

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO E
APRENDIZAGEM**

CURSO: MESTRADO E DOUTORADO

PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA: PDA 00015 - Treinamento Esportivo: variáveis psicológicas que interferem no desempenho do atleta

Natureza: Optativa

Nº de Créditos: 6

Nº de Semanas: 15

Docente Responsável:

Prof. Dr. Carlos Eduardo Lopes Verardi

EMENTA

Análise e discussão das questões da psicologia do esporte, com ênfase no treinamento esportivo. Teorias da psicologia e sua aplicação no contexto do treinamento esportivo. Estudo e análise das relações de processos psicológicos, como: motivação, ansiedade, estresse, *burnout*, *overtraining* e estratégias de enfrentamento.

OBJETIVOS

1. Fornecer subsídios teóricos e práticos básicos para a compreensão da interface psicologia e esporte.
2. Conhecer os recursos utilizados para avaliar o comportamento do atleta.
3. Utilizar os conhecimentos teórico-científicos que fundamentam os processos psicológicos do atleta.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DA DISCIPLINA

1. Dimensões psicológicas no treinamento esportivo.
2. Fatores que afetam o crescimento e desenvolvimento do jovem atleta com a participação esportiva.
3. Variáveis Psicológicas que interferem no desempenho do atleta (motivação, ansiedade, estresse, *burnout*, *overtraining* e estratégias de enfrentamento).
4. Discussão dos métodos de avaliação utilizados das variáveis psicológicas que interferem no desempenho do atleta.

METODOLOGIA

A apresentação da disciplina será por meio de aulas expositivas por meio de atividades de aplicação prática da teoria, com a utilização de recursos audiovisual tais como: retroprojetor; T.V. e vídeo, projetor de slide e data show.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Avaliação individual ou em grupo, esta poderá conter questões dissertativas e/ou múltipla escolha; leituras de textos recomendados e entrega de relatórios; seminários e ou trabalhos em grupo; projeção e discussão de filmes; continuamente os alunos estarão sendo avaliados pela participação nas aulas e demais atividades propostas.

BIBLIOGRAFIA

Bibliografia Básica

Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D. & Harwood, C. (2007). Burnout in Sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21, 127-151.

Machado, AA. (2006). *Psicologia do Esporte: da educação física escolar ao esporte de alto rendimento*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Nicholls, A.R. & Polman, R.C.J. (2007). Coping in sport: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1):11-31.

Samulski, D. M. (2002). *Psicologia do esporte*. São Paulo: Manole.

Taylor, S.E. (2009). *Health Psychology*. 7th Ed. Boston:McGraw-Hill.

Verardi, C.E.L., Miyazaki, M.C.O.S., Nagamine, K.K., Lobo, A.P.S. & Domingos, N.A.M. (2012). Esporte, stress e burnout. *Estudos de Psicologia*. Campinas, 29(3), 307-315.[no prelo].

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2008). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Artmed.

Bibliografia Complementar

American Academy of Pediatrics. (2000). Intensive training and sports specialization in young athletes. *Pediatrics*, v.106, n.1, p.154-157.

American Academy of Pediatrics. (2001). Organized Sports for Children and Preadolescents. *Pediatrics*, v. 107, n. 6, jun.

Anshel, M.H. & Si, G. (2008). Coping styles following acute stress in sport among elite Chinese athletes: a test of trait and transactional coping theories. *Journal of Sport Behavior*, 31, 2-21.

Arce, C., Francisco, C., Andrade, E., Arce, I. & Raedeke, T. (2010). Adaptación española del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) para la medida del burnout en futbolistas. *Psicothema*. 22(2), 250-255.

Birrer, D. & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scand J Med Sci Sports*. 20 (Suppl. 2): 78-87.

Cremades, J.G. & Wiggins MS. (2008). Direction and Intensity of Trait Anxiety as Predictors of Burnout among Collegiate Athletes. *Athletic Insight*, 10. [citado 2008 abr 23]. Disponível em: URL: <http://www.athleticinsight.com/Vol10Iss2/TraitAnxiety.htm>.

Cresswell, S.L. (2009). Possible early signs of athlete burnout: A prospective study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, 393-398.

Cresswell, S.L. & Eklund, R.C. (2005). Motivation and Burnout in Professional Rugby Players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, 370-376.

Cresswell, S.L. & Eklund, R.C. (2004). The athlete burnout syndrome: possible early signs. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7, 481-487.

Gonçalves MP, Belo RP. (2007). Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. *Psico-USF*, 12: 301-307.

Gustafsson, H., Hassmén, P., Kentta, G. & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 800-816.

Lemyre, P.N., Roberts, G.C. & Stray-Gundersen, J. (2007). Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes? (2007) *European Journal of Sport Science*, 7(2): 115-126.

Lonsdale, C., Hodge, K. & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27, 785-795.

Machado, A. F. & Brandão, M. R. F. (2006). Performance esportiva de adolescentes: influências psicológicas externas. *Motriz*, Rio Claro, v12, n. 3, p. 262 - 268.

Peres, L. & Lovisolo, H. (2006). Formação esportiva: Teoria e visões do atleta de elite no Brasil. *Revista da Educação Física/UEM*, 17: 211-218.

Pires, D.A., Brandão, M.R.F. & Silva, C.B. (2006). Validação do questionário de burnout para atletas. *Revista da Educação Física/UEM*, 17, 27-36.

Raedeke, T.D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *J Sport Exerc Psychol*, 19: 396-417.

Raedeke, T.D. & Smith, A.L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *J Sport Exerc Psychol*, 23: 238-306.

ROHLFS, I.C.P.M.; CARVALO, T.; ROTTA, T.M.; KREBS, R.J. Aplicação de instrumentos de avaliação de estados de humor na detecção da síndrome de excesso de treinamento. *Rev Bras Med Esporte*, 10: 111-6; 2004.

Rohlf, I.C.P.M., Rotta, T.M., Andrade, A., Terry, P.C., Krebs, R.J. & Carvalho, T. A. (2008). Escala de Humor de Brunel (BRUMS): Instrumento para detecção precoce da síndrome de excesso de treinamento. *Rev Bras Med Esporte - Vol. 14, No. 3 - Mai/Jun*.

Samulski, D.M. & Lopes, M.C.(2008). Counseling Brazilian athletes during the Olympic Games in Athens 2004: important issues and intervention techniques. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 277-286.

Seidl, E.M.F., Tróccoli, B.T., & Zannon, C.M.L.C. (2001). Análise fatorial de uma medida de estratégias de enfrentamento. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 17, 225-234.

Taylor, S.E. & Stanton, A.L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377-401.

Thatcher, J. & Day, M.C. (2008). Re-appraising stress appraisals: the underlying properties of stress in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 318-335.

Verardi, C. E. L. & De Marco, A. (2008). Iniciação esportiva: a influência de pais professores e técnicos. *Arquivos em Movimento*. Rio de Janeiro, v.4, n.2, p. 102-123.

VERARDI, Carlos Eduardo Lopes et al. Esporte, stress e burnout. *Estud. psicol. (Campinas)* [online]. 2012, vol.29, n.3, pp. 305-313. ISSN 0103-166X.