

Unidade Curricular/Curricular Unit

ECTS

Psicologia do Desporto e da Performance / Sport and Performance Psychology

3

Objetivos de Aprendizagem e competências a desenvolver / Objectives of the curricular unit and competencies to be developed

PT

Nesta UC analisa-se a influência do fator psicológico no comportamento e rendimento humano em diferentes contextos performativos (desportivos; exercício físico, artísticos e/ou organizacional) com base no conhecimento da Psicologia e nos modelos teóricos desenvolvidos em cada área. Promove-se o contacto com técnicas e programas de intervenção psicológica, destinadas a melhorar e otimizar o rendimento e o comportamento naqueles contextos, com enfoque no contexto desportivo.

O estudante que complete com sucesso esta UC será capaz de:

Descrever e analisar os fatores que explicam o comportamento humano em diferentes contextos de performance

Dominar e saber usar técnicas e estratégias psicológicas de otimização do rendimento e de modificação do comportamento em diferentes contextos performativos (desportivos, artísticos, escolares e/ou organizacionais)

Desenvolver competências de trabalho em equipa

Desenvolver competências de exposição oral, em sala, para grupos e equipas variadas.

EN

In this course we analyse the influence of psychological mechanisms in human behaviour and performance, in several performance areas (sports and exercise, arts, academic and/or organizations).

Students will be able to learn techniques and develop psychological intervention programs aimed to improve and optimize behaviour and performance in those contexts, particularly in sport contexts.

Students who successfully complete this course will be able:

Describe and analyse the most important factors involved in human behaviour in several performance areas.

-Identify and apply psychological techniques and strategies, aimed to improve performance levels and behaviour change.

-Exhibit team work skills.

-Exhibit public presentations skills.

Conteúdos programáticos / Syllabus

PT

Breve história da Psicologia do Desporto e da Performance.

Papel e desafios do Psicólogo no desporto e noutros contextos de performance humana.

Treino de Competências Psicológicas relevantes em contextos de desporto e performance:

- Motivação

- Auto-confiança, auto-eficácia

- Activação, stress e ansiedade

- Atenção e concentração

Técnicas e Estratégias Psicológicas de Optimização do Rendimento em Contextos Desportivos e de Performance:

- Relaxamento Muscular como técnica de controlo do stress e da ansiedade pré-performance
- Visualização mental (Imagética)
- Técnica de Formulação de Objectivos
- Técnicas de controlo atencional.

EN

Foundations of Sport and Performance Psychology.

Psychologist role and challenges in sport and other performance contexts.

Training of relevant psychological skills in sport and performance contexts:

- Motivation;
 - Self-confidence, self-efficacy;
 - Arousal, stress and pre-performance anxiety;
 - Attention and concentration;
- Psychological techniques and strategies for performance optimization in sports and other performance areas:
- Relaxation training for stress and pre-performance control;
 - Imagery;
 - Goal Setting;
 - Attention Control training.