

Codi: 244087 **Curs 2008-09**
Assignatura: **Psicologia de l'activitat física i de l'esport**
Departaments: Metodologia de les Ciències del Comportament; Psicologia Evolutiva i de l'Educació; Psicologia Social
Caràcter: Optativa
Cicle: Segon
Matèria optativa: Psicotecnologia
Bloc específic: Salut i benestar
Bloc afi: Organització social. Educació. Programació i avaluació

Crèdits totals: 6
Crèdits teòrics: 4 Hores presencials setmanals: 3
Crèdits pràctics: 2 Hores tutoritzades setmanals: 1

Coordinador/a: Jordi Renom Pinsach

DESCRIPTORS

Els descriptors, indicadors del contingut de l'assignatura, són els següents: activitat física; esport; psicologia de l'esport; equip esportiu; preparació psicològica; rendiment esportiu.

RECOMANACIONS

Per seguir amb aprofitament l'assignatura és convenient haver cursat Psicofisiologia, Psicologia social, Aprenentatge i motivació, Percepció i atenció, Psicologia dels grups, Psicologia de les organitzacions, i Avaluació Psicològica.

OBJECTIUS

La Psicologia de l'Activitat Física i de l'Esport (PAFE) representa una de les disciplines de les ciències de l'esport i constitueix un camp d'aplicació de la psicologia.

El programa s'ha organitzat amb l'objectiu de fomentar l'aplicació de coneixements fonamentals, que han estat tractats anteriorment en altres assignatures, relacionats amb l'àmbit de l'activitat física i de l'esport.

Objectiu general:

L'objectiu general d'aquesta assignatura es donar a conèixer els factors psicològics implicats en l'activitat física i en la pràctica esportiva a qualsevol nivell, com també les possibilitats d'intervenció professional del psicòleg.

Objectius específics:

Que l'alumnat conegui el ventall més ampli de teories i d'àmbits d'aplicació de la psicologia de l'esport i de les aportacions de la psicologia a l'activitat física, com ara els camps d'intervenció, les tècniques d'avaluació i l'entorn psicosocial que envolta el món de l'esport.

TEMARI

Teoria:

1.- L'ACTIVITAT FÍSICA ESPORTIVA

- Història i actualitat de la PAFE
- Àrees d'investigació i d'aplicació
- Rol del psicòleg de la PAFE: formador de tècnics, assessor de institucions, preparador d'esportistes, relació amb altres professionals de l'esport
- Activitat física, exercicis, forma física i esport
- Factors condicionants del comportament físicoesportiu: anàlisi de tasca i d'activitat, anàlisi de rendiment físicoesportiu, paràmetres per a l'avaluació del rendiment físicoesportiu
- Desenvolupament perceptivomotor i rendiment físicoesportiu al llarg del cicle vital
- Processos d'ensenyament/aprenentatge de les destreses físicoesportives

- Entrenament mental en l'esport: el concepte d'habilitat psicològica
- Motivació, activació, qualitat de vida i estrès: l'abandó físicoesportiu
- Efectes de l'activitat físicoesportiva en la salut biopsicosocial
- Adequació dels programes d'activitat físicoesportiva i optimització de recursos personals

2.- INTERVENCIÓ EN LA PAFE

- Àmbit
- Esport: de base, de competició, d'elit.
- Salut: tercera edat, recuperacions posttraumàtiques minusvalies, drogodependències
- Models d'intervenció
- Clínic, conductual, cognitiu, educacional
- Camps d'intervenció
- Aprenentatge (models, *biofeedback*)
- Control de l'atenció (concentració)
- Comunicació (verbal, no verbal, referencial)
- Autocontrol del to muscular (relaxació-activació)
- Autocontrol de pensaments i imatges mentals
- Control i regulació de l'activitat motora
- Indicadors psicofisiològics
- Registres bioelèctrics
- Aplicacions pràctiques d'intervenció
- Millora de la percepció propioceptiva, de la focalització de l'atenció, de la presa de decisions, de la comunicació entrenador-esportista, de l'eficiència en l'acció motora
- Reducció de la fatiga

3.- ENTORN PSICOSOCIAL DE L'ESPORT

- El grup esportiu
- Adhesió
- Les normes
- Lideratge esportiu
- Les institucions esportives
- Els clubs
- Les federacions
- L'espectacle esportiu
- Els espectadors
- Els mitjans informatius

4.- L' AVALUACIÓ PSICOLÒGICA EN L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

- Qüestionaris i proves
- L'entrevista
- Registres observacionals
- Fites esportives
- Qualitat i condicions dels procediments
- Llista d'instruments existents

Pràctiques (vegeu les fitxes adjuntes)

Nota: Algunes d'aquestes propostes s'hauran de fer en el lloc on es desenvolupi l'activitat esportiva, per la qual cosa caldrà adaptar l'horari a l'activitat corresponent (consultar en cada cas el professor responsable de la pràctica corresponent).

Activitats pròpies de l'estudiant (vegeu les fitxes adjuntes)

BIBLIOGRAFIA:

Bibliografia fonamental:

- Renom, J.(2002). *Entrenamiento Psicológico en Vela*. Barcelona: Paidotribo

- Viadé, A. (2002). *Psicología del Rendimiento Deportivo*. Barcelona: EDIUOC.
- Weinberg, R. S.; Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

Bibliografia d'aprofundiment:

- Balaguer, I. (dir) (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte: Principios y aplicaciones*. Valencia: Albatros, Educación.
- Blasco, T. (1994). *Actividad física y salud*. Barcelona: Martínez-Roca.
- Harris, D. V.; Harris B.L. (1987). *Psicología del deporte*. Barcelona: Hispano Europea.
- Leith, L. M. (1994). *Foundations of exercise and mental health*. Morgantown: Fitness Information Technology, inc.
- Lorenzo, J. (1992). *Psicología y deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Morron, J. R. Jackson; A. W. Disch, J. G.; Mood, D. P. (1995) *Measurement and Evaluation in Human Performance*. Leeds, E: Human Kinetics
- Riera, J. (1985). *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona: Martínez-Roca.
- Riera, J.; Cruz, J. (ed.) (1979). *Psicología del deporte*. Barcelona: Martínez-Roca

Webs:

<http://www.ucm.es/info/Psyap/hispania/cruz.htm> historia Psicologia de l'esport en el nostre àmbit
<http://www.fepd.inefc.es/ASO.HTM> Llistat d'associacions estatals de Psicologia de l'Esport
<http://www.psyc.unt.edu/apadiv47/> Divisió de Psicologia de l'esport de la APA
<http://nimbus.ocis.temple.edu/~msachs/issp.html> Associació Internacional de Psicologia de l'Esport
<http://spot.colorado.edu/~collinsj/> Llistat d'associacions internacionals de Psicologia de l'esport
<http://www.humankinetics.com/> Editorial Human Kinetics
<http://www.paidotribo.com/> Editorial Paidotribo

AVALUACIÓ:

Metodologia i Instruments

1. Examen: es tracta d'una prova escrita amb preguntes de resposta oberta breu.
2. Tallers: són activitats puntuals proposades a classe. L'alumne ha d'aportar idees escrites i/o exposar-les verbalment a classe sobre la temàtica tractada (del programa de l'assignatura).
Els tallers poden ser de dos tipus:
A. l'activitat i l'entrega de la fitxa es fa durant la mateixa sessió.
B. La tasca a desenvolupar es prepara entre classes per tal d'exposar-la i entregar la fitxa en la següent.

En ambdós casos la fitxa deixa constància escrita de les seves aportacions (text, esquema, diagrama, resum,...).

3. Pràctiques: són obligatòries. Es podrà optar per fer dues pràctiques diferents d'un crèdit cadascuna o una sola pràctica de dos crèdits.

Avaluació continuada (Criteris, estratègies o activitats i ponderació):

Ponderació de puntuacions (sobre 10):

- Examen: permet aconseguir fins a 7 punts sobre 10
- Tallers: globalment poden aportar fins a una puntuació d'1 sobre 10. En funció de la quantitat de tallers que es facin cadascun puntuarà la part proporcional corresponent.
- Pràctiques: fins a 1 punt per pràctica, les dues pràctiques poden aportar fins a una puntuació de 2 sobre 10. L'alumne ha de presentar un informe o treball escrit, tutoritzat pel professor de les pràctiques.

Per sumar les puntuacions dels exàmens, tallers i pràctiques cal aconseguir com a mínim un 4 sobre 10 a l'examen.

La prova escrita coincidirà amb la data límit d'entrega dels treball de pràctiques i de l'examen únic.

En cas que l'alumne no completi els dos crèdits de pràctiques i es presenti a l'examen final, se li guardarà la nota de l'examen fins que completi les pràctiques a la segona convocatòria.

Avaluació única (Criteris, estratègies o activitats i ponderació):

L'estudiant que vulgui acollir-se a l'avaluació única haurà de manifestar aquesta decisió per escrit al seu professor dintre del termini de vint dies naturals, comptables des de l'inici del període lectiu del semestre, com estableix la normativa complementària d'avaluació i qualificació dels aprenentatges de la Facultat de Psicologia.

Examen únic: de 20 preguntes.

0-4,9 Suspens

5-6,9 Aprovat

7-8,9 Notable

9-10 Excel·lent

Matrícula d'Honor: situacions excepcionals en què hi hagi una màxima integració dels resultats de teoria, pràctiques i documentació presentada del Treball Propi.

Les pràctiques són obligatòries i cal justificar haver-les fet encara que no s'aporti cap memòria escrita.

En cas que l'alumne no completi els dos crèdits de pràctiques i es presenti a l'examen final, se li guardarà la nota de l'examen fins que completi les pràctiques a la segona convocatòria.

**PRÀCTIQUES DE L'ASSIGNATURA OPTATIVA
PSICOLOGIA DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT**

Obligatòria, es podrà escollir una o dos pràctiques entre les que s'indiquen a continuació, fins a obtenir els crèdits corresponents:

Pràctica número 1

Títol de la pràctica	Avaluació psicomotora d'un jove esportista
Tipus de pràctica	Seminari i camp.
Objectius	Quan acabi la pràctica, l'alumne coneixerà: com aplicar les diferents tècniques d'avaluació dels diferents paràmetres del control neuromotor i com s'han d'analitzar per a treure conclusions vàlides.
Contingut	L'estudiant haurà de descriure, analitzar y aplicar els diferents paràmetres implicats en l'avaluació del to muscular, al coordinació el control neuromotor, la preferència lateral, la adaptació espacial y temporal, el esquema corporal en un esportista de entre sis i setze anys.
Duració	De 15 a 20 hores (la pràctica es farà per parelles d'alumnes)
Avaluació	Es valorarà l'estructura del informe presentat i el seu ajust a les pautes proposades pel professor en cada cas.

Pràctica número 2

Títol de la pràctica	Detecció i elaboració del perfil de l'atenció d'un esportista en relació amb el seu esport específic.
Tipus de pràctica	Seminari: coordinació dels grups de pràctiques i posta en comú dels projectes de treball i recollida de dades. Camp: recollida de dades por part de cada alumne o equipo de pràctiques.
Objectius	Quan acabi la pràctica, l'alumne coneixerà: Com relacionar-se amb l'entorn aplicat, com obtenir informació de l'esportista amb el que ha de treballar, com elaborar un full de registre, com confeccionar un informe i com analitzar les dades recollides en la fase d'observació.
Contingut	L'estudiant: haurà de confeccionar un full de registre de les dades de l'esportista, informar i ajudar a passar la prova d'autopercepció atencional al esportista, avaluar les dades obtingudes i treure'n conclusions.
Duració	De 15 a 20 hores
Avaluació	Es valorarà l'estructura del informe presentat i el seu ajust a les pautes proposades pel professor en cada caso. Es valoraran positivament les aportacions pròpies de l'alumne si aquestes enriqueixen la proposta inicial del professor.

**PRÀCTIQUES DE L'ASSIGNATURA OPTATIVA
PSICOLOGIA DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT**

Pràctica número 3

Títol de la pràctica	Anàlisi de l'estructura d'equips esportius i de públic esportiu.
Tipus de pràctica	Camp.
Objectius	Quan acabi la pràctica l'alumne coneixerà: com es treballen les entrevistes personals i com s'utilitzen i analitzen les modernes eines d'observació (vídeo, etc..)
Contingut	<p>Es tracta de dos tipus de pràctiques dins d'un sol títol on l'alumne pot escollir la realització d'una o l'altre o, en algun cas específic les dues.</p> <p>En la primera pràctica, estructura d'equips, donada la vinculació entre el Departament de Psicologia Social amb l'ACB, es proposa als alumnes la investigació de la estructura, formació i cohesió d'equips esportius a través de varies entrevistes dirigides amb entrenadors de bàsquet. Al mateix temps podran també assistir per a analitzar, als vídeos o material que el entrenador utilitzi al respecte.</p> <p>La segona pràctica consisteix en realitzar un anàlisi del comportament del públic esportiu en diferents esdeveniments per a analitzar les seves reaccions sota influències externes.</p>
Durada	De 15 a 20 hores
Avaluació	Es valorarà l'estructura de la memòria presentada i el seu ajust a les pautes proposades pel professor en cada cas.

**PRÀCTIQUES DE L'ASSIGNATURA OPTATIVA
PSICOLOGIA DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT**

Pràctica número 4

Títol de la pràctica	Administració i valoració de la informació recollida a través d'entrevista, qüestionari o observació en esportistes i equips. Els continguts a avaluar estan relacionats amb factors relacionats amb el rendiment esportiu tant a nivell individual, de equipo o d'organitzacions.
Tipus de pràctica	Seminari: seguiment i posta en comú de la informació en sessions conjuntes dels equips de pràctiques. Camp: recollida de dades per part de cada equip de practiques.
Objectius	Quan acabi la pràctica, l'alumne haurà assolit experiència sobre el procés de recollida de informació (exploració) i com tractar-la per a elaborar una síntesis en un informe.
Contingut	L'estudiant ha d'organitzar el procés de recollida de informació, preparar la logística i materials necessaris. Així mateix adaptarà l'exploració a la situació que ha escollit i elaborarà un informe final on descriurà el procés i les seves conclusions. Una part d'aquest informe el lliurarà també com retorn de resultats als esportistes que avalua. Aquesta activitat li permetrà integrar el procés inicial de qualsevol intervenció aplicada.
Duració	15-20 h.
Avaluació	Es valorarà l'estructura de la memòria presentada i el seu ajust a les pautes proposades pel professor en cada cas.

**ACTIVITATS PRÒPIES DE L'ESTUDIANT
DE L'ASSIGNATURA OPTATIVA
PSICOLOGIA DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT**

Activitat pròpia número 1

Títol de l'activitat	Lectures complementaries de texts específics sobre tècniques psicològiques dirigides a l'entrenament psicològic.
Objectius	Amb aquesta activitat l'estudiant completarà el seu coneixement d'alguns elements que intervenen en l'estructura d'un programa aplicat d'intervenció psicològica.
Contingut	Bàsicament l'activitat consisteix en llegir i extraure els elements bàsics que caracteritzen un determinat repertori de tècniques integrades en el conjunt de continguts de l'assignatura i que es tracten en les classes de teoria.
Duració	15 h.
Avaluació	No hi ha una avaluació específica ja que aquesta activitat repercuteix en el contingut de teoria de l'assignatura i s'avalua en l'examen corresponent.