

---

## 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 : Lluís Albesa Albiol
- Curs: Primer
- Trimestre: Primer
- Crèdits: 6
- Professorat:
  - Maria Mar Rovira Rodriguez <[mrovirar@tecnocampus.cat](mailto:mrovirar@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.

Aquesta assignatura disposa de recursos metodològics i digitals per fer possible la seva continuïtat en modalitat no presencial en el cas de ser necessari per motius relacionats amb la Covid-19. D'aquesta forma s'assegurarà l'assoliment dels mateixos coneixements i competències que s'especifiquen en aquest pla docent. El TecnoCampus posarà a l'abast del professorat i l'alumnat les eines digitals necessàries per poder dur a terme l'assignatura, així com guies i recomanacions que facilitin l'adaptació a la modalitat no presencial.

## 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 virtuals, asincròniques i 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

### BLOC 1. FONAMENTS DE LA PSICOLOGIA

#### Tema 1. Introducció a la Psicologia i a la Psicologia de l'Esport

- La Psicologia. Definició i objecte d'estudi
- Evolució històrica de la psicologia. Escoles
- La Psicologia de l'Esport. Definició i objecte d'estudi.
- Evolució històrica de la Psicologia de l'Esport.
- El rol del Psicòleg Esportiu. Àmbits d'intervenció i acreditació professional.

#### Tema 2. Introducció als instruments i eines de recollida de dades en psicologia

- Avaluació en Psicologia de l'Esport: exploració inicial, seguiment i valoració.
- Qüestionaris i proves més utilitzades en Psicologia de l'Esport: eines disponibles (CBAS, ICE, SAS-2...).
- Les entrevistes: formats i aplicacions.
- Metodologia de la observació: procediments i instruments d'observació externa i auto-observació.

### BLOC 2. ELS VALORS I L'ESPORT

#### Tema 3. La socialització a través de l'esport

- Definició
- La transmissió de valors a través de l'esport
- Estereotips de gènere
- Abús sexual i violència de gènere.

### BLOC 3. LA PSICOLOGIA I LES VARIABLES INDIVIDUALS

#### Tema 4. La motivació i la emoció

- Què és la motivació. Principals teories en l'àmbit esportiu.
- La motivació en el context esportiu: eines i aplicacions.
- Què són les emocions. Principals teories en l'àmbit esportiu.
- Les emocions en el context esportiu: eines i aplicacions.

#### Tema 5. L'autoconfiança

- Què és l'autoconfiança i el seu impacte en el rendiment.
- Principals models aplicats a l'àmbit esportiu.
- Eines per treballar l'autoconfiança.

#### Tema 6. Atenció i concentració

- Què és l'atenció. Principals teories en l'àmbit esportiu.
- Millorant l'atenció i la concentració: estratègies aplicades.

#### Tema 7. La personalitat

- Concepte de personalitat
- Principals teories de la personalitat aplicades a l'esport
- La personalitat i l'esport: aplicacions a l'àmbit de l'esport

#### Tema 8. L'ansietat i l'estrès

- Concepte i definició d'estrès, ansietat i activació.
- Principals teories i models utilitzats en l'esport.
- Fonts i efectes de l'ansietat en l'esport: l'ansietat competitiva.
- Estratègies per controlar el nivell d'estrès i ansietat en els esportistes

### BLOC 4. PSICOLOGIA DE GRUPS

#### Tema 9. El lideratge

- Tipus de lideratge. Característiques i eines d'avaluació.

- Habilitats directives. Conducta directiva i conducta de suport
- Estratègies aplicades per ser un líder efectiu

#### **Tema 10. La comunicació**

- Definició i característiques.
- Models teòrics més aplicats a l'àmbit esportiu
- Estratègies per a una comunicació efectiva

#### **Tema 11. Gestió de grups**

- La gestió de conflictes en l'àmbit esportiu.
- Principals habilitats personals per a la gestió grupal. Exemples pràctics.
- Estratègies des de la psicologia esportiva

### **BLOC 5. PRINCIPIS D'APRENTATGE**

#### **Tema 12. Les lleis de l'aprenentatge**

- Principis del condicionament clàssic i del condicionament operant
- L'avaluació conductual. Conceptes bàsics i aplicació a l'esport.
- Tècniques conductuals: el qüestionari CBAS.

### **BLOC 6. ALTRES CAMPS DE LA PSICOLOGIA**

#### **Tema 13. Els riscos psicològics de l'esport**

- Les addiccions
- Trastorns de la conducta alimentària: anorèxia i bulímia
- La salut mental

#### **Tema 14. Psicologia de les lesions**

- Models teòrics més emprats en la intervenció de lesions
- La psicologia del dolor: principis bàsics.
- Fases d'una intervenció en la recuperació de lesions. Cas pràctic.

#### **Tema 15. La psicologia de l'arbitratge**

- Introducció a la psicologia de l'arbitratge
- Creació d'un pla d'entrenament psicològic per a àrbitres

#### **Tema 16. La retirada de l'esportista**

- Factors psicològics de la retirada esportiva
- Factors contextuals de la retirada esportiva
- Preparació a la retirada.

## **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 vàlidesa 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
Avaluació continuada	50%	G9, B2, G6, B3, G12
Examen Final	50%	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.

#### Examen Final

L'examen final té una ponderació total del 50% de la nota global de l'assignatura.

Criteris NECESSARIS per fer la mitjana entre les activitats avaluadores:

Activitat avaluadora	Criteri per fer mitjana
Avaluació continuada	? 5/10
Examen Final	? 5/10

La còpia total o parcial en qualsevol de les activitats d'aprenentatge significarà un "No Presentat" en l'assignatura, sense opció a presentar-se a la prova de recuperació i sense perjudici de l'obertura d'un expedient per aquest motiu

#### Avaluació Continua

Té una ponderació total del 50% 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. **L'avaluació continuada no és susceptible de recuperació.**

Activitat	Descripció	Ponderació
Seminari i treball individual	Tècniques desactivació	20%
Treball grupal	Seminari Comunicació	15%
Treball grupal	Seminari Ruler	15%

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	50%

## 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.

- Buceta, J.M. (2021). Psicología del Deporte del alto rendimiento. Dykinson.
- 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.