



**GUÍA DOCENTE.**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**ASIGNATURA: PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE**

**GRADO: CIENCIAS DEL DEPORTE**

**MÓDULO: PSICOLOGÍA BÁSICA**

**MATERIA: PSICOLOGÍA**

**ASIGNATURA: PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL  
DEPORTE**

**DEPARTAMENTO: CIENCIAS SOCIALES**

**AÑO ACADÉMICO: 2010/2011**

## 1. DATOS DE SITUACIÓN

CRÉDITOS TOTALES : 6

CURSO: 1º

SEMESTRE: 2º

CARÁCTER: Formación básica

PRERREQUISITOS: NINGUNO

LENGUA DE IMPARTICIÓN: ESPAÑOL

MODELO DE DOCENCIA: A1

- a. Enseñanzas Básicas: 70%
- b. Enseñanzas de prácticas y desarrollo: 30%
- c. Actividades dirigidas:

## 2. OBJETIVOS DEFINIDOS EN TÉRMINOS DE COMPETENCIAS (SABER, SABER HACER Y SABER SER)

### 2.1. Competencias del Verifica

2.1.1. Competencias básicas- transversales del módulo-materia que se trabajan en la asignatura

1. Demostrar poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que será de utilidad a lo largo de todo el grado, dado que siempre está presente el factor humano, la relación en términos conductuales entre personas que se relacionan en el mundo de la actividad física y del deporte (AFD) en los ámbitos de la enseñanza, la competición y la salud.
2. Saber aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
3. Tener la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes en el ámbito de la AFD que les permita emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

6. Desarrollar las competencias implicadas para el dominio correcto de la lengua española, si bien tendrán algunas lecturas formativas obligatorias en inglés por ser esta la lengua básica de la investigación.

9. Desarrollar competencias en el Campo de las nuevas tecnologías y la gestión de la innovación.

10. Respecto a los derechos humanos, el acceso para todos y la voluntad de eliminar factores discriminatorios como el género y el origen.

11. Desarrollar habilidades de resolución de problemas y toma de decisiones, lo que entraña ser capaz de identificar, analizar y definir los elementos significativos que constituyen un problema, sus causas e importancia desde diversos puntos de vista; de buscar alternativas de solución y resolverlo con criterio y de forma efectiva

12. Desarrollar habilidades de creatividad para modificar las cosas o pensarlas desde diferentes perspectivas, ampliando las posibilidades convencionales tanto de comprensión y de juicio como de aplicación en la resolución de problemas y toma de decisiones, referidos a las áreas de estudio o ámbitos de actuación propios.

13. Desarrollar capacidad de crítica y autocrítica para examinar y enjuiciar algo o la propia actuación con criterios internos y/o externos, buscando el discernimiento preciso y claro en la adopción y defensa de una posición personal, tomando en consideración otros juicios con una actitud reflexiva de reconocimiento y respeto.

14. Desarrollar apertura hacia al aprendizaje a lo largo de la vida, buscando y compartiendo información con el fin de favorecer su desarrollo personal y profesional, modificando de forma flexible los propios esquemas mentales y pautas de comportamiento para favorecer su mejora permanente, versatilidad y adaptación a situaciones nuevas o cambiantes.

#### 2.1.2. Competencias específicas del módulo-materia que se trabajan en la asignatura

1. Conocer y comprender de forma crítica las bases teóricas y metodológicas que desde la Psicología básica y aplicada explican los muy diferentes procesos que se dan en el ámbito de la AFD.

2. Analizar, conocer y comprender la trayectoria de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte como una materia científica aplicada que será de utilidad en los campos de actuación primordiales de los graduados/as en AFD, si bien será fundamental que el manejo de conocimiento psicológico en profundidad no posibilita ejercer de psicólogo ni suplantar áreas de intervención que son propias de los licenciados/as y graduados/as en Psicología y expertos/as en Deporte.

8. Afrontar desde la Psicología los deberes y dilemas éticos con espíritu crítico ante las nuevas demandas y formas de exclusión social que plantea la sociedad del conocimiento en la profesión de Graduado en AFD.

9. Manejar las contingencias que serán de utilidad para afrontar diferentes situaciones en sus ámbitos de actuación, con especial interés en el campo de la Salud, Iniciación deportiva, educación y competición.

## 2.2. Resultados de aprendizaje.

2.2.1. Resultados de aprendizaje para las competencias generales-transversales del módulo-materia que se trabajan en la asignatura.

1. Manejar los conocimientos básicos de las competencias del trabajo de Psicólogo del Deporte diferenciándolo claramente de las posibilidades de actuación del graduado/a en AFD y que le permita no entrar en conflictos de ética profesional.

2. Saber actuar de forma científica y rigurosa para mejorar el clima motivacional en los ámbitos profesionales en los que se mueven los graduados en AFD, creando ambientes que posibiliten el aprendizaje y la mejora de las habilidades.

3. Saber interaccionar adecuadamente, conociendo las peculiares características de colectivos tan diversos como menores, iniciación deportiva, ámbito de la educación escolar, competición y salud.

4. Ser capaces de evaluar la conducta de las personas que interaccionan en el marco de la AFD: profesores, entrenadores, participantes; utilizando las técnicas aprendidas para elaborar planes de intervención que ayuden a mejorar la eficacia de los implicados.

5. Manejar las técnicas básicas de intervención, sobretodo en el ámbito de la

prevención para situaciones como el sobreentrenamiento, el síndrome de burnout, los trastornos de alimentación; favorecer la iniciación a la práctica deportiva saludable a diferentes colectivos, manejando recursos para favorecer la adherencia a la práctica y evitar el abandono.

2.2.2. Resultados de aprendizaje para las competencias específicas del módulo-materia que se trabajan en la asignatura.

1. Conocer los principios, la historia y la actualidad de la Psicología de la AFD.
2. Conocimiento de técnicas de metodología observacional de la conducta humana a nivel individual y grupal.
3. Conocimiento de técnicas de evaluación conductual a nivel cognitivo, emocional y de actuación y ejecución deportiva.
4. Conocer en profundidad de teorías explicativas en diversos ámbitos, tales como motivación, atención, concentración, entrenamiento deportivo, emociones y su relación con el rendimiento.
5. Saber establecer protocolos de actuación basados en la evidencia científica en ámbitos del entrenamiento deportivo en los diferentes niveles de exigencia.
6. Conocer en profundidad las relaciones básicas en el ámbito de la Salud, la actividad física y los estados emocionales y situaciones relativamente patológicas, aprendiendo a manejar conceptos como intensidad, duración y densidad del ejercicio para que tenga efectos en cuadros de estrés, ansiedad, depresión o cuadros clínicos como fibromialgia, diabetes, enfermedades coronarias y los cuadros patológicos derivados de una vida sedentaria.

2.2.3. Resultados de aprendizaje de la asignatura para las otras competencias de la carrera.

1. Conocer la materia de Psicología es básica, algo que reconocen la inmensa mayoría de los profesionales de la AFD.
2. Es parte fundamental de la asignatura de Aprendizaje y Desarrollo Motor en segundo curso, así como de todas aquellas que tienen que ver con Aprendizaje, Enseñanza, Relaciones humanas, intervención en los ámbitos de Salud, Educación y Competición.

### 3. CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA (Temario)

#### 3.1. Temario

#### **BLOQUE I: BASES INICIALES DE CONOCIMIENTO EN PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE**

**1. Definición de la Psicología de la Actividad Física del Deporte (PAFD).** Evolución histórica y conceptual. Áreas de interés y campos de actuación e intervención. La actualidad de la práctica de la PAFD. El rol del Psicólogo del deporte.

**Lecturas para completar el tema (PDF).**

A) Jaenes, J.C. (2010). **Tendencias Actuales de Investigación e Intervención en Psicología del Deporte.**

B) Sosa, P.I., Jaenes, J.C., Godoy, D. y Oliver, J. (2009). **Variables psicológicas en el deporte.** Sevilla: Wanceulen.

**2. Análisis y clasificación de los deportes desde la perspectiva psicológica.** Las diferentes taxonomías del deporte. La utilidad de la clasificación psicológica. Los criterios taxonómicos de Riera. El modelo de campo aplicado al deporte. Un ejemplo: el modelo de campo aplicado al maratón. Análisis de las interacciones en diferentes deportes. Habilidades, aptitudes, competencias y capacidades. El modelo relacional de las habilidades humanas, técnicas, tácticas, estratégicas e interpretativas.

**Lecturas para completar el tema.**

**Jaenes y Caracuel (2005). Clasificación y análisis del maratón. Hacia un modelo integral.** *En Maratón: Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición.* Córdoba: Almuzara. Pp. 21 – 43.

Para el tema de las habilidades, aptitudes, competencias, aprendizaje, técnica, táctica, estrategia, recomendamos revisar las obras de J. Riera, especialmente las que se mencionan a continuación.

**Riera, J. (1989). Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas.** Barcelona: INDE.

**Riera, J. (2005). Habilidades en el deporte.** Barcelona: INDE.

**3. Comportamiento motor. Bases psicológicas del movimiento humano. Aprendizaje deportivo.** Principios básicos del aprendizaje humano: ¿Cómo aprendemos los humanos?: Conductismo, neoconductismo. Cognitivismo. Otras teorías. Comportamiento motor: áreas que lo componen. Definición y evaluación del aprendizaje. Registro y medida de la conducta: metodología observacional, medida cognitiva y psicofisiológica. ¿Se puede modificar la conducta humana?.

Oña, A. (1994): *Comportamiento motor. Bases psicológicas del movimiento humano.* Universidad de Granada.

Para estudiar los sistemas de registro y medida de la conducta emocional, recomendamos revisar: **Jaenes y Caracuel (2005). Maratón: Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición.** Córdoba: Almuzara. Pp. 76 – 82.

#### **BLOQUE II: PROCESOS BÁSICOS EN PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD**

## FÍSICA Y DEL DEPORTE

**4. Motivación en deporte.** Definición y tipos. Teorías explicativas: Teoría de logro. Teoría de la atribución. Teoría de la autoeficacia. Teoría de la competencia percibida. Teoría de la autodeterminación. Tipos de motivación: intrínseca y extrínseca.

Se recomienda estudiar: Sosa, P.I., Jaenes, J.C., Godoy, D. y Oliver, J. (2009). **Variables psicológicas en el deporte.** Sevilla: Wanceulen.

Para estudiar más a fondo el tema recomendamos revisar los diferentes artículos de E. Cervelló y colaboradores (ver revistas RPD, Psicothema, Cuadernos de Psicología).

Obra para completar el tema: **Dosil, J. (2008). Motivación: motor en el deporte. En J. Dosil (2008). Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid: McGraw – Hill. Pp. 139-166.**

**5. El mundo de las emociones:** Emoción y deporte. Distinción de conceptos afines: Ansiedad, estrés, miedo, activación. Análisis de la situación precompetitiva. Teorías explicativas de la relación entre emociones y rendimiento. Como manejar las emociones: modelos explicativos y de intervención. Estudio de caso: Ansiedad precompetitiva en maratón: Libro de maratón.

**Como primera lectura para aclarar conceptos, recomendamos revisar: Jaenes y Caracuel (2005). Maratón: Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición. Córdoba: Almuzara. Pp. 74 – 76;**

**Específicamente sobre ansiedad y rendimiento deportivo: Jaenes y Caracuel (2005). Maratón: Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición. Córdoba: Almuzara. Pp. 83 – 97;**

**Para revisar las diferentes teorías explicativas de las emociones: estrés, ansiedad o la activación, recomendamos la obra de Márquez, S. (2007). Ansiedad, estrés y deporte. Madrid: EOS. Pp. 119-143.**

*Recomendamos especialmente leer sobre Yuri L. Hanin y su Zona de Optimo Rendimiento (ZOR).*

**HASTA AQUÍ LA MATERIA TEÓRICA, PRÁCTICA Y SEMINARIOS DEL PRIMER PACIAL....**

**6. Atención y concentración.** Definiciones. La importancia de estas habilidades en el deporte. La teoría del estilo atencional de Nideffer. El modelo de Boucher. ¿Un tema acabado de investigar?. Los límites de la atención y la concentración. La evaluación de la atención. Las consecuencias de una buena o mala concentración.

**Obra para completar el tema: Dosil, J. (2008). Atención y concentración. En J. Dosil (2008). Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid: McGraw – Hill. Pp. 191-212.**

### BLOQUE III.

#### ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

**7. Principios básicos de psicobiología y deporte.** Las respuestas psicobiológicas a la competición. Instrumentos psicobiológicos para el control del entrenamiento. Trabajo y cargas –sobrentrenamiento–(SE) y Síndrome de Sobrentrenamiento (SSE).

Se recomienda revisar las obras de Ferrán Suay (ver bibliografía).

El modelo de abandono, desde la perspectiva del desarraigo emocional: Burnout. Modelos de prevención en SSE y Burnout. Medida y Marcadores para su control.

Se recomienda revisar la obra de E. Garcés de los Fayos y **Obra para completar el tema: Dosil, J. (2008). Liderazgo, comunicación y cohesión de grupo. En J. Dosil (2008). Agotamiento y retirada deportiva. Madrid: McGraw – Hill. Pp. 467-884.**

#### **BLOQUE IV.**

##### **DIRECCIÓN DE GRUPOS DEPORTIVOS**

**8. Manejo y organización de grupos: Liderazgo, comunicación y cohesión de grupo.** Definición y características de los grupos. Como relacionarse adecuadamente en un grupo humano. Concepto de cohesión, características, elementos y evaluación: modelos explicativos. Estilos y características de liderazgo. Análisis de redes.

**Obra para completar el tema: Dosil, J. (2008). Liderazgo, comunicación y cohesión de grupo. En J. Dosil (2008). Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid: McGraw – Hill. Pp. 243-274.**

#### **BLOQUE V.**

##### **APLICACIÓN Y AREAS DE INTERVENCIÓN EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

**9. Ejercicio físico y salud.** Los beneficios psicológicos de la práctica física. Calidad de vida hoy: El programa de los 10.000 pasos. Como mejorar la adherencia y evitar el abandono de los programas de AFD. El lado oscuro del deporte: trastornos alimentarios (anorexia, bulimia, vigorexia...), lesiones. Actividad física y poblaciones con necesidades especiales: cardiopatías, fibromialgia, tercera edad, discapacitados. Características de los programas efectivos.

De este tema habrá material abundante del profesor, pero recomendamos revisar:

**Obra para completar el tema: Dosil, J. (2008). Otras áreas de aplicación de la Psicología de la AFD. En J. Dosil (2008). Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid: McGraw – Hill. Pp. 425-452.**

**Obra para completar el tema: Dosil, J. (2008). Liderazgo, comunicación y cohesión de grupo. En J. Dosil (2008). Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid: McGraw – Hill. Pp. 243-274.**

**10. Aspectos psicológicos del deporte en menores.** ¿Educación u orientación a la especialización?. Algunas características de un programa eficaz. Los elementos que participan en el modelo: el pentagrama deportivo. Fair-play: programas de interés. El entrenador como modelo. La formación de padres. Proyectos formativos para el deporte base. Los casos de precocidad en el deporte: estudio de casos.

**Obra para completar el tema: Dosil, J. (2008). El pentágono de la iniciación deportiva. En J. Dosil (2008). Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid: McGraw – Hill. Pp. 309-337.**

#### ***Bloque prácticas del primer parcial:***

**Práctica 1. Nociones básicas en Psicología:** ¿Cómo aprendemos los humanos: Conductismo, neoconductismo, cognitivismo. El modelo experimental. Pre-posttest.

Variable dependiente, independiente, variables extrañas en el contexto deportivo. El modelo interconductual en el contexto deportivo.

**Práctica 2: Evaluación de la conducta deportiva:** Metodología observacional, evaluación cognitiva, evaluación psicofisiológica. El C.B.A.S: Observación de la conducta deportiva: usos y utilidades.

**Práctica 3: Evaluación cognitiva: Evaluación de la “caja negra”.** La evaluación de la conducta emocional precompetitiva: Tests y cuestionarios: CSAI-2 (Ansiedad Estado cognitiva, somática y autoconfianza). Perfil de Estados de Ánimo (P.O.M.S.).

**Práctica 4: El Sociograma:** instrumento de evaluación e intervención grupal.

**Práctica 5: Planificación de ejercicios para la mejora de la atención y la concentración en el deporte.**

**Práctica 6: Seminario específico sobre Conducta alimentaria y deporte.**

**Práctica 7 y 8: Inteligencia emocional y deporte.**

**Práctica 9: Pautas para planificación deportiva de un campus de verano.**

## 4. METODOLOGÍA Y RECURSOS

### 4.1. Metodología y Recursos del Verifica

4.1.1. Metodología y recursos del módulo donde se encuentra la asignatura

**- Enseñanzas Básicas: 18% - 21%**

Organizadas en gran grupo a partir de clases magistrales para la exposición de los contenidos teóricos básicos, según los grupos serán impartidas los lunes en grupo de mañana y de tarde.

Son 10 temas, de los cuales se trabajarán 9 en clase y uno de ellos será completado por los estudiantes en horas de estudio individual con material ofrecido por el profesor.

**- Enseñanzas prácticas y de desarrollo: 9% - 12%**

Organizadas en grupos, suponen la participación activa del alumnado en la profundización de los contenidos básicos a través del desarrollo de actividades individuales y colectivas.

9 prácticas que se realizarán en clase, para ello el estudiante deberá trabajar sobre un material previamente disponible.

**- Actividades académicas extras: III Jornadas de Psicología de la Actividad Física y del Deporte** (fecha a concretar). **Monográfico: Trastornos de Alimentación y Deporte:** Conferencia inaugural y talleres prácticos simultáneos. De interés para estudiantes de la

licenciatura de Deporte, Nutrición, Fisioterapia, Medicina del Deporte y todas aquellas personas interesadas en el tema.

**- Lectura de 8 artículos científicos sobre Psicología de la Actividad Física y del Deporte (dos de ellos en inglés).**

**- Trabajo autónomo del alumno: 60%**

El trabajo autónomo de cada estudiante incluye actividades de estudio de los contenidos teóricos y prácticos.

**- Evaluación: 10%**

Conjunto de pruebas que vengán a facilitar la evaluación del proceso de aprendizaje de cada estudiante según las competencias establecidas.

4.1.2. Metodología y recursos de la materia donde se encuentra la asignatura

**Enseñanzas Básicas (18-21%):**

- Desarrollo de clases teóricas
- Realización de presentaciones en clase
- Conferencias

**Enseñanzas prácticas y desarrollo (9% - 12%)::**

Actividades individuales y colectivas dependiendo de la asignatura de la materia, a destacar:

- Realización de búsquedas de información y recursos en Internet y biblioteca
- Actividades para el desarrollo de competencias interpersonales (realización de debates, juegos de rol, simulaciones, trabajos en grupo)

**Trabajo autónomo del alumno (60%):**

- Estudio, elaboración de resúmenes y reseñas (de lecturas, vídeos, conferencias, preparación de las prácticas y tareas de clase, seminario de Trastornos alimentarios, etc.)

## 5. EVALUACIÓN

### 5.1. Criterios generales de evaluación

- Preparación pruebas objetivas-examen (2 exámenes): 80% de la nota final.
- Examen de opción múltiples de las 8 lecturas: 10%
- Asistencia y entrega de dossier de aprovechamiento: 10%

5.2. Instrumentos y herramientas concretos para llevar a cabo la evaluación de la asignatura (incluyendo los criterios y/o indicadores de realización).

Los **exámenes de pruebas objetivas** (2) serán un tipo test de opción múltiple de cinco opciones (30 preguntas) donde no restan los errores + 1 pregunta de desarrollo + 1 pregunta específica y directa (más corta).

El **examen de lecturas**: 50 preguntas de tipo test de opción múltiple de 5 opciones.

## 6. EQUIPO DOCENTE

<b>EQUIPO DOCENTE</b>	
NOMBRE: JOSE CARLOS JAENES SÁNCHEZ	
CENTRO/DEPARTAMENTO: Facultad de Ciencias Sociales/ Dep. Ciencias Sociales	
ÁREA: Psicología Básica. Docencia en Facultad del Deporte	
CATEGORÍA: CONTRATADO DOCTOR (TIEMPO PARCIAL)	
	GRUPOS
Gran Grupo	
Grupo de Docencia	
Activ. Dirigidas	
HORARIO DE TUTORÍAS: SE RECOMIENDA ENVIAR MENSAJE PREVIO PARA PEDIR TUTORIA Martes de 10.30 – 14.30	
E-MAIL: <a href="mailto:icjaesan@upo.es">icjaesan@upo.es</a>	TF: 954349083
URL WEB:	
<b>Otros profesores: Miguel Morilla Cabezas</b>	
NOMBRE: MIGUEL MORILLA CABEZAS	
CENTRO/DEPARTAMENTO: Facultad de Ciencias Sociales/ Dep. Ciencias Sociales	
ÁREA: Psicología Básica. Docencia en Facultad del Deporte	
CATEGORÍA: Profesor Contratado (tiempo parcial)	
	GRUPOS

Gran Grupo	
Grupo de Docencia	
Activ. Dirigidas	
HORARIO DE TUTORÍAS: SE RECOMIENDA ENVIAR MENSAJE PREVIO PARA PEDIR TUTORIA	
Martes de 16.30 – 18.30	
E-MAIL: <a href="mailto:mmorcab@upo.es">mmorcab@upo.es</a>	TF:
URL WEB: SE RECOMIENDA ENVIAR MENSAJE PREVIO PARA PEDIR TUTORIA	
<b>Otros profesores: Antonio Coronado</b>	
NOMBRE: ANTONIO CORONADO	
CENTRO/DEPARTAMENTO: Facultad de Ciencias Sociales/ Dep. Ciencias Sociales	
ÁREA: Psicología Básica. Docencia en Facultad del Deporte	
CATEGORÍA: Profesor Contratado (tiempo parcial)	
	GRUPOS
Gran Grupo	
Grupo de Docencia	
Activ. Dirigidas	
HORARIO DE TUTORÍAS:	
E-MAIL:	TF:
URL WEB: SE RECOMIENDA ENVIAR MENSAJE PREVIO PARA PEDIR TUTORIA	

## 7. CALENDARIO DE PLANIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA (APROXIMATIVO)

Relacionar bloques configurados por varios temas por semanas-meses, indicando la modalidad de sesión y el nº de horas del estudiante (horas presenciales y horas de estudio)

**A elaborar por el profesorado**

## 8. ATENCIÓN PERSONALIZADA<sup>1</sup>

**A elaborar por el profesorado**

<sup>1</sup> Describa, de forma general, como se plantea la atención personalizada en la asignatura.

## 9. RECOMENDACIONES

**A elaborar por el profesorado**

### 10.1. Bibliografía general

#### **8.1 GENERAL**

##### **Manuales y obras generales: (Brevemente comentadas por el profesor)**

Se recomienda que los estudiantes puedan disponer del manual de Dosil (2008) que se indica abajo y que recoge con gran calidad y rigor científico la mayoría de los temas y dado que una parte importante del trabajo en el nuevo modelo educativo es personal, es obvio que el estudiante necesitará tener un manual de consulta disponible en cualquier momento.

Los números en estos tres manuales indican la importancia e interés que pueden tener para el estudiante

**PARA SEGUIR LA CLASE SE RECOMIENDAN EN ESTOS CUATRO LIBROS:**

**1. Dosil, J. (2008): *Manual de psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Gill. MANUAL DE REFERENCIA DE CLASE. RECOMENDABLE COMO LIBRO PARA COMPRAR Y TENERLO EN LA BIBLIOTECA PERSONAL.**

**2. Jaenes, J.C. y Caracuel, J.C. (2005): *Maratón: Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba: Almuzara.**

Libro único por el abordaje que hace para acercarse al entrenamiento integral de las carreras de fondo y maratón. Además de información psicológica, ofrece planes de entrenamiento para los que desean correr un maratón.

**3. Sosa, P., Jaenes, J.C., Godoy Izquierdo, P. y Oliver, J. (2009). *Psicología del deporte: Historia y habilidades psicológicas*. Sevilla: Wanceulen.**

**SE PUEDEN ENCONTRAR EN LA LIBRERÍA DE LA UPO.**

**4. Martín, G. L. (2008). *Psicología del Deporte. Guía práctica del análisis conductual*. Madrid. Pearson Educación.**

Buen manual, con el sesgo importante de analizar la conducta deportiva desde la perspectiva conductual, le hace interesante el hecho de que explica muy bien como se “ve” en el contexto deportivo lo que sabemos del aprendizaje en general. A mi juicio, los ejemplos deportivos son “flojitos”, no siempre bien elegidos, pero definitivamente es un manual muy interesante con el que se aprende mucho.

Muy interesante para completar el tema 2 y 3 del temario de clase, aunque los capítulos de emociones, evaluación, etc. son igualmente interesantes.

**5. Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996): *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.**

Manual clásico de los EE.UU., traducido al castellano. Como libro clásico y por el

tratamiento de los temas, es un libro que merece estar en cualquier biblioteca de PAFD.

**6. Olmedilla, A., Garcés de los Fayos, E. y Nieto, G. (2002):** *Manual de Psicología del Deporte*. Murcia: Diego Marín.

Manual que merece la pena ser consultado. Tiene secciones de interesantes autores españoles.

**7. Garcés de los Fayos, E., Olmedilla, A. y Jara, P. (Coords.) (2006):** *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín.

Manual muy completo, pero en muchos de los capítulos no son más que actualizaciones de trabajos anteriores que pueden ser encontrados en otras obras citadas en la bibliografía general o específica por temas. Autores de reconocido prestigio en la Psicología del Deporte en nuestro país y otros menos conocidos. Algunos de los capítulos aportan bien poco a las obras ya conocidas y resultan claramente insuficientes.

**8. Balaguer, I. (Dir.) (1994):** *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Valencia: Albatros.

Interesantes autores que tocan los diversos temas más generales de la PAFD, de utilidad y con rigor científico.

Cruz, J. (Ed.) (1997): *Psicología del Deporte*. Madrid: Síntesis.

Muy buen manual, escrito por importantes autores españoles.

Dosil, J. (Ed.) (2001): *Aproximación a la Psicología del deporte*. Ourense: Gersam.

Interesante libro para conocer el desarrollo de la PAFD en diferentes facetas, su práctica profesional. Escrito por importantes autores de España y Portugal. Publicado completamente en castellano.

Lorenzo, J. (1997): *Psicología del deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Manual de PAFD que toca los temas clásicos de la materia.

Riera, J. (1985): *Introducción a la psicología del Deporte*. Barcelona: Martínez Roca.

Libro que por su autor y por lo que aporta es imprescindible en una biblioteca de PAFD. Su visión de la PAFD sigue siendo de total actualidad. Si ha sido descatalogado, lo consideramos un grave error editorial.

Pérez, G., Cruz, J. y Roca, J. (1995): *Psicología y deporte*. Madrid: Alianza.

Sus autores dicen suficiente. El pequeño formato del libro y la forma de abordar los diferentes capítulos, lo hacen una buena obra de estudio y consulta. Básico para introducirse en la PAFD.

William, J. (1991): *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Manual clásico, traducción del original de la misma autora en el que colaboran importantes autores norteamericanos.

### **Otras obras de interés para la materia de clase**

Dosil, J. (Ed.) (2003): *Ciencias de la actividad física y del deporte*. Madrid: Síntesis.

Libro que debería estar en las bibliotecas de los estudiantes de AFD, por cuanto presenta una interesante visión –escrita por importantes autores– sobre las ciencias que se interrelacionan en los estudios que están realizando: bases, fisiología, gestión,

sociología, aspectos jurídicos y por supuesto PDFD. Muy recomendable.

Guillén, F. (2003): *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. Colombia: Kinesis.

Interesante libro de pequeño formato que puede considerarse un pequeño manual de bolsillo y de rápida consulta.

Márquez, S. (2004): Papel del ejercicio en el bienestar psicológico de los ancianos. En J.F. Marcos Becerro y D. Galiano (Coords): *Ejercicio, salud y longevidad*. Consejería de Turismo y Deporte de Andalucía.

Es un libro con amplia variedad de información, muy útil para el ámbito de la salud y de la palicación de trabajo físico en este sector de la población.

Mora, J.A., García, J., Toro, S. y Zarco, J.A. (2000): *Psicología aplicada a la actividad físico-deportiva*. Madrid: Pirámide.

Interesante libro de pequeño formato que ofrece una buena visión teórico-práctica de diferentes temas básicos de la PAFD.

Mora, J.A. y Ocejo, J. (2008): *Control del pensamiento y sus estrategias en el deporte*. Madrid: EOS.

Oña, A. (Ed.) (1994): *Comportamiento motor. Bases psicológicas del movimiento humano*. Granada: Universidad de Granada.

Libro básico para el tema de aprendizaje motor y de enorme interés para la asignatura de segundo curso.

Riera, J. (1989): *Aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas*. Barcelona: INDE.

Libro de pequeño formato. Su autor y título deben ser suficientes para despertar el interés de los estudiantes de AFD.

Riera, J. (2005): *Habilidades en el deporte*. Barcelona: INDE.

Libro de pequeño formato. Por su autor y por la materia de aborda se hace imprescindible para los estudiantes de AFD.

Suay et al. (2003): *El síndrome de sobreentrenamiento: una visión desde la psicobiología del deporte*. Barcelona: Paidotribo.

Suay et. al. (2008): *Psicobiología de lésport i de l'activitat física*. Universitat de València.

Libros de referencia para entender y profundizar en el campo de la Psicobiología y el deporte y concretamente el controvertido tema del sobreentrenamiento.

Viadé, A. (2003): *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona: UOC.

La aportación más interesante es el CD que viene con el libro y que ofrece de forma clara los conceptos básicos y la materia que contiene el libro.

VV.AA. (2005): *Escuela de padres y madres. Orientaciones para padres y madres*. Servicio de deportes del Ayuntamiento de Sevilla. Interesante guía escrita por diferentes profesionales de la educación y del deporte que orienta sobre temas diferentes que preocupan en la práctica deportiva de menores. (puede descarse de Internet en formato PDF).

**Libros sobre la práctica directa de la Psicología del Deporte en castellano**

Buceta, J.M. (1998): *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.

Obra clásica de este importante autor de gran actividad profesional –teórico – práctica-.

Buceta, J.M. (1996): *Psicología y lesiones deportivas: prevención y recuperación*. Madrid: Dyckinson.

A pesar de la falta de referencias a autores importantes que han trabajado sobre lesiones deportivas como J. Palmi, el libro es de interés para conocer este interesante campo de la PAFD.

Dosil, J. (Ed.) (2001): *Aproximación a la psicología del deporte*. Ourense: Gersam.

Libro muy adecuado para estudiar la práctica de la psicología del deporte en el alto rendimiento. Contiene capítulo de reconocidos autores que trabajan o han trabajado en catorce especialidades deportivas.

Dosil, J. (Ed.) (2002): *El psicólogo del deporte*. Madrid. Síntesis.

Libro de gran interés donde un numeroso grupo de psicólogos del deporte, con amplia experiencia práctica en diferentes especialidades deportivas tales como atletismo, remo, tenis, etc. donde se pueden encontrar diferentes acercamientos prácticos que orientarán a los interesados en la práctica psicológica.

Guillen, F. y Márquez, S. (2005): *Directorio de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Sevilla: Wanceulen.

Como indica su título, se trata de un directorio, una especie de guía donde podemos encontrar amplia información por autores, títulos de libros, manuales, revistas en diferentes lenguas e incluso un interesante capítulo –actualizado – sobre la historia y el desarrollo de la PAFD en nuestro país.

Morilla, M. y Pérez-Córdoba. E. (Coords.) (2008): *Entrenamiento de la atención y la concentración en el fútbol*.

Libro que como su título indica, se adentra en el trabajo práctico de la atención y concentración en el fútbol. Contiene ejercicios de campo para la mejora de estos aspectos, trabajando de forma amena y progresiva.

Owens, D. y Kirschenbaum, D. (2006): *Golf inteligente*. Badalona: Paidotribo.

Libro de pequeño formato que intenta presentar un guía práctica de psicología del deporte para jugar al golf, un deporte que asume que el factor psicológico es muy importante para obtener rendimiento.

Renon, J. y Violán, J.A. (2002): *Entrenamiento psicológico en vela*. Barcelona: Paidotribo.

Libro de pequeño formato que nos adentra en el interesante y variado mundo de la vela de competición y nos ofrece un equilibrio adecuado entre deporte y psicología y la clara implicación de los dos campos complementarios.

Ventura, I. (1992): *Preparación psicológica del futbolista*. Pamplona: Asesoramiento médico.

Libro específico de fútbol, escrito por un especialista con gran experiencia en este deporte.

### **Libros de interés en inglés**

Dosil, J. (Ed.) (2005): *The Sport Psychologist handbook: a guide for Sport Specific*

*Performance Enhancement*. Wiley.

Libro que como el anterior, editado por Dosil (2001), ofrece capítulos sobre especialidades deportivas diferentes, escritos por diferentes autores (la mayoría no españoles) de reconocido prestigio en la PAFD. Novedad en noviembre 2005.

Le Unes, A. y Nation, J. (1996): *Sport Psychology: An introduction*. Chicago : Nelson-Hall.

Manual de PAFD que trata los temas generales y básicos de esta Ciencia aplicada.

Murphy, SH. (Ed.) (1995): *Sport Psychology Interventions*. Champaign: Human Kinetics.

Libro de gran interés para la práctica de la PAFD, ofrece modelos de intervención y perspectivas diferentes para intervenir con jóvenes, entrenadores, familia, etc.

Pargman, D. (Ed.) (1993): *Psychological Bases os Sport Injuries. Morgantown : Fitness Information Technology*.

Autor básico para adentrarse en el trabajo psicológico de las lesiones deportivas.

### **Libro de interés en portugués**

Serpa, S. y Araújo, D. (Eds) (2002): *Psicologia do Desporto e do Exercício. Compreensao e aplicacoes*. Faculdade de Motricidade Humana.

Manual de PAFD en esta lengua, en el que colaboran importantes autores de lengua portuguesa y castellana (contiene cuatro capítulos en castellano).

### **Revistas en castellano**

***Revista de Psicología del Deporte***. Editor J. Cruz (desde 1992). Revista oficial de la Federación Española de Psicología del Deporte (puede consultarse en la biblioteca de la UPO). [www.rpd-online.com](http://www.rpd-online.com) .

***Cuadernos de Psicología del Deporte***. Editada por la Asociación Murciana de Psicología del Deporte (desde 2001). Revista recomendable, igual que la anterior. Puede consultarse en la biblioteca de la UPO). [www.psicodeporte.nu](http://www.psicodeporte.nu)

***Revista Iberoamericana de Psicología del Deporte***. Editor F. Guillén (2006). Disponible en la biblioteca de la UPO en papel.

Psicotema. [www.psicothema.com](http://www.psicothema.com) Revista general de Psicología que contiene muchos artículos de Psicología de la actividad Física y del Deporte.

### **Revistas en inglés**

***Internacional Journal of Sport Psychology***. La revista más antigua de las editadas (desde 1970 aunque con otro nombre). Revista oficial de la Internacional Society of Sport Psychology (ISSP). Se publica en Italia.

***Internacional Journal of Sport & Exercise Psychology***. Desde 1997 aunque con otro nombre. Se publica en Alemania.

***Journal of Sport & Exercise Psychology***. Revista de los EE. UU. (desde 1979 aunque con otro nombre).

***Journal of Applied Psychology***. Revista oficial de la AAASP de los EE. UU. (desde 1989).

***Psychology of Sport and Exercise***. Revista oficial de la FEPSAC europea. (desde 2000).

***The Sport Psychologist***. Revista de los EE. UU. (desde 1987).

### **BASE DE DATOS PARA CONSULTAR**

MEDLINE (más específica de medicina, pero se pueden encontrar los más importantes artículos que relacionan salud-aspectos psicológicos-actividad física, etc.).

PSYCLIT

SPORDISCUS

Para una mayor información se recomienda usar los recursos electrónicos de la Biblioteca de la UPO.

### **BUSCADORES**

En la red hay –como en todas las materias- ingente cantidad de información no siempre fiable, por lo que informamos a los estudiantes de que caso de querer usar una fuente información que no esté en este programa, consulta previamente con el profesor.

Escribiendo Psicología del deporte o Sport Psychology, los buscadores que más información “encuentran” son los clásicos:

[www.google.com](http://www.google.com) [Google académico].

[www.yahoo.com](http://www.yahoo.com)

10. BIBLIOGRAFÍA GENERAL Y ESPECÍFICA (ver referencias tras cada tema).

11. UBICACIÓN EN EL PLAN FORMATIVO

--