

## PSICOLOGIA DEL DEPORTE DE COMPETICIÓN 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

### OBJETIVOS

---

Los objetivos de la asignatura se estructuran en función de los aprendizajes de los alumnos. Formulados en términos amplios, los objetivos más importantes son:

- Conocimiento de la historia de la Psicología del Deporte y de los nuevos enfoques teóricos;
- Conocimiento de los procesos psicológicos básicos implicados en las situaciones deportivas;
- Adecuada formación metodológica para aplicar los conocimientos derivados de los procesos psicológicos básicos a las diferentes áreas de intervención de la Psicología del Deporte.
- Conocimiento del papel profesional del psicólogo del deporte en las diferentes situaciones deportivas.

### TEMARI

---

#### 1. **Ámbito de la psicología del deporte.**

- 1.1. Historia de la Psicología del deporte.
- 1.2. Evolución y cambios recientes de la Psicología del deporte.
- 1.3. La Psicología Interconductual.
- 1.4. Redefinición de la Psicología del deporte: estudio de las interacciones que se dan en las situaciones deportivas.
- 1.5. Papel profesional y formación del psicólogo del deporte.

#### 2. **Entrenamiento psicológico.**

- 2.1. La importancia del factor psicológico en el rendimiento deportivo.
- 2.2. Definición y características.
- 2.3. Consideraciones en la aplicación del entrenamiento psicológico.
- 2.4. Habilidades de entrenamiento psicológico.
- 2.5. Técnicas de entrenamiento psicológico.
- 2.6. Programas de entrenamiento psicológico.

#### 3. **Evaluación psicológica en situaciones deportivas.**

- 3.1. Registros cognitivos, fisiológicos-bioquímicos y conductuales.
- 3.2. Evaluación de la necesidad de un entrenamiento psicológico.
- 3.3. Evaluación en el entrenamiento deportivo
- 3.4. Evaluación en la competición deportiva.
- 3.5. Evaluación en situaciones extradeportivas.

#### 4. **Planificación de un programa de entrenamiento psicológico.**

- 4.1. Determinación de los objetivos generales del programa
- 4.2. El contrato conductual.
- 4.3. Secuenciación de las técnicas del programa y de las habilidades a entrenar.

- 4.4. Entrenamiento y aplicación de las técnicas.
- 4.5. Evaluación y seguimiento del programa.
- 5. Problemas del deporte de competición.**
  - 5.1. Trastornos de la alimentación en deportistas.
  - 5.2. Técnicas de prevención y de intervención en los trastornos alimentarios.
  - 5.3. Causas del abuso de sustancias dopantes en el deporte.
  - 5.4. Prevención y detección del abuso de sustancias nocivas.
  - 5.5. Las lesiones, el abandono y la retirada del deportista.
  - 5.6. Asesoramiento psicológico a entrenadores en la iniciación deportiva.
- 6. Psicología del arbitraje y del juicio deportivo.**
  - 6.1. Análisis psicológico del arbitraje y del juicio deportivo.
  - 6.2. Información psicológica sobre el juicio y el arbitraje.
  - 6.3. Intervención psicológica en el arbitraje y el juicio deportivos.
- 7. Psicología de la dirección de entidades deportivas y del espectáculo deportivo.**
  - 7.1. Análisis e información psicológica de la dirección deportiva
  - 7.2. Intervención psicológica en la dirección deportiva: formación, asesoramiento y evaluación.
  - 7.3. Análisis e información psicológica del espectáculo deportivo.
  - 7.4. Intervención psicológica en el espectáculo deportivo: mejora del espectáculo deportivo y prevención de comportamientos antideportivos.

## **PRÁCTICAS**

---

Los objetivos son:

- Familiarizar al alumno con los principales instrumentos de evaluación que utiliza el psicólogo del deporte en el ámbito del entrenamiento y de la competición deportiva.
- Ejemplificar algunas técnicas de entrenamiento psicológico para potenciar el rendimiento deportivo y el bienestar del deportista.

## **DOCENCIA TUTORIZADA**

---

El objetivo es elaborar un trabajo empírico integrando los conocimientos teóricos de la asignatura, las lecturas complementarias y los instrumentos de evaluación utilizados en las clases prácticas.

## **EVALUACIÓN**

---

La evaluación de la asignatura se deriva de la metodología docente empleada. La calificación final del alumno viene determinada por 4 elementos:

- un 70 % correspondiente al examen de teoría.
- un 15 % correspondiente a la realización y exposición en clase de objetivos optativos.
- un 15 % correspondiente a la asistencia y a los informes de las prácticas.
- un 15 % adicional correspondiente a la realización de un trabajo de curso optativo.

## **BIBLIOGRAFIA BÀSICA**

---

Cruz, J. (Ed.), (2001) *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. y 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.