

PSICOLOGIA DE L'ESPORT

21151

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

1. Àmbit 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. Processos bàsics: 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 iniciació 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 psicològic per a la competició.

- 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 direcció 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 formació del psicòleg 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 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 maximizing 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.
Traducció: *El rendimiento humano*. Alcoy: Marfil, 1968.