

## DOBLE TITULACIÓ GRAU EN FISIOTERÀPIA / GRAU EN CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT

### 422101 - PSICOLOGIA DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

#### Informació general

- Curs acadèmic 2023/24
- Curs: Primer
- Trimestre: Primer
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
  - Maria Mar Rovira Rodriguez <[mrovirar@tecnocampus.cat](mailto:mrovirar@tecnocampus.cat)>
  - Núria Rabassa González <[nrabassag@tecnocampus.cat](mailto:nrabassag@tecnocampus.cat)>

#### Llengües de docència

- Català
- Castellà
- Anglès

Català, castellà i anglès

#### Presentació de l'assignatura

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.

#### Competències/Resultats d'aprenentatge

##### Específica

- 2\_4\_E6\_Aplicar els principis fisiològics, biomecànics, comportamentals i socials, als diferents camps de l'activitat física i l'esport
- 2\_4\_E8\_Avaluar la condició física, prescriure i desenvolupar exercicis físics orientats a la salut i en condicions de seguretat per a aquests practicants
- 2\_4\_E2\_Promoure la formació d'hàbits perdurables i autònoms de pràctica de l'activitat física i de l'esport
- 2\_4\_E13\_Desenvolupar recursos cognitius i tècnics per a l'emprenedoria en activitats marítimes, wellness i salut
- 2\_4\_E1\_Realitzar els processos d'ensenyament - aprenentatge relatiu a l'activitat física i de l'esport
-

## General

- 2\_2\_G2\_Acquirir la formació científica bàsica aplicada a l'activitat física i l'esport en les seves diferents manifestacions
- 2\_2\_G8\_Entendre els fonaments, estructures i funcions de les habilitats i patrons de la motricitat humana
- 2\_2\_G7\_Identificar els efectes de la pràctica de l'exercici físic sobre els aspectes psicològics i socials de l'ésser humà
- 2\_2\_G11\_Elaborar textos escrits i audiovisuals relacionats amb les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- 2\_2\_G1\_Identificar l'objecte d'estudi de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- 2\_3\_T8\_Actuar dins dels principis ètics necessaris per al correcte exercici professional segons el marc normatiu

## Transversal

- 2\_3\_T1\_Comprendre la literatura científica de l'àmbit de l'activitat física i l'esport en llengua anglesa i altres llengües
- 2\_3\_T2\_Aplicar les tecnologies de la informació i comunicació (TIC) a l'àmbit de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- 2\_3\_T4\_Aplicar els coneixements al seu treball de forma professional amb l'elaboració i defensa d'arguments i de resolució de problemes dins la seva àrea
- 2\_3\_T5\_Desenvolupar habilitats de lideratge, relació interpersonal i treball en equip
- 2\_3\_T6\_Generar recursos per a l'adaptació a noves situacions i resolució de problemes, i per a l'aprenentatge autònom i la creativitat
- 2\_3\_T7\_Incorporar hàbits d'excel·lència i qualitat per a l'exercici professional
- 2\_3\_T9\_Comunicar-se en anglès fluidament, tant oralment com per escrit, en contextos professionals i acadèmics

No definides

## 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.

## **Objectius de Desenvolupament Sostenible**

---

- 13 - Acció climàtica

•

05 - Igualtat de gènere

- 10 - Reducció de les desigualtats
- 07 - Energia neta i assequible
- 03 - Salut i benestar
- 04 - Educació de qualitat

## Sistema d'avaluació i qualificació

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 |
|----------------|--------------------------------------|------------|
| Treball grupal | Tècniques regulació nivell activació | 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%        |