

## Psicologia de l'Esport

2015/2016

Codi: 102557

Crèdits: 6

Titulació	Tipus	Curs	Semestre
2502443 Psicologia	OT	4	0

### Professor de contacte

Nom: Miquel Torregrossa Álvarez

Correu electrònic: Miquel.Torregrossa@uab.cat

### Equip docent

Jaume Cruz Feliu

### Utilització de llengües

Llengua vehicular majoritària: català (cat)

### Prerequisits

No hi ha prerequisits per a cursar l'assignatura de Psicologia de l'Esport tot i que és recomanable haver fet abans les assignatures que inclouen processos psicològics bàsics (sobretot atenció, condicionament i aprenentatge, motivació i emoció, i pensament) i les assignatures relacionades amb els processos grupals.

La docència dels dos grups (matí i tarda) serà en català. Els materials docents actualitzats estan disponibles en català i anglès.

### Objectius

L'assignatura de Psicologia de l'Esport (102557) forma, conjuntament amb l'assignatura Activitat física i Salut (102558), la matèria de "Psicologia de l'Esport i l'Activitat Física". És altament recomanable que aquells que puguin tenir intenció de seguir la seva formació en l'àmbit de la psicologia de l'esport a nivell de post-grau cursin les dues assignatures.

L'assignatura de Psicologia de l'Esport està enquadrada dins de les mencions de *Psicologia de la Salut* i *Psicologia de la Intervenció Psicosocial*. Cursant aquesta assignatura es possibilita l'obtenció d'una menció o també de les dues, depenent de com siguin les combinacions d'assignatures triades.

Els Objectius de l'assignatura són:

- Conèixer els principals enfocaments teòrics de la Psicologia de l'Esport.
- Analitzar els processos psicològics bàsics implicats en les situacions esportives.
- Avaluar la influència de l'esport en el procés de socialització dels nens i nenes.
- Aplicar els coneixements derivats dels processos psicològics bàsics a les diferents àrees d'intervenció de la Psicologia de l'Esport.
- Avaluar críticament el paper professional del psicòleg de l'esport en les diferents situacions esportives.

### Competències

- Analitzar les demandes i les necessitats de persones, grups o organitzacions en diferents contextos.
- Analitzar textos científics escrits en llengua anglesa.
- Aplicar de manera crítica, reflexiva i creativa els coneixements, habilitats i valors adquirits.

- Distingir i relacionar els diferents enfocaments i tradicions teòrics que han contribuït al desenvolupament històric de la psicologia, i conèixer la influència que han tingut en la producció del coneixement i en la pràctica professional.
- Identificar i reconèixer els diferents mètodes de tractament i intervenció en els diversos àmbits aplicats de la psicologia.
- Reconèixer els determinants i els factors de risc per a la salut, i també la interacció entre la persona i el seu entorn físic i social.
- Reconèixer les limitacions pròpies i de la disciplina, en els diferents àmbits de la pràctica professional.
- Valorar, contrastar i prendre decisions sobre l'elecció dels mètodes i dels instruments de mesura adequats en cada situació o context d'avaluació.

## **Resultats d'aprenentatge**

1. Analitzar les conseqüències de la pràctica esportiva en la salut i en el benestar dels esportistes.
2. Analitzar les demandes i les necessitats psicològiques dels esportistes davant de situacions esportives.
3. Analitzar textos científics escrits en llengua anglesa.
4. Aplicar de manera crítica, reflexiva i creativa els coneixements, habilitats i valors adquirits.
5. Conèixer els diferents mètodes de tractament i intervenció en l'àmbit de la psicologia aplicada a la iniciació esportiva.
6. Conèixer i decidir els mètodes i els instruments més adequats per avaluar les necessitats psicològiques de nens, adolescents i joves relacionades amb la iniciació esportiva.
7. Conèixer les conseqüències de la iniciació esportiva en la salut i en el benestar dels nens, dels adolescents i dels joves.
8. Contrastar els diferents mètodes de tractament i intervenció en l'àmbit de la psicologia aplicada a l'entrenament, a l'arbitratge, a la direcció i a l'espectacle esportius.
9. Contrastar els principals models teòrics utilitzats en l'estudi dels aspectes psicològics relacionats amb la iniciació esportiva.
10. Contrastar les demandes i les necessitats psicològiques de nens, adolescents i joves relacionades amb la iniciació esportiva.
11. Contrastar les demandes i les necessitats psicològiques d'entrenadors, àrbitres, directius i espectadors esportius en contextos esportius.
12. Distingir i decidir els mètodes i els instruments més adequats per avaluar les necessitats psicològiques dels esportistes davant de situacions esportives.
13. Distingir les principals característiques dels enfocaments teòrics en l'estudi de la psicologia de l'esport i de l'activitat física.
14. Identificar els aspectes rellevants en la interacció entre l'esportista i el seu entorn físic i social.
15. Identificar els diferents mètodes de tractament i intervenció en l'àmbit de la psicologia aplicada al rendiment esportiu.
16. Identificar els principals models teòrics utilitzats en l'estudi dels aspectes psicològics relacionats amb el rendiment esportiu.
17. Identificar i decidir els mètodes i els instruments més adequats per avaluar les necessitats psicològiques d'entrenadors, àrbitres, directius i espectadors esportius en contextos esportius.
18. Reconèixer les limitacions pròpies i de la disciplina, en els diferents àmbits de la pràctica professional.

## **Continguts**

### **1. Història de la Psicologia de l'esport i marcs teòrics**

- 1.1. Història de la psicologia de l'esport.
- 1.2. Evolució i canvis recents en psicologia de l'esport.
- 1.3. Marcs conceptuals en psicologia de l'esport.
- 1.4. Definició i àrees d'aplicació de la psicologia de l'esport.

### **2. Factors motivacionals i emocionals a l'esport amb joves**

- 2.1. Motius de participació en l'esport de joves.
- 2.2. Causes d'abandonament en l'esport de joves.
- 2.3. Estrés i esgotament en l'esport juvenil.
- 2.4. Paper de l'entrenador en l'esport de joves.

### **3. Socialització a través de l'esport**

- 3.1. Desenvolupament d'actituds i conductes d'esportivitat.
- 3.2. Estratègies per desenvolupar l'esportivitat.
- 3.3. Paper dels diferents agents en el procés de socialització a través de l'esport.
- 3.4. Campanyes de promoció de l'esportivitat.

### **4. Tècniques i programes d'entrenament psicològic**

- 4.1. Fases del programa d'entrenament psicològic.
- 4.2. Pràctica imaginada.
- 4.3. Establiment d'objectius.
- 4.4. Control de l'atenció.

### **5. Processos de grup en l'esport**

- 5.1. Dinàmica de grups i equips.
- 5.2. Cohesió de grup.
- 5.3. Lideratge.
- 5.4. Comunicació.

### **6. Aplicacions de la psicologia de l'esport a àrbitres, directius i espectadors**

- 6.1. Anàlisi psicològica de l'arbitratge i el judici esportiu.
- 6.2. Intervenció psicològica en l'arbitratge i el judici esportiu.
- 6.3. Psicologia de la direcció d'entitats esportives.
- 6.4. Psicologia de l'espectacle esportiu.

## **Metodologia**

La metodologia de l'assignatura es basarà en el desenvolupament seriat i coordinat d'un seguit d'activitats (dirigides, supervisades i autònomes) que duran a l'estudiant a l'assoliment dels resultats d'aprenentatge.

### **Sessions de Docència Dirigida**

- En grup sencer es faran 9 sessions en les que es treballaran els principals conceptes teòrics de l'assignatura.
- En grup sencer es faran 3 sessions en les que es presentaran, desenvoluparan i resoldran casos pràctics.
- En grup partit es faran 6 sessions al llarg de tot el semestre per a desenvolupar un projecte professional a partir de demandes de persones o institucions esportives.

### Activitat Supervisada

- Cada tipus d'activitat (teoria, casos pràctics i projecte professional) porten associades una sèrie d'hores d'activitat supervisada pels professors a través de la plataforma moodle i en els horaris de despatx que cadascun d'ells tenen assignats.

### Activitat autònoma

- El desenvolupament de les diferents activitat fa imprescindible que l'estudiant vagi seguint les activitats al llarg de tot el semestre realitzant l'activitat autònoma necessària per a la consecució dels resultats d'aprenentatge.

### Activitats formatives

Títol	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
<b>Tipus: Dirigides</b>			
D1. Classes de continguts teòrics	18	0,72	5, 6, 7, 9, 13, 16
D2. Casos pràctics	6	0,24	1, 2, 3, 4, 8, 14, 15, 17, 18
D3. Projecte professional	12	0,48	3, 4, 8, 10, 11, 12, 17, 18
<b>Tipus: Supervisades</b>			
S1. Tutories prèvies a la prova escrita	6	0,24	5, 6, 7, 9, 13, 16
S2. Assessorament casos pràctics	4	0,16	1, 2, 3, 4, 8, 14, 15, 17, 18
S3. Supervisió del projecte professional	6	0,24	3, 4, 8, 10, 11, 17, 18
<b>Tipus: Autònomes</b>			
A1. Estudi continguts prova escrita	44	1,76	5, 6, 7, 9, 13, 16
A2. Resolució dels casos pràctics	12	0,48	1, 2, 3, 4, 8, 14, 15, 17, 18
A3. Desenvolupament projecte professional	40	1,6	3, 4, 8, 10, 11, 17, 18

### Avaluació

Codi Evidència	Denominació	Pes	Format (oral, escrit o ambdós)	Autoria (individual, col·lectiva o ambdues)	Via (presencial, virtual o ambdues)
EV1	Projecte d'Intervenció (I)	15	Escrit	Col·lectiu	Virtual
EV2	Prova escrita	40	Escrit	Individual	Presencial
EV3	Casos pràctics	20	Escrit	Individual	Virtual

---

EV4	Projecte professional (II)	25	Ambdós	Col·lectiu	Presencia
-----	----------------------------	----	--------	------------	-----------

---

### Activitats d'avaluació

Títol	Pes	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
EV1: Projecte d'Intervenció (I)	15	0	0	6, 10, 11
EV2: Prova escrita	40	2	0,08	4, 5, 7, 9, 13, 16
EV3: Casos pràctics	20	0	0	1, 2, 3, 8, 14, 15
EV4: Projecte professional (II)	25	0	0	5, 6, 12, 17, 18

---

### Bibliografia

- Buceta, J.M<sup>a</sup>. (2004). *Estrategias Psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson.
- Cruz, J. (Ed.), (2001). *Psicología del Deporte*. Madrid : Síntesis.
- Cruz, J. i Riera, J. (1991). *Psicología del deporte: aplicaciones y perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca.
- Dosil, J. (Ed.) (2002). *El psicólogo del deporte: Asesoramiento e Intervención*. Madrid: Síntesis.
- Garcés, E., Olmedilla, A. y Jara, P. (2006). *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín
- Riera, J. (2005). *Habilidades en el deporte*. Barcelona: INDE.
- Smoll, F. i Smith, R. (2009). *Claves para ser un entrenador excelente*. Barcelona: INDE
- Weinberg, R.S. i Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. 4<sup>a</sup> Edición. Madrid: Panamericana.
- Williams, J.M.(Ed.) (1991). *Psicología del deporte aplicada*. Madrid: Biblioteca Nueva.