mediadoras Visualização Mental e aprendizagem motora O treino mental e a melhoria da performance O desenvolvimento da habilidade de visualização mental A utilização da visualização mental como técnica de intervenção em Psicologia do Desporto Fundamentação electromiográfica da visualização mental Estudos sobre a visualização mental e a performance Programas de visualização Mental</p> <p>Técnicas de Coesão de grupo e Team building -20 horas (Doutora Carla Chicau) Centralidade e relevância dos grupos na vida dos indivíduos. Delimitações teóricas do conceito de grupo. A natureza dos grupos. Grupos eficazes versus grupos ineficazes Modelo Conceptual de Coesão de Carron Métodos de investigação em DG. Estratégias, Técnicas e Exercícios de Dinâmicas de Programa de Intervenção: Team Building aplicado em contextos diferenciados (desportos de equipa e exercício)</p> <p>Técnicas de Assertividade - 20 horas (Mestre Luis Gonzaga) As Competências Sociais Estilos de Relacionamento Interpessoal Competências Assertivas Treino de Competências Assertivas Técnicas do Treino Assertivo Sistemático</p> <p>Técnicas de Modificação de Comportamentos - 20 horas (Mestre Joan Vives Ribó) Assessoria ao treinador Identificação e Modificação de crenças Optimização do treino - Estabelecimento de Objectivos Simulação de Competição - Técnica do plano de competição Gestão da Concentração - Técnica das palavras-chave Técnica de Visualização Mental</p>					
Avaliação:	Contínua: O modelo base de avaliação comportará três vectores fundamentais: 1 Assiduidade e Participação (A)= 2 valores (10% do peso total) - Cumprir dois terços de presenças das aulas leccionadas (teóricas, teórico-práticas e práticas 2. (60%) - trabalhos de grupo (3/4 alunos)- sujeito à análise e discussão (apresentação / dinamização), no que se refere ao rigor científico e à qualidade formal do mesmo. Limite máximo de 15 páginas. a) Relatório Escrito (papel e suporte digital) - Avaliação do grupo; b) Apresentação/Dinamização -Avaliação de apresentação oral individual. 3. (30%) -testes de avaliação, sobre a matéria desenvolvida nas aulas teóricas e teórico-práticas.					

Nota: A classificação final será em função das percentagens, não podendo qualquer dos momentos de avaliação ter uma classificação inferior a 7,5 valores

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:

- Allami, N., Paulignan, Y., Brovelli, A., e Boussaoud, D. (2008). Visuo-motor learning with combination of different rates of motor imagery and physical practice. *Experimental Brain Research*, 184(1), 105-113.
- Alves, J., Brito, A. P., e Serpa, S. (1996). *Psicologia do Desporto - Manual do Treinador*. Lisboa: Psicosport.
- Brito, A. P. (2005). A propósito da elaboração de teses. 1-42.
- Gregg, M., Hall, C., e Butler, A. (2007). The MIQ-RS: A Suitable Option for Examining Movement Imagery Ability. *eCAM*, nem170.
- Hammond, D. C. (2007). Neurofeedback for the Enhancement of Athletic Performance and Physical Balance. *The Journal of the American Board of Sport Psychology*, 1, 1-9.
- Lebon, F., Rouffet, D., Collet, C., e Guillot, A. (2008). Modulation of EMG power spectrum frequency during motor imagery. *Neuroscience Letters*, 435(3), 181-185.
- Morris, T., Spittle, M., e Watt, A. P. (2005). *Imagery in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Murphy, S. M., Nordin, S., e Cumming, J. (2006). *Imagery in Sport, Exercise and Dance*. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3 ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nikulin, V. V., Hohlefeld, F. U., Jacobs, A. M., e Curio, G. (2008). Quasi-movements: A novel motor-cognitive phenomenon. *Neuropsychologia*, 46(2), 727-742.
- Palmi, J., e Martin, A. (1995). *Programas de Entrenamiento en Imageria*. Agon - Universidade de Coimbra(1).
- Papadelis, C., Kourtidou-Papadeli, C., Bamidis, P., e Albani, M. (2007). Effects of imagery training on cognitive performance and use of physiological measures as an assessment tool of mental effort. *Brain and Cognition*, 64(1), 74-85.
- Pestana, M. H., e Gageiro, J. N. (2005). *Análise de Dados Para Ciências Sociais - A complementariedade do SPSS* (4 ed.). Lisboa: Silabo.
- Pop-Jordanova, N., e Chakalaroska, I. (2008). Comparison of biofeedback modalities for better achievement in high school students. *Macedonian Journal of Medical Sciences*, 1(2), 1-6.
- Weinberg, R. S., e Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (4 ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.