

Psicologia de l'Esport

Codi: 102557

Crèdits: 6

Titulació	Típus	Curs	Semestre
2502443 Psicologia	OT	4	1

Professor/a de contacte

Nom: Miquel Torregrossa Álvarez

Correu electrònic: Miquel.Torregrossa@uab.cat

Utilització d'idiomes a l'assignatura

Llengua vehicular majoritària: català (cat)

Grup íntegre en anglès: No

Grup íntegre en català: Sí

Grup íntegre en espanyol: No

Equip docent

Yago Ramis Laloux

Saül Alcaraz Garcia

Anna Jordana Casas

Marta Borrueco Carmona

Miquel Torregrossa Álvarez

Prerequisits

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".

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.

No hi ha prerequisits per a cursar l'assignatura de Psicologia de l'Esport. Els estudiants que es volen especialitzar en psicologia de l'esport és interessant que cursin també l'assignatura 102558 - Activitat Física i Salut i que facin el treball de fi de grau en una de les ofertes de la temàtica.

La docència dels grups de teoria i projecte professional serà en català. Els estudiants poden utilitzar a classe i en els seus treballs qualsevol de les tres llengües oficials de la UAB (català, castellà i anglès).

Objectius

Els Objectius de l'assignatura són:

- Conèixer els rols i funcions de l'especialista en psicologia de l'esport i les postures teòriques en que es fonamenten
- Analitzar la iniciació i desenvolupament esportiu dels esportistes i el seu entorn (i.e., entrenadores i famílies)

- Descriure els processos psicològics bàsics implicats en l'execució esportiva i les tècniques d'intervenció principals vinculades als mateixos
- Analitzar la carrera esportiva des d'una perspectiva holística, les transicions de carrera i la carrera dual
- Analitzar críticament les novetats en la psicologia de l'esport
- Desenvolupar un Projecte Professional Basat en l'Evidència Científica (PPBEC) i aplicat a l'àmbit de la psicologia de l'esport

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. 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.
6. Contrastar els principals models teòrics utilitzats en l'estudi dels aspectes psicològics relacionats amb la iniciació esportiva.
7. Contrastar les demandes i les necessitats psicològiques d'entrenadors, àrbitres, directius i espectadors esportius en contextos esportius.
8. Contrastar les demandes i les necessitats psicològiques de nens, adolescents i joves relacionades amb la iniciació esportiva.
9. Conèixer els diferents mètodes de tractament i intervenció en l'àmbit de la psicologia aplicada a la iniciació esportiva.
10. 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.
11. Conèixer les conseqüències de la iniciació esportiva en la salut i en el benestar dels nens, dels adolescents i dels joves.
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

Bloc 1. Rols i funcions de l'especialista en psicologia de l'esport i les postures teòriques en que es fonamenten

- 1.1. Rols i funcions del especialista en psicologia de l'esport
- 1.2. Marcs conceptuals i postures teòriques que els fonamenten
- 1.3. Història de la psicologia de l'esport

Bloc 2. Iniciació i desenvolupament esportiu dels esportistes i el seu entorn

- 2.1. Esport d'iniciació: Desenvolupament i objectius
- 2.2. Psicologia de la iniciació esportiva
- 2.3. Agents socials de l'entorn: Entrenar en iniciació
- 2.4. Agents socials de l'entorn: Mares i pares d'esportistes

Bloc 3. Processos psicològics bàsics implicats en l'execució esportiva i les tècniques d'intervenció principals vinculades als mateixos

- 3.1. Programes d'entrenament psicològic i anàlisi de necessitats
- 3.2. Tècniques d'intervenció (Establiment d'objectius, Pràctica imaginada, Control de l'activació, Auto-parla, Rutines micro i macro)
- 3.3. Processos grupals

Bloc 4. La carrera esportiva des d'una perspectiva holística, les transicions de carrera i la carrera dual

- 4.1. Models de carrera esportiva
- 4.2. Transicions de carrera normatives (i.e., transició de junior a sènior i retirada)
- 4.3. Transicions de carrera no normatives (e.g., immigració esportiva, canvi de club)
- 4.4. La carrera dual

Bloc 5. Darreres tendències en psicologia de l'esport

- 5.1. Arbitres i altres components de l'entorn esportiu
- 5.2. Especificitat de l'esport femení, gènere i esport
- 5.3. Psicologia de l'esport versus *coaching* i altres aproximacions

Metodologia

Sessions de Docència Dirigida

- En grup sencer es faran 12 sessions en les que es treballaran i avaluaran continuadament els 5 blocs de l'assignatura.
- En els seminaris en grup petit es faran 6 sessions al llarg de tot el semestre per a desenvolupar un Projecte Professional Basat en l'Evidència Científica (PPBE) a partir de demandes de persones o institucions esportives.

Activitat Supervisada

- Cada tipus d'activitat (blocs de continguts i PPBE) porten associades una sèrie d'hores d'activitat supervisada del professorat a través de la plataforma moodle i en els horaris de despatx que cadascun d'ells tenen assignats.

Activitat autònoma

- El desenvolupament dels blocs de continguts i el PPBE fan 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
Tipus: Dirigides			
D1. Classes dels 5 blocs de continguts	24	0,96	6, 9, 10, 11, 13, 16
D2. Sessions de Projecte professional basat en evidència científica (seminari en grup petit)	12	0,48	3, 4, 5, 7, 8, 12, 17, 18
Tipus: Supervisades			
S1. Tutories prèvies a la prova escrita	8	0,32	6, 9, 10, 11, 13, 16
S2. Supervisió del projecte professional basat en evidència científica	8	0,32	3, 4, 5, 7, 8, 17, 18
Tipus: Autònomes			
A1. Estudi proves escrites	26	1,04	5, 6, 9, 13, 15, 16
A2. Desenvolupament del Projecte Professional Basat en l'Evidència científica	70	2,8	2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 15, 17, 18

Avaluació

Codi	Denominació	Pes	Format	Autoria	Via	Setmana
	evidència		(oral, escrit o ambdós)	(individual, col·lectiva o ambdues)	(presencial, virtual o ambdues)	
EV1	Speed-dating amb el client	10	Ambdós	Col·lectiu	Ambdues	6
EV2	Prova escrita Rol del psicòleg i iniciació esportiva	25	Escrit	Individual	Presencial	10
EV3	PPBEC Informe	15	Escrit	Col·lectiu	Virtual	13
EV4	PPBEC Presentació	15	Oral	Col·lectiu	Presencial	13

EV5	Prova escrita processos psicològics, tècniques d'intervenció i carrera esportiva	25	Escrit	Individual	Presencial	17
EV6	Exercicis de classe grup sencer	10	Escrit	Individual	Virtual	18

Es considera estudiant avaluable tot aquell que hagi presentat evidències d'aprenentatge amb un pes igual o major al 40% de la nota.

Per superar l'assignatura a l'avaluació continuada caldrà haver obtingut una nota igual o superior a 5 en la suma ponderada de totes les evidències. I haver obtingut una nota mínima de 4 sobre 10 en una de les dues proves escrites (EV2 o EV5). En cas de no assolir aquests requisits, la nota màxima a consignar a l'expedient acadèmic serà de 4.5 punts i l'estudiant tindrà dret a recuperació.

A la recuperació podrà presentar-se tot aquell estudiant que al llarg de l'avaluació continuada hagi realitzat evidències amb un pes igual o major a 2/3 de la qualificació total i hagi obtingut una nota inferior a 5 punts i major o igual a 3.5 punts. Es podrà recuperar las proves escrites (EV2 i/o EV5). El projecte professional basat en l'evidència científica (Ev1, EV3 i Ev4) i els exercicis de classe en grup sencer (EV6) no son recuperables. La recuperació servirà per obtenir un 5 com a nota final de l'assignatura, independentment de la nota obtinguda a cadascuna de les evidències recuperades.

Enllaç a les pautes d'avaluació de la facultat:

<https://www.uab.cat/web/estudiar/graus/graus/avaluacions-1345722525858.html>

Activitats d'avaluació

Títol	Pes	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
EV1: PPBEC Speed dating amb el client	10	0	0	7, 8, 10
EV2: Prova escrita Rol del psicòleg de l'esport i iniciació esportiva	25	1	0,04	4, 6, 9, 11, 13, 16
EV3: PPBEC Informe	15	0	0	9, 10, 12, 17, 18
EV4: PPBEC Presentació	15	0	0	4, 5, 15, 18
EV5: Prova escrita processos psicològics, tècniques d'intervenció amb esportistes i carrera esportiva	25	1	0,04	1, 2, 3, 5, 14, 15
EV6: Exercicis de classe grup sencer	10	0	0	6, 7, 8

Bibliografia

Cruz, Jaume. (Ed.), (2001). *Psicología del Deporte*. Madrid : Síntesis.

Papaioannou, Athanasios & Hackfort, Dieter (2014). *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global perspectives and fundamental concepts* (1a Ed.). Nova York, NY: Routledge.

Schinke, Robert & Hackfort, Dieter (2016). *Psychology in Professional Sports and the Performing Arts: Key Issues in Sport and Exercise Psychology* (1a Ed.). Nova York, NY: Routledge.

Smith, Brett & Sparkes, Andrew (2017). *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise*. London: Routledge.

Weinberg, Robert & Gould, Daniel (2019). *Foundations of sport and exercise Psychology*. 7th Edition. Champaign, Il.: Human Kinetics.