



**PSICOLOGÍA PARA LA COMPETICIÓN**  
**CURSO 5º OPTATIVA (2012-2013)**  
**Primer cuatrimestre**  
**FACULTAD DEL DEPORTE**  
**UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE**  
**Profesor: JOSÉ CARLOS JAENES SÁNCHEZ**  
**[jcjaesan@upo.es](mailto:jcjaesan@upo.es)**

|   |  |
|---|--|
| <b>GUÍA DOCENTE PSICOLOGIA PARA LA COMPETICIÓN 2012-2013</b>  |  |
| <b>DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA</b>   |  |
| NOMBRE. PSICOLOGIA PARA LA COMPETICION  |  |
| AÑO DE PLAN DE ESTUDIO. 2004  |  |
| TIPO (optativa)   |  |
| Créditos: 6   |  |
| CICLO: 2º   |  |
| HORARIO: MARTES Y MIERCOLES 14.00 – 16.00 Primer Cuatrimestre   |  |
| <b>DATOS BÁSICOS DEL PROFESOR</b>   |  |
| NOMBRE. José Carlos Jaenes Sánchez. Lcdo. En Geografía-Historia; Lcdo. y Doctor en Psicología. Profesor Contratado Doctor a tiempo parcial con acreditación ANECA ANECA desde 2010.<br>Horas de consulta: martes y miércoles de 16:00 a 17:00 Se recomienda pedir cita mediante correo electrónico. |  |
| CENTRO/DEPARTAMENTO. Facultad del Deporte/ Ciencias Sociales  |  |
| ÁREA. Psicología Básica. Psicología del Deporte   |  |
| TF. (despacho) edificio 14, planta 3 -31 Correo electrónico: jcjaesan@upo.es  |  |
| URL WEB. EN CONSTRUCCION  |  |

## 1. DESCRIPTOR

Estudio de la Psicología aplicada alto rendimiento deportivo, de gran interés como ciencia aplicada, en un mundo de crecientes demandas y donde poco a poco la psicología tiene una creciente presencia. Se hará una revisión general de temas que ya se estudiaron en primero – los alumnos/as que cursaron la materia en la UPO-, pero que son la base para abordar un plano más práctico y directo. Desde metodología de investigación, de la observación de la conducta deportiva, hasta el aprendizaje de diferentes técnicas que se aplican en el mundo del deporte.

## 2. SITUACIÓN

**2.1. PRERREQUISITOS.** Tener una base en Ciencias de la Conducta, entendiendo al ser humano como un todo que funciona de forma integral.

**2.2. CONTEXTO DENTRO DE LA TITULACIÓN.** Esta asignatura, junto con las asignaturas de Psicología de la Actividad Física y del Deporte, Aprendizaje Motor, así como diferentes temas que se dan en otras materias, deja patente la importancia de los aspectos psicológicos en el plan de estudios de nuestra Facultad, ya que el objetivo del Alto Rendimiento Deportivo es la mejora de la ejecución, medida de forma diferente según las especialidades deportivas. Es importante pues, entender los procesos inherentes a la conducta humana, esenciales en esta carrera por cuanto los profesionales de estas Ciencias relativas a la actividad física y del deporte trabajan con personas que invierten importantes años de su vida en cumplir el sueño de llegar a la excelencia.

Los alumnos tendrán la oportunidad de conocer aspectos básicos de la Psicología del Alto Rendimiento, los problemas más frecuentes a los que se enfrentan los deportistas para afrontar con garantía de éxito la competición deportiva. Una parte de la materia se

dedicará a llamar la atención a aspectos psicopatológicos que se dan en la esfera del deporte y que es importante saber atender adecuadamente.

**2.3. RECOMENDACIONES.** El estudiante deberá en todo caso, estudiar no solo por las notas de clase, los temas escritos entregados por el profesor y las diapositivas que ilustran cada tema, además de esto, el alumno/a debe trabajar con la bibliografía recomendada, tanto a niveles general (manuales) como los artículos y capítulos indicados para profundizar en cada uno de los temas del programa de clase, no debemos olvidar que estamos en una clase de la especialidad y se debe ser capaz de manejar suficiente información, más allá de los apuntes. La realización de las prácticas y trabajos específicos que deberán elaborar en grupos pequeños ayudarán a un mejor conocimiento de la asignatura. En el caso de los trabajos en grupos reducidos versarán sobre aspectos concretos en los diferentes temas.

### **3. COMPETENCIAS**

**3.1. COMPETENCIAS TRANSVERSALES/GENÉRICAS.** Conocimiento de la actividad física y del deporte para poder complementar los conocimientos de Psicología. Este conocimiento de los diferentes aspectos de la conducta humana, de sus procesos básicos aplicados y el aprendizaje de las técnicas de control de la conducta será materia fundamental.

Es importante:

1. Entender al ser humano como un todo psicobiológico que convierte en obsoleta una de las ideas más extendidas y nefastas en nuestra Ciencia: la separación cuerpo – mente, algo inexistente, limitado y falso.
2. Capacidad para utilizar medios audiovisuales disponibles de la materia.
3. Capacidad para comunicar la información obtenida en las presentaciones teóricas y prácticas.
4. Capacidad para trabajar en equipo.
5. Capacidad crítica y autocrítica.
6. Capacidad para trabajar de forma autónoma.
7. Capacidad para solucionar problemas en el contexto deportivo.

### **3.2. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.**

- *Cognitivas (Saber).* Capacidad para aplicar los conocimientos sobre la conducta humana en las diferentes situaciones que se dan en el ámbito del alto rendimiento y de la amplia diversidad que ofrece el deporte. Esto conlleva estudiar los temas y manejar los conocimientos que en ellos se imparten siendo capaz de relacionar unos temas con otros y no trabajar con ellos como departamentos estancos, separados entre sí y sin conexión, algo que se verá limitado e inútil a lo largo del curso, ya que la conducta es diversa y presente en cada actividad del ser humano, sustrato diferente de lo biológico que conforma la base de la relación y que se enriquece con las relaciones.

1. Conocer aspectos y conceptos fundamentales de la Psicología.
2. Ser capaz de manejar diferentes técnicas de control emocional, solución de problemas, afrontamiento de situaciones difíciles, etc.
3. Conocer como planificar trabajo psicológico y distribuirlo a lo largo de la temporada deportiva.
4. Ser capaz de realizar una no sólo el aspecto físico, técnico-táctico, sino también que contenga pautas de entrenamiento psicológico desde el punto de vista del concepto de entrenamiento integral.
5. Se abordarán temas de intervención tanto en deportes individuales como de equipo

6. El alumno/a deberá saber hacer diseños y desarrollo de pautas a tener en cuenta para que los programas de entrenamiento que sean más atractivos, no provoquen alta tasa de abandono y sí de adherencia

7. Este diseño de pautas, debe tener en cuenta tanto en la observación de la conducta deportiva, como en la aplicación adecuada de lo diseñado.

- *Procedimentales/Instrumentales (Saber hacer)*. Observar adecuadamente la conducta humana en el ámbito deportivo, hacer diseños experimentales básicos para estudiar cuestiones diversas. Aprender a interpretar tests, cuestionarios y diferentes pruebas psicológicas de las que el psicólogo del deporte le informe.

**Dado que el licenciado en EF no está acreditado para utilizar material psicológico que comprometa aspectos de la personalidad, para investigar estos aspectos debe asumir la colaboración con un licenciado/a en Psicología. Esto no supone más que entender las limitaciones que tenemos en todas las ciencias. Los Psicólogos, aunque seamos especialistas en deporte, no diseñamos las cargas de entrenamiento, ni evaluamos el estado físico, etc-. Lo importante es aprender a trabajar en equipo con el respecto a normas de deontología profesional, código al que está sometido el psicólogo.**

- Debe aprender a conocer cuales son los indicadores más adecuados en diferentes situaciones para poder hacer detección temprana, diseñar pautas de relación e incluso autoayuda en diferentes relaciones.

- *Actitudinales (Ser)*. Capaz de colaborar y trabajar en equipo, algo que se impone en el alto rendimiento, entendiendo que cada especialista tiene unos cometidos orientados al rendimiento.

#### **4. OBJETIVOS**

El objetivo general de la asignatura es dotar al estudiante de Educación Física y Deporte de un conocimiento profundo de esta materia a varios niveles.

4.1. Conocer la función de psicólogo en este amplio campo de relaciones y el complemento que supone trabajar con estos profesionales en la actividad física y el deporte, en el ARD.

4.2. Dotar de conocimiento teórico y práctico para que el Licenciado/a en actividad física y deporte pueda conocer los fundamentos, procesos y fenómenos psicológicos que se dan durante la competición deportiva y como usar lo aprendido en una variedad amplia de situaciones.

4.1. Aprender a dar sentido práctico, transferible a una variedad de situaciones comunes a lo largo de su práctica profesional, si bien algunos temas del programa inciden especialmente en poblaciones y ámbitos específicos en los que la Psicología y los aspectos psicológicos en general pueden cobrar especial relevancia.

4.2. Aprender a usar herramientas que ayuden a mejorar el estado emocional de sus deportistas y su capacidad de afrontamiento, tanto al entrenamiento como la competición.

#### **5. METODOLOGÍA**

##### **CURSO ACADÉMICO (Primer cuatrimestre)**

- Enseñanzas teóricas.

- Enseñanzas prácticas y de desarrollo.
- Actividades académicas dirigidas.
- Trabajo personal autónomo. Según se elijan los temas listados más abajo y de acuerdo con el profesor.

A) Horas de estudio de enseñanzas relacionadas con la teoría y la práctica.

B) Horas de estudio-preparación de las enseñanzas prácticas y de desarrollo.

C) Generalmente habrá una introducción teórica al tema y en la/s siguientes sesiones se harán trabajos de aplicación práctica.

- Realización de pruebas de evaluación y/o exámenes: 2
- Pruebas de evaluación y control de las lecturas de clase

## 6. TÉCNICAS DOCENTES

- Sesiones académicas teóricas dirigidas por el profesor
- Sesiones académicas teóricas dirigidas por expertos invitados por el profesor
- Sesiones académicas prácticas con participación activa de los estudiantes
- Exposición y debate sobre los temas de lectura
- Presentaciones en grupos pequeños
- Exámenes (2)

## 7. BLOQUES TEMÁTICOS

### BLOQUE I. BASES INICIALES DE CONOCIMIENTO EN PSICOLOGÍA DE LA COMPETICIÓN

**Tema 1. Introducción:** Conceptos básicos: conducta, como aprendemos los humanos, interacciones. El modelo de campo: Bases psicobiológicas, sustrato psicológico y sustrato social como explicación al fenómeno deportivo. La importancia de trabajar en las diferentes esferas. Exigencias psicológicas del alto rendimiento: las demandas de deportistas y entrenadores. Lo psicológico en el lenguaje de los deportistas de Londres 2012.

**Práctica: Discusión del artículo sobre Nadal.**

**Discusión: Lecturas obligatorias para discusión:** Jaenes, J.C. (2012) Nociones básicas para manejarse en Psicología.

Jaenes, J.C. (2010) Tendencias actuales de intervención e investigación en PAFD. Jaenes, J.C. (2010): La atención psicológica al deportista en el Centro Andaluz de Medicina del Deporte (CAMD). *XII Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid, junio 2010. Material disponible en **WEBCT y copistería**.

**Tema 2. Psicología de la Competición:** Análisis práctico del caso de futbolista de fútbol – sala y de deportista joven de alta competición. Criterios de intervención: Psicología clínica del deporte: intervención del psicólogo especialista. Intervención de otros profesionales: entrenadores, fisios, médicos. Conducta observable y no observable. El síntoma como expresión de un conflicto. Límites de la intervención psicológica.

**Práctica: Discusión de los artículos de casos**

**Tema 3. Observación de la conducta deportiva (I): Cómo obtener información: Métodos de observación –intervención:** Estrategias de observación: algunas consideraciones teóricas. Metodología de la observación: métodos de registro de la

conducta en el ámbito deportivo. La entrevista deportiva: Como hacer más efectiva la información recibida en un caso. El registro en video. Programas informáticos y tratamiento de datos.

**Práctica: Elaboración de materiales para el autocontrol del entrenamiento.**

**Lecturas obligatorias para discusión:**

**Para la entrevista:** Jaenes, JC y Caracuel, JC (2007): Propuesta de evaluación en deportistas jóvenes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*. Volumen 1, nº 1, pp. 127-134. WEBCT y copistería.

**Para los métodos de registro:** Morilla, M. (2005). Registro y observación de la conducta deportiva. En M. Roffé, F.G. Ucha (edit.) *Alto Rendimiento: Psicología y Deporte*. Buenos Aires: Lugar Editorial. WEBCT y copistería.

Ortega, E., Jiménez, J. M. y Olmedilla, G. (2008). Utilización del vídeo para la mejora de la percepción subjetiva de la eficacia competitiva y del rendimiento en jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 17,2, 279-290.

**Práctica: Elaboración de hojas de registro:** Construcción de materiales para observar y modificar la conducta de los deportistas: hojas de evaluación y autoevaluación como instrumentos de mejora del rendimiento deportivo. Autorregistro: construcción de materiales.

**Lecturas recomendadas:**

1. Feu, S., Ibáñez, S.J. y Gozalo, M. (2007). Propiedades psicométricas de los cuestionarios EDD y EPD para evaluar el estilo de planificación y decisión de los entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 16,2,185-199.

2. Remor, E. (2007). Propuesta de un cuestionario breve para la evaluación de la competitividad en el ámbito deportivo: Competitividad -10. *Revista de Psicología del Deporte*, 16,2,167-183.

3. Parrado, E., Cervantes, J.C., Ocaña, M., Pintanel, M., Valero, M. y Capdevila, Ll. (2009). Evaluación de la conducta activa: El registro semanal de la actividad física (RSAF). *Revista de Psicología del Deporte*, 18, 2,197-216.

**Se recomienda revisar los sitios web:**

[www.menpas.es](http://www.menpas.es) y <http://www.cid-umh.es/es/motivacion-en-la-actividad-fisica-y-el-deporte/cuestionarios.html>

**Tema 4. Intervención en Psicología del Deporte: Planificación deportiva y planificación psicológica: Modelo de entrenamiento integral.** Análisis de las necesidades. Tipos de criterio: según especialidad deportiva, criterio del cuerpo técnico y del psicólogo del deporte. El aprendizaje de habilidades psicológicas: necesidad de implicación del deportista. ¿Se puede obligar al deportista a trabajar con el PD?. Estrategias de intervención. Destrezas y habilidades generales versus individuales.

**Práctica: Revisión de caso práctico: El caso de L.**

**Lecturas:** Jaenes, J.C. y Caracuel, J.C. (2005): *Maratón: preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Almuzara: Córdoba. [Capítulos dedicados al entrenamiento psicológico]

**Lectura recomendada:** Buceta, JM (1998): *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.

**Lectura recomendada:** Buceta, JM (1998): Capítulo 4 del libro *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.

**Tema 5. Hacia un modelo de entrenamiento integral: aplicación de trabajo psicológico en la programación general.** Demandas de los entrenadores. Demandas de los deportistas. Análisis de las demandas desde el punto de vista psicológico. Entrenamiento de habilidades: Uso de las clasificaciones de las habilidades (Riera, 1997). Revisión del plan de entrenamiento. **Un ejemplo: entrenamiento psicológico en carreras de fondo y maratón.**

**Práctica: Elaboración de un microciclo de entrenamiento integral: Deporte a elegir por los alumnos.**

Lecturas recomendadas: *Planes de entrenamiento*, pp.175-188 en Jaenes, J.C. y Caracuel, J.C. (2005). *Maratón. Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba. Almuzara.

*Clasificación psicológica de los deportes*, pp. 21- 31, en Jaenes, J.C. y Caracuel, J.C. (2005). *Maratón. Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba. Almuzara.

Se pondrán a disposición de los estudiantes diferentes artículos del profesor sobre entrenamiento integral.

**Tema 6. Entrenamiento psicológico en deportes individuales:** [TENIS]. Atención y concentración en tenis. Detección de pensamientos deformados en deportes de raqueta. Manejo de los tiempos muertos para remodelación de situaciones. Corrección en la toma de decisiones ineficaces. Control emocional en pista. El uso de autoinstrucciones. El entrenamiento por objetivos. Personalidad Resistente ¿se puede entrenar la personalidad?

**Práctica: Elaboración de ejercicios para intervenir en diferentes especialidades deportivas**

**Lecturas recomendadas:**

**1. Balagué, I. Entrenamiento psicológico en el tenis.** En J. Dosil (Ed.). *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. 2002. Pp. 239-269. Síntesis: Madrid. ISBN: 84-7738-998-5.

**2. Rego, M. (2008).** *Cuaderno de entrenamiento psicológico en tenis*.

**3. Jaenes, J.C. (1995).** Diferenciación de tenistas jóvenes desde el punto de vista psicológico. En J.A. Mora (Coord.) *Psicología del Deporte en Andalucía*.1995,pp. 140-144. Málaga: Edinford.

**4. Jaenes, J.C. (1995).** Técnicas de atención-concentración en tenis. En J.A. Mora (Coord.) *Psicología del Deporte en Andalucía*. 1995, pp. 157-158. Málaga: Edinford.

**5. Jaenes, J.C.** Entrenamiento psicológico aplicado al remo de competición. En J. Dosil (Ed.). *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. 2002. Pp. 183-204. Síntesis: Madrid. [**Libro de intervención en diferentes especialidades deportivas**].

**6. Jaenes, J.C. y Rivera, M. (2011).** *Psicología y tiro con arco*. F. Arbinaga (ed.). *Intervención psicológica en actividad física y deportes minoritarios*. Psimática: Madrid. [**Libro de intervención en diferentes especialidades deportivas**].

**BLOQUE ESPECÍFICO DE DEPORTES COLECTIVOS**

**Tema 7 y 8. Entrenamiento psicológico en deportes colectivos: Grupos en deporte:** Equipos deportivos, qué son, cómo se diferencian de otros grupos y particularidades. Desarrollo de los equipos deportivos. Rendimiento deportivo grupal. Situaciones especiales: facilitación social y haraganería social. Elementos estructurales de los equipos deportivos. Elementos estáticos. Tamaño del equipo. Características de sus miembros. Naturaleza de las tareas. Roles. Normas. Elementos estructurales de los equipos deportivos. Elementos dinámicos. Membrecía. Cohesión Grupal. Eficacia colectiva. Clima grupal.

**Práctica: Tareas de intervención grupal.**

**Lecturas recomendadas:**

1. (Libro): Morilla, M. y Pérez-Córdoba. E. (Coords.) (2009). *Entrenamiento de la atención y la concentración en el fútbol*.
2. García Mas, A. La psicología del fútbol. En J. Dosil (Ed.). *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. 2002. Pp. 101-132. Síntesis: Madrid. ISBN: 84-7738-998-5.
3. Caracuel, J.C., Jaenes, J.C. y de Marco, J.M. (2011). El efecto Ringelmann en equipos de remo. *Revista andaluza de Psicología del Deporte*. 04 :52-7 - vol.04 núm 02

[www.elsevier.es/.../el-rendimiento-deportivo-equipos-remo-efecto-](http://www.elsevier.es/.../el-rendimiento-deportivo-equipos-remo-efecto-)

## **BLOQUE PRÁCTICO DE EMOCIONES**

**Tema 9. El mundo de las emociones.** Revisión de conceptos y teorías acerca de la relación Emoción y Rendimiento deportivo. Técnicas “naturales” de reducción de la ansiedad: ¿Qué hacen los deportistas?. Estrategias de afrontamiento: Centradas en el problema (TOC): Aprendizaje de un protocolo precompetitivo eficaz. Centradas en la emoción (EOC). Técnicas centradas en lo fisiológico: Relajación muscular progresiva de Jacobson. Hormonas de estrés y sus consecuencias conductuales.

**Prácticas en estas secciones de clases:** Práctica de técnicas de relajación (Método de Jacobson), de control emocional (Desensibilización sistemática) y de práctica imaginada.

**Lecturas recomendadas:**

1. Hanin, J. (2003) Performance Related Emotional States in Sport: A Qualitative Analysis. Buscar en la web XI Congreso Nacional, Andaluz y III Iberoamericano de Psicología del Deporte. Buscar en el apartado **NOVEDADES** y está disponible en castellano e inglés.
2. Jaenes, J.C. y Caracuel, J.C. (2005). *La ansiedad en el contexto deportivo e Investigación acerca de la ansiedad precompetitiva*. En el libro Maratón: Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición.

Jaenes, J.C. (2009). Personalidad resistente en deportes. Revisión. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*.

**Tema 10. Aspectos psicopatológicos derivados de la práctica deportiva:** Diferentes tipos de Trastornos de la conducta alimentaria (TCA): Control obsesivo del peso, anorexia, bulimia y otros. Métodos poco saludables para el control del peso. El rol de



los padres y su importancia. El rol de entrenador: estrategias de intervención. Prevención de los trastornos alimentarios en deporte.

**Lectura:** Jaenes, J. (2011). La actividad física en personas con TCA. En J.C. Fernández-Trúan (ed.). *La preparación física en personas con patologías*. MAD. Alcalá de Guadaíra. Sevilla.

**ANÁLISIS DE CASOS:** desde los primeros momentos el profesor traerá casos de deportistas de AR para que los estudiantes puedan ver el diseño de una intervención desde la entrevista, la toa de datos, la evaluación de la conducta deportiva, criterios de diagnóstico y la intervención.

## 8. BIBLIOGRAFIA

Además de las lecturas recogidas por temas, se presentan aquí referencias interesantes que pudiera ser de utilidad para los estudiantes.

### 8.1 GENERAL

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

Se recomienda que los estudiantes puedan disponer del manual de Dosil (2002) 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. Recoge trabajos de 18 autores que en su capítulo exponen modelos de intervención de otras tantas especialidades deportivas, tanto individuales como de equipo. Puede ser de interés en el futuro, por lo tanto es un libro imprescindible en la biblioteca personal.

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

**1. Jaenes, J.C. y Rivera, M. (2011).** *Psicología y tiro con arco*. F. Arbinaga (ed.). *Intervención psicológica en actividad física y deportes minoritarios*. Psimática: Madrid. (en prensa).

**2. 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. Para esta clase representa un libro de gran interés por cuanto se pueden consultar formas de intervención en muchos deportes. Muy recomendable para la práctica futura.

**3. Buceta, J.. (1998):** *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dyckinson.

Autor de gran relevancia en la Psicología del deporte, profesional de reconocido prestigio con experiencia tanto docente como de intervención. Manual de corte conductual, que aporta casos prácticos y una amplia visión de intervención en nuestro campo. Manual igualmente imprescindible en la biblioteca de un licenciado en Educación Física por su calidad teórica y su sentido práctico.

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

Libro de gran interés, no solo para los interesados en el atletismo, sino para conocer bien el concepto de entrenamiento integral y aprender a introducir variables psicológicas en la planificación generaldeportiva.

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

6. **Dosil, J. (2008).** *Manual de psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid. McGraw-Gill.

7. **Martin, R.L. (2008).** *Psicología del Deporte. Guía práctica del análisis conductual*. Madrid: Prentice Hall

8. **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.

9. **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.

10. **Garcés de los Fayos, E. Olmedilla, A., y Jara, P. (2006).** *Psicología y Deporte*. Murcia. Diego Marín. Manual de última generación escrito por diferentes y prestigiosos profesionales de la Psicología del deporte, aunque de diferente calidad en cuanto a la aportación.

#### **Obras más específicas y relacionadas con el rendimiento deportivo:**

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

Carrascosa, J. (2003): *Saber competir*. Madrid: Gymnos.

Libro de pequeño formato, interesante por su presentación y contacto con el mundo del fútbol.

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

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

Interesante libro, que nos adentra en el complicado mundo del golf, un deporte de creciente importancia social que puede ser una buena salida profesional para muchos futuros licenciados.

Márquez, S. (2004): *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid: EOS.

Libro de pequeño formato muy útil para revisar las cuestiones relacionadas con las emociones y el deporte, teorías que la relacionan y técnicas de abordaje en el mundo del deporte.

Olmedilla, A. (2005): *Factores psicológicos y lesiones en futbolistas: un estudio correlacional*. Murcia: Fundación Universitaria Católica San Antonio.

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.

Carboles, J.A. y Godoy, J. (1987): *Biofeedback. Principios y aplicaciones*. Barcelona: Martínez Roca. Muy interesante para conocer el uso y alcance de esta técnica.

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.

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.

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.

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

Tamorri, S. (2004). *Neurociencias y deporte*. Barcelona: Paidotribo.

Como su título indica se interesa por la relación entre lo neuropsicológico y lo psicológico; es decir, por los sustratos biológicos y psicológicos, vínculo tan importante como obviado en la mayoría de los casos. Contiene capítulos sobre temas que no son siempre muy comunes en los libros de PAFD, tales como biorritmos, los procesos y en control de los mismos. Es muy interesante para conectar las asignaturas de ciencias médicas y de rendimiento con los aspectos psicológicos.

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.

### **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.

Guillén, 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.

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.

Morilla, M. y Pérez-Córdoba. E. (Coords.) (2005). *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.

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

Libro 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). *Psicología 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 Ejercicio y el Deporte***. (desde 2006). Editor F. Guillén. Revista recomendable, contiene bastantes artículos de procedencia iberoamericana. [www.riped.es](http://www.riped.es)

Revista Andaluza de Medicina del Deporte. [www.elsevier](http://www.elsevier). Revista multidisciplinar de Ciencias 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

Se recomienda revisar la amplia oferta de plataformas de información de la que disponemos en la Universidad Pablo de Olavide en su sección de recursos electrónicos.

### **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. Preferentemente usar la versión de Google Acholar o Google Académico en castellano.

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

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

**8.2 ESPECÍFICA.** Por temas. contienen tanto libros, como artículos

### **Definición, campo de intereses de la Psicología de la Actividad Física del Deporte (PAFD).**

- *Tendencias actuales de investigación e intervención en psicología del deporte.* Autor. José Carlos Jaenes Sánchez. Universidad Pablo de Olavide. 2010, documentos que nace de la comunicación “*Hacia donde va la Psicología del Deporte.* Escudero, J.T. y Jaenes, J.C. Conferencia presentada en el X Congreso Nacional de PAFD. Málaga. 2005.

### **Material y documentos de trabajo para su desarrollo**

Cruz, J. (1997). Psicología del Deporte. Historia y propuestas de desarrollo. En *Psicología del Deporte.* Madrid. Síntesis.

Olmedilla, A., García-Montalbo, C. y Garcés de los Fayos, E. (1998). Un análisis del papel del psicólogo del deporte desde la perspectiva del entrenador de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte,* Vol. 13, pp. 95-111.

- Jaenes, J.C., y Caracuel, J.C. (2005). *Maratón. Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba. Almuzara.
- Ortín, F.J., Olmedilla, A. y Lozano, F.J. (2003). La utilización de registros para la mejora del comportamiento táctico en deportes de equipo. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 12, núm 1, pp. 95-105.
- Riera, J. (1985). Psicología de la competición deportiva. En J. Riera (Ed.) *Introducción a la psicología del deporte* .pp. 89-107. Barcelona. Martínez Roca.
- Riera, J. (1989). Fundamentos del aprendizaje de técnica y la táctica deportivas. Barcelona. INDE.
- Riera, J. (1994). Aprendizaje de la táctica deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, núm 5, pp. 111-124.
- Ortín, F.J., Olmedilla, A. y Lozano, F.J. (2003). La utilización de registros para la mejora del comportamiento táctico en deportes de equipo. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 12, núm 1, pp. 95-105.
- Capdevila, LL. (1997). Metodología de evaluación en psicología del deporte. En J. Cruz (Ed.) *Psicología del Deporte*. Pp. 111-145. Madrid. Síntesis.
- Fernández, R. y Carboles, J.A. (1981). *Evaluación conductual. Metodología y aplicaciones*. Madrid. Pirámide. (Libro fundamental para el diseño experimental, el conocimiento de las técnicas y registros de la evaluación de la conducta.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., Curtis, B. (1991). Adiestramiento eficaz del entrenador. Una aproximación cognitivo conductual para mejorar sus interacciones sociales con deportistas jóvenes. En J. Riera y J. Cruz (Ed.) *Psicología del deporte. aplicaciones y perspectivas*. pp. 118-139. Barcelona. Martínez Roca.
- Rey, M., Blasco, T. y Borrás, F. (2000). Efectos de un procedimiento de inducción de estados de ánimo sobre la autoeficacia. *Anales de Psicología*, 16, pp. 23-31.
- Roca, E. (2005). *Como mejorar tus habilidades sociales*. Valencia. ACDE.
- Garcés de los Fayos, E.J. y Medina, G. (2002). Principios básicos a aplicar en el desarrollo de programas de intervención y prevención en deportistas con el síndrome de Burnout. Propuestas desde una perspectiva transnacional. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 11, núm 2, pp. 259-267.
- Arce, C., Andrade, E.A. y Seoane, G. (2000). Problemas semánticos en la adaptación del POMS al castellano. *Psicothema*, 1, supl. 2, pp. 47-61.
- Gutiérrez, M., Estévez, A., García, J. y Pérez, H. (1997). Ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés. efectos moduladores de la práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, núm 12, pp. 27-44.
- Arruza, J.A., Balagué, G. y Arrieta, M. (1998). Rendimiento deportivo e influencia del estado de ánimo, la dificultad estimada y de la autoeficacia en la alta competición. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 7 núm 2, pp.187-348.
- Hernández Mendo, A. y Ramos, R. (1995). Tarea informática para evaluación y entrenamiento de la atención. Aplicación en el entrenamiento deportivo. *Anales de Psicología*, 11 (2), pp. 183-191.

Nieto, G. y Olmedilla, A. (2002). Concentración. Dirección de la atención. En A. Olmedilla, E. Garcés de los Fayos y G. Nieto (Coords.) *Manual de Psicología del Deporte*.

Mora, J.A., García, J. Toro, S. y Zarco, J.A. (2000). Atención – concentración en deportistas. En J.A. Mora, J. García, S. Toro, S. y J.A. Zarco, J.A (Eds.) *Psicología aplicada a la actividad físico-deportiva*. pp. 85-104. Madrid. Anaya.

Nieto, G. y Olmedilla, A.(2002). Concentración. Dirección de la atención. En A. Olmedilla, E. Garcés de los Fayos y G. Nieto (Coords.) *Manual de Psicología del Deporte* .pp. 259-277. Murcia. DM.

González, A.M.(1996). Procesamiento cognitivo en la actividad deportiva de resistencia. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 9-10, núm pp. 7-18.

Suay F., Ricarte, J. y Salvador, A. (1998). Indicadores psicológicos de sobreentrenamiento y agotamiento. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 13, pp. 7-25.

Arnedo, M.T., Ricarte, J. Martínez-Sánchez y Salvador, A. (1998) Efectos de los esteroides anabolizantes-androgenizantes sobre diversas variables implicadas en el rendimiento. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 7 núm 2, pp.215-233.

Alzate, R. Lázaro, I., Ramirez, A. y Valencia, J. (1997). Análisis del impacto del estilo de comunicación del entrenador en el desarrollo de la cohesión grupal, la eficacia colectiva y la satisfacción. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 13, pp. 7-25.

Gimeno, F. (2003). Descripción y evaluación de un programa de habilidades sociales y de solución de problemas con padres y entrenadores en el deporte infantil y juvenil. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 12, núm 1, pp. 67-79.

Roffé, M., Fenili, A. y Giscafré, N. (2003). Mi hijo campeón. Las presiones de los padres y el entorno. Buenos Aires. Lugar.

**NOTA IMPORTANTE:** El uso de móviles, dispositivos electrónicos y similares está terminantemente prohibido tanto en clase como en los exámenes. Esto incluye usar wi-fi para algo que no es lo que se este trabajando en clase en ese momento. Se recomienda revisar la normativa de la Universidad de Harvard al respecto. Se considera una falta de respeto usar material prohibido en los exámenes o plagiar en los trabajos. En los exámenes el uso de material no autorizado supondrá la expulsión del mismo y suspenso en la materia hasta nueva convocatoria. En caso de conducta impropia contra el profesor, el alumno será llevado a la autoridad académica competente.

### **EVALUACIÓN:**

1. Trabajo práctico y presentación de grupo: hasta 2 puntos
2. Exámenes (2)\*: hasta 5 puntos
3. Asistencia, prácticas (evaluado con la entrega de tareas) hasta 3 puntos

Para obtener los 3 puntos del apartado 3 de la evaluación, el estudiante debe asistir a las clases (se admiten 3 faltas justificadas con certificado médico o de asistencia a una competición deportiva o evento académico): hasta 1 punto.

Entrega de todas las tareas convenientemente terminadas: hasta 1 punto.



Evaluación numérica de las tareas entregadas: hasta 1 punto.

En cualquier caso, el estudiante tiene derecho a examen en las convocatorias ordinarias oficiales para aprobar la asignatura aprobando el examen diseñada para evaluar las competencias referidas en la asignatura y que contendrá tanto aspectos teóricos como prácticos.

**TRABAJO PRÁCTICO:** [El trabajo entregado en formato electrónico será analizado en varios tramos aleatorios con un buscador que detecta el texto de origen si este ha sido plagiado, cortado y pegado]. Dicha práctica absolutamente prohibida en el ámbito científico significará la pérdida automática de los dos puntos y la obligación de entrega de dicho trabajo en para poder ala segunda convocatoria para aprobar la asignatura, por tanto en la convocatoria de junio aparecerán como suspenso.

1.- Los estudiantes en grupos de 4 deberán elegir un deporte específico y

a) realizar una revisión de intervenciones y técnicas específicas de intervención psicológica en dicho deporte. Se recomienda usar artículos de revistas especializadas y las referencias de la guía. Escribir un informe que debe ser presentado por escrito al profesor con fecha límite que se indica abajo (no se aceptarán trabajos después de esa fecha). El trabajo presentado debe ser elaborado –no plagiado- y debe recoger suficientemente los aspectos más importantes de las investigaciones recogidas.

b) Presentar una programación, justificada de un programa de entrenamiento integral aunando lo físico y lo psicológico de una concentración de un deporte a lo largo de 15 días de entrenamiento intensivo de carga para un Campeonato importante.

Primera semana de octubre: entrega de un borrador con el posible título y un resumen explicativo del trabajo que se pretende realizar.

Ultimo día de clase de Octubre: Entrega de una copia de los artículos que se van a utilizar para completar el trabajo.

Entrega del trabajo: última opción de entrega sin posibilidad de cambio: Día del examen final si bien la defensa, caso de ser factible se hará antes.

Trabajo escrito: Mínimo de 15 páginas excluidas las referencias, la portada y el guión explicativo. Tipo de letra: 12cpi Time New Roman, Espacio de 1,5 (entrega en papel y por correo electrónico, debidamente identificado con los nombres de los participantes del grupo. Diapositivas y defensa del mismo del mismo.

Se establecerá un calendario de defensa –en función de los estudiantes matriculados-, siempre y cuando se pueda dar tiempo a todos los grupos para la defensa

**Nota: Hasta 2 puntos en la nota final.**