

# Psicologia do Desporto

• 6 ECTS

• 2.º Ano, 2.º Semestre

## | Área Científica

Educação Física e Desporto (EFD)

## | Objetivos de Aprendizagem

- Com a Unidade Curricular de Psicologia do Desporto pretende-se promover para os alunos oportunidades de:
  - Conhecer os mecanismos psicológicos inerentes ao desporto e exercício nos seus domínios cognitivo, afetivo, emocional e comportamental, tendo em consideração a especificidade do contexto de intervenção;
  - Descrever e explicar os resultados da investigação em psicologia do desporto e do exercício considerados mais relevantes de acordo com a área de intervenção profissional a que se destina;
  - Capacitar os estudantes para avaliar, analisar e interpretar fenómenos individuais e grupais, nomeadamente no que concerne ao seu impacto psicológico nos participantes no processo desportivo;
  - Conhecer estratégias de interação pessoal inerentes à otimização da gestão dos comportamentos individuais e grupais;
  - Conhecer técnicas de regulação emocional e comportamental promotoras da autonomia individual, generalizáveis às experiências vivenciais, situando-as na área de competência interventora do licenciado em educação física e desporto;
  - Identificar os motivos de participação (e abandono) dos treinadores desportivos, assim como os valores e limites éticos da sua participação;
  - Identificar os fatores motivacionais na prática desportiva e saber adotar estratégias motivacionais em treino e competição;
  - Descrever, registar e analisar de forma crítica os seus comportamentos diários como treinador.

## | Conteúdos Programáticos

- Natureza da Psicologia do desporto e exercício
  - A psicologia do desporto e exercício: principais áreas e aplicações
  - História e organização da psicologia do desporto
  - A psicologia do desporto em Portugal
  - Tendências da investigação atual
- O Treinador/Instrutor
  - O autoconhecimento e os objetivos de treino
  - O papel do treinador e o desenvolvimento do atleta
  - O processo de comunicação
  - O processo de liderança
- Fatores Psicológicos e Psicossociais da Prestação Desportiva
  - Fatores intrínsecos
  - Fatores extrínsecos
    - A tarefa
    - A situação
  - O comportamento como resultado dos fatores intrínsecos e extrínsecos
  - Princípios da relação treinador-pais-atletas
- O praticante
  - Diferenças individuais e desporto
  - Avaliação em psicologia do desporto
- O envolvimento
  - Psicologia social do desporto
- A Motivação e o Processo de Treino
  - As componentes da motivação, fatores energéticos e de direção
    - Fator energético ou de ativação
    - Fator de direção
  - A motivação intrínseca e a motivação extrínseca
    - A motivação intrínseca
    - A motivação extrínseca
  - A orientação motivacional. A orientação para a tarefa *versus* resultado
  - A evolução da motivação para a prática desportiva
    - Fase de iniciação
    - Fase de desenvolvimento
    - Fase de especialização

- Fase de regressão
  - A formação da atitude do praticante
    - As estratégias do treinador
- As funções do treinador
  - O treinador como líder
    - Quanto ao estilo de interação
    - Quanto ao estilo de tomada de decisão
  - As competências de comunicação
    - Filtros relativos à situação de treinador
    - Filtros relativos à situação de atleta
    - Filtros relativos ao envolvimento
  - As dimensões instrumental e sócio-emocional da intervenção
  - A componente situacional da relação treinador-atleta
  - A educação para a autonomia do atleta
  - O treinador e a carreira do atleta
  - A interação
    - Treino psicológico
  - Psicologia aplicada modalidades desportivas individuais
    - Motivação e filosofia do treinador
    - Relação treinador-jogador
    - Reflexão pessoal do treinador
- Psicologia aplicada ao Futebol e outras modalidades coletivas
  - Motivação e filosofia do treinador
  - Relação treinador-jogador
  - Reflexão pessoal do treinador

## **| Metodologia de Ensino**

- Metodologia expositiva principalmente nas horas de contacto teóricas: na apresentação e síntese/integração dos conteúdos temáticos;
- Metodologias mais ativas, como trabalhos de grupo, leitura, reflexão e análise crítica de textos, e discussão em painel nas horas de contacto teórico-práticas.