

PSICOLOGIA DE L'ESPORT DE COMPETICIÓ 26964

(Modificat: juliol-2008)

Unitat de Psicologia Bàsica

Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació

Professors. Teoria: Lluís Capdevila i Miquel Torregrosa

Pràctiques: Catarina Sousa, Eva Parrado, Montse Valero

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.
- 1.5. Paper professional i formació del psicòleg de l'esport.

2. Entrenament psicològic.

- 2.1. La importància del factor psicològic en el rendiment esportiu.
- 2.2. Definició i característiques.
- 2.3. Consideracions en l'aplicació de l'entrenament psicològic.
- 2.4. Habilitats d'entrenament psicològic.
- 2.5. Tècniques d'entrenament psicològic.
- 2.6. Programes d'entrenament psicològic.

3. Avaluació psicològica en situacions esportives.

- 3.1. Registres cognitius, fisiològics-bioquímics i conductuals.
- 3.2. Avaluació de la necessitat d'un entrenament psicològic.
- 3.3. Avaluació en l'entrenament esportiu.
- 3.4. Avaluació en la competició esportiva.
- 3.5. Avaluació en situacions extraesportives.

4. Planificació d'un programa d'entrenament psicològic.

- 4.1. Determinació dels objectius generals del programa
- 4.2. El contracte conductual.
- 4.3. Seqüenciació de les tècniques del programa i de les habilitats a entrenar.
- 4.4. Entrenament i aplicació de les tècniques.

- 4.5. Avaluació i seguiment del programa.
- 5. Problemes de l'esport de competició.**
- 5.1. Trastorns de l'alimentació en esportistes.
 - 5.2. Tècniques de prevenció i d'intervenció en els trastorns alimentaris.
 - 5.3. Causes de l'abús de substàncies dopants en l'esport.
 - 5.4. Prevenció i detecció de l'abús de substàncies nocives.
 - 5.5. Les lesions, l'abandonament i la retirada de l'esportista.
 - 5.6. Assessorament psicològic a entrenadors en la iniciació esportiva.
- 6. Psicologia de l'arbitratge i del judici esportiu.**
- 6.1. Anàlisi psicològica de l'arbitratge i del judici esportius.
 - 6.2. Informació psicològica sobre el judici i l'arbitratge.
 - 6.3. Intervenció psicològica en l'arbitratge i judici esportius.
- 7. Psicologia de la direcció d'entitats esportives i de l'espectacle esportiu.**
- 7.1. Anàlisi i informació psicològica de la direcció esportiva: estudi de les lleis esportives, contractes, comunicats, reunions directives...
 - 7.2. Intervenció psicològica en la direcció esportiva: formació, assessorament i avaluació.
 - 7.3. Anàlisi i informació psicològica de l'espectacle esportiu: observació, entrevista i anàlisi dels mitjans esportius de comunicació social.
 - 7.4. Intervenció psicològica en l'espectacle esportiu: millora de l'espectacle esportiu i prevenció de comportaments antisportius.

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 algunes tècniques 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 15 % adicional corresponent a la realització d'un treball de curs optatiu.

BIBLIOGRAFIA BÀSICA

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

Garcés, E., Olmedilla, A. y Jara, P. (2006). *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín

- 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.) (1991),: *Psicología del deporte aplicada*. Madrid: Biblioteca Nueva.