

**Assessorament i Tècniques d'Entrenament
Psicològic per a Esportistes**

Codi: 43889
Crèdits: 6

Titulació	Tipus	Curs	Semestre
4316214 Psicologia de l'Esport i de l'Activitat Física	OB	1	1

Professor/a de contacte

Nom: Miquel Torregrossa Álvarez

Correu electrònic: Miquel.Torregrossa@uab.cat

Equip docent

Susana Pallarés Parejo

Utilització d'idiomes a l'assignatura

Llengua vehicular majoritària: espanyol (spa)

Equip docent extern a la UAB

Anna Vilanova

Prerequisits

L'assignatura es cursa el primer semestre del primer curs i no te prerequisits.

Objectius

Els objectius generals d'aquest modul son:

- descriure i analitzar la carrera de l'esportista des d'una perspectiva global i de desenvolupament
- treballar les transicions esportives i la carrera dual (combinació d'esport i estduis o treball)
- treballar el rol de l'entorn de l'esportista en el seu desenvolupament (entrenadors, famílies, ambients)
- descriure i analitzar temes d'actualitat en psicologia de l'esport (e.g., carrera en l'esport femení, LGTBI)

Competències

- Analitzar els factors psicològics que influeixen en la iniciació, el rendiment i l'abandonament esportius.
- Aplicar intervencions psicològiques amb entrenadors i famílies en nens en edat escolar i en l'àmbit del rendiment esportiu i l'activitat física en relació amb la salut.
- Avaluar l'efectivitat de les intervencions psicològiques en la iniciació, el manteniment i el rendiment esportius.
- Conèixer els principals models d'intervenció en la iniciació esportiva i en psicologia de l'esport.
- Demostrar habilitats per al tracte personal amb agents esportius (entrenadors, jutges, directius, esportistes i aficionats) i amb famílies desportistes en edat escolar.
- Optimitzar el rendiment i prioritzar el benestar dels esportistes amb un compromís ètic.

- Que els estudiants siguin capaços d'integrar coneixements i enfrontar-se a la complexitat de formular judicis a partir d'una informació que, tot i ser incompleta o limitada, inclogui reflexions sobre les responsabilitats socials i ètiques vinculades a l'aplicació dels seus coneixements i judicis.
- Que els estudiants tinguin les habilitats d'aprenentatge que els permetin continuar estudiant, en gran manera, amb treball autònom a autodirigit.
- Utilitzar terminologia científica per argumentar els resultats de la recerca en el context de la producció científica, per comprendre i interactuar eficaçment amb altres professionals.

Resultats d'aprenentatge

1. Conèixer i saber aplicar tècniques concretes per a esportistes (per exemple, visualització, autoparla).
2. Demostrar habilitats per al tracte personal amb agents esportius (entrenadors, jutges, directius, esportistes i aficionats) i amb famílies desportistes en edat escolar.
3. Detectar els factors que influeixen i les tècniques necessàries per esmorteir els factors no desitjables i potenciar els desitjables.
4. Detectar l'efectivitat de l'aplicació de les diferents tècniques (per exemple, assessorament de carrera, visualització).
5. Optimitzar el rendiment i prioritzar el benestar dels esportistes amb un compromís ètic.
6. Que els estudiants siguin capaços d'integrar coneixements i enfrontar-se a la complexitat de formular judicis a partir d'una informació que, tot i ser incompleta o limitada, inclogui reflexions sobre les responsabilitats socials i ètiques vinculades a l'aplicació dels seus coneixements i judicis.
7. Que els estudiants tinguin les habilitats d'aprenentatge que els permetin continuar estudiant, en gran manera, amb treball autònom a autodirigit.
8. Síntesi dels models d'intervenció, així com dels avantatges i els inconvenients de l'aplicació de cada model.
9. Utilitzar terminologia científica per argumentar els resultats de la recerca en el context de la producció científica, per comprendre i interactuar eficaçment amb altres professionals.

Continguts

- Esportista i carrera esportiva des d'una perspectiva global
 - La transició de Júnior a Senior (TJS)
 - La retirada esportiva
 - Transicions no normatives
- Models d'assessorament a esportistes
- Carreres duals, aproximació cultural, gènere i esport

Metodologia

- Dirigides
 - Classes magistrals
 - Presentació oral de treballs
- Supervisades
 - Tutories
- Autònomas
 - Lectura d'articles i informes d'interès
 - Elaboració de treballs i informes
 - Estudi personal

Activitats formatives

Títol	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Tipus: Dirigides			

Classes Magistral	32	1,28	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
Tipus: Supervisades			
Tutories	22	0,88	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
Tipus: Autònomes			
Lectura i elaboració de treballs	76	3,04	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9

Avaluació

Evidència 1

El professorat proporcionarà material en les classes magistrals sobre carreres esportives, transicions i carreres duals. Es demanarà un treball-reflexió argumentada i culturalment informada sobre els models i la seva aplicabilitat en diferents contextes.

Evidència 2

L'estudiant entrevistarà un esportista en relació a algun dels continguts desenvolupats durant el curs (e.g., carrera dual, gènere, transicions). L'entrevista es transcriurà i s'haurà de lliurar un informe de la mateixa.

Activitats d'avaluació

Títol	Pes	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
EV1. Reflexió a partir del material proporcionat pels professors	40%	8	0,32	6, 7, 8, 9
EV2. Entrevista a un esportista i informe	60%	12	0,48	1, 2, 3, 4, 5

Bibliografia

- 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>
- Pallarés, 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>