

CURS 1994-95

Assignatura: 21151 PSICOLOGIA DE L'ESPORT

1r. semestre: 6 crèdits: 3.5 teòrics + 2.5 pràctics

**Professors: JAUME CRUZ
LLUIS CAPDEVILA**

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 dels 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.

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 BÁSICS: ATENCIÓ I PERCEPCIÓ

- 2.1 Els processos d'atenció en l'execució de destreses notrius.
- 2.2 La resposta de reacció: conceptes bàsics.
- 2.3 Els fenòmens d'anticipació i intercepció.

3. PAPER DE L'ENTRENADOR EN LA INICIACIO ESPORTIVA DELS NENS I PSICOLOGIA DE L'ENTRENAMENT

- 3.1 Motius de participació dels nens en competicions esportives organitzades.
- 3.2 Causes d'abandonament de les competicions esportives per part dels nens.
- 3.3 Influència de l'entrenador en la motivació dels joves esportistes.
- 3.4 Anàlisi psicològica de l'entrenament.

- 3.5 Mètodes de recollida d'informació psicològica de l'entrenament.
- 3.6 Intervenció psicològica en l'entrenament esportiu.
- 3.7 un exemple d'assessorament psicològic a entrenadors: l'entrenament conductual

4. ENTRENAMENT PSICOLOGIC PER A LA COMPETICIO

- 4.1 Aspectes psicològics de la competició esportiva.
- 4.2 Metodologia d'avaluació psicològica de la competició esportiva.
 - 4.2.1 Indicador cognitiu.
 - 4.2.2 Indicador fisiològic-bioquímic.
 - 4.2.3 Indicador motor.
- 4.3 Entrenament psicològic per al rendiment màxim.
 - 4.3.1 Programes d'entrenament psicològic.
 - 4.3.2 Habilitats psicològiques entrenades.
 - 4.3.3 Tècniques d'entrenament psicològic.
- 4.4 Planificació d'un programa d'entrenament psicològic.
 - 4.4.1 Avaluació de les necessitats psicològiques dels esportistes.
 - 4.4.2 Determinació dels objectius generals del programa.
 - 4.4.3 Seqüenciació de les habilitats psicològiques.
 - 4.4.4 Fases d'aplicació del programa.
- 4.5 Consideracions en l'aplicació de l'entrenament psicològic.
 - 4.5.1 Supervisió del programa.
 - 4.5.2 Aplicació del programa.
 - 4.5.3 Inici del programa.
 - 4.5.4 Temps de dedicació i duració del programa
- 4.6 Consideracions psicològiques davant les lesions, l'abandonament i la retirada de l'esportista.

5. PSICOLOGIA DE L'ARBITRATGE I DEL JUDICI ESPORTIU

- 5.1 Anàlisi psicològica de l'arbitratge i del judici esportius.
- 5.2 Informació psicològica sobre el judici i l'arbitratge.
 - 5.2.1 Estudi del reglament.
 - 5.2.2 Observació d'àrbitres i jutges en la competició.
 - 5.2.3 Entrevista psicològica a àrbitres i jutges.
- 5.3 Intervenció psicològica en l'arbitratge i judici esportius.

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

- 6.1 Anàlisi psicològica de la direcció d'entitats esportives.
- 6.2 Informació psicològica de la direcció esportiva: estudi de les lleis esportives, contractes, comunicats, reunions directives...
- 6.3 Intervenció psicològica en la direcció esportiva: formació, assessorament i avaluació.
- 6.4 Anàlisi psicològica de l'espectacle esportiu.
- 6.5 Informació psicològica de l'espectacle esportiu: observació, entrevista i anàlisi dels mitjans esportius de comunicació social.
- 6.6 Intervenció psicològica en l'espectacle esportiu: millora de l'espectacle esportiu i prevenció de comportaments antiesportius.

7. PAPER PROFESSIONAL I FORMACIO DEL PSICOLEG DE L'ESPORT

- 7.1 La polèmica sobre el paper professional del psicòleg de l'esport.
- 7.2 La formació del psicòleg de l'esport en diferents països i àmbits culturals.
- 7.3 Formació del psicòleg de l'esport, aspectes teòrics, metodològics i professionals.
- 7.4 Principals àrees d'investigació i d'aplicació de la Psicologia de l'Esport.

BIBLIOGRAFIA BASICA

Associació Catalana de Psicologia de l'Esport (1986), I Congreso Nacional de Psicologia de la Actividad Física y el Deporte. Esplugues de Llobregat, Barcelona: Direcció General de l'Esport.

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

RIERA, J. (1985), Introducción a la psicología 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: Psicologia del deporte aplicada. Madrid: Biblioteca Nueva. 1991.

BIBLIOGRAFIA RECOMANADA

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: Prentice-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 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: Mifon, 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.

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

NIDOFFER, 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), Psicología aplicada a l'activitat física. Esplugues de Llobregat, Barcelona: Institut Nacional d'Educació Física.

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: Mouvement.

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.

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 edició) 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: Mouvement.

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), Acquaring 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.