

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

45113 - PSICOLOGIA DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT

Informació general

- Curs acadèmic 2025/26
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Bàsica
- Curs: Primer
- Trimestre: Primer
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
 - Núria Rabassa González [<nrabassag@tecnocampus.cat>](mailto:nrabassag@tecnocampus.cat)
 - Pol Soto Mollfuleda [<psotoo@tecnocampus.cat>](mailto:psotoo@tecnocampus.cat)

Llengües de docència

- Català

Llengua de recursos: 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 (presencial, amb dinàmiques participatives) implica pels alumnes un important treball de manera grupal però també autònoma, participant en els diferents seminaris i exercicis programats.

L'aula (física o virtual) és un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homo?fobes, tra?nsfobes i discriminato?ries, ja sigui cap a l'alumnat o cap al professorat. Confiam que entre totes i tots puguem crear un espai segur on ens puguem equivocar i aprendre sense haver de patir prejudicis d'altres.

L'ús de la IA d'aquesta assignatura es troba regulada pel pla d'aprenentatge.

Competències/Resultats d'aprenentatge

Específica

- RAE22 - L'estudiant serà capaç de generar i adaptar intervencions d'exercici basades en evidències científiques per millorar capacitats individuals, resolent problemes i adaptant-se a les necessitats de les persones en contextos esportius i seguint prescripcions mèdiques quan sigui necessari.
- RAE23 - L'estudiant serà capaç de proposar intervencions d'exercici basades en evidències científiques per millorar capacitats individuals, utilitzant els recursos disponibles i adaptant-se a les necessitats de les persones.
- RAE25 - L'estudiant serà capaç d'adaptar intervencions d'exercici basades en evidències científiques per millorar capacitats del moviment humà, adaptant-se a les necessitats de diferents poblacions i seguint prescripcions mèdiques quan sigui necessari.
- RAE27 - L'estudiant serà capaç d'indicar quines activitats i programes d'entrenament fomenten l'adhesió a un estil de vida actiu i la pràctica regular d'activitat física i esport.
-

RAE28 - L'estudiant serà capaç de seleccionar programes d'entrenament que fomentin un estil de vida actiu, millorant la salut i el benestar, adaptant-se a diverses poblacions i seguint prescripcions mèdiques.

- RAE51 - L'estudiant serà capaç de debatre sobre la importància de la seva professió, reflexionant críticament sobre la seva identitat i formació per promoure l'activitat física de manera adequada.
- RAE54 - L'estudiant serà capaç de desenvolupar un enfocament multidisciplinari en la seva feina, integrant coneixements i habilitats de diverses àrees per enriquir el seu rendiment professional en l'activitat física i l'esport.
- RAE55 - L'estudiant serà capaç d'implantar un enfocament multidisciplinari en la seva feina.
- RAE58 - L'estudiant serà capaç de combatre els biaixos en la investigació i la pràctica esportiva, promovent la inclusió i l'equitat mitjançant coneixements multidisciplinaris.
- RAE66 - L'estudiant serà capaç d'informar per promoure la pràctica de l'activitat física com a dret fonamental i component essencial de la salut pública.

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

- 03 - Salut i benestar
- 04 - Educació de qualitat
- 05 - Igualtat de gènere

Activitats i 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: Aprobat (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'aprobat 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

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	Seminari Tèc. Reg. Emocional	20%
Treball grupal	Seminari Ansietat Competitiva	15%
Treball grupal	Seminari Comunicació	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%

Bibliografia i Recursos

- 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.
-

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.