



CUADERNO DE EVALUACIÓN

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Prueba de Evaluación
CURSO PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Nombre y Apellidos:

Firma:

DNI:

Instrucciones: Cumplimente la prueba de evaluación, sin olvidar incluir sus datos personales y firma, a la finalización del curso. Señale la respuesta correcta rellenando o coloreando la casilla. ¡Suerte!

Ejemplo: a b c d

1.

a	b	c	d
---	---	---	---
2.

a	b	c	d
---	---	---	---
3.

a	b	c	d
---	---	---	---
4.

a	b	c	d
---	---	---	---
5.

a	b	c	d
---	---	---	---
6.

a	b	c	d
---	---	---	---
7.

a	b	c	d
---	---	---	---
8.

a	b	c	d
---	---	---	---
9.

a	b	c	d
---	---	---	---
10.

a	b	c	d
---	---	---	---
11.

a	b	c	d
---	---	---	---
12.

a	b	c	d
---	---	---	---
13.

a	b	c	d
---	---	---	---
14.

a	b	c	d
---	---	---	---
15.

a	b	c	d
---	---	---	---
16.

a	b	c	d
---	---	---	---
17.

a	b	c	d
---	---	---	---
18.

a	b	c	d
---	---	---	---
19.

a	b	c	d
---	---	---	---
20.

a	b	c	d
---	---	---	---
21.

a	b	c	d
---	---	---	---
22.

a	b	c	d
---	---	---	---
23.

a	b	c	d
---	---	---	---
24.

a	b	c	d
---	---	---	---
25.

a	b	c	d
---	---	---	---
26.

a	b	c	d
---	---	---	---
27.

a	b	c	d
---	---	---	---
28.

a	b	c	d
---	---	---	---
29.

a	b	c	d
---	---	---	---
30.

a	b	c	d
---	---	---	---
31.

a	b	c	d
---	---	---	---
32.

a	b	c	d
---	---	---	---
33.

a	b	c	d
---	---	---	---
34.

a	b	c	d
---	---	---	---
35.

a	b	c	d
---	---	---	---
36.

a	b	c	d
---	---	---	---

37.

a	b	c	d
---	---	---	---
38.

a	b	c	d
---	---	---	---
39.

a	b	c	d
---	---	---	---
40.

a	b	c	d
---	---	---	---
41.

a	b	c	d
---	---	---	---
42.

a	b	c	d
---	---	---	---
43.

a	b	c	d
---	---	---	---
44.

a	b	c	d
---	---	---	---
45.

a	b	c	d
---	---	---	---
46.

a	b	c	d
---	---	---	---
47.

a	b	c	d
---	---	---	---
48.

a	b	c	d
---	---	---	---
49.

a	b	c	d
---	---	---	---
50.

a	b	c	d
---	---	---	---
51.

a	b	c	d
---	---	---	---
52.

a	b	c	d
---	---	---	---
53.

a	b	c	d
---	---	---	---
54.

a	b	c	d
---	---	---	---
55.

a	b	c	d
---	---	---	---
56.

a	b	c	d
---	---	---	---
57.

a	b	c	d
---	---	---	---
58.

a	b	c	d
---	---	---	---
59.

a	b	c	d
---	---	---	---
60.

a	b	c	d
---	---	---	---
61.

a	b	c	d
---	---	---	---
62.

a	b	c	d
---	---	---	---
63.

a	b	c	d
---	---	---	---
64.

a	b	c	d
---	---	---	---
65.

a	b	c	d
---	---	---	---
66.

a	b	c	d
---	---	---	---
67.

a	b	c	d
---	---	---	---
68.

a	b	c	d
---	---	---	---
69.

a	b	c	d
---	---	---	---
70.

a	b	c	d
---	---	---	---
71.

a	b	c	d
---	---	---	---
72.

a	b	c	d
---	---	---	---

73.

a	b	c	d
---	---	---	---
74.

a	b	c	d
---	---	---	---
75.

a	b	c	d
---	---	---	---
76.

a	b	c	d
---	---	---	---
77.

a	b	c	d
---	---	---	---
78.

a	b	c	d
---	---	---	---
79.

a	b	c	d
---	---	---	---
80.

a	b	c	d
---	---	---	---
81.

a	b	c	d
---	---	---	---
82.

a	b	c	d
---	---	---	---
83.

a	b	c	d
---	---	---	---
84.

a	b	c	d
---	---	---	---
85.

a	b	c	d
---	---	---	---
86.

a	b	c	d
---	---	---	---
87.

a	b	c	d
---	---	---	---
88.

a	b	c	d
---	---	---	---
89.

a	b	c	d
---	---	---	---
90.

a	b	c	d
---	---	---	---
91.

a	b	c	d
---	---	---	---
92.

a	b	c	d
---	---	---	---
93.

a	b	c	d
---	---	---	---
94.

a	b	c	d
---	---	---	---
95.

a	b	c	d
---	---	---	---
96.

a	b	c	d
---	---	---	---
97.

a	b	c	d
---	---	---	---
98.

a	b	c	d
---	---	---	---
99.

a	b	c	d
---	---	---	---
100.

a	b	c	d
---	---	---	---
101.

a	b	c	d
---	---	---	---
102.

a	b	c	d
---	---	---	---
103.

a	b	c	d
---	---	---	---
104.

a	b	c	d
---	---	---	---
105.

a	b	c	d
---	---	---	---
106.

a	b	c	d
---	---	---	---
107.

a	b	c	d
---	---	---	---
108.

a	b	c	d
---	---	---	---



Prueba de Evaluación
CURSO PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

109.

a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d

113.

a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d

117.

a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d

1. La Psicología del deporte trata de:

Identificar, comprender y explicar aquellas teorías y técnicas psicológicas, que pueden ser utilizadas en el Deporte para mejorar el rendimiento y desarrollo personal de los deportistas

a) Verdadero

b) Falso

2. El deporte es una actividad física que durante la vida del ser humano aporta herramientas tanto para su desarrollo físico como psicológico, ya que pone en marcha

a) Procesos deportivos

b) Procesos de enseñanza y aprendizaje

c) Procesos psicológicos

3. Los principales temas de investigación en Psicología del deporte:

a) Ejercicio físico y bienestar psicológico

b) Influencia del entorno en la práctica del deporte y ejercicio físico

c) Todas las respuestas anteriores son correctas

4. La Psicología de la Actividad física y el Deporte tiene como eje básico y fundamental a:

a) Psicología Clínica

b) Psicología Científica

c) Psicología Emocional

5. Las etapas de la Psicología del deporte son:

- a) etapa de los precursores y etapa de formación
- b) etapa de formación y etapa de crecimiento
- c) etapa de crecimiento
- d) Todas son correctas

6. La Psicología del Deporte no obtuvo reconocimiento hasta:

- a) 1955
- b) 1995
- c) 1965

7. El Centro Olímpico de Estudios superiores, creado por el Comité Olímpico Español (1992), constituye el proyecto más sólido surgido en España para impulsar las Ciencias del Deporte:

- a) Verdadero
- b) Falso

8. Weinberg y Gould (1996), la Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico no es sino el estudio psicológico y social de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física:

- a) Verdadero
- b) Falso

9. Las funciones de la Psicología del Deporte:

- a) Investigación y asistencia
- b) Asesoramiento, Investigación y Enseñanza- aprendizaje
- c) Investigación, Aprendizaje y Enseñanza, Asesoramiento y Asistencia

10. Los avances que se han producido en los estudios científicos de la actividad física y el deporte se deben principalmente a investigaciones en las áreas de:

- a) Psicología y Derecho
- b) Medicina, Biomecánica
- c) Educación y Sociología
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas

11. A lo largo de la historia, la Psicología del Deporte está relacionada con las manifestaciones del deportista.

- a) Verdadero
- b) Falso

12. La Psicología del Deporte se define como como una rama especial de las ciencias psicológicas y también como una de las especialidades de las ciencias del deporte.

- a) Verdadero
- b) Falso

13. La motivación para la realización de la actividad deportiva puede ser de dos tipos:

- a) Motriz y Más amplia
- b) Motriz y Psicológica
- c) Más amplia e Intrínseca

14. Procesos durante y después de la actividad deportiva:

- a) Reflexión cognitiva sobre el desarrollo de la actividad deportiva, Comprobar el resultado obtenido, Estudiar la respuesta afectiva
- b) Comprobar los objetivos y la realización de la actividad deportiva
- c) Reflexión cognitiva sobre el desarrollo de la actividad deportiva, Comprobar el resultado obtenido, Comprobar los objetivos y Estudiar la respuesta afectiva

15. La Psicología del Deporte separa dos campos de intervención:

- a) Entrenamiento mental y físico
- b) Entrenamiento mental y psicoterapia deportiva
- c) Motivación y Autoestima

16. Las funciones de la Psicología del Deporte son:

- a) Asesoramiento y asistencia
- b) Investigadora, aprendizaje- enseñanza, asesoramiento y asistencia
- c) Aprendizaje e investigadora
- d) Ninguna de las opciones anteriores es correcta

17. El juego es una actividad esencial para el ser humano, que combina factores psicológicos, pedagógicos, físicos y culturales:

- a) Verdadero
- b) Falso

18. Intereses fundamentales en la práctica de Psicología del Deporte:

- a) Aprendizaje motor, Influencia pedagógica y psicológica
- b) Conocimiento psicológico y de la actividad deportiva
- c) Aprendizaje Motor, Influencia psicológica y conocimiento psicológico

19. La Psicología del Deporte tiene por objetivo estudiar a la persona que realiza normalmente una actividad corporal de tipo lúdico con fines competitivos:

- a) Verdadero
- b) Falso

20. En la Actualidad existen dos perspectivas diferentes sobre la Psicología del Deporte como una rama de:

- a) Psicología y Pedagogía
- b) Psicología y Medicina
- c) Psicología y Ciencia Cognitiva del deporte

21. El entrenamiento psicológico tiene como finalidad ayudar al deportista a mejorar su rendimiento, ofreciendo las herramientas necesarias para conocer el funcionamiento de nuestro cuerpo y mente:

- a) Verdadero
- b) Falso

22. Los dos grandes objetivos de la Psicología del Deporte:

- a) Conocer los comportamientos y Potenciar las capacidades físicas
- b) Potenciar los comportamientos deseables y eliminar los obstáculos que dificultan la tarea
- c) Establecer procedimientos de actuación y formación

23. Las actuaciones del Psicólogo/a del Deporte se centran en:

- a) Evaluación Psicológica y Pedagógica
- b) Intervención y formación
- c) Evaluación Psicológica e Intervención y formación

24. El Psicólogo/a del deporte ejerce una función educativa:

- a) Verdadero
- b) Falso

25. La autoconfianza permite:

- a) Activar emociones positivas y facilitar la concentración
- b) Aumentar el esfuerzo y perseverar en los objetivos
- c) Todas las respuestas anteriores son correctas

26. Jowett y Lavallee (2007) indican que lo que hace diferente a la Psicología Social del Deporte de las disciplinas de las que surge es una combinación de:

- a) Lo que se estudia, como se estudia y nivel de planificación requerido
- b) Lo que se estudia y los objetivos planificados
- c) La capacidad de autonomía y gestión

27. Los profesionales de la psicología del deporte se interesan por dos objetivos principales:

- a) Ayudar a los deportistas a utilizar principios psicológicos para mejorar su rendimiento y comprender cómo la participación en el deporte, ejercicio y actividad física afectan al desarrollo psicológico del individuo, su salud y bienestar a lo largo de su ciclo vital
- b) Elaborar planes de entrenamiento y programar sesiones terapéuticas
- c) Comprender cómo la participación en el deporte, ejercicio y actividad física afectan al desarrollo psicológico del individuo, su salud y bienestar a lo largo de su ciclo vital y conocer las características de los deportistas de alto rendimiento

28. La desmotivación corresponde al grado más bajo de autodeterminación y falta de intencionalidad del deportista por desempeñar la actividad:

- a) Verdadero
- b) Falso

29. La activación o Arousal, se puede definir como una función energizante que es responsable de que se aprovechen los recursos del cuerpo cuando se deben llevar a cabo actividades intensas:

- a) Verdadero
- b) Falso

30. Los Programas de Aprendizaje Aplicado (PAA), son una serie de programas formativos con los que se pretende compaginar la incorporación del psicólogo al mundo laboral del deporte con la actividad física:

- a) Verdadero
- b) Falso

31. La psicología deportiva, debe centrarse en el estudio científico de la conducta humana en el deporte:

- a) Verdadero
- b) Falso

32. La psicología deportiva surge como un esfuerzo sistematizado por comprender y potenciar el comportamiento deportivo:

- a) Verdadero
- b) Falso

33. El psicólogo del deporte tiene una determinada función, según en el ámbito que se trabaje:

- a) Deporte de Rendimiento y Ocio

- b) Deporte de Rendimiento, de base y de Ocio, salud y tiempo libre
- c) Deporte escolar y profesional

34. Las funciones que se le asignan al Psicólogo del Deporte:

- a) Clínica y Educativa
- b) Clínica, Educativa e Investigadora
- c) Educativa y Científica

35. El mercado potencial del Psicólogo deportivo es el conjunto de participantes o clientes que tienen características comunes:

- a) Verdadero
- b) Falso

36. Los indicadores en los que el atleta no está progresando convenientemente pueden ser:

- a) Pérdida de flexibilidad, incapacidad para relajarse y ausencia de autodisciplina
- b) Desmotivación y Estrés
- c) Fatiga y falta de apetito

37. Función del Psicólogo Deportivo dentro de una organización pública o privada:

- a) Alcanzar los objetivos de rendimiento y desarrollo social, económico y deportivo.

- b) Gestionar el mercado de trabajo y los clientes
- c) Ayudar a los directivos a desarrollar programas deportivos

38. La preparación psicológica está orientada a obtener elevados rendimientos sobre la base del perfeccionamiento de las cualidades:

- a) Técnicas y tácticas
- b) Físicas y deportivas
- c) Físicas, Técnicas y Psicológicas

39. El Programa De Aprendizaje Aplicado (PAA), sus dos principales ámbitos son el campo y la investigación:

- a) Verdadero
- b) Falso

40. La dirección de proyectos es una técnica organizativa basada en:

- a) Gestión administrativa
- b) Gestión comercial
- c) Coordinación de recursos para conseguir un determinado fin

41. Los principales modelos que se manejan en la actualidad acerca de cómo se produce el proceso de aprendizaje motor son:

- a) Modelos físicos, Modelos biológicos y Modelos psíquicos
- b) Modelos físicos, Modelos biológicos y Modelos psicológicos
- c) Modelos psicológicos y psíquicos

42. El estudio del aprendizaje motor se deriva del propio estudio de la conducta, cuyo objetivo principal es el de llegar a describirla y conocerla:

- a) Verdadero
- b) Falso

43. En todo proceso de aprendizaje podemos distinguir tres fases:

- a) Adquisición, control y recuperación
- b) Mantenimiento y gestión
- c) Adquisición, mantenimiento y extinción

44. Los factores que intervienen en el proceso de aprendizaje motor:

- a) Factores que dependen de la persona y del Psicólogo deportivo
- b) Factores que dependen de la persona y del educador
- c) Factores psicológicos y sociales

45. Según Bernstein el aprendizaje motor es un proceso para la resolución de problemas, además de la disminución de grados de libertad.

- a) Verdadero
- b) Falso

46. Los Estados de la teoría del circuito de Adams son:

- a) Estado de trazo de memoria
- b) Estado trazo perceptivo
- c) Todas son correctas

47. Las habilidades motoras básicas son:

- a) Actividades motoras y habilidades generales
- b) Actividades de coordinación y ejecución
- c) Movimientos básicos

48. Las habilidades físicas básicas se clasifican en:

- a) Locomotrices y no locomotrices
- b) De proyección/ recepción
- c) Todas las respuestas anteriores son correctas

49. Las habilidades específicas son la capacidad de conseguir un objetivo concreto, la realización de una tarea motriz definida con precisión:

- a) Verdadero
- b) Falso

50. Las bases del aprendizaje en el comportamiento humano, son exactamente las mismas que se utilizan para el:

- a) Rendimiento
- b) Esfuerzo físico
- c) Aprendizaje motor

51. El Entrenamiento Deportivo, lo podemos definir como un proceso continuo de trabajo cuya finalidad es desarrollar las cualidades físicas y psíquicas de la persona que logre alcanzar el máximo rendimiento deportivo:

- a) Verdadero
- b) Falso

52. En el modelo de periodización se pretende conseguir:

- a) Los objetivos establecidos por el deportista y el psicólogo deportivo
- b) La mejor forma física deportiva posible
- c) La obtención de un título

53. La estructura está determinada por:

- a) Calendario competitivo
- b) Organización de eventos deportivos
- c) Calendario competitivo, organización y dosificación de las cargas y direcciones del entrenamiento objeto de preparación

54. La planificación del entrenamiento deportivo pasa por las siguientes fases:

- a) Diagnóstico, pronóstico y elaboración
- b) Discusión y aprobación y ejecución
- c) Todas son correctas

55. Variables psicológicas relevantes en el rendimiento deportivo:

- a) Personalidad, Motivación y Liderazgo
- b) Autoconfianza y Toma de decisiones
- c) Todas las respuestas anteriores son correctas

56. La psicología de la motivación trata de averiguar cómo afecta la motivación en la realización del deporte:

- a) Verdadero
- b) Falso

57. Variables a considerar en el entrenamiento de la autoconfianza:

- a) Establecer metas realistas y tener actitud positiva
- b) Control capacidades físicas
- c) Estrategias de mejora

58. Es el proceso que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante o desbordante de sus recursos:

- a) Fatiga
- b) Estrés
- c) Cansancio

59. La periodización que debemos introducir en nuestros entrenamientos puede ser:

- a) Periodización lineal y ondulante
- b) Periodización múltiple
- c) Periodización básica

60. Para desarrollar una buena metodología de entrenamiento con un control previo y racional, debemos conocer los conceptos básicos de:

- a) Macro ciclo
- b) Micro ciclo
- c) Mesociclo
- d) Todas son correctas

61. Las tres grandes áreas de trabajo psicológico en el deporte de competición son:

- a) Entrenamiento deportivo
- b) Competición deportiva
- c) Apoyo
- d) Todas son correctas

62. El Entrenamiento Deportivo es ante todo un proceso pedagógico de Guía, para aumentar el nivel de capacidad del organismo del deportista:

- a) Verdadero
- b) Falso

63. El Entrenamiento Deportivo se rige por los siguientes rasgos:

- a) Proceso didáctico y organizado
- b) Manera primordial de preparación del deportista
- c) Todas las respuestas anteriores son correctas

64. La reestructuración cognitiva puede definirse como el conjunto de tácticas que pretenden cambiar directamente los pensamientos de los deportistas para afrontar mejor las demandas de la competición:

- a) Verdadero
- b) Falso

65. Las causas por lo que los psicólogos deportivos tienden a actuar con más frecuencia son:

- a) Estrés, concentración y falta de confianza
- b) Falta de confianza y de iniciativa
- c) Todas las respuestas anteriores son falsas

66. Posibilidades del entrenamiento deportivo en la actualidad:

- a) Aumento del rendimiento y mantenimiento del ritmo de entrenamiento
- b) Reducción del rendimiento
- c) Aumento, mantenimiento y reducción del rendimiento

67. Principios específicos a tener en cuenta para la planificación del entrenamiento psicológico:

- a) Individualización y progresividad
- b) Continuidad y autonomía
- c) Supervisión y autonomía
- d) Todas son correctas

68. La planificación constituye toda la concepción teórica de un proyecto mental sustentado en las bases que rigen los principios de la pedagogía general:

- a) Verdadero
- b) Falso

69. Funciones del Psicólogo en un equipo deportivo:

- a) Agente de obtención y transmisión de conocimientos
- b) Agente de intervención
- c) Todas las respuestas anteriores son correctas

70. La Fase de entrenamiento competitivo es la menos duradera en el tiempo:

- a) Verdadero
- b) Falso

71. La psicología de la emoción es una de las áreas de la psicología en la que existe un mayor número de modelos teóricos:

- a) Verdadero
- b) Falso

72. La emoción tiene tres funciones principales:

- a) Adaptativas, Sociales y Motivacionales
- b) Sociales, Emotivas y Autónomas

c) Todas las respuestas anteriores son correctas

73. Las emociones no pueden clasificarse en básicas y no básicas:

a) Verdadero

b) Falso

74. Existen tres categorías de emociones:

a) Negativas, básicas y múltiples

b) Positivas, neutras y negativas

c) Todas las respuestas anteriores son falsas

75. El temor al fracaso provoca la evitación de cualquier situación de competición, disminuyendo:

a) Capacidad de reacción del deportista

b) Autonomía del deportista

c) Autoestima y confianza del deportista

76. El fracaso es parte esencial del éxito, cada fracaso es una oportunidad para:

a) Continuar

b) Aprender y corregir

c) Animarse

77. La mediación se diferencia del arbitraje en el papel que desempeñan los participantes en el proceso y en el procedimiento utilizado:

- a) Verdadero
- b) Falso

78. Las emociones se clasifican en:

- a) Primarias, Secundarias y Terciarias
- b) Primarias y Secundarias
- c) Todas las respuestas anteriores son correctas

79. Los estados emocionales precompetitivos:

- a) Fiebre de la arrancada y apatía de la arrancada
- b) Apatía de la arrancada y autocomplacencia u optimismo infundado
- c) Disposición combativa y apatía de la arrancada
- d) Todas son correctas

80. Las Emociones de alta activación, tienden a favorecer:

- a) Euforia
- b) Enfado
- c) Impulsividad

81. Autoestima es la valoración que tenemos sobre lo que pensamos de nosotros mismos, los sentimientos que nos tenemos y la forma como actuamos en sintonía con lo anterior

- a) Verdadero
- b) Falso

82. Las premisas que hacen dinámico el comportamiento humano son:

- a) Causado
- b) Motivado por un estímulo
- c) Orientado hacia objetivos
- d) Todas son correctas

83. Componentes de la Autoestima:

- a) Afectivo y conductual
- b) Motivacional y activo
- c) Todas las respuestas anteriores son correctas

84. Pasos básicos para auto-conocerse:

- a) Aceptación y asimilación
- b) Aceptación, detección y acción
- c) Asimilación y compromiso

85. Las intenciones de la comunicación en el terreno deportivo pueden establecerse en función de los siguientes aspectos

- a) Quién, Qué, Por qué, Con qué efectos
- b) Convencer a los deportistas de algo y motivarles en su consecución
- c) Convencer a los deportistas de algo, Evaluar a los deportistas sobre aspectos específicos, Informar sobre algo, Motivar para obtener un mayor provecho de alguna situación

86. ¿Qué tipo de intención incluiría hacer que un equipo trabaje más para obtener un mayor rendimiento en la competición?

- a) Convencer a los deportistas de algo
- b) Motivar para obtener un mayor provecho de alguna situación
- c) Informar sobre algo

87. Existen dos tipos de canales por donde puede fluir la comunicación:

- a) Físicos
- b) Personales
- c) Todas las respuestas anteriores son correctas

88. Los canales personales de comunicación son los soportes pensados para transmitir directamente a los individuos la información

- a) Verdadero
- b) Falso

89. Los obstáculos en la comunicación están relacionados con los conflictos que pueden aparecer en el ámbito donde se ubica tal comunicación.

- a) Verdadero
- b) Falso

90. Para lograr una apertura de las comunicaciones interpersonales y sociales, debemos librarnos de los prejuicios y de la obsesión prejuiciosa de que solo los que son semejantes a nosotros son los que deben estar cerca

- a) Verdadero
- b) Falso

91. El establecimiento de objetivos y metas en los deportistas no se relaciona directamente con la mejora del rendimiento en el ámbito deportivo

- a) Verdadero
- b) Falso

92. Las metas son:

- a) Establecidas, normalmente, por una entidad externa al grupo
- b) Los elementos estructurales que forman parte de todo plan de entrenamiento deportivo, pues establecen las directrices generales del comportamiento del deportista y de los equipos de competición deportiva
- c) Ambas opciones son correctas

93. En la literatura sobre psicología del deporte y el ejercicio físico, las metas se han agrupado según su foco de atención en:

- a) Objetivos y finalidades
- b) Metas de resultados, causa y efecto
- c) Metas de resultados, de cumplimiento y de proceso

94. Las metas de resultado se enfocan típicamente en el resultado competitivo de un evento, por tanto, lograr estas metas depende no solamente del esfuerzo propio sino también de la capacidad y del juego del adversario

- a) Verdadero
- b) Falso

95. Las metas de cumplimiento se centran en:

- a) El resultado competitivo de un evento
- b) Lograr objetivos de niveles o actuación, independientemente de los otros competidores
- c) Las acciones a las que se tiene que comprometer un individuo durante la actuación para actuar o rendir bien

96. Un ejemplo de esta meta sería que una nadadora mantuviera una posición de brazo determinada al dar las brazadas, ¿a qué meta nos referimos?

- a) Meta de resultado
- b) Meta de cumplimiento
- c) Meta de proceso

97. ¿Cuál de las siguientes NO es una regla a seguir para proponer metas?

- a) Establecer metas realistas y algo difíciles
- b) Establecer metas tanto de práctica como de competencia
- c) Dejar al deportista que consiga su propia meta

98. En el diseño de un sistema de establecimiento de metas, los pasos a seguir son:

- a) Elaboración y programación
- b) Instrucción y adquisición
- c) Implementación y supervisión
- d) Todas son correctas

99. Los objetivos son aquellos que se refieren a los comportamientos que se espera obtener de una determinada acción:

- a) Verdadero
- b) Falso

100. Las fases para establecer un objetivo son: Identificar objetivo y beneficios, establecer límites de tiempo, Identificar obstáculos y habilidades necesarias para alcanzar objetivo y personas con las que trabajar y desarrollar un plan de acción

- a) Verdadero
- b) Falso

101. El coaching deportivo es:

- a) La rama de la psicología que estudia la conducta del hombre durante la actividad deportiva
- b) Una técnica educativa en la cual un alumno de un centro educativo veterano acompaña a los alumnos nuevos en el proceso de adaptación

- c) Un proceso de desarrollo integral de personas del ámbito deportivo, que permite la optimización del rendimiento deportivo, tanto personal como colectivo

102. Un coach deportivo necesita completar formación en Coaching Profesional, en Psicología del Deporte y tener además conocimientos y experiencia como entrenador deportivo

- a) Verdadero
- b) Falso

103. Una de las semejanzas entre la Psicología del deporte y el coaching es que ambas examinan los valores en el deporte (deportividad, trabajo en equipo...) e identifican y cambian creencias que inciden negativamente en el rendimiento del deportista

- a) Verdadero
- b) Falso

104. El mentoring es:

- a) Una disciplina psicológica en la cual un mentor (que es un profesional cualificado) lleva a cabo un proceso de ayuda a su mentado, con el fin de guiar su desarrollo personal y profesional.
- b) Una estrategia mediante la cual una persona con más experiencia (el mentor) enseña, aconseja, guía y ayuda en el desarrollo personal y profesional de otra, invirtiendo tiempo, energía y conocimientos.

- c) La rama de la psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante la actividad deportiva

105. Los beneficios del mentoring para los aprendices son:

- a) Acceso a un sistema de apoyo para el desarrollo personal y profesional, durante el cumplimiento de labores cotidianas y la comprensión interna de la organización y perspectivas que tienen los conocimientos y habilidades personales en el desarrollo y cumplimiento de objetivos de la empresa y de la carrera funcionaria.
- b) Capacidad para desarrollar procesos de Mentoring en otras organizaciones donde no están habilitados, la comprensión interna de la organización y perspectivas que tienen los conocimientos y habilidades personales en el desarrollo y cumplimiento de objetivos de la empresa y de la carrera funcionaria y las experiencias en la empresa promovidas por el mentor.
- c) Comprensión de la importancia de los mentores y exposición a nuevas perspectivas y las experiencias en la empresa promovidas por el mentor y la exposición a nuevas perspectivas.
- d) **Todas son correctas**

106. La inteligencia emocional es una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestros comportamientos:

- a) Verdadero

b) Falso

107. El componente autorregulación de Inteligencia emocional se refiere a:

- a) La conciencia que se tiene de los propios estados internos, los recursos e intuiciones.
- b) Se entiende como la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas.
- c) El control de nuestros estados, impulsos internos y recursos internos.

108. La Programación Neurolingüística (PNL) consiste en una serie de técnicas destinadas a analizar, codificar y modificar conductas, por medio del estudio del lenguaje, tanto verbal, como gestual y corporal

- a) Verdadero
- b) Falso

109. Los objetivos generales de la PNL son

- a) Ayudar a las personas a salir de situaciones que aparentemente no tienen salida y ayudar a adquirir las competencias que pueden solucionar los problemas que puedan ir surgiendo.
- b) Ayudar a encontrar las posibles soluciones a los problemas y entrenar las competencias que ya tiene el sujeto.
- c) Estudiar los componentes neurológicos subyacentes a la toma de decisiones y ayudar a las personas a encontrar posibles soluciones a los problemas.

110. El modelado se basa en:

- a) La comparación entre un modelo exitoso y las propias actuaciones.
- b) Modelar la personalidad del sujeto para conseguir un mayor rendimiento.
- c) Modelar las capacidades y habilidades del sujeto para conseguir un mayor rendimiento.

111. Entendemos por lesión, cualquier alteramiento a las condiciones normales de mantenimiento de un cuerpo u organismo

- a) Verdadero
- b) Falso

112. Las lesiones que se producen durante la práctica del deporte, son las llamadas típicas o crónicas

- a) Verdadero
- b) Falso

113. Una buena forma física es la base más importante para evitar lesiones, aquellas personas que están por debajo de este nivel tienen más probabilidad de padecer lesiones tanto por accidente como por sobrecarga

- a) Verdadero
- b) Falso

114. La prevención de lesiones en el deporte depende de una serie de factores, ¿cuál NO es uno de ellos?

- a) **Ámbito Psicológico: conocer nuestra forma de ser y de actuar**
- b) **Orientación de las sesiones de entrenamiento por parte de un experto**
- c) **Dar un reposo mínimo de dos días tras la práctica de deporte**

115. Los tratamientos para lesiones más comunes son:

- a) **Protección y reposo**
- b) **Tratamiento con hielo y prevención de la inactividad**
- c) **Tratamiento por comprensión y métodos de tratamiento de soporte**
- d) **Todas son correctas**

116. Desde la Psicología del Deporte se nos facilitan herramientas para colaborar con el deportista a conocer su cuerpo y su mente, para que vaya descubriendo sus diferentes estados emocionales y físicos tanto antes como después de una lesión

- a) **Verdadero**
- b) **Falso**

117. ¿Cuál es el papel del psicólogo deportivo antes una lesión?

- a) **Aumentar la motivación: establecer objetivos y metas de logro.**
- b) **Autoconfianza: control de las variables que afectan y trabajar con los deportistas suplentes.**
- c) **Trabajar sobre la influencia del estrés: control de las variables que los colocan en situaciones estresantes.**

d) Todas son correctas

118. ¿Cuáles son los síntomas del Síndrome de Sobre-entrenamiento?

- a) Inestabilidad emocional y disminución del rendimiento deportivo
- b) Cansancio y baja motivación
- c) Ambas opciones son correctas

119. Es importante que desde la psicología se ofrezcan protocolos de actuación claros para que puedan ser utilizados y corregidos desde la práctica profesional, además de estudios de implicaciones y factores que interactúan en la lesión

- a) Verdadero
- b) Falso

120. En la intervención post-lesión, la fase de inmovilización consiste en:

- a) Es donde el deportista va a ir recuperando de manera progresiva sus niveles de funcionalidad motora, irá volviendo a su nivel de rendimiento anterior
- b) Es la primera fase de la intervención psicológica ante la lesión deportiva, en ella podemos encontrar un posible ingreso hospitalario con o sin cirugía
- c) Es el periodo de trabajo para recuperar el nivel de la habilidad deportiva, su objetivo es volver a la dinámica de los entrenamientos y la competición