

**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 Alvarez

Correu electrònic: miquel.torregrossa@uab.cat

Utilització d'idiomes a l'assignatura

Llengua vehicular majoritària: espanyol (spa)

Altres indicacions sobre les llengües

La majoria materials de treball son en anglès. L'estudiant pot triar qualsevol de les 3 llengües oficials (Anglès, Català o Castella) i els seus drets lingüístics seran respectats

Equip docent

Susana Pallares Parejo

Eduardo Amblar Burgos

Equip docent extern a la UAB

Anna Vilanova

Susana Regüela Saez

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 d'esportistes 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 d'esportistes 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

- Transicions predictibles i específiques de nivell (e.g., junior a sénior, retirada, batxillerat a universitat)
- Transicions predictibles i holístiques (e.g., migració esportiva, maternitat)
- Transicions impredecibles i específiques de nivell (e.g., disrupció del cicle olímpic)
- Transicions impredecibles i holístiques (e.g., confinament per covid-19, guerra)

Models d'assessorament a esportistes i el seu entorn (entrenadors, famílies, etc.)

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

La metodologia d'impartició i avaluació pot patir modificacions en funció de la situació sanitària pel COVID19.

Nota: es reservaran 15 minuts d'una classe, dins del calendari establert pel centre/titulació, per a la complementació per part de l'alumnat de les enquestes d'avaluació de l'actuació del professorat i d'avaluació de l'assignatura/mòdul.

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

-

Activitats d'avaluació

Títol	Pes	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
EV1. Entrevista a un esportista i informe	30%	10	0,4	1, 2, 3, 4, 5
EV2. Reflexió a partir del material proporcionat pels professors (Violències i LGTBIQ en l'esport)	25%	4	0,16	6, 7, 8, 9
EV3. Reflexió a partir del material proporcionat pels professors (Dona i Esport)	25%	4	0,16	5, 6, 7, 9
EV4. Casos pràctics: Carrera esportiva i Transicions	20%	2	0,08	6, 9

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 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.

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.

Torregrossa, M., Chamorro, J. L., Prato, L., & Ramis, Y. (2021). Grupos, Entornos y Carrera Deportiva. In T. García-Calvo, F. M. Leo, & E. Cervelló (Eds.), *Dirección de Equipos Deportivos* (pp. 355-374).

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>

Torregrossa, M., Regüela, S., & Mateos, M. (2020). Career Assistance Programmes. In D. Hackfort & R. J. Schinke (Eds.), *The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology* (pp. 73-88). Routledge.

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>

Programari

-