

CURS 1995-96

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 BASICS: ATENCIO I PERCEPCIO**
 - 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.