

## INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

Mayo-Junio, 2019

Modelo de Examen: C

Por favor, señale si considera cada uno de los enunciados como VERDADERO (señale A) o FALSO (señale B). La fórmula de corrección es Aciertos – Errores. Las preguntas no contestadas no puntúan.

1. La exposición y ensayo en imaginación puede incluir la utilización de palabras clave relacionadas con los momentos y situaciones más críticos
2. El procedimiento clave de la evaluación psicológica en el ámbito del entrenamiento deportivo son los cuestionarios específicos del deporte
3. Las situaciones análogas resultan eficaces cuando provocan un nivel de activación medio-bajo
4. La distinción entre la ejecución y la decisión no es un factor relevante en la habilidad de evaluar objetivamente el propio rendimiento
5. El reforzamiento de la adherencia a los periodos de descanso es una estrategia aconsejable para prevenir el exceso de adherencia al entrenamiento
6. Los errores en la evaluación del comportamiento táctico pueden favorecer un estado de indefensión en lugar de la percepción de control que se deriva de un sistema de evaluación adecuado
7. En el entrenamiento de los deportistas para que utilicen autoinstrucciones, el primer paso es que el psicólogo proponga las frases que considere más adecuadas para conseguir los objetivos del deportista
8. En los periodos de “competición menor” el cometido más importante del entrenamiento es la exposición y ensayo en las condiciones de la competición
9. La fatiga y el agotamiento psicológicos pueden presentarse por defecto o por exceso mediante contenidos menos o más motivantes o estresantes
10. Una de las ventajas de los objetivos de resultado respecto a los objetivos de realización es que favorecen en mayor medida la percepción de control
11. Para cada deportista y situación existe un nivel de activación óptimo en cuya presencia es más probable el máximo rendimiento
12. En los deportes de equipo, la planificación de objetivos debe referirse a los objetivos colectivos, pero no a los objetivos individuales que van por cuenta de cada deportista
13. En el entrenamiento de exposición y ensayo en las condiciones de la competición no es necesario que el efecto de las técnicas psicológicas se sume al de otros factores motivantes o estresantes que suelen estar presentes en la competición
14. El condicionamiento de estrategias psicológicas apropiadas procede prioritariamente en los periodos de pausa de una competición
15. Establecer objetivos especiales y contingencias apropiadas según se consigan o no tales objetivos, no es una estrategia eficaz para transformar una competición rutinaria en una interesante experiencia de exposición y ensayo
16. En la preparación personal para la actuación en la competición, no se deben anticipar posibles dificultades interferentes para, así, no debilitar la autoconfianza de los deportistas

17. Cuando se establece la prioridad de los objetivos, se debe tener en cuenta: la simplicidad del trabajo a realizar, la urgencia de cada contenido, la relación con otros contenidos, la integración del contenido en el conjunto del trabajo a realizar y el coste de cada contenido en dedicación y esfuerzo
18. La falta de adherencia puede proporcionar algún tipo de consecuencia gratificante de mayor peso que los posibles perjuicios
19. A diferencia de las condiciones estresantes, las condiciones motivantes características de la competición no deben ser consideradas en el entrenamiento de exposición y ensayo
20. El cansancio psicológico y la inhibición motriz pueden ser síntomas de alto nivel de estrés que podrían confundirse con síntomas de relajación
21. En los deportes colectivos, en general, el enfoque atencional debe ser más amplio cuando el deportista atiende a los estímulos antecedentes discriminativos y reducirse cuando toma una decisión y procede a ejecutarla
22. Asociar la sensación de cansancio/dolor al rendimiento deportivo no es una estrategia útil para controlar el cansancio o el dolor durante la práctica deportiva
23. Una puntuación baja en las escalas de motivación y control del estrés del cuestionario CPRD podría indicar una cierta vulnerabilidad a la falta de adherencia
24. La novedad, la dificultad y el esfuerzo exigido son elementos estresantes en las sesiones de entrenamiento
25. El reforzamiento diferencial no resulta muy útil cuando se trata de conductas de esfuerzo
26. El establecimiento de objetivos personales resulta muy útil tanto antes de las competiciones como antes de las sesiones de entrenamiento
27. Un ejercicio-test sobre la habilidad del deportista para trabajar en imaginación consiste en cronometrar el tiempo que tarda en realizar un desplazamiento en imaginación y compararlo con lo que tardan sus compañeros en la misma distancia
28. El propósito del reforzamiento extrínseco es que el deportista emita la conducta que es objeto de aprendizaje con una mayor frecuencia, de forma que tenga oportunidades de percibir el reforzamiento intrínseco que proporciona la propia conducta
29. En el aprendizaje de la decisión entre dos o más conductas alternativas es importante distinguir entre los estímulos antecedentes estables y los estímulos antecedentes variables
30. En los programas de "coste de respuesta" las condiciones del castigo deben ser progresivamente más duras (de menos a más), de forma que los deportistas acojan estos programas con la motivación más conveniente

# PLANTILLAS EXAMEN MAYO-JUNIO 2019 - 2019-06-10

## Modelo A

1-A, 2-B, 3-A, 4-A, 5-B, 6-A, 7-A, 8-B, 9-B, 10-A, 11-B,  
12-B, 13-B, 14-A, 15-B, 16-A, 17-B, 18-A, 19-A, 20-A, 21-B, 22-A, 23-A, 24-A,  
25-B, 26-A, 27-B, 28-B, 29-B, 30-A

## Modelo C

1-A, 2-B, 3-B, 4-B, 5-A, 6-A, 7-B, 8-A, 9-A, 10-B, 11-A,  
12-B, 13-B, 14-B, 15-B, 16-B, 17-A, 18-A, 19-B, 20-A, 21-A, 22-B, 23-A, 24-A,  
25-B, 26-A, 27-B, 28-A, 29-A, 30-B

[Noticias] Corrección exámenes

16 de junio de 2019 11:29

Detalles

Comunidad: [Intervención Psicológica en el Deporte de Alto Rendimiento](#)

Asunto: [Corrección exámenes](#)

Atendiendo a comentarios recibidos, cualquiera de las respuestas dadas a las siguientes preguntas del examen de mayo-junio (A, B o no contestada) será considerada correcta:

Modelo A: preguntas 24 y 28

Modelo C: pregunta 17