



Ajuntament  
de Sabadell



Generalitat de Catalunya  
Departament  
de la Presidència



Consell Català  
de l'Esport

## ACTIVITAT DE FORMACIÓ PERMANENT ADREÇADA AL PROFESSORAT NO UNIVERSITARI

### Psicologia de l'Esport: Eines per al personal docent.

Crèdits  
reconeguts pel  
Departament  
d'Ensenyament

#### Dates:

- Dijous 8 de març.
- Dijous 15 de març
- Divendres 16 de març.
- Dijous 22 de març.
- Divendres 23 de març.

**Horari:** de 18:00 a 21:00 hores.

**Lloc:** Pista Coberta d'Atletisme de Catalunya.

**Cost de la matrícula:** 30 €.

**Data límit d'inscripció:** En cas de quedar places, s'acceptaran inscripcions fins l'1 de març.

#### Destinataris:

Curs destinat personal docent, Mestres i Llicenciats en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, qui tindran reconeixement dels crèdits pel Departament d'Ensenyament. I personal vinculat al món de l'esport.

#### Objectius de l'activitat:

El curs té l'objectiu d'aportar eines provinents de la Psicologia de l'Esport per:

- Aprendre a definir objectius esportius i educatius, coherents i motivadors.
- Afavorir un clima motivacional adequat per acollir la diversitat de l'alumnat en quant a capacitats i competències esportives.
- Desenvolupar la competència comunicativa i col·laboració cap als pares, a favor de la promoció d'un enfocament educatiu de l'esport.
- Detectar i prevenir el "burn-out esportiu" i el risc d'abandonament de l'esport en edats adolescents.
- Aprendre activitats d'autoconeixement i gestió de l'estrès partint del coneixement del propi cos, per ser incorporades a les classes o entrenaments.
- Donar recursos i estratègies per tractar amb el nombre creixent de nois i noies diagnosticats de TDAH (Trastorn per dèficit d'atenció amb Hiperactivitat), en l'entorn esportiu.

### **Continguts del curs:**

Al llarg del curs es treballaran els següents temes:

- 1.a. Presentació
- 1.b. Nocions generals de Psicologia de l'Esport
  
2. Esport per a tots: com mantenir la motivació com a grup i acollir la diversitat
  
3. a. Autoconsciència corporal i maneig de l'estrès
3. b. Prevenció del burn-out i l'abandonament prematur de l'esport
  
4. Treballant en equip: Eines de comunicació amb els pares
5. a. Esport i TDAH
5. b. Síntesi del curs i presentació de la pauta personal d'acció

Les sessions s'impartiran combinant explicació teòrica, aprenentatge vivencial i l'aportació de l'experiència dels participants. Es facilitarà la posada en pràctica dels coneixements adquirits a la quotidianitat de la pràctica professional.

### **Responsable de la formació:**

#### **Marta Ocaña Mariné**

- Llicenciada en Psicologia i Màster en Investigació en Psicologia de la Salut i de l'Esport, per la Universitat Autònoma de Barcelona.
- És especialista en Psicologia de l'Esport i Psicologia Educativa, principalment en casos de TDAH.

### **Mètodes i mecanismes d'avaluació de l'activitat:**

És un curs d'assistència obligatòria, en el que hi ha d'haver un 80% d'assistència al curs per poder ser reconegut.

Es presentarà un breu treball final, realitzat al llarg de les sessions i que constitueix una pauta personal d'acció, destinada a afavorir l'aplicació d'allò après al curs en la pràctica professional.

#### **Informació i inscripcions:**

A la seu del Consell Esportiu Sabadell - Pista Coberta de Catalunya  
Camí de Can Quadres, 190 - Sabadell  
[consell.esportiu@ajsabadell.cat](mailto:consell.esportiu@ajsabadell.cat) - [www.consellsabadell.cat](http://www.consellsabadell.cat)

#### **Horari:**

Matins de 9 a 14 hores  
Tardes de dilluns a divendres 17 a 20 hores. Dimecres tarda tancat.



CONSELL ESPORTIU · SABADELL

**FULL D'INSCRIPCIÓ:**

CURS: **Psicologia de l'Esport: Eines per al personal docent**

Nom.....

Cognoms.....

DNI ..... Número de la tarja sanitària (CATSALUT).....

*Adreça* .....

*Localitat*..... *Codi Postal*.....

Tel.....E-mail.....

Centre educatiu .....

Nivell educatiu .....

Sabadell, \_\_\_\_\_ de 201\_\_

Signatura

\* El pagament s'efectuarà a través de transferència bancària una vegada lliurat el full d'inscripció.