



Universitat de Lleida

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

Coordinació: PALMI GUERRERO, JOAN

Any acadèmic 2020-21

## Informació general de l'assignatura

<b>Denominació</b>	PSICOLOGIA DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT			
<b>Codi</b>	102924			
<b>Semestre d'impartició</b>	2N Q(SEMESTRE) AVALUACIÓ CONTINUADA			
<b>Caràcter</b>	Grau/Màster	Curs	Caràcter	Modalitat
	Grau en Psicologia (R 2016)	4	OPTATIVA	Presencial
<b>Nombre de crèdits assignatura (ECTS)</b>	6			
<b>Tipus d'activitat, crèdits i grups</b>	<b>Tipus d'activitat</b>	PRAULA	TEORIA	
	<b>Nombre de crèdits</b>	1.8	4.2	
	<b>Nombre de grups</b>	1	1	
<b>Coordinació</b>	PALMI GUERRERO, JOAN			
<b>Departament/s</b>	INEFC			
<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 Castellà			

Professor/a (s/es)	Adreça electrònica professor/a (s/es)	Crèdits impartits pel professorat	Horari de tutoria/lloc
GORDILLO MOLINA, ALEX	agordillo@inefc.es	3	
PALMI GUERRERO, JOAN	jpalmi@inefc.udl.cat	3	

## 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.

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.

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

## Competències

Competències bàsiques:

CB3 Capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment dins la seva àrea d'estudi) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica.

CB4 Poder transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.

CB5 Saber desenvolupar les habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.

Competències Generals:

CG2 Desenvolupar la capacitat per treballar en equips multidisciplinaris i col·laborar de manera eficient amb altres professionals.

CG5 Demostrar capacitat crítica per prendre decisions pertinents.

CG6 Reflexionar sobre les pròpies limitacions de manera autocrítica, contemplant la possibilitat de sol·licitar col·laboracions interdisciplinars.

CG8 Identificar i avaluar les pròpies competències, habilitats i coneixements segons els estàndards de la professió.

Competències Específiques:

CE1 Identificar i analitzar les característiques i les necessitats de les persones, grups i organitzacions, així com dels contextos rellevants per al servei que se sol·licita.

CE2 Planificar l'avaluació dels programes i / o intervencions psicològiques, seleccionant els indicadors i tècniques adequats.

CE3 Aplicar les tècniques de recollida d'informació, obtenir dades rellevants per a l'avaluació dels programes i / o intervencions psicològiques.

CE4 Analitzar i interpretar els resultats de l'avaluació psicològica.

CE5 Dissenyar i aplicar una estratègia / pla d'intervenció psicològica, en funció dels contextos o servei demandats.

CE6 Respondre i actuar de manera adequada i professional, tenint en compte les actituds i valors de la professió, així com el seu codi ètic i deontològic, en tots i cadascun dels processos d'intervenció.

CE7 Proporcionar informació als usuaris i establir una relació interpersonal adequada, tenint en compte els diferents contextos de relació professional.

CE8 Elaborar informes tècnics, orals i escrits, sobre els resultats de l'procés d'avaluació, de la recerca o dels serveis demandats, respectant el compromís ètic que exigeix la difusió de coneixement psicològic.

CE9 Fer servir les diferents fonts documentals en psicologia, mostrar un domini de les estratègies necessàries per accedir a la informació i valorar la necessitat d'actualització documental.

CE10 Gestionar, analitzar i interpretar dades en els marcs dels coneixements disciplinaris propis dels diferents àmbits de la psicologia.

CE11 Prendre decisions de manera crítica sobre l'elecció, aplicació i interpretació dels resultats derivats dels diferents mètodes d'investigació psicològica.

CE12 Difondre el coneixement derivat de les revisions teòriques i dels resultats de la investigació psicològica.

Competències Transversals:

CT1 Adquirir una adequada comprensió i expressió oral i escrita de l' català i de l' castellà.

CT3 Adquirir capacitat en l'ús de les noves tecnologies i de les tecnologies de la informació i la comunicació.

CT5 Adquirir nocions essencials de el pensament científic.

## Continguts fonamentals de l'assignatura

### **Tema 1: Història de la Psicologia de l'esport i marcs teòrics (10 h).**

Definició i Història de la psicologia de l'esport.

Evolució i canvis recents en psicologia de l'esport.

Marcs conceptuals en psicologia de l'esport.

Àrees d'aplicació: competències i rol professional en psicologia de l'esport.

### **Tema 2: Factors motivacionals i emocionals a l'esport amb joves (8 h)**

Motius de participació en l'esport de joves.

Causas d'abandonament en l'esport de joves.

Motivació: establiment objectius.

Paper de l'entrenador i pares en l'esport de joves.

### **Tema 3: Socialització a través de l'esport (6 h)**

Socialització i competència emocionals.

Estratègies per desenvolupar l'esportivitat (els valors).

Paper dels diferents agents en el procés de socialització a través de l'esport.

Campanyes de promoció de l'esportivitat.

### **Tema 4: Processos de grup en l'esport (10 h)**

Comunicació.

Lideratge.

Dinàmica de grups i cohesió.

### **Tema 5: L'estat psicològic de rendiment : EOR (4 h)**

Continguts del model EOR.

Competències de l'entrenador

Competències de l'esportista.

Exercicis i tècniques concretes d'intervenció.

## **Tema 6: Millora de processos (4 h)**

Eines d'avaluació.

La planificació.

L'entrenament.

La competició.

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

Psicologia de l'arbitratge i el judici esportiu.

Psicologia del gestor / dirigent en l'esport.

Psicologia de l'espectador..

Psicologia de l'esportista en condició marginal.

## **Tema 8: Psicologia de l'exercici. (8 h)**

Conceptes

Beneficis de l'Exercici Físic

Intervenció

## **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 ajudaran a l'estudiant a l'assoliment dels resultats d'aprenentatge.

### **Sessions de Docència Dirigida**

En grup sencer es faran sessions presencials i virtuals en les que es treballaran els principals conceptes teòrics de l'assignatura i revisions de casos.

En petits grups es faran sessions al llarg del semestre per a desenvolupar practiques lligades a l'apartat teoric que es treballi aquella setmana.

### **Activitat Supervisada**

Cada tipus d'activitat (teoria, casos pràctics ) porten associades una sèrie d'hores d'activitat supervisada pels professors a través de la plataforma virtual i en les tutories presencials/ virtuals que s'hagin de desenvolupar.

### **Activitat Autònoma**

El desenvolupament del programa previst 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.

## Pla de desenvolupament de l'assignatura

### Hores destinades a l'activitat formativa i percentatge de presencialitat

Classes teòriques presencials: 22.5 h, 100% (en funció de la situació de la COVID-19)

Classe teòriques virtuals: 30 h 100%

Classes pràctiques presencials; 7,5 h, 100% (en funció de la situació de la COVID-19)

Participació en fòrums / debats / col·loquis: 5 h, 0%

Lectura i anàlisi de textos: 15 h, 0%

Elaboració de treballs / informes individuals / grupals: 30 h, 0%

Estudi i preparació de les classes i proves d'avaluació: 40 h, 0%

## Sistema d'avaluació

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

Es faran dos examens de 20 preguntes (10 tipus test-curtes-relaciona i 5 tipus llarga tipus practica de cas).

( Examen 1: Tema 1, 2 i 5 més lectures corresponents; Examen 2: Tema 3,4,6,7 i 8 més lectures corresponents).

Si el resultat obtingut és igual o superior a 4 es considera que pot fer mitjana amb l'altre.

- **Treball individual / parelles: amb un valor del 25% de la nota.**

Cada alumno haurà de presentar una recensió i comentari crític dels 4 articles que es penjaran a la plataforma i que tamié formen part de la materia d' examen (2 per examen). L'extensió màxima de cada comentari és de 2 folis. Es considera superat amb una nota de 5 sobre 10.

- **Assistència-aportacions individuals (valoració de les practiques): 35% de la nota.**

L'assistència, la participació en activitats d'aula, les aportacions personals de pròpia iniciativa i la valoració de cadascuna de les practiques presentades (1 per setmana), serán enregistradas i valorades durant el curso com una part del procés d'avaluación continua. Cal una assistència mínima del 70 %. L'assistència entre el 50% i el 70% es podrà recuperar amb una nota máxima de 5. L'assistencia inferior al 50% és suspesa (amb l'excepció de les situacions justificades per informe del deganat).

Per a aprovar l'assignatura caldrà una nota minima mitjana de 5 i serà necessari superar cadascuna de les parts indicades amb una punutació minima de 4 punts en l'avaluació continuada.

## Bibliografia i recursos d'informació

Chicau, C; Silva, C; i 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, 49-58.

- Cox, R.H. (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y aplicaciones*. Madrid: Panamericana. 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. i Jara, P. (2006). *Psicología y deporte* . Murcia: Diego Marín.
- Gordillo, A (2009) *Psicología del deporte aplicada al baloncesto*. En Drobnic,F., Puigdemívol,J i Bové, T. (Ed).Bases científicas para la salud y un óptimo rendimiento en Baloncesto (pp 172-177). Madrid: Ergon.
- Gordillo, A., Molleja, E. i 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, 73-94.
- 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.
- Palmi, J. (2014),*Psicología y lesión deportiva: una breve introducción*. *Revista de Psicología del Deporte*. 23 (2), 389-393.
- Palmi,J., Planas,A. i Solé, S. (2018),*Intervención Mindfulness de rehabilitación de un deportista lesionado*. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 389-508.
- Palmi,J. i Riera, J.(2017). *Las competencias del deportista para el rendimiento*. *Cuadernos de psicología del deporte*. 17(1), 13-18.
- Riera, J. (2005). *Habilidades en el deporte*. Barcelona: INDE.
- Riera,J., Caracuel,J.C.,Palmi,J. i Daza,G.(2017). *Psychology and Sport: The athlete's self skills*. *APUNTS Educació Física y deportes*, 127(1), 82-93
- Smoll, F. i Smith, R. (2009). *Claves para ser un entrenador excelente* . Barcelona: INDE
- Weinberg, R.S. i Gould,D. (2015), *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 6 th Ed. Cloth Pass/Kyced: Human kinetics.
- Williams, J.M. i Krane, V. (2015), *Applied Sport Psychology. Personal Growth to Peak Performance*. 7 th Ed. Columbus OH: McGraw Hill Ed.