

Psicologia de l'Esport

Codi: 102557

Crèdits: 6

| Titulació | Tipus | Curs | Semestre |
|--------------------|-------|------|----------|
| 2502443 Psicologia | OT | 4 | 1 |

Fe d'errades

El coordinador de l'assignatura durant aquest curs serà el professor Miquel Torregrossa (miquel.torregrossa@uab.cat)

Professor/a de contacte

Nom: Jaume Cruz Feliu

Correu electrònic: Jaume.Cruz@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

Jaume Cruz Feliu

Miquel Torregrossa Álvarez

Prerequisits

No hi ha prerequisits per a cursar l'assignatura de Psicologia de l'Esport tot i que és recomanable haver fet abans les assignatures que inclouen processos psicològics bàsics (sobretot atenció, condicionament i aprenentatge, motivació i emoció, i pensament) i les assignatures relacionades amb els processos grupals.

La docència dels dos grups (matí i tarda) serà en català. Els materials docents actualitzats estan disponibles en català i anglès.

Objectius

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". És altament recomanable que aquells que puguin tenir intenció de seguir la seva formació en l'àmbit de la psicologia de l'esport a nivell de post-grau cursin les dues assignatures.

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.

Els Objectius de l'assignatura són:

- Conèixer els principals enfocaments teòrics de la Psicologia de l'Esport.

- Analitzar els processos psicològics bàsics implicats en les situacions esportives.
- Avaluar la influència de l'esport en el procés de socialització dels nens i nenes.
- Aplicar els coneixements derivats dels processos psicològics bàsics a les diferents àrees d'intervenció de la Psicologia de l'Esport.
- Avaluar críticament el paper professional del psicòleg de l'esport en les diferents situacions esportives.

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

1. Història de la Psicologia de l'esport i marcs teòrics

- 1.1. Història de la psicologia de l'esport.
- 1.2. Evolució i canvis recents en psicologia de l'esport.
- 1.3. Marcs conceptuals en psicologia de l'esport.
- 1.4. Definició i àrees d'aplicació de la psicologia de l'esport.

2. Factors motivacionals i emocionals a l'esport amb joves

- 2.1. Motius de participació en l'esport de joves.
- 2.2. Causes d'abandonament en l'esport de joves.
- 2.3. Estrés i esgotament en l'esport juvenil.
- 2.4. Paper de l'entrenador en l'esport de joves.

3. Socialització a través de l'esport

- 3.1. Desenvolupament d'actituds i conductes d'esportivitat.
- 3.2. Estratègies per desenvolupar l'esportivitat.
- 3.3. Paper dels diferents agents en el procés de socialització a través de l'esport.
- 3.4. Campanyes de promoció de l'esportivitat.

4. Tècniques i programes d'entrenament psicològic

- 4.1. Fases del programa d'entrenament psicològic.
- 4.2. Pràctica imaginada.
- 4.3. Establiment d'objectius.
- 4.4. Control de l'atenció.

5. Processos de grup en l'esport

- 5.1. Dinàmica de grups i equips.
- 5.2. Cohesió de grup.
- 5.3. Lideratge.
- 5.4. Comunicació.

6. Aplicacions de la psicologia de l'esport a àrbitres, directius i espectadors

- 6.1. Anàlisi psicològica de l'arbitratge i el judici esportiu.
- 6.2. Intervenció psicològica en l'arbitratge i el judici esportiu.
- 6.3. Psicologia de la direcció d'entitats esportives.
- 6.4. Psicologia de l'espectacle esportiu.

Metodologia

La metodologia de l'assignatura es basarà en el desenvolupament seriat i coordinat d'un seguit d'activitats (dirigides, supervisades i autònomes) que duran a l'estudiant a l'assoliment dels resultats d'aprenentatge.

Sessions de Docència Dirigida

- En grup sencer es faran 9 sessions en les que es treballaran els principals conceptes teòrics de l'assignatura.
- En grup sencer es faran 3 sessions en les que es presentaran, desenvoluparan i resoldran casos pràctics.
- En grup partit es faran 6 sessions al llarg de tot el semestre per a desenvolupar un projecte professional a partir de demandes de persones o institucions esportives.

Activitat Supervisada

- Cada tipus d'activitat (teoria, casos pràctics i projecte professional) porten associades una sèrie d'hores d'activitat supervisada pels professors a través de la plataforma moodle i en els horaris de despatx que cadascun d'ells tenen assignats.

Activitat autònoma

- El desenvolupament de les diferents activitat fa 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 de continguts teòrics | 18 | 0,72 | 6, 9, 10, 11, 13, 16 |
| D2. Casos pràctics | 6 | 0,24 | 1, 2, 3, 4, 5, 14, 15, 17, 18 |
| D3. Projecte professional | 12 | 0,48 | 3, 4, 5, 7, 8, 12, 17, 18 |
| Tipus: Supervisades | | | |
| S1. Tutories prèvies a la prova escrita | 6 | 0,24 | 6, 9, 10, 11, 13, 16 |
| S2. Assessorament casos pràctics | 4 | 0,16 | 1, 2, 3, 4, 5, 14, 15, 17, 18 |
| S3. Supervisió del projecte professional | 6 | 0,24 | 3, 4, 5, 7, 8, 17, 18 |
| Tipus: Autònomes | | | |
| A1. Estudi continguts prova escrita | 44 | 1,76 | 6, 9, 10, 11, 13, 16 |
| A2. Resolució dels casos pràctics | 12 | 0,48 | 1, 2, 3, 4, 5, 14, 15, 17, 18 |
| A3. Desenvolupament projecte professional | 40 | 1,6 | 3, 4, 5, 7, 8, 17, 18 |

Avaluació

| Codi | Denominació | Pes | Format | Autoria | Via |
|------|-------------|-----|--------|---------|-----|
|------|-------------|-----|--------|---------|-----|

| evidència | | | (oral, escrit o ambdós) | (individual, col·lectiva o ambdues) | (presencial, virtual o ambdues) |
|-----------|----------------------------|----|-------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| EV1 | Projecte d'Intervenció (I) | 10 | Escrit | Col·lectiu | Virtual |
| EV2 | Prova escrita | 50 | Escrit | Individual | Presencial |
| EV3 | Casos pràctics | 15 | Escrit | Individual | Virtual |
| EV4 | Projecte professional (II) | 25 | Ambdós | Col·lectiu | Presencial |

Es considera estudiant avaluable tot aquell que hagi presnetat 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 totes les evidències ponderades, sempre que en l'EV2 s'obtingui una nota mínima de 4 sobre 10. En cas de no assolir aquests requisits la nota màxima que es pot obtenir és de 4.9 punts..

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 (és a dir, la prova escrita Ev2 i almenys dues evidències més) i hagi obtingut una nota inferior a 5 punts i major o igual a 3.5 punts. Es podrà recuperar la prova escrita (Ev2), que tindrà el mateix format i durada que la EV2 i/o els casos pràctics (Ev3) que s'avaluaran a partir d'un exercici de pregunta oberta. El projecte professional (Ev1 i Ev4) no és recuperable. La recuperació servirà per obtenir un 5, independentment de la nota obtinguda a cadascuna de les evidències recuperades.

Enllaç a les pautes d'avaluació de la facultat: http://www.uab.cat/doc/DOC_avaluaciotitulacions1819

Activitats d'avaluació

| Títol | Pes | Hores | ECTS | Resultats d'aprenentatge |
|---------------------------------|-----|-------|------|--------------------------|
| EV1: Projecte d'Intervenció (I) | 10 | 0 | 0 | 7, 8, 10 |
| EV2: Prova escrita | 50 | 2 | 0,08 | 4, 6, 9, 11, 13, 16 |
| EV3: Casos pràctics | 15 | 0 | 0 | 1, 2, 3, 5, 14, 15 |
| EV4: Projecte professional (II) | 25 | 0 | 0 | 9, 10, 12, 17, 18 |

Bibliografia

- Buceta, J.M^a. (2004). *Estrategias Psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson.
- Cruz, J. (Ed.), (2001). *Psicología del Deporte*. Madrid : Síntesis.
- Cruz, J. i Riera, J. (1991). *Psicología del deporte: aplicaciones y perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca.
- Dosil, J. (Ed.) (2002). *El psicólogo del deporte: Asesoramiento e Intervención*. Madrid: Síntesis.
- Garcés, E., Olmedilla, A. y Jara, P. (2006). *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín
- Riera, J. (2005). *Habilidades en el deporte*. Barcelona: INDE.
- Smoll, F. i Smith, R. (2009). *Claves para ser un entrenador excelente*. Barcelona: INDE

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

Williams, J.M.(Ed.) (1991). *Psicología del deporte aplicada*. Madrid: Biblioteca Nueva.