

ID	2191
Unidade Curricular	Psicologia do Desporto
Regente	Sidónio Olivério da Costa Serpa
Objectivos	Conhecimento dos mecanismos psicológicos e estratégias de intervenção inerentes ao desempenho desportivo, bem como dos modelos teóricos e resultados mais relevantes da investigação em psicologia do desporto
Conteúdos Programáticos em Syllabus	<ol style="list-style-type: none"> 1.- A psicologia do desporto no contexto das ciências do desporto 2.- As aplicações da psicologia do desporto 3.- A personalidade do desportista 4.- Motivação e prática desportiva 5.- Factores emocionais e competição desportiva 6.- Processos cognitivos no desporto 7.- A avaliação das variáveis psicológicas 8.- O professor-treinador e a dinâmica do grupo desportivo 9.- Os comportamentos agressivos em contexto desportivo 10.- Planeamento e gestão do treino psicológico 11.- Métodos de treino psicológico 12.- Estratégias de intervenção nos comportamentos relacionados com o exercício 13.- Exercício e qualidade de vida
Avaliação	<p>O ensino é desenvolvido através da exposição de temas e respectiva discussão, quer em pequenos grupos, quer no grande grupo-turma, realizando-se ainda discussão de casos específicos relacionados com a matéria da disciplina.</p> <p>A avaliação é realizada por meio da elaboração de trabalhos e realização de testes. Trabalho Individual e de Grupo ou Exame Final</p>
Bibliografia	<ul style="list-style-type: none"> - Samulsky, D. (2002). Psicologia do Esporte, Tamboré: Manole Ed. - Serpa, S. (Org.) (2010). Colectânea de Textos de Psicologia do Desporto. Lisboa UTL-FMH (material de apoio à cadeira) - Weinberg, R.S. & Gould, D. (Ed.), (2003). Foundations of Sport and Exercise Psychology (3ª Ed.), Champaign: Human Kinetics.