

Professor:           Jaume Cruz i Feliu  
Pràctiques:        Lluís Capdevila i Ortis

### OBJECTIUS DE L'ASSIGNATURA

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

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

### METODOLOGIA

El curs s'impartirà seguint les pautes del Sistema d'Instrucció Personalitzada de Keller.

### AVALUACIO

L'avaluació de l'assignatura es deriva del Sistema d'Instrucció Personalitzada i de la metodologia docent emprada. La nota final de Psicologia de l'Esport ve donada per tres elements: 1) les qualificacions de dos examens parcials, elaborats a partir dels objectius obligatoris de les unitats didàctiques (60 %); 2) La realització i exposició a classe d'objectius optatius (20 %) i 3) La realització d'un treball optatiu de curs (20 %).

### PROGRAMA

1.    **AMBIT DE LA PSICOLOGIA DE L'ESPORT.**
  - 1.1. Història de la Psicologia de l'Esport.
  - 1.2. Evolució i canvis recents de la Psicologia de l'Esport.

- 1.3. La Psicologia Interconductual.
  - 1.4. Redefinició de la Psicologia de l'Esport: estudi de les interaccions que es donen en les situacions esportives.
2. **PROCESOS BASICS: ATENCIO I PERCEPCIO.**
    - 2.1. Els procesos d'atenció en l'execució de destreses motrius.
    - 2.2. La resposta de reacció: conceptes bàsics.
    - 2.3. Els fenòmens d'anticipació i intercepció.
3. **DESENVOLUPAMENT MOTOR I APRENENTATGE DE TASQUES MOTRIUS.**
    - 3.1. El desenvolupament motor.
    - 3.2. L'aprenentatge motor: definició.
    - 3.3. Criteris de classificació de les tasques motrius.
    - 3.4. Variables rellevants en l'adquisició de tasques motrius.
    - 3.5. Replantejament de la investigació i l'ensenyament en l'aprenentatge motor.
4. **PAPER DE L'ENTRENADOR EN LA INICIACIO ESPORTIVA DELS NENS I PSICOLOGIA DE L'ENTRENAMENT.**
    - 4.1. Motius de participació dels nens en competicions esportives organitzades.
    - 4.2. Causes d'abandonament de les competicions esportives per part dels nens.
    - 4.3. Influència del'entrenador en la motivació dels joves esportistes.
    - 4.4. Anàlisi psicològica de l'entrenament.
5. **ENTRENAMENT PSICOLOGIC PER A LA COMPETICIO.**
    - 5.1. Aspectes psicològics de la competició esportiva.
    - 5.2. Metodologia d'avaluació psicològica de la competició esportiva.
      - 5.2.1. Indicador cognitiu.
      - 5.2.2. Indicador fisiològic-bioquímic.
      - 5.2.3. Indicador motor.



5.3. Entrenament psicològic per al rendiment màxim.

- 5.3.1. Programes d'entrenament psicològic.
- 5.3.2. Habilitats psicològiques entrenades.
- 5.3.3. Tècniques d'entrenament psicològic.

5.4. Planificació d'un programa d'entrenament psicològic.

- 5.4.1. Avaluació de les necessitats psicològiques dels esportistes.
- 5.4.2. Determinació dels objectius generals del programa.
- 5.4.3. Seqüenciació de les habilitats psicològiques.
- 5.4.4. Fases d'aplicació del programa.

5.5. Consideración en l'aplicació de l'entrenament psicològic.

- 5.5.1. Supervisió del programa.
- 5.5.2. Aplicació del programa.
- 5.5.3. Inici del programa.
- 5.5.4. Temps de dedicació i duració del programa.

5.6. Consideracions psicològiques davant les lesions, l'abandonament i la retirada de l'esportista.

## 6. PSICOLOGIA DE L'ARBITRATGE I DEL JUDICI ESPORTIU.

6.1. Anàlisi psicològica de l'arbitratge i del judici esportius.

6.2. Informació psicològica sobre el judici i l'arbitratge.

- 6.2.1. Estudi del reglament.
- 6.2.2. Observació d'àrbitres i jutges en la competició.
- 6.2.3. Entrevista psicològica a àrbitres i jutges.

6.3. Intervenció psicològica en l'arbitratge i judici esportius.

## 7. PSICOLOGIA DE LA DIRECCIO D'ENTITATS ESPORTIVES I DE L'ESPECTACLE ESPORTIU.

7.1. Anàlisi psicològica de la direcció d'entitats esportives.

7.2. Informació psicològica de la direcció esportiva: estudi de les lleis esportives, contractes, comunicats, reunions directives...

7.3. Intervenció psicològica en la direcció esportiva: formació, assessorament i avaluació.

7.4. Anàlisi psicològica de l'espectacle esportiu.

7.5. Informació psicològica de l'espectacle esportiu: observació, entrevista i anàlisi dels mitjans esportius de comunicació social.

7.6. Intervenció psicològica en l'espectacle esportiu: millora de l'espectacle esportiu i prevenció de comportaments antiesportius.

#### 8. PAPER PROFESSIONAL I FORMACIO DEL PSICOLEG DE L'ESPORT.

8.1. La polèmica sobre el paper professional del psicòleg de l'esport.

8.2. La formació del psicòleg de l'esport en diferents països i àmbits culturals.

8.3. Formació del psicòleg de l'esport, aspectes teòrics metodològics i professionals.

8.4. Principals àrees d'investigació i d'aplicació de la Psicologia de l'Esport.

#### BIBLIOGRAFIA BASICA

ASSOCIACIO 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.

CRUZ, J. i RIERA, J. (1991). Psicología del deporte: aplicaciones y perspectivas. Barcelona: Martínez Roca.

RIERA, J. (1985). Introducció a la Psicologia del deporte. Barcelona: Martínez Roca.

SILVA, J.M. i WEINBERG, R.S. (EDS.) (1984), Psychological foundations of sport. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

WILLIAMS, J.M. (Ed.) (1986). Applied sport psychology. Palo Alto, California: Mayfield. Traducció castellana: Psicología aplicada al deporte. Madrid: Biblioteca Nueva. 1991.

#### BIBLIOGRAFIA RECOMANADA

A.C.P.E. (1983-1990). I - VI Jornades de l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport. Barcelona, ACPE

ALDERMAN, R. (1974). Psychological Behavior in Sport. Philadelphia: W.B. Saunders.