

## Ficha de unidade curricular do Doutoramento em Motricidade Humana

### 1. Designação da Unidade Curricular

Seminário de Estudos Avançados em Psicologia do Exercício e do Desporto I

### 2. Docente responsável (preencher o nome completo)

Sidónio Olivério da Costa Serpa

### 3. Carga lectiva na unidade curricular do docente responsável

Teóricas T	Teórico-práticas TP	Prático-laboratoriais PL	Trabalho de campo TC	Seminário S	Estágio E	Orientação Tutorial OT	Outra O
0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0

### 4. Outros docentes e respectivas cargas lectivas na unidade curricular

Vitor Ferreira e Andréa Duarte Pesca

Teóricas T	Teórico-práticas TP	Prático-laboratoriais PL	Trabalho de campo TC	Seminário S	Estágio E	Orientação Tutorial OT	Outra O
0.0	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

### 5. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes)

- Aquisição de conhecimentos sobre os fundamentos psicológicos e o desenvolvimento das diferentes habilidades psicológicas associados com o desporto.
- Aquisição de competências para promover competências psicológicas em treino desportivo.

### 6. Conteúdos programáticos:

Fundamentos do desenvolvimento de competências psicológicas e processos psicológicos envolvidos.  
Desenvolvimento de Competências Psicológicas:  
Estabelecimento de metas/objetivos.  
Técnicas de Atenção e Concentração.  
Técnicas de regulação emocional incidindo sobre a ansiedade, o estresse, as estratégias de coping e o medo.  
Motivação e Empenhamento.  
Imagética.  
Relaxamento.

### 7. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular

Os conteúdos programáticos percorrem temas atuais no âmbito da investigação sobre o aperfeiçoamento das competências psicológicas, ilustrados com alguns exemplos de aplicações em treino desportivo, no sentido de dotar os estudantes de ferramentas conceptuais que os auxiliam na compreensão e reflexão sobre os problemas correntes da investigação e da prática de desenvolvimento destas competências, no intercruzamento com os resultados oriundos da investigações.

### 8. Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Método expositivo e discussões temáticas com realização de trabalhos práticos pelos estudantes.  
Apresentação de um trabalho monográfico (ensaio sobre uma das competências psicológicas desenvolvidas).  
Exige-se uma nota mínima de 10.0 valores.

### 9. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular

As metodologias de ensino desenvolvidas, particularmente ao nível dos métodos expositivos, permitem aos estudantes apreender os conhecimentos necessários a explorar extensivamente nos trabalhos práticos a realizar. As metodologias aplicadas conseguem, assim, de forma continuada, estabelecer a conexão entre a aquisição do conhecimento declarativo, onde os estudantes aprendem os principais conceitos afetos às temáticas consideradas, e o procedimental, através do qual se orientam os estudantes para a aplicação do mesmo, face a situações concretas de resolução de problemas profissionais. A reflexão é estimulada ao longo de todo o processo na medida em que, mesmo nas aulas onde se utiliza, sobretudo, o método expositivo, é sempre considerado um espaço de reflexão para os estudantes.

### 10. Bibliografia Principal

- Durand-Bush, N., Salmela, J., Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3\*). *The Sport Psychologist*, 15, 1-19.
- Murphy, S.M., & Jowdy, D.P. (1992). Imagery and mental practice. In T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 221-250). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Salmela, J., Monfared, S., Mosayebi, F., & Durand-Bush, N. (2008). Mental skill profiles and expertise levels of elite Iranian athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 40: 1-14
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport y exercise psychology*. 4<sup>th</sup> edition. Champaing, IL: Human Kinetics.

## Sheet Curricular Unit

### 1. Curricular Unit Name

Advanced Studies Seminar in Exercise Psychology and Sport I

### 2. Teacher in charge (fill in full name)

Sidónio Olivério da Costa Serpa

### 3. Teaching load in the curricular unit of the teacher in charge

Theoretical T	Theoretical and practical TP	Practical-Lab PL	Field Work TC	Seminar S	Internship E	Tutorial OT	Other O
0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

### 4. Other teachers and their teaching loads in the curricular unit

Vítor Ferreira e Andréa Duarte Pesca

Theoretical T	Theoretical and practical TP	Practical-Lab PL	Field Work TC	Seminar S	Internship E	Tutorial OT	Other O
0.0	10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

### 5. Learning objectives (knowledge, skills and competencies to be developed by students)

- Acquisition of knowledge on the fundamentals of the different psychological skills associated with sports.
- Acquisition of skills to promote psychological skills in sports training.

### 6. Programme contents

Development of Psychological Skills.  
Fundamentals of Psychological Skills Development.  
Setting goals / objectives  
Attention Techniques  
Techniques of emotional regulation focusing on anxiety, stress, coping strategies and fear.  
Motivation and Engagement  
Imagery  
Relaxation

### 7. Demonstration of consistency of program contents with the objectives of the course

The teaching methodologies developed, particularly at the level of expository methods, enable students to grasp the knowledge to exploit extensively in the work to be done as well in discussion and reflection about the themes. The teaching methodologies establish the connection between the acquisition of declarative knowledge, where students learn the main concepts of the thematic, and procedural knowledge, through which students are guided to face concrete situations. The reflection is achieved throughout the process namely in the classes which mainly uses the expository method.

### 8. Teaching methods (including assessment)

Expository method and thematic discussions with oral presentation of theoretical work by the students.  
Presentation of 1 monograph (methodological essay on one of the qualitative methodologies).  
It requires a minimum value of 10.0 values.

### 9. Demonstration of consistency of teaching methods with the learning objectives of the course

The teaching methodologies developed, particularly related to expository methods, allow students to learn basic knowledge to explore extensively in the work to be done as well as its presentation, discussion and reflection. The pedagogical methodologies applied can thus continuously establish the connection between the acquisitions of declarative knowledge, where students learn the main concepts, and procedural knowledge through students are guided to apply scientific knowledge in concrete situations.

### 10. Principal Bibliography

Durand-Bush, N., Salmela, J., Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3\*). The Sport Psychologist, 15, 1-19.

Murphy, S.M., & Jowdy, D.P. (1992). Imagery and mental practice. In T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 221-250). Champaign, IL: Human Kinetics.

Salmela, J., Monfared, S., Mosayebi, F., & Durand-Bush, N. (2008). Mental skill profiles and expertise levels of elite Iranian athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 40: 1-14

Weinberg, R.S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport y exercise psychology*. 4th edition. Champaing, IL: Human Kinetics.