

**Psicologia de l'Esport**

Codi: 102557

Crèdits: 6

Titulació	Típus	Curs	Semestre
2502443 Psicologia	OT	4	1

### Professor/a de contacte

Nom: Yago Ramis Laloux

Correu electrònic: Yago.Ramis@uab.cat

### Idiomes dels grups

Podeu accedir-hi des d'aquest [enllaç](#). Per consultar l'idioma us caldrà introduir el CODI de l'assignatura. Tingueu en compte que la informació és provisional fins a 30 de novembre de 2023.

### Equip docent

Eduardo Amblar Burgos

### 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 d'Intervenció Psicològica per al Benestar i la Qualitat de Vida i en Anàlisi i Intervenció Psicoeducativa. 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 serà en català en el 75% de les sessions i en català en el 25% restant. El projecte professional serà en català. (Aquestes indicacions poden variar en funció de la incorporació de nou professorat). 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 d'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 últimes 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

- Actuar amb responsabilitat ètica i amb respecte pels drets i deures fonamentals, la diversitat i els valors democràtics.
- Analitzar les demandes i les necessitats de persones, grups o organitzacions en diferents contextos.
- Analitzar textos científics escrits en llengua anglesa.
- 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.
- Introduir canvis en els mètodes i els processos de l'àmbit de coneixement per donar respostes innovadores a les necessitats i demandes de la societat.
- 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.
- 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 críticament els principis, valors i procediments que regeixen l'exercici de la professió.
2. Analitzar les conseqüències de la pràctica esportiva en la salut i en el benestar dels esportistes.
3. Analitzar les demandes i les necessitats psicològiques dels esportistes davant de situacions esportives.
4. Analitzar textos científics escrits en llengua anglesa.
5. Analitzar una situació i identificar-ne els punts de millora.
6. 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.
7. Contrastar els principals models teòrics utilitzats en l'estudi dels aspectes psicològics relacionats amb la iniciació esportiva.
8. Contrastar les demandes i les necessitats psicològiques d'entrenadors, àrbitres, directius i espectadors esportius en contextos esportius.
9. Contrastar les demandes i les necessitats psicològiques de nens, adolescents i joves relacionades amb la iniciació esportiva.
10. Conèixer els diferents mètodes de tractament i intervenció en l'àmbit de la psicologia aplicada a la iniciació esportiva.
11. 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.
12. Conèixer les conseqüències de la iniciació esportiva en la salut i en el benestar dels nens, dels adolescents i dels joves.
13. Distingir i decidir els mètodes i els instruments més adequats per avaluar les necessitats psicològiques dels esportistes davant de situacions esportives.
14. Distingir les principals característiques dels enfocaments teòrics en l'estudi de la psicologia de l'esport i de l'activitat física.
15. Identificar els aspectes rellevants en la interacció entre l'esportista i el seu entorn físic i social.
16. Identificar els diferents mètodes de tractament i intervenció en l'àmbit de la psicologia aplicada al rendiment esportiu.

17. Identificar els principals models teòrics utilitzats en l'estudi dels aspectes psicològics relacionats amb el rendiment esportiu.
18. 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.
19. Identificar situacions que necessiten un canvi o millora.
20. Proposar nous mètodes o solucions alternatives fonamentades.

## **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: Dinàmica d'equips, Cultura d'equips, Lideratge i comunicació

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

## **Metodologia**

Sessions de Docència Dirigida

- En grup sencer es faran 12 sessions en les que es treballaran i avaluaran continuadament els 4 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.

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			
D1. Classes dels 5 blocs de continguts	24	0,96	7, 10, 11, 12, 14, 17
D2. Sessions de Projecte professional basat en evidència científica (seminari en grup petit)	12	0,48	4, 6, 8, 9, 13, 18
Tipus: Supervisades			
S1. Tutories prèvies a la prova escrita	8	0,32	7, 10, 11, 12, 14, 17
S2. Supervisió del projecte professional basat en evidència científica	8	0,32	4, 6, 8, 9, 18
Tipus: Autònomes			
A1. Estudi proves escrites	26	1,04	6, 7, 10, 14, 16, 17
A2. Desenvolupament del Projecte Professional Basat en l'Evidència científica	70	2,8	3, 4, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 16, 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	30	Escrit	Individual	Presencial	1er període avaluatiu
EV3	PPBEC Informe	15	Escrit	Col·lectiu	Virtual	15
EV4	PPBEC Presentació	15	Oral	Col·lectiu	Presencial	15
EV5	Prova escrita processos psicològics, tècniques d'interacció i carrera esportiva	30	Escrit	Individual	Presencial	2on període avaluatiu

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 (a) haver obtingut una nota igual o superior a 5 en la suma ponderada de totes les evidències, (b) haver obtingut una nota mínima de 4 sobre 10 en una de les dues proves escrites (EV2 o EV5) i (c) una puntuació mitjana d'aquestes proves escrites superior a 3.5. 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 podran presentar-se estudiants que al llarg de l'avaluació continuada hagin realitzat evidències amb un pes igual o major a 2/3 de la qualificació total i hagin obtingut una nota inferior a 5 punts i major o igual a 3.5 punts. Es podrà recuperar les proves escrites (Ev2 i/o EV5). El projecte professional basat en l'evidència científica (Ev1, EV3 i Ev4) no és recuperable. 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.

No es preveu que l'alumnat de 2<sup>a</sup> o posterior matrícula s'avalui mitjançant una única prova de síntesi no recuperable.

L'avaluació única es realitzarà en el mateix dia i lloc que la EV5. S'hi avaluaran tots els continguts de l'assignatura amb el mateix pes avaluatiu que en l'avaluació continuada. Es realitzaran les dues proves escrites (60%) amb un pes avaluatiu igual que el de l'avaluació continuada de les EV2 i EV5 (30% + 30%) amb preguntes amb opció de resposta múltiple i es lliurarà un informe de projecte professional orientat a donar resposta a una demanda concreta d'una entitat esportiva (40%). La durada aproximada de la prova serà de 3 hores. S'aplicarà el mateix procés de recuperació que el de l'avaluació continuada.

Enllaç a les pautes d'avaluació de la facultat:

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

## Activitats d'avaluació continuada

Títol	Pes	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
EV1: PPBEC Speed dating amb el client	10	0	0	8, 9, 11

EV2: Prova escrita Rol del psicolog de l'esport i iniciació esportiva	30	1	0,04	7, 10, 12, 14, 17
EV3: PPBEC Informe	15	0	0	1, 5, 8, 10, 11, 13, 18, 19, 20
EV4: PPBEC Presentació	15	0	0	6, 8, 16
EV5: Prova escrita processos psicològics, tècniques d'intervenció amb esportistes i carrera esportiva	30	1	0,04	2, 3, 4, 6, 15, 16

## Bibliografia

Castillo, Isabel & Álvarez, Octavio (2023). *Psicología Social de la Actividad Física, el Deporte y el Ejercicio*. Madrid; McGraw Hill.

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

Hanrahan, Stephanie. J., & Andersen, Mark. B. (2010). *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology: A Comprehensive Guide for Students and Practitioners*

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

## Programari

---