

 Universitat Autònoma de Barcelona
Facultat de Psicologia – Curs 2005/2006
Llicenciatura en psicologia

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

- 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. Procesos 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. Metodologia d'avaluació psicològica de la competició esportiva.**
 - 3.1. Indicador cognitiu.
 - 3.2. Indicador fisiològic-bioquímic.
 - 3.3. Indicador conductual.
- 4. Entrenament psicològic per a la competició.**
 - 4.1. Aspectes psicològics de la competició esportiva.
 - 4.2. Programes, habilitats i tècniques d'entrenament psicològic.
- 5. Planificació d'un programa d'entrenament psicològic.**
 - 5.1. Avaluació de les necessitats psicològiques dels esportistes.
 - 5.2. Determinació dels objectius generals del programa i seqüenciació d'habilitats.
 - 5.3. Fases d'aplicació del programa.

- 5.4. Consideracions en l'aplicació de l'entrenament psicològic.
- 6. Les lesions, l'abandonament i la retirada de l'esportista.**
- 6.1. Lesions.
- 6.2. Sobreentrenament i Esgotament.
- 6.3. Retirada de l'esportista.**
- 7. Trastorns de l'alimentació i abús de substàncies en l'esport.**
- 7.1. Trastorns de l'alimentació en esportistes.
- 7.2. Tècniques de prevenció i d'intervenció en els trastorns alimentaris.
- 7.3. Causes de l'abús de substàncies dopants en l'esport.
- 7.4. Prevenció i detecció de l'abús de substàncies nocives.
- 8. Psicologia de l'arbitratge i del judici esportiu.**
- 8.1. Anàlisi psicològica de l'arbitratge i del judici esportius.
- 8.2. Informació psicològica sobre el judici i l'arbitratge.
- 8.3. Intervenció psicològica en l'arbitratge i judici esportius.
- 9. Psicologia de la direcció d'entitats esportives i de l'espectacle esportiu.**
- 9.1. Anàlisi psicològica de la direcció d'entitats esportives.
- 9.2. Informació psicològica de la direcció esportiva: estudi de les lleis esportives, contractes, comunicats, reunions directives...
- 9.3. Intervenció psicològica en la direcció esportiva: formació, assessorament i avaluació.
- 9.4. Anàlisi psicològica de l'espectacle esportiu.
- 9.5. Informació psicològica de l'espectacle esportiu: observació, entrevista i anàlisi dels mitjans esportius de comunicació social.
- 9.6. Intervenció psicològica en l'espectacle esportiu: millora de l'espectacle esportiu i prevenció de comportaments antiesportius.
- 10. Paper professional i formació del psicòleg de l'esport.**
- 10.1. La polèmica sobre el paper professional del psicòleg de l'esport.
- 10.2. La formació del psicòleg de l'esport en diferents països i àmbits culturals.
- 10.3. Formació del psicòleg de l'esport, aspectes teòrics, metodològics i professionals.
- 10.4. 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 15 % corresponent a l'assistència i als informes de les pràctiques.
- un 10 % complementari corresponent a la realització d'un treball de curs optatiu.

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.