

Titulació	Tipus	Curs	Semestre
4316214 Psicologia de l'Esport i de l'Activitat Física	OB	1	1

Professor/a de contacte

Nom: Gabriel Daza Sobrino

Correu electrònic: gabriel.daza@autonoma.cat

Equip docent extern a la UAB

Anna Vilanova Soler

Carles González Arévalo

Carles Ventura Vall-Ilovera

Joan Solé Fortó

Unai Sáez de Ocáriz Granja

Utilització d'idiomes a l'assignatura

Llengua vehicular majoritària: espanyol (spa)

Prerequisits

Es recomana estar familiaritzat amb la plataforma virtual d'aprenentatge amb el fi de seguir i interactuar amb els continguts del mòdul. S'aconseja el domini de la llengua anglesa.

Objectius

L'objectiu d'aquest mòdul és que l'estudiant aprofundeixi en l'estudi dels diferents aspectes fisiològics, psicològics, pedagògics i sociològics i de teoria de l'entrenament vinculat a l'activitat física i l'esport:

- Bases fisiològiques de l'activitat física i l'esport.
- Bases psicològiques de l'activitat física i l'esport.
- Bases pedagògiques de l'activitat física i l'esport.
- Bases socials de l'activitat física i l'esport.

Competències

- Analitzar de manera crítica les teories, els models i els mètodes més actuals de recerca psicològica.
- Analitzar els factors psicològics que influeixen en la iniciació, el rendiment i l'abandonament esportius.
- Conèixer els principals models d'intervenció en la iniciació esportiva i en psicologia de l'esport.
- Optimitzar el rendiment i prioritzar el benestar dels esportistes amb un compromís ètic.
- Que els estudiants siguin capaços d'integrar coneixements i enfrontar-se a la complexitat de formular judicis a partir d'una informació que, tot i ser incompleta o limitada, inclogui reflexions sobre les responsabilitats socials i ètiques vinculades a l'aplicació dels seus coneixements i judicis.
- Que els estudiants tinguin les habilitats d'aprenentatge que els permetin continuar estudiant, en gran manera, amb treball autònom a autodirigit.

- Tenir coneixements que aportin la base o l'oportunitat de ser originals en el desenvolupament o l'aplicació d'idees, sovint en un context de recerca.
- Treballar en equips de manera coordinada i col·laborativa, i demostrar habilitats per treballar en equips interdisciplinaris.
- Utilitzar terminologia científica per argumentar els resultats de la recerca en el context de la producció científica, per comprendre i interactuar eficaçment amb altres professionals.

Resultats d'aprenentatge

1. Analitzar les conseqüències de la iniciació esportiva en la salut i en el benestar dels nens, dels adolescents i dels joves.
2. Analitzar les conseqüències de la pràctica esportiva en la salut i en el benestar dels esportistes al llarg del cicle vital.
3. Identificar els principals models teòrics utilitzats en l'estudi de l'activitat física i la seva relació amb la salut.
4. Identificar els principals models teòrics utilitzats en l'estudi dels aspectes psicològics relacionats amb el rendiment esportiu.
5. Identificar les principals característiques dels enfocaments teòrics en l'estudi de la psicologia de l'esport i de l'activitat física.
6. Integrar els diferents models d'intervenció en psicologia de l'esport atenent a factors fisiològics, pedagògics i sociològics.
7. Optimitzar el rendiment i prioritzar el benestar dels esportistes amb un compromís ètic.
8. Que els estudiants siguin capaços d'integrar coneixements i enfrontar-se a la complexitat de formular judicis a partir d'una informació que, tot i ser incompleta o limitada, inclogui reflexions sobre les responsabilitats socials i ètiques vinculades a l'aplicació dels seus coneixements i judicis.
9. Que els estudiants tinguin les habilitats d'aprenentatge que els permetin continuar estudiant, en gran manera, amb treball autònom a autodirigit.
10. Tenir coneixements que aportin la base o l'oportunitat de ser originals en el desenvolupament o l'aplicació d'idees, sovint en un context de recerca.
11. Treballar en equips de manera coordinada i col·laborativa, i demostrar habilitats per treballar en equips interdisciplinaris.
12. Utilitzar terminologia científica per argumentar els resultats de la recerca en el context de la producció científica, per comprendre i interactuar eficaçment amb altres professionals.

Continguts

1. Bases de l'entrenament esportiu

1.1. Introducció a l'entrenament esportiu

Teoria de l'entrenament esportiu: definició i propòsits

Concepte i objectius d'entrenament

Accions per elaborar un entrenament

Metodologies de l'entrenament esportiu

1.2. Fases del procés d'entrenament esportiu

Anàlisi de la disciplina esportiva

Diagnòstic de l'estat de forma

Formulació dels objectius

Periodització

Programació

Disseny

Realització

Control

1.3. Relacions entre l'adaptació i la càrrega d'entrenament

El procés d'adaptació a l'esport

Tipus de sobrecompensació

Aspectes que determinen la càrrega de l'entrenament

1.4. Exemples de planificacions

Esports individuals

Esports de situació

2. Bases pedagògiques de l'activitat física i l'esport

2.1. Pedagogia de les conductes motrius

La teoria de l'acció motriu

Lògica interna, sectors i dominis d'acció motriu

La conducta motriu

3. Bases psicològiques de l'activitat física i l'esport

3.1. Aspectes psicològics bàsics

Model funcional psicològic i la seva aplicació a l'àmbit esportiu.

Adaptació psicobiològica, psicofísica i psicosocial.

Anticipació i esport.

Factors psicològics bàsics des del model funcional per a l'aprenentatge i el rendiment esportiu.

Integració funcional i la seva aplicació a la dimensió esportiva.

3.2. Habilitats i Aptituds en l'esport

Aptituds en l'esport

Model relacional de les habilitats

Aprenentatge d'habilitats en l'esport

4. Bases socials de l'activitat física i l'esport

4.1. Sociologia aplicada a l'activitat física i l'esport

Influència de l'activitat física i l'esport en el desenvolupament psicosocial de l'individu

Aspectes psicosocials vinculats a l'activitat física i l'esport

Metodologia

La metodologia emprada es basa en abordar el procés d'aprenentatge des d'un entorn obert, participatiu i constructiu. S'utilitzaran diferents estratègies docents, dirigides a tota la classe, en petits grups i de forma personalitzada. Es vol afavorir la reflexió i la construcció del coneixement crític. La forma de desenvolupar les sessions és mitjaçant:

- Classes magistrals
- Presentació oral de treballs
- Tutories
- Lectura d'articles / informes d'interès
- Elaboració de treballs i informes

Nota: es reservaran 15 minuts d'una classe, dins del calendari establert pel centre/titulació, per a la complementació per part de l'alumnat de les enquestes d'avaluació de l'actuació del professorat i d'avaluació de l'assignatura/mòdul.

Activitats formatives

Títol	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Tipus: Dirigides			
Classe magistral	33	1,32	3, 4, 5, 10, 12
Presentació oral de treballs	11	0,44	8, 9, 11
Tipus: Supervisades			
Tutories	44	1,76	1, 2, 7
Tipus: Autònomes			
Elaboració de treballs	54	2,16	1, 2, 6, 8, 12
Lectura d'articles / informes d'interès	49	1,96	1, 2, 6, 10

Avaluació

L'avaluació continuada implica l'assistència regular, participació i el desenvolupament de les activitats formatives proposades a cadascuna de les sessions. L'aprofitament i domini d'habilitats i coneixements es valorarà mitjançant les activitats de:

- Proves escrites de relació conceptes
- Treballs / informes escrits
- Presentació oral de treballs

Activitats d'avaluació

Títol	Pes	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Carpeta d'aprenentatges	10	4	0,16	2, 7, 8
Defensa oral	10	2	0,08	6, 8, 12
Disseny d'un informe	15	8	0,32	4, 9, 10

Elaboració de treball	20	8	0,32	2, 3, 5, 11
Exposició oral	5	2	0,08	1, 8, 11
Informe reflexiu	15	4	0,16	5, 6, 7, 9, 12
Prova tipus test	15	2	0,08	1, 3, 5, 12
Treball de síntesis	10	4	0,16	4, 6, 8

Bibliografia

Cox, R.H. (2009). *Psicología del Deporte*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

De la Vega, R., Del Valle, S., Maldonado, A., & Moreno, A. (2008). *Pensamiento y acción en el deporte*. Wanceulen: Sevilla.

Dosil, J. (Ed.). (2006). *The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement*. John Wiley & Sons. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/book/10.1002/9780470713174>

Hackfort, D., Schinke, R. J., & Strauss, B. (Eds.). (2019). *Dictionary of sport psychology: sport, exercise, and performing arts*. Academic Press. <https://www.sciencedirect.com/science/book/9780128131503>

Garcés, E.J., Olmedilla, A., & Jara, P. (2006). *Psicología y Deporte*. Murcia: Diego Marín.

Olmedilla, A., Abenza, L., Boladeras, A., & Ortín, F. (2011). *Manual de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Murcia: Diego Marín.

Riera, J. (2005). *Habilidades en el deporte*. Barcelona: INDE.

Solé, J. (2008). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Sicropat Sport.

Solé, J. (2006). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Sicropat Sport.

Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2020). *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/book/10.1002/9781118270011>

Weinberg, R.S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid: Editorial Panamericana.

Programari

No és necessari programari específic