

**Asesoramiento y Técnicas de Entrenamiento
Psicológico para Deportistas**

Código: 43889
Créditos ECTS: 6

Titulación	Tipo	Curso	Semestre
4316214 Psicología del Deporte y de la Actividad Física	OB	1	2

Contacto

Nombre: Miquel Torregrossa Álvarez
Correo electrónico: Miquel.Torregrossa@uab.cat

Equipo docente

Susana Pallarés Parejo

Uso de idiomas

Lengua vehicular mayoritaria: español (spa)

Equipo docente externo a la UAB

Anna Vilanova

Prerequisitos

La asignatura no tiene prerequisites.

Objetivos y contextualización

El objetivo de este módulo es que el estudiante aprenda y ponga en práctica distintos modelos de asesoramiento y de entrenamiento psicológico a deportistas. Para ello se analiza en primer lugar, las necesidades del deportista, teniendo en cuenta sus objetivos de ejecución deportiva, así como sus necesidades de desarrollo personal, todo bajo una perspectiva de análisis y intervención global. En segundo lugar, se describen los diferentes modelos de asesoramiento en función del rol profesional del psicólogo deportivo.

Competencias

- Analizar los factores psicológicos que influyen en la iniciación, el rendimiento y el abandono deportivos.
- Aplicar intervenciones psicológicas con entrenadores y familias en niños/as en edad escolar y en el ámbito del rendimiento deportivo y la actividad física en relación con la salud.
- Conocer los principales modelos de intervención en la iniciación deportiva y en psicología del deporte.
- Demostrar habilidades para el trato interpersonal con agentes deportivos (entrenadores, jueces, directivos, deportistas y aficionados) y familias de deportistas en edad escolar.
- Evaluar la efectividad de las intervenciones psicológicas en la iniciación, mantenimiento y rendimiento deportivos.
- Optimizar el rendimiento y priorizar el bienestar del deportista con un compromiso ético.
- Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.

- Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios.
- Utilizar terminología científica para argumentar los resultados de la investigación en el contexto de la producción científica, para comprender e interactuar eficazmente con otros profesionales.

Resultados de aprendizaje

1. Conocer y saber aplicar técnicas concretas para deportistas (e.g., visualización, auto habla).
2. Demostrar habilidades para el trato interpersonal con agentes deportivos (entrenadores, jueces, directivos, deportistas y aficionados) y familias de deportistas en edad escolar.
3. Detectar la efectividad de la aplicación de las distintas técnicas (e.g., asesoramiento de carrera, visualización).
4. Detectar los factores que influyen y las técnicas necesarias para amortiguar los no deseables y potenciar los deseables.
5. Optimizar el rendimiento y priorizar el bienestar del deportista con un compromiso ético.
6. Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.
7. Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios.
8. Síntesis de modelos de intervención, así como de las ventajas e inconvenientes de la aplicación de cada uno de ellos.
9. Utilizar terminología científica para argumentar los resultados de la investigación en el contexto de la producción científica, para comprender e interactuar eficazmente con otros profesionales.

Contenido

- Deportista y carrera deportiva desde una perspectiva global
 - La transición de Júnior a Sénior
 - La retirada deportiva
 - Transiciones no normativas
- Modelos de asesoramiento a deportistas
- Carreras duales, aproximación cultural, género y deporte

Metodología

- Dirigidas
 - Clases magistrales
 - Presentación oral de trabajos
- Supervisadas
 - Tutorías
- Autónomas
 - Lectura de artículos/ informes de interés
 - Elaboración de trabajos e informes
 - Estudio personal

Actividades

Título	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
Tipo: Dirigidas			
Clases Magistrales	32	1,28	1, 2, 4, 3, 5, 7, 6, 8, 9

Tipo: Supervisadas

Tutorías	22	0,88	1, 2, 4, 3, 5, 7, 6, 8, 9
----------	----	------	---------------------------

Tipo: Autónomas

Lectura y elaboración de trabajos	76	3,04	1, 2, 4, 3, 5, 7, 6, 8, 9
-----------------------------------	----	------	---------------------------

Evaluación**Evidencia 1**

El profesorado proporcionará material en las clases magistrales sobre carreras deportivas, transiciones y carreras duales. Se pedirá un trabajo-reflexión argumentada y culturalmente informada sobre los modelos y su aplicabilidad en distintos contextos.

Evidencia 2

El estudiante entrevistará un deportista en relación a alguno de los contenidos desarrollados durante el curs (e.g., carrera dual, género, transiciones). La entrevista se transcribirá y se deberá entregar un informe de la misma.

Actividades de evaluación

Título	Peso	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
EV1. Reflexión a partir del material proporcionado por los profesores	40%	8	0,32	7, 6, 8, 9
EV2. Entrevista a un deportista e informe	60%	12	0,48	1, 2, 4, 3, 5

Bibliografía

Pallarés, S., Azócar, F., Torregrosa, M., Selva, C., & Ramis, Y. (2011). Modelos de trayectoria deportiva en waterpolo y su implicación en la transición hacia una carrera profesional alternativa. *Cultura, Ciencia Y Deporte*, 6, 93-103. <http://doi.org/10.12800/ccd.v6i17.36>

Pallarès, S., Torregrossa, M., & Pérez-Rivases, A. (2017). No es por casualidad. Seis historias de mujeres en el deporte. Barcelona: Amentia Editorial.

Stambulova, N., & Wylleman, P. (2014). Athletes career development and transitions. In A. G. Papaioanu & D. Hackfort (Eds.), *Companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts* (pp. 603-620). London: Routledge.

Torregrosa, M., Chamorro, J. L., & Ramis, Y. (2016). Transición de júnior a sénior y promoción de carreras duales en el deporte: una revisión interpretativa. *Revista de Psicología Aplicada Al Deporte Y Al Ejercicio Físico*, 1, 1-11.

Torregrosa, M., & González, M. D. (2013). Athletes' careers in Spain: Professionalization and developmental consequences. *Athletes' Careers Across Cultures*. <http://doi.org/10.4324/9780203545683>

Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F., & Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 50-56. <http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.003>

Vilanova, A., & Puig, N. (2013). Compaginar la carrera deportiva con la carrera académica para la futura inserción laboral: ¿una cuestión de estrategia? *Revista de Psicología Del Deporte*, 22(1), 61-68.

Vilanova, A., & Puig, N. (2016). Personal strategies for managing a second career: The experiences of Spanish Olympians. *International Review for the Sociology of Sport*, 51(5), 529-546.
<http://doi.org/10.1177/1012690214536168>