

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

Professor/a de contacte

Nom: Miquel Torregrossa Alvarez

Correu electrònic: miquel.torregrossa@uab.cat

Equip docent

Marta Borrueco Carmona

Eduardo Amblar Burgos

(Extern) Anna Vilanova

(Extern) Susana Regüela Saez

Idiomes dels grups

Podeu consultar aquesta informació al [final](#) del document.

Prerequisits

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

Objectius

Els objectius generals d'aquest mòdul són:

- 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 estudi o treball)
- treballar el rol de l'entorn de l'esportista en el seu desenvolupament (entrenadors, famílies, entorns)
- 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

Vulnerabilitats, gènere, LGTBIQ+ i carrera esportiva

Activitats formatives i Metodologia

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	84	3,36	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9

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

Nota: es reservaran 15 minuts d'una classe, dins del calendari establert pel centre/titulació, perquè els alumnes completin les enquestes d'avaluació de l'actuació del professorat i d'avaluació de l'assignatura.

Avaluació

Activitats d'avaluació continuada

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

Codi Evidència	denominació	Pes	Format	Autoria	Via	Setmana
Ev1.	Violències i LGTBIQ en esport	25	Escrit	Individual	Virtual	8

EV2.	Dona i Esport	25	Escrit	Individual	Virtual	11
EV3.	Casos	20	Escrit	Individual	Ambdós	12
EV4.	Prova Escrita Pregunta oberta	30	Escrit	Individual	Presencial	12
Tipus de Retorn		Evidència		Setmana		
Escrit		EV1. Violències i LGTBIQ en esport			10	
		EV4. Prova Escrita Pregunta oberta			19	
Eina digital						
A l'aula						
tutoria		EV2. Dona i Esport			12	
		EV3. Casos			19	

L'estudiant que presenti un 40% o menys del pes avaluatiu de les evidències es considerarà no avaluable.

L'avaluació única es farà al final de semestre. Consistirà en una prova presencial de 4 hores en la que s'avaluaran les 4 evidències d'avaluació en format: a) Reflexió escrita (2), b) Presentacions oral de cassos pràctics, i c) Prova escrita de pregunta oberta.

En aquesta assignatura, es permet l'ús de tecnologies d'Intel·ligència Artificial (IA) com a part integrant del desenvolupament del treball, sempre que el resultat final reflecteixi una contribució significativa de l'estudiant en l'anàlisi i la reflexió personal. L'estudiant haurà d'identificar clarament quines parts han estat generades amb aquesta tecnologia, especificar les eines emprades i incloure una reflexió crítica sobre com aquestes han influït en el procés i el resultat final de l'activitat. La no transparència de l'ús de la IA es considerarà falta d'honestedat acadèmica i pot comportar una penalització en la nota de l'activitat, o sancions majors en casos de gravetat

Bibliografia

Borrueco, M., Torregrossa, M., Pallarès, S., Vitali, F., & Ramis, Y. (2023). Women coaches at top level: Looking back through the maze. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(2), 327-338.
<https://doi.org/10.1177/17479541221126614>

- Pallarés, S., Azócar, F., Torregrossa, 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., Torregrossa, M., Erpič, S. C., Vitali, F., de Brandt, K., Khomutova, A., Ruffault, A., & Ramis, Y. (2024). FEPSAC Position Statement: Athletes' dual careers in the European context. *Psychology of Sport and Exercise*, 71, 102572. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102572>
- Torregrossa, 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).
- Torregrossa, 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>
- Zamora-Solé, R., Alcaraz, S., Regüela, S., Viladrich, C., & Torregrossa, M. (2024). Choose your own story: creative non-fiction about athletes attempting to qualify for the Olympics. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2024.2348446>

Programari

-

Grups i idiomes de l'assignatura

La informació proporcionada és provisional fins al 30 de novembre de 2025. A partir d'aquesta data, podreu consultar l'idioma de cada grup a través daquest [enllaç](#). Per accedir a la informació, caldrà introduir el CODI de l'assignatura

Nom	Grup	Idioma	Semestre	Torn
(TEm) Teoria (màster)	1	Espanyol	primer quadrimestre	tarda