

PSICOLOGIA DE L'ESPORT

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 de l'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.

- BUNKER, L.; ROTELLA, R. i RIELLY, A. (1985). Sport Psychology: psychological considerations in maximazing sport performance. Ithaca, New York: Mouvement.
- 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: Mouvement.
- COX, R.H. (1985). Sport Psychology: Concepts and Applications. Dubuque, Idaho: Brown.
- CRATTY, B.J. (1983). Psychology in contemporary sport. Nueva Jersey: Pretice-Hall.
- CRATTY, B.J. (1984). Psychological Preparation and Athletic Excellence. Ithaca, Nueva York: Mouvement.
- DICKINSON, J.A. (1976). A behavioral analysis of sport. Londres: Lepus.
- FITTS, P.M. i POSNER, M. (1967). Human performance. Monterrey, California: Cole Brooks. Traducción: El rendimiento humano. Alcoy: Martil, 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. Cahmpaign, 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: principales, 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*. Paris: Masson.

NIDEFFER, R.M. (1981). *The ethics and practice of applied sport psychology*. Nueva York: Movement.

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.

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.