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**
Turma	**EFI**
Local	**CEDETEG**

Carga Horária: 68

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.

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**
Turma	**EFI**
Local	**CEDETEG**

Carga Horária: **68**

PLANO DE ENSINO

V. Bibliografia

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