



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano	2022	
Tp. Período	Anual	
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)	
Disciplina	3280 - TOPICOS ESPECIAIS EM TREINAMENTO ESPORTIVO	Carga Horária: 68
Turma	EFI	

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Estudo das teorias e metodologias clássicas e contemporâneas do treinamento físico que abordem relações interpessoais em equipe, preparação física preventiva, funções da comissão técnica no âmbito do treino, do jogo e da competição.

I. Objetivos

- Proporcionar o conhecimento de tópicos em treinamento esportivo relacionados a psicologia do esporte e do exercício físico.
- Proporcionar o conhecimento de bases teóricas sobre o comportamento humano na prática do esporte nos seus diversos níveis e atendimentos populacionais;
- Discutir a prática de exercício físico para a promoção e manutenção da saúde e suas indicações/efeitos para a psicologia humana.

II. Programa

UNIDADE I

Introdução a psicologia do esporte e do exercício físico;
Definição de psicologia do esporte e do exercício e suas especialidades;
História da psicologia do esporte e do exercício e o futuro da área;
O papel do profissional de Educação Física que atua com a psicologia do esporte e do exercício físico;
Ética e o campo de trabalho do profissional de Educação Física na psicologia do esporte e do exercício físico.

UNIDADE II

Avaliação da Ansiedade e Estresse e técnicas de atuação;
Avaliação do estado de Humor e técnicas de atuação;
Avaliação do Bem-Estar e técnicas de atuação;
Avaliação da Motivação e técnicas de atuação;
Definição de Flow Feeling e técnicas de atuação;
Avaliação da Fadiga Mental e técnicas de atuação;
Definição de Bounout;

UNIDADE III

Definição de Personalidade, influencia dela no contexto esportivo;
Importância da Liderança no esporte e técnicas de atuação;
Definição de Interocepção e influencia dela no esporte.

UNIDADE IV

Resposta hormonal e fatores psicológicos;
Resposta autonômica e fatores psicológicos.

UNIDADE V

Imaginação e treinamento mental e técnicas de atuação;
Treinamento Perceptual-Cognitivo no esporte;
Psicologia aplicada à atividade física e saúde.

UNIDADE VI

Autocontrole e auto eficácia
Avaliação da qualidade de vida
Imagem corporal
Vigorexia
Anorexia

III. Metodologia de Ensino

- Aulas teóricas
- Aulas práticas
- Seminários
- Leituras e discussão de textos
- Conforme projeto pedagógico do curso, até 20 (vinte por cento) da carga horária desta disciplina poderá ser ministrada no modelo on-line, via plataforma Moodle.

IV. Formas de Avaliação

- Avaliações teóricas
- Produções de texto
- Seminários
- Participação em aula
- Será aplicada avaliação de recuperação por semestre com todo o conteúdo administrado aos alunos que não atingirem a média/semestre de 7,0.

V. Bibliografia



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano	2022	
Tp. Período	Anual	
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)	
Disciplina	3280 - TOPICOS ESPECIAIS EM TREINAMENTO ESPORTIVO	Carga Horária: 68
Turma	EFI	

PLANO DE ENSINO

Básica

SAMULSKI, Dietmar. Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas. Manole, 2009.

SAMULSKI, Dietmar. Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2009. 496 p. ISBN 978-85-204-2658-6.

GOULD, Daniel; WEINBERG, R. S. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Porto Alegre: Artmed, 2001.

PALUDO, Ana Carolina, NUNES, Sandra Adriana Neves, SIMÕES, Antonio Carlos, FERNANDES, Marcos Gimenes. "Relação entre ansiedade competitiva, autoconfiança e desempenho esportivo: uma revisão ampla da literatura." Psicologia Argumento 34, no. 85 (2017).

Complementar

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/G

Tp. Documento: Ata Departamental

Documento: 03

Data: 29/06/2022