

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

Código: 43889
Créditos ECTS: 6

2025/2026

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

Contacto

Nombre: Miquel Torregrossa Alvarez

Correo electrónico: miquel.torregrossa@uab.cat

Equipo docente

Marta Borrueto Carmona

Eduardo Amblar Burgos

(Externo) Anna Vilanova

(Externo) Susana Regüela Saez

Idiomas de los grupos

Puede consultar esta información al [final](#) del documento.

Prerrequisitos

La asignatura no tiene prerequisitos.

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

Vulnerabilidades, género, LGTBIQ+ y carrera deportiva

Actividades formativas y Metodología

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

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

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.

Evaluación

Actividades de evaluación continuada

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

Código Evidencia	denominación	Peso	Formato	autoría	vía	Semana
Ev1.		25	Escrito	Individual	Virtual	8

Violencias y
LGTBIQ en
Deporte

EV2.	Mujer y Deporte	25	Escrito	Individual	Virtual	11
------	-----------------	----	---------	------------	---------	----

EV3.	Casos	20	Escrito	Individual	Ambos	12
------	-------	----	---------	------------	-------	----

EV4.	Prueba escrita pregunta abierta	30	Escrito	Individual	Presencial	12
------	---------------------------------	----	---------	------------	------------	----

Tipos de Retorno	evidencia	Semana
------------------	-----------	--------

Escrito	EV1. Violencias y LGTBIQ en Deporte	10
	EV4. Prueba escrita pregunta abierta	19

Herramienta digital

En el aula

Tutoría	EV2. Mujer y Deporte	12
	EV3. Casos	19

El estudiante que presente un 40% o menos del peso evaluativo de las evidencias se considerará no evaluable.

La evaluación única se realizará a finales de semestre. Consistirá en una prueba presencial de 4 horas en la que se evaluarán las 4 evidencias de evaluación en formato: a) Reflexión escrita (2), b) Presentaciones oral de caso prácticos, y c) Prueba escrita de pregunta abierta.

En esta asignatura, se permite el uso de tecnologías de Inteligencia Artificial (IA) como parte integrante del desarrollo del trabajo, siempre que el resultado final refleje una contribución significativa del estudiante en el análisis y la reflexión personal. El estudiante deberá identificar claramente qué partes han sido generadas con esta tecnología, especificar las herramientas utilizadas e incluir una reflexión crítica sobre cómo éstas han influido en el proceso y el resultado final de la actividad. La no transparencia del uso de la IA se considerará falta de honestidad académica y puede acarrear una penalización en la nota de la actividad, o sanciones mayores en casos de gravedad

Bibliografía

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>

Pallarès, 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.psypsych.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., Pallarès, 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.psypsych.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>

Software

Grupos e idiomas de la asignatura

La información proporcionada es provisional hasta el 30 de noviembre de 2025. A partir de esta fecha, podrá consultar el idioma de cada grupo a través de este [enlace](#). Para acceder a la información, será necesario introducir el CÓDIGO de la asignatura

Nombre	Grupo	Idioma	Semestre	Turno
--------	-------	--------	----------	-------

