

CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA, SAÚDE E DESPORTO

Unidade curricular:

Psicologia do Desporto II

Curricular Unit:

Sports Psychology 2

Docente responsável (preencher o nome completo):

Responsible academic staff member (fill in the fullname):

José Augusto Marinho Alves

Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver (1000 caracteres);

1. Dominem os conhecimentos científicos inerentes às metodologias e técnicas psicológicas específicas utilizadas na melhoria das diferentes capacidades psicológicas e consequente optimização do rendimento desportivo e da saúde e bem-estar do indivíduo, ao nível grupal e individual.
2. Dominem os conhecimentos científicos e as estratégias psicológicas adequadas à promoção da saúde e bem-estar dos praticantes, promovendo a sua adesão à prática física e a aquisição de estilos de vida saudáveis.

Objectives of the curricular unit and competences to be developed (1000 caracteres)

1. Scientific knowledge about the methodologies and psychological tecnics that is used to improve the various psychological capacities, that improve de sport performance, health and well being individuality and in group.
2. Scientific knowledge and phsychological strategies to promote health and well being of the individuals in sport, promoting the physical activity and healthy life styles.

Conteúdos programáticos (1000 caracteres):

1. Dinâmica dos grupos
 - 1.1 – Características dos grupos
 - 1.2 - A coesão
 - 1.3 - A cultura do grupo
2. Treino Psicológico

- 2.1 - Aconselhamento
- 2.2 - Treino Mental
- 2.3 - Definição de objectivos em Educação Física e Desporto
- 2.4 - Controlo da Atenção e da Concentração
- 2.5 - Técnicas de Activação e Auto-controlo
- 2.6 - Os processos emocionais e sua regulação
- 3 – Psicologia do Exercício e Saúde
- 3.1 - Introdução ao estudo da psicologia do exercício e actividade física (PEAF)
- 3.2 - Efeitos Psicológicos do Exercício
- 3.3 - Adesão ao Exercício
- 3.4 - Modelos de intervenção na promoção da actividade física

Syllabus (1000 caracteres)

- 1. Group dynamic
 - 1.1. Characterization of groups
 - 1.2. Cohesion
 - 1.3. The culture of group
- 2. Psychological training
 - 2.1. counseling
 - 2.2. Mental training
 - 2.3. Defenition of the objectives in physical education
 - 2.4. Control of the attention and concentration
- 3. Psychology of health and exercise
 - 3.1. Introdution of study of exercise psychology and physical activity
 - 3.2. The psychological effects of exercise
 - 3.4. Models of intervention in promotion of physical activity

Referências bibliográficas (máximo três títulos):

- Alves J. e Brito, A. P. (2011). Psicologia do Desporto para Treinadores. Lisboa: Omniserviços. (no prelo)
- Berger, B., Pargman, D., & Weinberg, R. (2002). Foundations of Exercise Psychology. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2002). Psychology of Physical Activity: determinants, well-being and interventions: Routledge
- Burton, D. & Raedeke, T.D. (2008). Sport Psychology for Coaches. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Calmeiro, L., & Matos, M. G. (2004). Psicologia do Exercício e da Saúde. Lisboa: Visão e Contextos.
- Smith, A.L. & Biddle, S.J.H. (Eds.) (2008). Youth Physical Activity and Sedentary Behavior: Changes and Solutions. Champaign Il: Human Kinetics.

Smith, D. & Bar-Eli, M. (Eds.) (2007). Essential Readings in sport and Exercise Psychology. Champaign IL: Human Kinetics.

Weinberg, R. & Gould, D. (2007). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL.: Human Kinetics.

O regente (data e assinatura):