

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

Mayo-Junio, 2017

Modelo de Examen: A

Por favor, conteste en la lectora óptica A si considera que el enunciado es VERDADERO; y B si estima que es FALSO.

La fórmula de corrección es ACIERTOS-ERRORES

1. En el aprendizaje de habilidades complejas, el entrenador no debe ser el modelo
2. Las competiciones regulares son una herramienta de doble filo para el progreso del deportista como competidor
3. La relación de contingencia entre las conductas de adherencia o no adherencia, y sus respectivas consecuencias, puede producirse de forma vicaria
4. Como observador externo y experto del comportamiento, el psicólogo puede ayudar al entrenador a aplicar programas de aprendizaje técnico indicándole qué es lo que el deportista debería hacer
5. Plantear objetivos atractivos y alcanzables en cuya decisión se implique el deportista, entre otros efectos, puede ayudar a prevenir la fatiga psicológica
6. Teniendo en cuenta las características específicas del deporte, en el análisis funcional de la “falta de adherencia”, se deben tener en cuenta las circunstancias antecedentes que precipitan la no adherencia, pero no las circunstancias antecedentes que podrían predisponer a la no adherencia
7. Muchos deportistas son reacios al cambio de sus habilidades al percibir un balance subjetivamente desfavorable entre el supuesto beneficio que podrían obtener y el elevado coste implicado en el intento
8. 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
9. La tendencia de funcionamiento que deriva del plan previo de actuación no debe influir en las decisiones sobre la ejecución inmediata
10. Las escalas de 0-10 puntos pueden ayudar al deportista a cuantificar la

intensidad de su concentración

11. El establecimiento de objetivos personales resulta muy útil antes de las competiciones, pero no procede antes de las sesiones de entrenamiento

12. Los periodos de participación activa son aquellos en los que los deportistas disponen de tiempo para evaluar activamente sus experiencias internas

13. La distinción entre las conductas de decisión y ejecución, es un elemento clave para una evaluación objetiva del propio rendimiento

14. La participación de los deportistas en el entrenamiento psicológico específico debe ser voluntaria en los deportes individuales, pero no así en los deportes de equipo

15. La exposición en vivo a los estímulos de alto riesgo, puede resultar muy útil como parte de un programa de intervención para eliminar conductas agresivas incontroladas

16. Las estrategias de autoaplicación para aumentar el nivel de activación, resultan apropiadas aun cuando el deportista se encuentre por encima de su nivel de activación óptimo

17. Cuando los deportistas deben competir varias veces muy seguidas, es más aconsejable, en primer lugar, centrarse en el plan de cada una de ellas de forma específica, que preparar un plan global

18. En los deportes de equipo, la práctica en imaginación no es una estrategia recomendable para provocar sensaciones positivas y asociarlas a estímulos potencialmente estresantes

19. La escala de control del estrés del CPRD, incluye ítems relacionados con la autoconfianza

20. En la evaluación del entrenamiento deportivo, se pueden diseñar hojas específicas para observar y registrar elementos relacionados con los recursos y riesgos psicológicos del entrenamiento

21. Las situaciones análogas son especialmente apropiadas para ensayar conductas de rendimiento muy precisas que pueden verse afectadas por un aumento del nivel de activación

22. Los modelos “competentes” pueden contribuir, sobre todo, a aumentar la motivación por el aprendizaje, mientras que los modelos “expertos” favorecen en mayor medida que el deportista perciba que el aprendizaje está al alcance de sus posibilidades

23. Las habilidades atencionales relacionadas con el enfoque atencional pueden desarrollarse mediante el propio entrenamiento deportivo

24. El entrenamiento de exposición y ensayo es recomendable con independencia del grado dominio de habilidades y conductas relevantes que tengan los deportistas

25. El factor más importante en la toma de decisiones sobre la ejecución inmediata es el feedback que el deportista recibe de decisiones previas muy próximas

26. En el contexto del aprendizaje de habilidades deportivas, los programas de reforzamiento más apropiados son los de intervalo: primero fijo y, después, variable

27. En el proceso de entrenamiento de autoafirmaciones, autoinstrucciones y autorrefuerzos, el psicólogo debe proponer las frases más oportunas como paso previo al *role-playing*

28. Para muchos deportistas, cuantitativamente, el saldo de funcionamiento deficitario es insignificante, pero no así cualitativamente

29. En el aprendizaje del comportamiento táctico, los estímulos antecedentes variables plantean la oportunidad de la decisión

30. Sustituir pensamientos negativos por otros positivos, es una estrategia muy útil para modificar creencias rígidas que perjudican el rendimiento de los deportistas



Plantillas Examen Mayo-Junio, ...

Plantillas Examen Mayo-Junio, 2017

Intervención psicológica en el deporte de alto rendimiento

EXAMEN MAYO-JUNIO, 2017

Respuestas correctas

Modelo A

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

Modelo C

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

Enviado por 

[Revisar](#)