

Unitat de Psicologia Bàsica
Departament de Psicologia de l'Educació

Professors: Jaume Cruz i Lluís Capdevila

OBJECTIUS

Els objectius de l'assignatura s'estructuren en funció dels aprenentatges a assolir pels alumnes. Formulats en termes amplis, els objectius més importants són:

- Coneixement de la història de la Psicologia de l'Esport i dels nous enfocaments teòrics;
- Coneixement dels processos psicològics bàsics implicats en les situacions esportives;
- Adequada formació metodològica per tal d'aplicar els coneixements derivats dels processos psicològics bàsics a les diferents àrees d'intervenció de la Psicologia de l'Esport.
- Coneixement del paper professional del psicòleg de l'esport en les diferents situacions esportives.

TEMARI

- I. Àmbit de la psicologia de l'esport.**
- A. Història de la Psicologia de l'Esport.
 - B. Evolució i canvis recents de la Psicologia de l'Esport.
 - C. La Psicologia Interconductual.
 - D. Redefinició de la Psicologia de l'Esport: estudi de les interaccions que es donen en les situacions esportives.
- II. Procesos bàsics: atenció i percepció.**
- A. Els processos d'atenció en l'execució de destreses notrius.
 - B. La resposta de reacció: conceptes bàsics.
 - C. Els fenòmens d'anticipació i intercepció.
- III. Paper de l'entrenador en la iniciació esportiva dels nens i psicologia de l'entrenament.**
- A. Motius de participació dels nens en competicions esportives organitzades.
 - B. Causes d'abandonament de les competicions esportives per part dels nens.
 - C. Influència de l'entrenador en la motivació dels joves esportistes.
 - D. Anàlisi psicològica de l'entrenament.
 - E. Mètodes de recollida d'informació psicològica de l'entrenament.
 - F. Intervenció psicològica en l'entrenament esportiu.
 - G. Un exemple d'assessorament psicològic a entrenadors: l'entrenament conductual.
- IV. Entrenament psicològic per a la competició.**
- A. Aspectes psicològics de la competició esportiva.
 - B. Metodologia d'avaluació psicològica de la competició esportiva.
 - 1. Indicador cognitiu.
 - 2. Indicador fisiològic-bioquímic.
 - 3. Indicador motor.
 - C. Entrenament psicològic per al rendiment màxim.
 - 1. Programes d'entrenament psicològic.
 - 2. Habilitats psicològiques entrenades.
 - 3. Tècniques d'entrenament psicològic.
 - D. Planificació d'un programa d'entrenament psicològic.
 - 1. Avaluació de les necessitats psicològiques dels esportistes.
 - 2. Determinació dels objectius generals del programa.
 - 3. Seqüenciació de les habilitats psicològiques.
 - 4. Fases d'aplicació del programa.
 - E. Consideracions en l'aplicació de l'entrenament psicològic.

1. Supervisió del programa.
 2. Aplicació del programa.
 3. Inici del programa.
 4. Temps de dedicació i duració del programa.
- F. Consideracions psicològiques davant les lesions, l'abandonament i la retirada de l'esportista.
- V. Psicologia de l'arbitratge i del judici esportiu.**
- A. Anàlisi psicològica de l'arbitratge i del judici esportius.
 - B. Informació psicològica sobre el judici i l'arbitratge.
 1. Estudi del reglament.
 2. Observació d'àrbitres i jutges en la competició.
 3. Entrevista psicològica a àrbitres i jutges.
 - C. Intervenció psicològica en l'arbitratge i judici esportius.
- VI. Psicologia de la direcció d'entitats esportives i de l'espectacle esportiu.**
- A. Anàlisi psicològica de la direcció d'entitats esportives.
 - B. Informació psicològica de la direcció esportiva: estudi de les lleis esportives, contractes, comunicats, reunions directives...
 - C. Intervenció psicològica en la direcció esportiva: formació, assessorament i avaluació.
 - D. Anàlisi psicològica de l'espectacle esportiu.
 - E. Informació psicològica de l'espectacle esportiu: observació, entrevista i anàlisi dels mitjans esportius de comunicació social.
 - F. Intervenció psicològica en l'espectacle esportiu: millora de l'espectacle esportiu i prevenció de comportaments antiesportius.
- VII. Paper professional i formació del psicòleg de l'esport.**
- A. La polèmica sobre el paper professional del psicòleg de l'esport.
 - B. La formació del psicòleg de l'esport en diferents països i àmbits culturals.
 - C. Formació del psicòleg de l'esport, aspectes teòrics, metodològics i professionals.
 - D. Principals àrees d'investigació i d'aplicació de la Psicologia de l'Esport.

BIBLIOGRAFIA BÀSICA

- Cruz, J. i Riera, J. (1991), *Psicología del deporte: aplicaciones y perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca.
- Riera, J. (1985), *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona: Martínez Roca.
- Weinberg, R.S. i Gould, D. (1996) *Fundamentos de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Barcelona: Ariel.
- Williams, J.M.(Ed.) (1986), *Applied sport psychology*. Palo Alto, California: Mayfield.
Traducció: *Psicología del deporte aplicada*. Madrid: Biblioteca Nueva. 1991.

BIBLIOGRAFIA RECOMANADA

- Alderman, R. (1974), *Psychological Behavior in Sport*. Philadelphia: W.B. Saunders.
- Associació Catalana de Psicologia de l'Esport (1986), *I_Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Esplugues de Llobregat, Barcelona: Direcció General de l'Esport.
- Bunker, L., Rotella, R. i Rielly, A. (1985), *Sport Psychology: psychological considerations in maximazing sport performance*. Ithaca, New York: Movement.
- Butt, D.S. (1976), *Psychology of sport: the behavior, motivation, personality and performance of athletes*. Nueva York: Van Nostrand.

- Carron, A.V. (1980), *Social Psychology: Concepts and Applications*. Ithaca, Nueva York: Movement.
- Cox, R.H. (1985), *Sport Psychology: Concepts and Applications*. Dubuque, Idaho: Brown.
- Cratty, B.J. (1983), *Psychology in contemporary sport*. Nueva Jersey: Prentice-Hall.
- Cratty, B.J. (1984), *Psychological Preparation and Athletic Excellence*. Ithaca, Nueva York: Movement.
- Dickinson, J.A. (1976), *A behavioral analysis of sport*. Londres: Lepus.
- Fitts, P.M. i Posner, M. (1967), *Human performance*. Monterrey, California: Cole Books. Traducción: *El rendimiento humano*. Alcoy: Marfil, 1968.
- Fuoss, D. i Troppmann, R. (1984), *Effective coaching: a psychological approach*. New York: Wiley.
- Garfield, C.A. i Bennett, H.Z. (1984), *Peak Performance: Mental Training Techniques of the World's Greatest Athletes*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher. Trad: *Rendimiento máximo: las técnicas de entrenamiento mental de los grandes campeones*. Barcelona: Martínez Roca, 1987.
- Gill, D.L. (1986), *Psychological dynamics of sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Harris, D.B. i Harris, B.L. (1984), *The Athlete's Guide to Sport Psychology: Mental Skills for Physical People*. New York: Leisure.
- Klavora, P. i Daniel, J.V. (Eds.) (1979), *Coach, athlete and the sport psychologist*. Toronto: University of Toronto.
- Knapp, B. (1963), *Skill in sport*. Londres: Routledge and Kegan Paul. Trad: *La habilidad en el deporte*. Valladolid: Miñon, 1981.
- Landers, D.M. i Christina, R.W. (Eds.) (1978), *Psychology of motor behavior and sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Lawther, J.D. (1951), *Psychology of coaching*. Englewood Cliffs, Nueva Jersey: Prentice Hall.
- Lawther, J.D. (1968), *The learning of physical skills*. Englewood Cliffs, Nueva Jersey: Prentice Hall. Trad: *El aprendizaje de las habilidades motrices*. Buenos Aires: Paidós, 1978.
- Lawther, J.D. (1972), *Sport Psychology*. Englewood Cliffs, Nueva Jersey: Prentice-Hall. Trad: *Psicología del deporte y del deportista*. Buenos Aires: Paidós, 1978.
- Lewellyn, J.H. i Blucker, J.A. (1985), *Psychology of Coaching: Theory and Applications*. Minneapolis, Minnesota: Burgess Publishing.
- Magill, R. (1989), *Motor Learning: Concepts and Applications* (Tercera edición). Dubuque, Idaho: Brown.
- Magill, R.; Ash, M. i Smoll, F. (Eds.) (1982), *Children in Sport*. (Segunda edición). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Martens, R. (1975), *Social psychology and physical activity*. Nueva York: Harper i Row.

- Martens, R. (1978a), *Joy and sadness in children's sports*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Martens, R. (1978b), *Sport competition anxiety test*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Martens, R. (1987), *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Martens, R.; Christina, R.; Harvey, J. i Sharkey, B. (1982), *Coaching Young Athletes*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Martin, G.L. i Hrycaiko, D.(Eds) (1984), *Behavior modification and coaching: principles, procedures and research*. Springfield, Illinois: Thomas.
- Mechikoff,R.A. i Kozar, B. (1983), *Sport Psychology: A coach's perspective*. Springfield, Illinois: Thomas.
- Moore, J.W. (1970), *The Psychology of Athletic Coaching*. Minneapolis, Minnesota: Burgess Publishing.
- Most, Ph. (1982), *Psychologie sportive*. París: Masson.
- Nideffer, R.M. (1981), *The ethics and practice of applied sport psychology*. Nueva York: Mouvement.
- Nideffer, R.M. (1985), *Athlete's Guide to mental Training*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Orlick, T. (1986), *Psyching for Sport: mental training for athletes*. Champaign, Illinois: Leisure Press.
- Orlick, T. i Botterill, C. (1975), *Every kid can win*. Chicago: Nelson-Hall.
- Palmi, J. (1983), *Psicologia aplicada a l'activitat física*. Esplugues de Llobregat, Barcelona: Institut Nacional d'Educació Física.
- Pérez, G.; Cruz, J. i Roca, J. (1995), *Psicología y Deporte*. Madrid: Alianza.
- Presbie,R.J. i Brown, P.L. (1977), *Physical education: the behavior modification approach*. Washington: National Education Association.
- Riera, J. (1990), *Aprendizaje de la técnica y de la táctica deportiva*. Barcelona: INDE.
- Roberts, C. i Newell, K.H. (1979), *Psychology of motor behavior and sport -1978-*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Roca, J. (1983a), *Desenvolupament motor i psicologia*. Esplugues de Llobregat, Barcelona: Institut Nacional d'Educació Física. Traducción: *Desarrollo motor y psicología*. Esplugues de Llobregat, Barcelona: Institut Nacional d'Educació Física.
- Roca, J. (1983b), *Temps de reacció i esport*. Traducción: *Tiempo de reacción y deporte*. Esplugues de Llobregat, Barcelona: Institut Nacional d' Educació Física.
- Rudik, P.A. (1982), *Psicología de la educación física y del deporte*. Buenos Aires: Stadium.
- Rushall, B.S. (1979), *Psyching in sport: the psychological preparation for serious competition in sport*. Londres: Pelham Books.

- Rushall, B.S. i Siedentop, D. (1972), *The development and control of behavior in sport and physical education*. Filadelfia: Lea i Febiger.
- Ryan, F. (1981), *Sports and Psychology*. Englewood Cliffs, Nueva Jersey: Prentice-Hall.
- Salmela, J.H. (1981), *The world sport psychology sourcebook*. Ithaca, Nueva York: Movement.
- Salmela, J.H.; Petiot, B.; Halle, M. i Regnier, G. (1980), *Competitive behaviors of olympic gymnasts*. Springfield, Illinois: Thomas.
- Scott, M.D. i Pelliccioni, L. (1982), *Don't Choke: How athletes Can Become Winners*. Englewood Cliffs, Nueva Jersey: Prentice-Hall.
- Schmidt, R.A. (1982), *Motor learning and control: a behavioral emphasis*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Silva, J.M. i Weinberg, R.S.(Eds.) (1984), *Psychological foundations of sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Simonet, P. (1985), *Apprentissages moteurs*. París: Vigot.
- Singer, R.N. (1975), *Myths and truths in sport psychology*. Nueva York: Harper i Row.
- Singer, R.N. (1980), *Motor learning and human performance*. (Tercera edición) Nueva York: MacMillan.
- Singer, R.N. (1982), *The learning of motor skills*. Nueva York: MacMillan. Trad: *El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte*. Barcelona: Hispano Europea, 1986.
- Smoll, F.L.; Magill, R.A. i Ash, M.(Eds.) (1988), *Children in sport*. (Tercera edición) Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Smoll, F.L. i Smith, R.E.(Eds.) (1978), *Psychological perspectives in youth sports*. Washington: Hemisphere.
- Smoll, F.L. i Smith. R.E. (1987), *Sport psychology for youth coaches*. Washington: National Federation for Catholic Youth Ministry.
- Straub, W.F.(Ed.) (1980), *Sport Psychology: An Analysis of athlete Behavior*. Ithaca, Nueva York: Movement.
- Straub, W.F. i Williams, J.M.(Eds.) (1984), *Cognitive sport psychology*. Lansing, Nueva York: Sport Sciences Associates.
- Suinn, R.M.(Ed.) (1980), *Psychology in sports: methods and applications*. Minneapolis, Minnesota: Burgess.
- Thomas, A. (1978), *Einführung in die Sportpsychologie*. Gotinga: Verlag. Trad: *Psicología del deporte*. Barcelona: Herder, 1981.
- Tutko, T. i Richards, J. (1971), *Psychology of coaching*. Boston: Allyn i Bacon. Trad.: *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: A. Pila Teleña, 1984.
- Vanek, M. i Cratty, B.J. (1970), *Psychology and the superior athlete*. Londres: Collier.
- Weiss, M.R. i Gould,D.(Eds.) (1986), *Sport for children and youth*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Whiting, H.T.A. (1969), *Acquiring ball skill*. Philadelphia: Lea i Febiger.

Whiting, H.T.A. (1972), *Readings in sport psychology*. Londres: Henry Kimpton.

Whiting, H.T.A. (1975), *Concepts in skill learning*. Londres: Lepus.

Zaychowski, L.S. i Sime, W.E.(Eds.) (1982), *Stress management for Sport*. Reston, Vancouver: AAHOERD.

AVALUACIÓ

L'avaluació de l'assignatura es deriva de la metodologia docent emprada. La qualificació final de l'alumne ve donada per 4 elements:

- un 60 % corresponent a l'examen de teoria.
- un 15 % corresponent a la realització i exposició a classe d'objectius optatius.
- un 15 % corresponent a la realització d'un treball de curs optatiu.
- un 10 % corresponent a l'assistència i als informes de les pràctiques.