

Titulació	Tipus	Curs
Psicologia	OT	4

Professor/a de contacte

Nom: Miquel Torregrossa Alvarez

Correu electrònic: miquel.torregrossa@uab.cat

Equip docent

Yago Ramis Laloux

Juan Maximiliano Devoto Araya

Joel Guillen Cots

Eduardo Amblar Burgos

Idiomes dels grups

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

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

- 2.1. Models de carrera esportiva
- 2.2. Transicions predictibles (e.g., transició de junior a sènior o retirada)
- 2.3. Transicions de carrera impredecibles (e.g., interrupció cicle olímpic, lesions)
- 2.4. La carrera dual

Bloc 3. Iniciació i desenvolupament esportiu dels esportistes i el seu entorn

- 3.1. Esport d'iniciació: Desenvolupament i objectius
- 3.2. Psicologia de la iniciació esportiva
- 3.3. Agents socials de l'entorn: Entrenar en iniciació
- 3.4. Agents socials de l'entorn: Mares i pares d'esportistes

Bloc 4. Processos psicològics bàsics implicats en l'execució esportiva i les tècniques d'intervenció principals vinculades als mateixos

- 4.1. Programes d'entrenament psicològic i anàlisi de necessitats
- 4.2. Tècniques d'intervenció (Establiment d'objectius, Pràctica imaginada, Control de l'activació, Auto-parla, Rutines micro i macro)
- 4.3. Processos grupals: Dinàmica d'equips, Cultura d'equips, Lideratge i comunicació

Activitats formatives i Metodologia

Títol	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Tipus: Dirigides			
D1. Plantejament i assoliment de reptes	24	0,96	6, 7, 8, 10, 14, 17
D2. Sessions de Projecte professional basat en evidència científica (seminari en grup petit)	12	0,48	4, 9, 11, 12, 13, 18
Tipus: Supervisades			
S1. Tutories de supervisió de les evidències en grup gran	8	0,32	6, 7, 8, 10, 14, 17
S2. Supervisió del projecte professional basat en evidència científica	8	0,32	4, 9, 11, 12, 18
Tipus: Autònomes			
A1. Documentació i preparació de reptes	28	1,12	6, 9, 10, 14, 16, 17
A2. Desenvolupament del Projecte Professional Basat en l'Evidència científica	70	2,8	3, 4, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 16, 18

Sessions de grup gran a partir de l'aprenentatge basat en reptes. Es plantejaran 4 reptes per assolir i avaluar en series de 3 sessions. Els 4 reptes tindran la mateixa estructura: (a) primera sessió de plantejament per part del professorat a l'aula, (b) segona sessió de treball supervisat a l'aula, i (c) tercera sessió d'avaluació i retorn a l'aula.

Repte 1: Promoure una pràctica professional basada en l'evidència científica (sessions 1-3)

Repte 2: La concepció holística i ecològica de la carrera esportiva (sessions 4-6)

Repte 3: Iniciació esportiva educativa i equitativa (sessions 7-9)

Repte 4: Un alt rendiment esportiu saludable i ètic (sessions 10-12)

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.

Nota: es reservaran 15 minuts d'una classe, dins del calendari establert pel centre/titulació, perquè els alumnes completin les enquestes d'avaluació de l'actuació del professorat i d'avaluació de l'assignatura.

Avaluació

Activitats d'avaluació continuada

Títol	Pes	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
EV1R1: Exposició Grupal Sobre el Repte 1.Promoció d'una pràctica professional basada en l'evidència científica	15	0	0	6, 14, 17
EV2R2. Desenvolupament de cas escrit sobre el repte 2: La concepció	15	0	0	2, 3, 4, 5, 7,

holística i ecològica de la carrera esportiva					12, 15, 16, 19, 20	
EV3PP1: PPBEC Congrés científic de presentació del projecte	10	0	0		4, 7, 9, 11, 12, 14, 16	
EV4R3. Prova escrita sobre el Repte 3: Iniciació esportiva educativa i equitativa	15	0	0		5, 6, 7, 8, 10, 11, 19	
EV5PP2: Informe Projecte Professional	15	0	0		1, 5, 6, 7, 12, 13, 18, 19, 20	
EV6PP3: Presentació Projecte Professional	15	0	0		9, 12, 16	
EV7R4: Anàlisi de casos sobre el repte 4 Un alt rendiment esportiu saludable i ètic	15	0	0		2, 3, 4, 9, 15, 16	
Codi Evidencia	Denominació	Pes	Format (oral, escrit o ambdós)	Autoria (individual, col·lectiva o ambdues)	Via (presencial, virtual o ambdues)	Setmana
EV1R1	Exposició Grupal Sobre el repte 1	15	ambdós	Col·lectiva	Presencial	5
EV2R2	Desenvolupament de cas repte 2	15	Escrit	Individual	Presencial	8
EV3PP1	Congrés científic de presentació del projecte	10	Ambdós	Col·lectiva	Ambdues	11
EV4R3	Prova escrita Repte 3	15	Escrit	Individual	Presencial	12
EV5PP2	Informe Projecte Professional	15	Escrit	Col·lectiva	Virtual	14
EV6PP3	Presentació projecte Professional	15	Oral	Col·lectiva	Presencial	14
EV7RE4	Presentació de cas Repte 4	15	Ambdós	Col·lectiva	Presencial	15

Tipus de Retorn	Evidència	Setmana
Escrit	EV2R2	10
	EV4R3	14
Eina digital	EV3PP1	12
	EV5PP2	19
A l'aula	EV1R1	5
	EV6PP3	14
	EV7RE4	15
Tutoria	EV2R2	10
	EV4R3	14

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, i (b) 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 vinculades als reptes. El projecte professional basat en l'evidència científica 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^a o posterior matrícula s'avalui mitjançant una única prova de síntesi no recuperable.

L'AVALUACIÓ ÚNICA ES SOL·LICITA TELEMÀTICAMENT (E-FORMULARI) EN EL PERÍODE ESPECÍFIC (més informació al web de la Facultat). L'avaluació única es realitzarà en segon període avaluatiu. S'hi avaluaran tots els continguts de l'assignatura amb el mateix pes avaluatiu que en l'avaluació continuada. Es realitzaran les 4 proves escrites vinculades als 4 reptes de l'assignatura (60%) amb un pes avaluatiu igual que el de l'avaluació continuada dels reptes, 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 4 hores. S'aplicarà el mateix procés de recuperació que el de l'avaluació continuada.

En aquesta assignatura, es permet l'ús de tecnologies d'Intel·ligència Artificial (IA) com a part integrant del desenvolupament del treball, sempre que el resultat final reflecteixi una contribució significativa de l'estudiant en l'anàlisi i la reflexió personal. L'estudiant haurà d'identificar clarament quines parts han estat generades amb aquesta tecnologia, especificar les eines emprades i incloure una reflexió crítica sobre com aquestes han influït en el procés i el resultat final de l'activitat. La no transparència de l'ús de la IA es considerarà falta d'honestat acadèmica i pot comportar una penalització en la nota de l'activitat, o sancions majors en casos de gravetat.

Enllaç a les pautes d'avaluació de la facultat:

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

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*

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

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

Programari

Grups i idiomes de l'assignatura

La informació proporcionada és provisional fins al 30 de novembre de 2025. A partir d'aquesta data, podreu consultar l'idioma de cada grup a través d'aquest [enllaç](#). Per accedir a la informació, caldrà introduir el CODI de l'assignatura

Nom	Grup	Idioma	Semestre	Torn
(SEM) Seminaris	111	Espanyol	primer quadrimestre	matí-mixt
(SEM) Seminaris	112	Català	primer quadrimestre	matí-mixt
(SEM) Seminaris	113	Català	primer quadrimestre	matí-mixt
(TE) Teoria	1	Català/Espanyol	primer quadrimestre	matí-mixt