

PSICOLOGIA APLICADA A L'EXERCICI FÍSIC I A L'ESPORT

CODI: 37214005

Dades generals

Descripció: L'assignatura es centra en la conducta humana en situacions específicament en el marc de l'esport i l'exercici físic. En essència, analitza les motivacions personals, què desperta les emocions d'una persona; com es controla el pensament, les emocions i els sentiments ; i de quina manera la conducta d'una persona pot ser més efectiva. Models conceptuals del comportament humà; Continguts bàsics de la psicologia; Tècniques psicològiques; Aplicacions de la psicologia en los diferents àmbits de l'activitat física i l'esport.

Crèdits ECTS: 6 Bàsica

Idioma principal de les classes: Català / Castellà

S'utilitza oralment la llengua anglesa en l'assignatura: Gens (0%)

S'utilitzen documents en llengua anglesa: 10%

Durada: Semestral (1r Semestre)

Curs: 1r

Professorat: Dra. MIREIA SALVADOR LLUESMA / Sra. NEUS RAMOS AGOST

Resultats d'aprenentatge

- K2.1. Diferenciar els conceptes de psicologia i psicologia de l'esport.
- K2.2. Distingir els fonaments teòrics i pràctics de la psicologia social aplicada a l'esport.
- K2.3. Enumerar els conceptes fonamentals de les bases teòriques de la psicologia de l'esportista i la psicologia del rendiment.
- SE6.3. Interpretar informes psicològics en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.

Continguts

1-INTRODUCCIÓ A LA PSICOLOGIA (de l'Esport). Definició de la psicologia de l'esport i l'exercici. Revisió de la història de la psicologia de l'esport i l'exercici. Diferents orientacions de psicologia de l'esport i l'exercici. Tendències actuals i futures.

2 -ESPORT I PERSONALITAT. Què és la personalitat. Comprendre l'estructura de la personalitat. Estudi de la personalitat des de diferents punts de vista. Mesurar la personalitat. Utilització de mesures psicològiques.

3 - MOTIVACIÓ. Definició i els diferents enfocaments. Comprendre la motivació orientada cap a la consecució d'objectius i la competitivitat. Utilitzar la motivació cap a la consecució d'objectius en la pràctica professional.

4 - COMPETICIÓ I COOPERACIÓ. Definició i revisió dels estudis sobre competició i cooperació. Com determinar si la competició és bona o dolenta. Com promoure la cooperació.

5- DINÀMICS DE GRUPS I EQUIPS. Reconèixer la diferència entre grups i equips. Comprendre l'estructura de grup. Crear un clima d'equip efectiu. Maximitzar l'actuació individual en esports d'equip.

6- LIDERATGE. Definició i estudis sobre el lideratge. El lideratge d'interacció orientat cap a l'esport. Investigació sobre la base del model multidimensional de lideratge esportiu. Quatre components del lideratge efectiu.

7- CONTROL DE L'ACTIVACIÓ. Major autoconsciència del nivell d'activació. Ús de tècniques per a reduir l'angoixa. Hipòtesi de la correspondència. Com fer front a l'adversitat. Aplicació de tècniques per induir l'activació.

8- AUTOCONFIANÇA. Definició. Com comprendre que les expectatives influeixen en el rendiment. Avaluació de l'autoconfiança. Construir l'autoconfiança.

9- ESTABLIMENT DE METES. Definició de metes. L'efectivitat de l'establiment de metes. Principi de l'establiment de metes. Desenvolupament de metes globals. Disseny d'un sistema d'establiment de metes. Problemes comuns en l'establiment de metes.

10-SÍNDROME DE LA FATIGA CRÒNICA I EL SOBREENTRENAMENT. Definició de sobreentrenament, esgotament i síndromes de fatiga crònica. Incidència de sobreentrenament, esgotament i síndromes de fatiga crònica. Models del síndromes de fatiga crònica. Factors que condueixen al sobreentrenament i síndromes de fatiga crònica en els atletes. Síntomes que caracteritzen el sobreentrenament i la fatiga crònica. Eines per a mesurar la fatiga crònica. Síndromes de fatiga crònica en els esports professionals. Tractament i prevenció de la síndrome de la fatiga crònica.

11-DESENVOLUPAMENT DEL CARÀCTER I LA BONA CONDUCTA ESPORTIVA. Definició de caràcter, joc net i bona conducta esportiva. Desenvolupament del caràcter i de la bona conducta esportiva. Treballs d'investigació sobre el desenvolupament moral. Interpretació de la connexió entre el raonament moral i la conducta ètica. Estudi de la connexió entre el desenvolupament del caràcter i l'activitat física.

Activitats

Tipus d'activitat	Hores amb professor	Hores sense professor	Total
Activitats introductòries	4	0	4
Classes magistrals	23	60	83
Resolució de casos (grup)	15	5	20
Seminaris	15	5	20
Prova d'avaluació (teòrica)	3	20	23
Total	60	90	150

Metodologies docents

Classes magistrals
Resolució de casos (grup)
Seminaris
Pràctica
Avaluació

Les dades que apareixen a la taula de planificació són de caràcter orientatiu, considerant l'heterogeneïtat de l'alumnat.

Avaluació i qualificació

Activitats d'avaluació continuada

Activitat d'avaluació	%	Resultats d'aprenentatge	Descripció de l'activitat
Examen parcial 1r	25	K2.1, K2.2, K2.3	Examen tipus test de respostes múltiples. Conceptes bàsics en psicologia i el contingut de les exposicions dels alumnes
Examen parcial 2n	25	K2.1, K2.2, K2.3	Examen tipus test de respostes múltiples. Conceptes bàsics en Psicologia Esportiva (Control de l'activació + Autoconfiança + Establiment de metes).
Pràctica (exercicis de reforç teoria i exposicions orals)	40	K2.2, K2.4	Exercicis de reforç de la teoria i exposicions orals
Participació	10		Assistència a les sessions

Qualificació

Tant en l'avaluació final com en l'avaluació contínua, cal aprovar cada una de les parts (nota igual o major a 5) per a poder fer mitjana i així aprovar l'assignatura.

Si l'alumnat suspèn alguna part de l'avaluació contínua es pot presentar només d'aquesta part a l'avaluació final.

Avaluació final:

Per als alumnes que han complert els requisits d'avaluació continuada, l'avaluació final consistirà en recuperar aquelles parts que no s'hagin superat.

Els alumnes que optin per presentar-se directament a l'Avaluació final hauran de fer un examen final de tota l'assignatura.

Criteris específics de la nota No Presentat:

Es considerarà un alumne no presentat aquell que no es presenti a l'avaluació final no havent superat l'avaluació contínua.

Bibliografia

- Armut, F. (2021). *Neurociencias y psicología aplicadas a deportes de equipo*. Tinta libre.
- Dosil, J. (2002). *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. Síntesis.
- Espar, X. (2010). *Jugar con el corazón. La excelencia no es suficiente*. Plataforma Editorial
- León, EM. & Garces de los Fayos, EJ. (2025). *Fundamentos de Psicología del Deporte*. Panamericana.
- Marí, P. (2011). *Aprender de los campeones*. Plataforma Editorial
- Márquez, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. EOS.

- Morelló-Tomás, E., Vert-Boyer, B., & Navarro-Barquero, S. (2018). Establecimiento de objetivos en el currículum formativo de los futbolistas. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(1), 1-9.
- Weinberg, R., & Gould, D. (Coords.)(2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico* (4ª edición). Panamericana.
- Mumford, G. (2015). *The mindful athlete: Secrets to pure performance*. Parallax Press.
- Ramírez, P. (2015). *Así líderes, así compites*. Conecta.
- Ramos, J. (2020). *Psicología del Deporte. Entrenamiento mental para mejorar tu rendimiento deportivo*. Draft2Digital
- Salom, M.; Nuñez, A. & Leguizamo, F. (2023). *Psicología del Deporte*. Panamericana
- Weinberg, R., & Gould, D. (Coords.)(2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico* (4ª edición). Panamericana.

Assignatures recomanades

Esports d'adversari
Aprenentatge i Desenvolupament motor