

PSICOLOGIA DE L'ESPORT DE COMPETICIÓ 26964

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

I. Àmbit de la psicologia de l'esport.

- A. Història de la Psicologia de l'Esport.
- B. Evolució i canvis recents de la Psicologia de l'Esport.
- C. La Psicologia Interconductual.
- D. Redefinició de la Psicologia de l'Esport: estudi de les interaccions que es donen en les situacions esportives.

II. Processos bàsics: atenció i percepció.

- A. Els processos d'atenció en l'execució de destreses notrius.
- B. La resposta de reacció: conceptes bàsics.
- C. Els fenòmens d'anticipació i intercepció.

III. Entrenament psicològic per a la competició.

- A. Aspectes psicològics de la competició esportiva.
- B. Metodologia d'avaluació psicològica de la competició esportiva.
 1. Indicador cognitiu.
 2. Indicador fisiològic-bioquímic.
 3. Indicador motor.
- C. Entrenament psicològic per al rendiment màxim.
 1. Programes d'entrenament psicològic.
 2. Habilitats psicològiques entrenades.
 3. Tècniques d'entrenament psicològic.
- D. Planificació d'un programa d'entrenament psicològic.
 1. Avaluació de les necessitats psicològiques dels esportistes.
 2. Determinació dels objectius generals del programa.
 3. Seqüenciació de les habilitats psicològiques.

4. Fases d'aplicació del programa.
- E. Consideracions en l'aplicació de l'entrenament psicològic.
 1. Supervisió del programa.
 2. Aplicació del programa.
 3. Inici del programa.
 4. Temps de dedicació i duració del programa.
- F. Les lesions, l'abandonament i la retirada de l'esportista.
- IV. Psicologia de l'arbitratge i del judici esportiu.**
 - A. Anàlisi psicològica de l'arbitratge i del judici esportius.
 - B. Informació psicològica sobre el judici i l'arbitratge.
 1. Estudi del reglament.
 2. Observació d'àrbitres i jutges en la competició.
 3. Entrevista psicològica a àrbitres i jutges.
 - C. Intervenció psicològica en l'arbitratge i judici esportius.
- V. Psicologia de la direcció d'entitats esportives i de l'espectacle esportiu.**
 - A. Anàlisi psicològica de la direcció d'entitats esportives.
 - B. Informació psicològica de la direcció esportiva: estudi de les lleis esportives, contractes, comunicats, reunions directives...
 - C. Intervenció psicològica en la direcció esportiva: formació, assessorament i avaluació.
 - D. Anàlisi psicològica de l'espectacle esportiu.
 - E. Informació psicològica de l'espectacle esportiu: observació, entrevista i anàlisi dels mitjans esportius de comunicació social.
 - F. Intervenció psicològica en l'espectacle esportiu: millora de l'espectacle esportiu i prevenció de comportaments antiesportius.
- VI. Paper professional i formació del psicòleg de l'esport.**
 - A. La polèmica sobre el paper professional del psicòleg de l'esport.
 - B. La formació del psicòleg de l'esport en diferents països i àmbits culturals.
 - C. Formació del psicòleg de l'esport, aspectes teòrics, metodològics i professionals.
 - D. Principals àrees d'investigació i d'aplicació de la Psicologia de l'Esport.

PRÀCTIQUES

Els objectius són:

- Familiaritzar l'alumne amb els principals instruments d'avaluació que utilitza el psicòleg de l'esport en l'àmbit de l'entrenament i de la competició esportiva.
- Exemplificar les principals tècniques i programes d'entrenament psicològic per a potenciar el rendiment esportiu i el benestar de l'esportista

DOCÈNCIA TUTORITZADA

L'objectiu és elaborar un treball empíric integrant els coneixements teòrics de l'assignatura, les lectures complementàries i els instruments d'avaluació utilitzats en les classes pràctiques.

AVALUACIÓ

L'avaluació de l'assignatura es deriva de la metodologia docent emprada. La qualificació final de l'alumne ve donada per 4 elements:

- un 70 % corresponent a l'examen de teoria.
- un 15 % corresponent a la realització i exposició a classe d'objectius optatius.
- un 10 % corresponent a la realització d'un treball de curs optatiu.
- un 15 % corresponent a l'assistència i als informes de les pràctiques.

BIBLIOGRAFIA BÀSICA

Buceta, J.M^a (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.

Cruz, J. (Ed.), (1997) *Psicología del Deporte*. Madrid :Síntesis.

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.