

**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	1

Contacto

Nombre: Miquel Torregrossa Alvarez

Correo electrónico: miquel.torregrossa@uab.cat

Uso de idiomas

Lengua vehicular mayoritaria: español (spa)

Otras observaciones sobre los idiomas

La mayoría de los materiales de trabajo son en inglés. El estudiante puede escoger cualquiera de las 3 lenguas oficiales (inglés, catalán, español) y sus derechos lingüísticos serán respetados

Equipo docente

Susana Pallares Parejo

Eduardo Amblar Burgos

Equipo docente externo a la UAB

Anna Vilanova

Susana Regüela Saez

Prerequisitos

La asignatura no tiene prerequisites.

Objetivos y contextualización

Los objetivos generales de este módulo son:

- describir y analizar la carrera del deportista desde una perspectiva global y de desarrollo
- trabajar las transiciones deportivas y la carrera dual (combinación de deporte y estudios o trabajo)
- trabajar el rol del entorno del deportista en su desarrollo (entrenadores, familias, ambientes)
- describir y analizar temas de actualidad en psicología del deporte (e.g., carrera en el deporte femenino, LGTBI)

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

- Transiciones predictibles y específicas de nivel (e.g., junior a senior, retirada, bachillerato a universidad)
- Transiciones predictibles y holísticas (e.g., migración deportiva, maternidad)
- Transiciones impredecibles y específicas de nivel (e.g., la disrupción del ciclo olímpico)
- Transiciones impredecibles y holísticas (e.g., el confinamiento por covid19, la guerra)

Modelos de asesoramiento a deportistas, entrenadores y su entorno (entrenadores, familias, etc.)

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

La metodología de impartición y evaluación pueden modificarse en función de la situación sanitaria derivada del COVID19.

Nota: se reservarán 15 minutos de una clase dentro del calendario establecido por el centro o por la titulación para que el alumnado rellene las encuestas de evaluación de la actuación del profesorado y de evaluación de la asignatura o módulo.

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

-

Actividades de evaluación

Título	Peso	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
EV1. Entrevista a un deportista e informe	30%	10	0,4	1, 2, 4, 3, 5
EV2. Reflexión a partir del material proporcionado por los profesores (Violencia y LGTBIQ en el deporte)	25%	4	0,16	7, 6, 8, 9
EV3. Reflexión a partir del material proporcionado por los profesores (Mujer y Deporte)	25%	4	0,16	5, 7, 6, 9
EV4. Casos prácticos: Carrera deportiva y Transiciones	20%	2	0,08	7, 9

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.

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>

Software

-