

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

## Professor/a de contacte

Nom: Yago Ramis Laloux

Correu electrònic: Yago.Ramis@uab.cat

## Equip docent

Yago Ramis Laloux

Anna Jordana Casas

Marta Borrueco Carmona

Eduardo Amblar Burgos

(Extern) Cristina Torrelles Nadal

(Extern) Àlex Gordillo

## Idiomes dels grups

Podeu consultar aquesta informació al [final](#) del document.

## Prerequisits

El mòdul no té prerequisits

## Objectius

L'objectiu d'aquest mòdul és que l'estudiant compregui el paper dels diferents agents que intervenen en la iniciació esportiva (e.g., famílies, entrenadors, companys, agents esportius) des de l'anàlisi i la comprensió dels processos psicològics implicats en aquesta etapa de carrera.

En el mòdul s'expliquen els processos psicològics bàsics de la motivació esportiva, amb les seves teories principals com la teoria dels objectius d'assoliment (AGT) i la teoria de l'autodeterminació (SDT) per poder assessorar els diferents agents de socialització (famílies, entrenadors, organitzadors de competicions esportives ...) en l'optimització de la pràctica esportiva dels nens / es i evitar l'abandonament esportiu. Així mateix, es capacita a l'alumne per entendre els factors emocionals que es produeixen en la iniciació esportiva de manera que es puguin afrontar, de manera preventiva, aquells que produeixen ansietat i estrès i es

prioritzin els aspectes emocionals positius propis de la pràctica esportiva com és la diversió. Aquest mòdul es considera fonamental per a un enfocament educatiu i preventiu de la psicologia de l'esport versus un enfocament terapèutic que intentaria solucionar els problemes de l'esportista quan s'han produït.

## Competències

- Analitzar els factors psicològics que influeixen en la iniciació, el rendiment i l'abandonament esportius.
- Aplicar intervencions psicològiques amb entrenadors i famílies en nens en edat escolar i en l'àmbit del rendiment esportiu i l'activitat física en relació amb la salut.
- Conèixer els principals models d'intervenció en la iniciació esportiva i en psicologia de l'esport.
- Demostrar habilitats per al tracte personal amb agents esportius (entrenadors, jutges, directius, esportistes i aficionats) i amb famílies d'esportistes en edat escolar.
- Optimitzar el rendiment i prioritzar el benestar dels esportistes amb un compromís ètic.
- Que els estudiants sàpiguen aplicar els coneixements adquirits i la seva capacitat de resolució de problemes en entorns nous o poc coneguts dins de contextos més amplis (o multidisciplinaris) relacionats amb la seva àrea d'estudi.
- Que els estudiants sàpiguen comunicar les seves conclusions, així com els coneixements i les raons últimes que les fonamenten, a públics especialitzats i no especialitzats d'una manera clara i sense ambigüitats.
- Que els estudiants tinguin les habilitats d'aprenentatge que els permetin continuar estudiant, en gran manera, amb treball autònom a autodirigit.
- Treballar en equips de manera coordinada i col·laborativa, i demostrar habilitats per treballar en equips interdisciplinaris.

## Resultats d'aprenentatge

1. Analitzar les conseqüències de la pràctica esportiva en la salut i el benestar dels joves.
2. Avaluar els efectes d'intervencions psicològiques amb joves.
3. Demostrar habilitats per al tracte personal amb agents esportius (entrenadors, jutges, directius, esportistes i aficionats) i amb famílies d'esportistes en edat escolar.
4. Optimitzar el rendiment i prioritzar el benestar dels esportistes amb un compromís ètic.
5. Que els estudiants sàpiguen aplicar els coneixements adquirits i la seva capacitat de resolució de problemes en entorns nous o poc coneguts dins de contextos més amplis (o multidisciplinaris) relacionats amb la seva àrea d'estudi.
6. Que els estudiants sàpiguen comunicar les seves conclusions, així com els coneixements i les raons últimes que les fonamenten, a públics especialitzats i no especialitzats d'una manera clara i sense ambigüitats.
7. Que els estudiants tinguin les habilitats d'aprenentatge que els permetin continuar estudiant, en gran manera, amb treball autònom a autodirigit.
8. Resumir i sintetitzar de manera crítica intervencions dutes a terme amb agents de canvi en la iniciació esportiva.
9. Seleccionar les tècniques d'intervenció més adequades per fer intervencions psicològiques durant la iniciació esportiva.
10. Sintetitzar el paper dels diferents processos psicològics en el manteniment o l'abandonament de l'esport en joves.
11. Treballar en equips de manera coordinada i col·laborativa, i demostrar habilitats per treballar en equips interdisciplinaris.

## Continguts

Els continguts principals que cobreix aquest mòdul són els següents:

- Presentació

Àrees d'aplicació i intervenció en Psicologia de l'Esport  
Desenvolupament positiu juvenil en l'esport

- Agents socials en iniciació  
Influència dels agents socials en la iniciació esportiva: Famílies, Entrenadors/es i Directius/ives  
Sistemes d'avaluació i programes d'assessorament a entrenadors/es  
Prenent la perspectiva de les famílies en la iniciació
- Processos psicològics de la iniciació esportiva  
Aspectes motivacionals de la iniciació esportiva: Principals models i teories  
Processos emocionals, ansietat i estratègies d'afrontament en esportistes d'iniciació  
Perfeccionisme i creences irracionals
- Aspectes pràctics  
De la demanda a la intervenció: Competències del psicòleg esportiu  
Assessorament a la relació entre pares, esportistes i entrenadors

## Activitats formatives i Metodologia

| Títol                                                                      | Hores | ECTS | Resultats d'aprenentatge |
|----------------------------------------------------------------------------|-------|------|--------------------------|
| Tipus: Dirigides                                                           |       |      |                          |
| Classes magistrals i presentació oral de treballs. Prova escrita           | 42    | 1,68 | 1, 6, 2, 3, 5, 8, 10, 11 |
| Tipus: Supervisades                                                        |       |      |                          |
| Tutories sobre els treballs                                                | 48    | 1,92 | 9, 2, 11                 |
| Tipus: Autònomes                                                           |       |      |                          |
| Lectura d'articles i informes d'interès. Elaboració de treballs i informes | 129   | 5,16 | 1, 7, 4, 3, 10, 11       |

La metodologia de l'assignatura es basarà en el desenvolupament coordinat d'una sèrie d'activitats (dirigides, supervisades i autònomes) que guiaran a l'estudiant cap a l'assoliment dels resultats d'aprenentatge.

### Activitats dirigides:

Les sessions de docència dirigida de l'assignatura consistiran en classes magistrals per part dels professors i en la presentació de treballs i resums d'informes per part dels alumnes.

### Activitats supervisades

Seguiment dels treballs dels alumnes en horaris de despatx.

### Activitats autònomes

Estudi. Confrontació del material proporcionat a la classe magistral amb els capítols dels manuals de la matèria i amb els articles recomanats. Elaboració d'esquemes i resums.

Elaboració del treball: Elaboració escrita del treball així com del material de suport (power point) que s'utilitzarà en la presentació del treball en les últimes sessions del curs.

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.

## Avaluació

### Activitats d'avaluació continuada

| Títol                          | Pes | Hores | ECTS | Resultats d'aprenentatge |
|--------------------------------|-----|-------|------|--------------------------|
| Entrega de treballs i informes | 20% | 0     | 0    | 1, 9, 7, 4, 3            |
| Presentació oral de treballs   | 40% | 4     | 0,16 | 6, 2, 5, 10, 11          |
| Proves escrites                | 40% | 2     | 0,08 | 1, 4, 5, 8, 10           |

L'avaluació d'aquesta assignatura es durà a terme a partir de 3 evidències d'aprenentatge.

EV1: Es tracta d'un informe sobre material explicat a classe o sobre treballs aplicats derivats de les presentacions teòriques, amb un valor del 20% de la qualificació final

EV2: presentació oral d'un treball realitzat individualment o en grups de 2 persones. Té un valor del 40% de la qualificació final.

EV3: Prova escrita de síntesi amb un valor del 40% de la nota final.

**AVALUACIÓ ÚNICA:** Aquest format avaluatiu es realitzarà en el mateix dia i lloc que l'EV3 del mòdul. S'hi avaluaran tots els continguts del mòdul amb el mateix pes avaluatiu que en l'avaluació continuada: (a) Avaluació d'un informe d'intervenció a partir d'una demanda de cas real derivat dels continguts explicats a classe (40%); (b) Resum redactat d'una de les lectures obligatòries de l'assignatura definides a principi de curs (20%); (c) prova escrita de síntesi dels continguts explicats (40%). La durada aproximada serà de 4 hores.

## Bibliografia

### Llibres

Almeida, A. S., Arbinaga, F., y Betancor León, M. Á. (2022). *Arbitraje y juicio deportivo. Un análisis desde la pedagogía y la psicología*. Octaedro.

Hill, A. (2023). *The psychology of perfectionism in sport, dance and exercise*. London: Routledge.

Castillo, I. y Álvarez, O. (2023). *Psicología social de la actividad física, el deporte y el ejercicio*. Madrid: McGraw Hill.

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

García-Calvo, T., Leo-Marcos, F. M., y Cervelló, E. (2021). *Dirección de Equipos Deportivos*. Valencia: Tirant Editorial.

Holt, L. & Knight, C. (2014) *Parenting in youth sport: From research to practice*. London: Routledge

Knight, C. J., Harwood, C. G. and Gould, D. (2018). *Sport Psychology for Young Athletes*. New York, NY: Routledge.

León, E. y Garcés de los Fayos, E. (2024). *Fundamentos de Psicología del Deporte*. Editorial Médica Panamericana.

Weinberg, R.S. i Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. 4ª Edición. Madrid: Panamericana.

#### Capítols i articles

Côté, J., Allan, V., Turnnidge, J., & Erickson, K. (2020). Early Sport Specialization and Sampling. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology: Vol. I* (pp. 578-594). <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch27>

Gordillo, A. (1992) Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 1, 27-36.

Gordillo, A. (2000) Intervenção com os pais em padres. En Becker B. (Ed.). *Psicología aplicada a Criança no Esporte*. (pp. 119-132). FEEVALE: Brasil.

Holt, N. L., Deal, C. J., & Pankow, K. (2020). Positive Youth Development Through Sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology: Vol. I* (pp. 429-446). Wiley.

## Programari

No es requereix programari específic.

## Llista d'idiomes

| Nom                   | Grup | Idioma   | Semestre            | Torn  |
|-----------------------|------|----------|---------------------|-------|
| (TEm) Teoria (màster) | 1    | Espanyol | primer quadrimestre | tarda |