



Universitat de Lleida

GUIA DOCENT

# PSICOLOGIA DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

Coordinació: BONET MASSANA, NOEMI

Any acadèmic 2023-24

## 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	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>	BONET MASSANA, NOEMI			
<b>Departament/s</b>	PSICOLOGIA, SOCIOLOGIA I TREBALL SOCIAL			
<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
BONET MASSANA, NOEMI	noemi.bonet@udl.cat	6	

## 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 i analitzar els processos psicològics bàsics implicats en les situacions esportives.
- 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.
- Avaluar la influència de l'esport en el procés de socialització dels nens i nenes.
- Distingir, identificar i decidir els mètodes i els instruments més adequats per avaluar les necessitats psicològiques dels esportistes, entrenadors, àrbitres, directius i espectadors davant de situacions esportives i 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.

## 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 interdisciplinàries.

- 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 i conceptes en Psicologia de l'Esport

- 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: Àrees d'aplicació de la Psicologia Esportiva

- Motivació: establiment objectius.
- Iniciació Esportiva
- Alt Rendiment
- Salut

### Tema 3: Valors a través de l'esport

- Socialització i competències 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**

- Comunicació.
- Lideratge.
- Dinàmica de grups i cohesió.

## **Tema 5: L'estat psicològic de rendiment : EOR**

- Continguts del model EOR.
- Competències de l'entrenador
- Competències de l'esportista.
- Exercicis i tècniques concretes d'intervenció.

## **Tema 6: Treball de les habilitats psicològiques per la regulació i millora dels esportistes**

- Eines d'avaluació
- La planificació
- L'entrenament
- La competició
- Tècniques d'intervenció
- Avaluació i seguiment

## **Tema 7: Altres aplicacions de la psicologia de l'esport**

- Psicologia de l'arbitratge i el judici esportiu
- Psicologia del gestor / dirigent en l'esport
- Lesió esportiva
- La condició banqueta
- Retirada esportiva
- Transicions

## **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**

DILLUNS	DIMECRES
<b>06/02</b> Presentació assignatura	<b>08/02</b> Tema 1
<b>13/02</b> Tema 1	<b>15/02</b> Tema 2
<b>20/02</b> Tema 2	<b>22/02</b> Tema 2
<b>27/02</b> Tema 2	<b>01/03</b> Tema 3
<b>06/03</b> Tema 3 (Jocs)	<b>08/03 FESTA</b>
<b>13/03</b> Tema 4	<b>15/03</b> Tema 4
<b>20/03</b> Tema 4	<b>22/03</b> Tema 4 (Dinàmiques)
<b>27/03</b> Examen 1	<b>29/03</b>
<b>03/04 SETMANA SANTA</b>	<b>05/04 SETMANA SANTA</b>
<b>10/04 SETMANA SANTA</b>	<b>12/04</b> Revisió Examen
<b>17/04</b> Tema 5	<b>19/04</b> Tema 5
<b>24/04</b> Tema 6	<b>26/04</b> Tema 6
<b>01/05 FESTA</b>	<b>03/05</b> Tema 6
<b>08/05</b> Tema 6	<b>10/05</b> Tema 6 (Role – Playing)
<b>15/05</b> Tema 7	<b>17/05</b> Tema 7
<b>22/05</b> Tema 7	<b>24/05</b> Repàs examen

#### Hores destinades a l'activitat formativa

- Classes teòriques presencials: 54h
- Classes pràctiques presencials: 10h
- Participació en fòrums / debats / col·loquis: 5 h
- Lectura i anàlisi de textos: 3 h
- Elaboració de treballs / informes individuals / grupals: 30 h
- Estudi i preparació de les classes i proves d'avaluació: 40 h

## Sistema d'avaluació

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

### Exàmens escrits (40%)

- Es faran dos examens amb 15 preguntes tipus test i dues preguntes a desenvolupar.
  - Examen 1: Temes 1 al 4
  - Examen 2: Temes 5 al 7
- Si el resultat obtingut és igual o superior a 4 es considera que pot fer mitjana amb l'altre.

### Treball per parelles (25%)

- Treball aplicat a casos pràctics.

### Assistència (15%) Pràctiques (10%) Aportacions individuals (10%)

- 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 curs 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).

## 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., Puigdellívol,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/Kydc: 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.