



Universitat de Lleida

GUIA DOCENT  
**PSICOLOGIA DE L'ESPORT I DE  
L'ACTIVITAT FÍSICA**

Coordinació: Joan Palmi

Any acadèmic 2014-15

## Informació general de l'assignatura

<b>Denominació</b>	PSICOLOGIA DE L'ESPORT I DE L'ACTIVITAT FÍSICA
<b>Codi</b>	102831
<b>Semestre d'impartició</b>	2n Q Avaluació Continuada
<b>Caràcter</b>	Optativa
<b>Nombre de crèdits ECTS</b>	6
<b>Crèdits teòrics</b>	0
<b>Crèdits pràctics</b>	0
<b>Coordinació</b>	Joan Palmi
<b>Departament/s</b>	INEFC-Lleida
<b>Modalitat</b>	Presencial
<b>Informació important sobre tractament de dades</b>	Consulteu <a href="#">aquest enllaç</a> per a més informació.
<b>Idioma/es d'impartició</b>	Català
<b>Grau/Màster</b>	Grau en Psicologia
<b>Adreça electrònica professor/a (s/es)</b>	agordillo@inefc.udl.cat jpalmi@inefc.udl.cat

## Informació complementària de l'assignatura

No hi ha prerequisits per a cursar l'assignatura de Psicologia de l'Esport.

## Objectius acadèmics de l'assignatura

- 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

### COMPETÈNCIES

#### Específiques :

- Identificar els principals models teòrics utilitzats en l'estudi dels aspectes psicològics relacionats amb el rendiment esportiu.
- Analitzar les demandes i les necessitats psicològiques dels esportistes davant de situacions esportives.
- Distingir i decidir els mètodes i els instruments més adequats per avaluar les necessitats psicològiques dels esportistes davant de situacions esportives.
- 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.
- Identificar els diferents mètodes de tractament i intervenció en l'àmbit de la psicologia aplicada a la iniciació i al rendiment esportiu.
- 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.
- Aplicar de manera crítica, reflexiva i creativa els coneixements, habilitats i valors adquirits.

#### Generales:

- Aplicar les TICs en l'àmbit acadèmic .
- Mostrar capacitat d'adaptació a noves situacions i per a resoldre problemes d'una manera efectiva.
- Mostrar capacitat per a treballar en equips multidisciplinaris i col·laborar de forma eficaç.

Mostrar habilitats per a les relacions interpersonals

## Continguts fonamentals de l'assignatura

### 1. Història de la Psicologia de l'esport i marcs teòrics (6 h).

- 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 (8 h)**

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 (6 h)**

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. Processos de grup en l'esport (10 h)**

4.1. Dinàmica de grups i equips.

4.2. Cohesió de grup.

4.3. Lideratge.

4.4. Comunicació.

## **5. L'estat psicològic de rendiment (12 h)**

5.1. Continguts

5.2. L'estil de l'entrenador

5.3. Les habilitats de l'esportista.

5.4. Exercicis i tècniques concretes.

## **6. Millora de processos (10 h)**

6.1. Eines d'avaluació.

6.2. La planificació.

6.3. L'entrenament.

6.4. La competició.

## **7. Altres aplicacions de la psicologia de l'esport. (8 h)**

- 7.1. Psicologia de l'arbitratge i el judici esportiu.
- 7.2. Psicologia del gestor / dirigent en l'esport.
- 7.3. Psicologia de l'espectacle esportiu.
- 7.4. Psicologia de l'esportista en condició marginal.

## Eixos metodològics de l'assignatura

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 sessions en les que es treballaran els principals conceptes teòrics de l'assignatura i revisions de casos.

En grup partit es farà 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 tutoritzat porten associades una sèrie d'hores d'activitat supervisada pels professors a través de la plataforma virtual 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.

## Sistema d'avaluació

- Exàmens escrits: amb un valor del 40 % sobre la nota.

Es faran dos exàmens escrits de 10 preguntes de resposta semi-llarga / esquema.

( Examen 1: Del tema 1 al 4 inclòs, més lectures corresponents; Examen 2: Del tema 5 fins al final més articles corresponents). En acabar el curs es farà l'examen recuperatori de la part o parts no superades, és a dir amb nota inferior a 5 sobre 10.

- Treball en grup amb un valor del 25 % de la nota.

En grups de 3 persones cal preparar i presentar per escrit un projecte d'intervenció en una situació de demanda real (extensió màxima 10 folis). Data de presentació : del 25 al 30 de juny. Es considera superat amb una nota de 1,25 sobre 2,5 en que es valorarà el treball.

- Treballs individuals: amb un valor del 20 % de la nota.

Cada alumne haurà de presentar una recensió i comentari crític dels 7 articles que es penjaran a la plataforma i que també formen part de la matèria d'examen ( 1 per tema). L'extensió màxima de cada comentari és de 2 folis. Es considera superat amb una nota d' 1 sobre 2 en que com a màxim es valorarà.

- Tutories i aportacions individuals: 15 % de la nota.

L'assistència, la participació en activitats d'aula, les aportacions personals de pròpia iniciativa, l'aportació de casos, les tutories fetes, l'actitud seran registrades i valorades durant el curs com una part del procés d'avaluació continuada. Es considera superat amb una nota de 0,7 sobre 1,5.

Per aprovar l'assignatura caldrà superar cadascuna de les parts indicades segons els valors mínims indicats.

## Bibliografia i recursos d'informació

- Chicau, C; Silva, C; Palmi, J. (2012),.Programa de Intervención psicológica para la optimización del concepto de equipo (*team building*) en jóvenes futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, vol. 21, núm. 1, 2012, pp. 49-58.
- 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.
- Gordillo, A (2009) Psicología del deporte aplicada al baloncesto. En Drobnic,F., Puigdemívol,J y Bové, T. (Ed). *Bases científicas para la salud y un óptimo rendimiento en Baloncesto* (pp 172-177). Madrid: Ergon.
- Gordillo, A., Molleja, E. y Solé, J. (2011) Psicología aplicada al golf de rendimiento: una propuesta de planificación integral. *Revista internacional de Ciencias Sociales y Humanidades (SOCIOTAM)*. Vol. XXI, n.2 pp (73-94)
- Palmi,J. (1993), Planificación y intervención psicológica en los XXV Juegos Olímpicos de Barcelona. *Psicología del Deporte*, 1, 2, 25- 34.
- Palmi,J.(2001, Visión psico-social en la intervención de la lesión deportiva. Cuadernos de psicología del Deporte, 1, 69-79.
- Palmi,J. (2008), El control de la respuesta emocional en l'esport: les imatges mentals. En F.Suay (Ed), *Manual de psicobiología de l'esport*. 276-294. Valencia: P Universitat de Valencia.
- 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.