
GRAU EN CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT

2003 - PSICOLOGIA DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT

Informació general

- Tipus d'assignatura : Bàsica
- Coordinador : Noemí Serra Paya
- Curs: Primer
- Trimestre: Primer
- Crèdits: 6
- Professorat:
 - Meritxell Puyané Oliva <mpuyane@tecnocampus.cat>
 - Sònia Pineda Hernández <spineda@tecnocampus.cat>

Idiomes d'impartició

- Català

Català, castellà i anglès

Competències que es treballen

Específica

- Realitzar els processos d'ensenyament-aprenentatge relatiu a l'activitat física i de l'esport, amb atenció a les característiques individuals, col·lectives i contextuals de les persones
- Promoure la formació d'hàbits perdurables i autònoms de pràctica de l'activitat física i de l'esport
- Aplicar els principis fisiològics, biomecànics, comportamentals i socials, als diferents camps de l'activitat física i de l'esport
- Identificar els riscos que es deriven per a la salut, de la pràctica d'activitats físiques i esportives inadequades i proposar alternatives
- Avaluar la condició física, preescriure i desenvolupar els exercicis físics orientats a la salut i en condicions de seguretat per aquests practicants
- Desenvolupar recursos cognitius i tècnics per l'emprenedoria en activitats marítimes, wellness i salut

General

- Identificar l'objecte d'estudi de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- Adquirir la formació científica bàsica aplicada a l'activitat física i a l'esport en les seves diferents manifestacions
- Descriure els factors comportamentals i socials que condicionen la pràctica de l'activitat física i de l'esport
- Identificar els efectes de la pràctica de l'exercici físic sobre els aspectes psicològics i socials de l'ésser humà
- Entendre els fonaments, estructures i funcions de les habilitats i patrons de la motricitat humana
- Elaborar textos escrits i audiovisuals relacionats amb les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport

Transversal

- Comprendre la literatura científica de l'àmbit de l'activitat física i l'esport en llengua anglesa i en altres llengües de presència significativa en l'àmbit científic
- Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a l'àmbit de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- Utilitzar les fonts del coneixement científic certificat en l'àmbit de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- Aplicar els coneixements a la seva feina, de forma professional, amb l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes a l'àrea de l'Activitat Física i de l'Esport

- Desenvolupar habilitats de lideratge, relació interpersonal i treball en equip

- Generar recursos per l'adaptació a noves situacions i resolució de problemes, i per l'aprenentatge autònom i la creativitat
- Incorporar hàbits de l'excel·lència i de qualitat per a l'exercici professional
- Actuar dins dels principis ètics necessaris pel correcte exercici professional, segons el marc normatiu
- Comunicar-se en anglès fluidament, tant oralment como per escrit, en contextos professionals i acadèmics

Descripció

L'assignatura de **Psicologia de l'Activitat Física i l'Esport** aporta als alumnes de CAFE els coneixements bàsics sobre els aspectes psicològics que es donen en la realització d'activitat física i en les dinàmiques d'entrenament i competició esportiva.

Aquests coneixements són aplicables per a la majoria de sortides professionals (monitor de fitness, entrenador personal, preparador físic, tècnic esportiu, professor...) perquè permeten entendre i connectar millor amb les persones a qui aquests professionals es dirigeixen (millorant el seu lideratge), i perquè són una ajuda de cara a poder optimitzar millor les dinàmiques d'entrenament (millorant la faceta tècnica a partir d'incorporar i gestionar els processos psicològics en l'aprenentatge i en el rendiment).

El plantejament de l'assignatura (semipresencial i amb dinàmiques participatives) implica pels alumnes un important treball de manera individual i autònoma com també en grups i participant en els diferents seminaris i exercicis programats.

Resultats d'aprenentatge

- Aplicar, basat en el coneixement, els principis conductuals en el context educatiu, recreatiu, de l'activitat física i la salut i de l'entrenament esportiu.
- Realitzar l'anàlisi de les conductes específiques en els diversos contextos d'intervenció professional.
- Triar tècniques de modificació de conducta que es poden utilitzar en els diferents àmbits d'actuació professional.

Metodologia de treball

Aquesta és una assignatura semipresencial. Això vol dir que hi ha una part % de l'assignatura que es fa de forma presencial, a l'aula, amb diferents activitats individual o en grups d'estudiants i un % de l'assignatura que es treballa de forma autònoma, fóra de l'aula.

La metodologia en assignatures semipresencials requereix de la responsabilitat de l'estudiant, i de la seva bona gestió del temps.

La metodologia de l'assignatura es durà a terme combinant temps presencials d'aula, amb temps de treball autònom, amb suport de l'entorn virtual d'aprenentatge. El percentatge de temps que l'estudiant dedica es reparteix de la manera següent:

	Activitats	ECTS
Sessions presencials a l'aula (exposició de teoria, seminaris, tutories personalitzades)	Exposicions teòriques amb suport audiovisual, simulacions, jocs de rol, treball en grups, aplicació de la pràctica a la teoria, aprenentatge basat en problemes (ABP), presentacions per part dels estudiants, simulacions	1.2
Treball autònom	Estudi personal, solució de problemes, cerques d'informació (bibliografia, webgrafia), treballs guiats (qüestionaris, wikis, debats, fòrums..), reproducció de models, càpsules de vídeo, solució de problemes	4.8

Tant en les sessions presencials com en el treball autònom, l'estudiant treballarà de forma individual i en grups de treball.

Cada ECTS equival a 25 hores de dedicació de l'estudiant, considerant el temps invertit al total de les activitats relacionades amb el temps presencial i el temps de treball autònom, que el professor de l'assignatura guia, així com els temps de lectura, cerca d'informació, connexió a l'Aula Virtual, elaboració de treballs.

Continguts

1a part (Professora: Meritxell Puyané)

Tema 1. La Psicologia de l'esport. Bases de la conducta humana

1. Fonaments de la psicologia cognitiva: pensament-emoció-conducta
2. La psicologia i les ciències de l'activitat física i de l'esport

La Psicologia de l'Esport, la Salut i el Benestar.

La Psicologia de l'Esport i les Lesions esportives.

La Psicologia de l'Esport i l'Arbitratge esportiu.

3. El psicòleg de l'esport
4. La socialització a través de l'esport
 - Desenvolupament d'actituds i conductes d'esportivitat
 - Estratègies per desenvolupar l'esportivitat
 - Agents en el procés de socialització a través de l'esport

Tema 2. Personalitat, ansietat i estrès

1. Introducció.
2. Personalitat: perquè estudiar-la i com avaluar-la en el context esportiu.
3. Concepte i definició d'estrès, ansietat i activació.
4. El procés de l'estrès i l'ansietat en l'esport.
5. Fonts i efectes de l'ansietat en l'esport.
6. Estratègies per controlar el nivell d'estrès i ansietat en els esportistes

Tema 3. Motivació i emoció

1. Introducció.
2. Concepte i tipus de motivació en l'esport.
3. Teories i models motivacionals.
4. Motius de pràctica esportiva.
5. Causes d'abandonament esportiu.
6. Estratègies per augmentar la motivació en els esportistes

Tema 4. El procés d'adaptació a la discapacitat.

1. Concepte de discapacitat
2. Concepte de pèrdua
3. Fases del procés d'adaptació a la discapacitat
4. Manifestacions del dol adaptatiu
5. Activitat física, esport i discapacitat

Tema 5. Altres camps de la psicologia aplicada a l'esport

1. L'impacte psicològic de la lesió en esportistes
2. La retirada esportiva.

Tema 6. Beneficis i riscos psicològics associats a l'activitat física i l'esport

1. Beneficis psicològics de l'esport
2. Riscos psicològics de l'esport
 - Conductes addictives i sobrentrenament en esportistes
 - Trastorns de la conducta alimentària en esportistes
 - Trastorns del son en esportistes
 - Trastorns d'ansietat en esportistes
 - Esgotament i burnout en esportistes

2a part (Professora: Sònia Pineda)

Tema 7. Conceptes preliminars

1. Autoavaluació personal i autoconeixement
2. Conèixer als/a les esportistes: psicologia evolutiva
3. Teoria de la profecia autocomplerta

Tema 8. Comunicació

1. Procés de la comunicació
 - Procés comunicatiu
 - Afavorir la comunicació
 - Barreres de la comunicació
 - Comunicació amb els/les pares/mares
2. Procés comunicatiu d'entrenament i competició
3. Tècniques d'avaluació
4. Treball interdisciplinari: programació integral

Tema 9. Aprenentatge i processament de la informació

1. Procés d'aprenentatge: fases
2. Aprenentatge conscient
3. Processament de la informació

Tema 10. Concentració

1. Definició
2. Teories atencionals
3. Tipus de focus atencional
4. Problemes atencionals
5. Estratègies per millorar la concentració

Tema 11. Lideratge

1. Introducció
2. Definició
3. Funcions i cicle d'activitat del líder
4. Estils de lideratge
5. Qualitats i habilitats del líder

Tema 12. Cohesió de grup/equip

1. L'estructura del grup i dels subgrups
2. Etapes de desenvolupament dels grups/equips
3. Grup vs equip
4. Estratègies per cohesionar

Tema 13. Resolució de conflictes

1. Introducció
2. Fases i procediments de la resolució de conflictes
3. Ensenyament de la solució de conflictes/problemes

Activitats d'aprenentatge

Les activitats de l'assignatura segueixen el sistema d'avaluació contínua, és a dir, que al llarg del trimestre el professor/a planteja diverses activitats, que els estudiants han de resoldre i entregar. El treball de cada una de les activitats permet valorar a l'estudiant el seguiment que fa a l'assignatura i els elements de millora, a partir dels comentaris i notes que el professor/a farà de les activitats.

Les activitats que es plantegen poden ser individuals o en grups de treball. El professor/a dóna les indicacions per tal que els estudiants les puguin elaborar i entregar. Totes les activitats que es plantegen estan pensades perquè els estudiant tinguin una perspectiva pràctica dels temes que es desenvolupen a llarg de les deu setmanes del trimestre.

Sistema d'avaluació

Sistema de qualificació (Reial decret 1125/2003, de 5 de setembre, pel qual s'estableix el sistema europeu de crèdits i el sistema de qualificacions en les titulacions universitàries de caràcter oficial i validesa en tot el territori estatal):

- 0-4,9: Suspens (SS)
- 5,0-6,9: Aprovat (AP)
- 7,0-8,9: Notable (NT)
- 9,0 - 10: Excel·lent (EX)

La qualificació final de l'alumne és el resultat d'una avaluació contínua a través de diferents activitats avaluatives. L'aprovat de l'assignatura s'obté amb una qualificació igual o superior a 5 punts (sobre 10 punts) d'acord amb la següent taula de ponderació:

Activitat avaluadora	Ponderació	Competències
Treballs individuals	40%	G9, B2, G6, B3, G12
Examen Final	60%	G9, B2, G6, B3, G12

Per tant, l'adquisició de competències per part de l'alumne/a serà valorada a través del sistema d'avaluació contínua i a través d'un examen final escrit.

Avaluació Continua

Té una ponderació total del 40% de la nota global de l'assignatura. Per tal de tenir dret a l'examen final, l'estudiant ha d'aprovar l'avaluació continuada (nota mínima un 5). Si es suspèn l'avaluació continuada, automàticament es suspèn l'assignatura.

PRIMERA PART		
Activitat	Descripció	Ponderació
Seminari i treball individual	Treball individual Tècniques desactivació	5%
Qüestionari online	Avaluació online de coneixements	5%
Treball individual	Preparació entrevista esportista	5%
Treball individual	Infografia dels Trastorns Conducta Alimentària	5%
SEGONA PART		

Activitat	Descripció	Ponderació
Treball individual	Autoavaluació personal i autoconeixement	5%
Treball individual	Disseny d'un exercici d'entrenament (procés comunicatiu)	5%
Treball individual	Anàlisi de l'estil personal de lideratge	5%
Treball individual	Disseny d'una activitat per generar cohesió (procés comunicatiu)	5%

Examen Final

L'examen final té una ponderació total del 60% de la nota global de l'assignatura.

Criteris NECESSARIS per fer la mitjana entre les activitats avaluadores:

Activitat avaluadora	Criteri per fer promig
Treballs individuals	? 5/10
Examen Final	? 5/10

Hi haurà un examen de recuperació que es farà a principi del següent trimestre. D'acord amb la normativa vigent, **només es pot optar a la recuperació, si s'ha suspès** l'assignatura. Si la qualificació és de *No presentat/da*, no es podrà optar a la recuperació.

Es guardaran les notes de seminaris, treballs per fer mitja amb l'examen de recuperació. En el cas de suspendre, els alumnes hauran de cursar l'assignatura al següent any i no es guardarà cap nota.

Activitat avaluadora en el període de recuperació	Ponderació
Examen	60%

Recursos

Bàsics

Bibliografies

- Arbinaga, F. i Cantón, E. (2013). *Psicología del deporte y la salud: una relación compleja*. Madrid: Editorial EOS.
- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dyckinson.
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Segunda edición. Madrid: McGraw-Hill/Interamericana de España.
- Vives, J. (2011). [Entrenando al entrenador: Ideas y trucos para una comunicación constructiva y eficaz](#). Madrid: Bubok.

Complementaris

Bibliografies

- Clèries, X. (2006). *La comunicación. Una competencia esencial para los profesionales de la salud*. Barcelona: Elsevier.
-

Gil, J. (2004). Psicología de la Salud. Aproximación histórica, conceptual y aplicaciones. Pirámide: Madrid.

- Márquez, Sara. (2004). Ansiedad, estrés y deporte. Madrid: Editorial EOS
- Miangolarra, J.C. (2003). Rehabilitación clínica integral. Funcionamiento y discapacidad. Masson: Barcelona.
- Valdés, H.M. (1998). Personalidad y deporte. Barcelona: INDE Publicaciones.