

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE GENERAL**

**1. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA**

<b>Grado:</b>	CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
<b>Doble Grado:</b>	
<b>Asignatura:</b>	PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
<b>Módulo:</b>	PSICOLOGÍA BÁSICA
<b>Departamento:</b>	ANTROPOLOGÍA SOCIAL, PSICOLOGÍA BASICA Y SALUD PÚBLICA
<b>Semestre:</b>	2º
<b>Créditos totales:</b>	6
<b>Curso:</b>	1º
<b>Carácter:</b>	FORMACIÓN BASICA
<b>Lengua de impartición:</b>	ESPAÑOL

<b>Modelo de docencia:</b>	A1	
<b>a. Enseñanzas Básicas (EB):</b>		70%
<b>b. Enseñanzas de Prácticas y Desarrollo (EPD):</b>		30%
<b>c. Actividades Dirigidas (AD):</b>		--

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE GENERAL**

**2. RESPONSABLE DE LA ASIGNATURA**

<b>Responsable de la asignatura</b>	
<b>Nombre:</b>	JOSÉ CARLOS JAENES SÁNCHEZ
<b>Centro:</b>	FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE
<b>Departamento:</b>	ANTROPOLOGÍA SOCIAL, PSICOLOGÍA BÁSICA Y SALUD PÚBLICA
<b>Área:</b>	PSICOLOGÍA BÁSICA
<b>Categoría:</b>	CONTRATADO DOCTOR –TIEMPO PARCIAL- acreditado Titular ANECA
<b>Horario de tutorías:</b>	Martes 9-10, miércoles de 15-16.30 y de 19:00-20.30
<b>Número de despacho:</b>	EDIF. 14, PLANTA 3, DESPACHO 31
<b>E-mail:</b>	jcjaesan@upo.es
<b>Teléfono:</b>	954349083 (despacho)

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

### 3. UBICACIÓN EN EL PLAN FORMATIVO

#### 3.1. Descripción de los objetivos

##### **Cognitivas (Saber):**

Situar la disciplina en el contexto científico (concepto y metodología)

Analizar los procesos inherentes a las relaciones humanas en el contexto deportivo, un contexto lleno de diversidad con gran variedad de elementos que interaccionan al mismo tiempo con diferente peso y que tienen clara influencia en los procesos y en el resultado final.

Reconocer diversas formas de interacción interpersonal (conducta humana como proceso (modelo interconductual, motivación, procesos de atención y concentración, motivación, el entrenamiento y su impacto global en el organismo, cuestiones de personalidad y deporte, relaciones interpersonales, influencia y evaluación social: entrenadores, padres, directiva; así como el importante campo de la salud y su relación con la actividad física y el deporte.

Ser capaz de establecer y estudiar diversos niveles de análisis de la interacción humana en el deporte (nivel interindividual, grupal y de las cuestiones sociales en las que vivimos inmersos).

Capacidad para aplicar los conocimientos sobre la conducta humana en las diferentes situaciones que se dan en el ámbito de la actividad física 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.

Conocer como aprendemos los humanos, que diferentes estructuras están implicadas en dichos aprendizajes, las transferencias de dichos aprendizajes, lo que resulta de vital importancia en la iniciación deportiva, en las relaciones que se establecen en los deportes.

Ser capaz de clasificar las diferentes especialidades deportivas en función de criterios psicológicos como son las relaciones con las personas y los útiles usados en el deporte.

Conocer los procesos de motivación, las diferentes teorías que explican como nos motivamos los humanos.

Analizar las acciones deportivas para poder indicar que pautas de atención y/o concentración más adecuadas en cada especialidad o en las diferentes ejecuciones.

Conocer aspectos psicobiológicos de la conducta que ayudan a entender los procesos que afectan al entrenamiento de intensidad, volumen y densidad.

Todo ello debe conducir a que el alumno realice:

Consideraciones interesantes para la aplicación de programas de actividad física y deporte en diferentes poblaciones que tienen por tanto características diferencias y específicas, por tanto necesitan respuestas distintas.

El diseño y desarrollo de pautas a tener en cuenta para que los programas de actividad física sean más atractivos, no provoquen alta tasa de abandono y sí de adherencia

El diseño de pautas adecuadas a tener en cuenta en el alto rendimiento deportivo, tanto en la observación de la conducta deportiva, como en la aplicación adecuada de las cargas.

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

### ***Procedimentales/Instrumentales (Saber hacer):***

Introducir la perspectiva psicológica y de las interacciones sociales en el análisis de la conducta humana en el contexto deportivo, con personas e instituciones que se interrelacionan de forma muy diversa y que puede explicar en gran manera el éxito y el fracaso deportivo, el interés o el abandono, la salud o la enfermedad.

Interactuar con personas, grupos, equipos organizaciones para ayudar a manejar mejor diversas situaciones, para analizar, evaluar e intervenir para conseguir los cambios que se consideren oportunos, promocionando el desarrollo de la práctica físico-deportiva para mejorar la calidad de vida de las personas con las entramos en contacto a través de la utilización de los métodos y modelos científicos, debidamente contrastados. Desarrollo de las habilidades sociales y desarrollar habilidades de comunicación, trabajando en grupo, algo muy necesario en el deporte en particular. Comprometerse con la calidad y la necesidad de ética en la actuación profesional: compromiso, lealtad, honestidad, interés por la igualdad, la distribución equitativa y la igualdad de oportunidades.

Dado que la UPO lidera un proyecto dirigido por el Profesor José Carlos Jaenes financiado por la EACEA que se denomina “*PSYTOOL/Sport Psychology as a strategic tool for prevention and training on grassroots sports*”, en el que hay socios además de España, de Suecia, Inglaterra, Portugal e Italia, tanto clubes de fútbol como el Sevilla, F.C., el Sporting Club de Portugal, instituciones como la Federación Española de Psicología del Deporte (FEPD), Fundación Nacional Portuguesa de Deportes, Fútbol contra el Racismo (FARE), el Centro para la Seguridad en el Deporte (ICSS), el Centro Internacional de Educación (ICCE) y las Universidades de La Sapienza de Roma, de Halmstad en Suecia, Lisboa, la Autónoma de Barcelona y de las Islas Baleares, se celebrará el **XI Seminario Internacional UPO de Psicología del Deporte** sobre Psicología aplicada al rendimiento deportivo esta temática y se pedirá a los estudiantes que asistan al mismo y que hagan trabajos para presentarlos al mismo.

### **3.2. Aportaciones al plan formativo**

La asignatura provee si el estudiante se aplica en ella, de un conocimiento sobre los procesos humanos tanto individuales, como grupales que serán de utilidad no sólo a lo largo de la carrera, sino también en la vida personal y profesional. En diferentes asignaturas podrá aplicar sus conocimientos aprendidos en Psicología para tratar con el factor humano, tanto en el campo de la investigación, como de la educación o aplicado.

### **3.3. Recomendaciones o conocimientos previos requeridos**

No son necesarios

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

### 4. COMPETENCIAS

#### **4.1 Competencias de la Titulación que se desarrollan en la asignatura**

Que los estudiantes posean conocimientos en un área de estudio que será de utilidad a lo largo de todo el grado, dado que el factor humano siempre está presente en el ámbito de la actividad física y del deporte (AFD) en la enseñanza, la competición y la salud y que ello les permita solucionar situaciones propias de su ámbito profesional.

Que lo aprendido les sirva para continuar su formación de forma reglada o autónoma y ello les permita ser más competente.

Que 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.

Que su formación les sirva en el respecto a los derechos humanos, permitan el acceso de sus conocimientos a todos y tengan la firme voluntad de eliminar factores discriminatorios de cualquier índole. En ello se insistirá a través del Proyecto PSYTOOL.

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.

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.

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.

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.

#### **4.2. Competencias del Módulo que se desarrollan en la asignatura**

Capacidad para entender y actuar adecuadamente las situaciones, las necesidades en los muy diferentes contextos en los que desarrollan su actividad profesional desde el nivel individual al social. A este respecto se formará a los estudiantes en cómo detectar situaciones de discriminación, acoso, desigualdad en el deporte y cómo actuar ante ellas. Igualmente se trabajará en como fomentar el fair

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

play.

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.

Básicamente se les exige que sepan intervenir adecuadamente, entendiendo la intervención como un continuo desde el análisis hasta la evaluación de la misma

### 4.3. Competencias particulares de la asignatura

Capacidad para entender y actuar adecuadamente las situaciones, las necesidades en los muy diferentes contextos en los que desarrollan su actividad profesional desde el nivel individual al social.

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.

Básicamente se les exige que sepan intervenir adecuadamente, entendiendo la intervención como un continuo desde el análisis hasta la evaluación de la misma.

## 5. CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA (TEMARIO)

### CONTENIDOS DEL MÓDULO QUE CORRESPONDE DESARROLLAR A LA ASIGNATURA.

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

**BLOQUE II: PROCESOS BÁSICOS EN PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE**

**BLOQUE III. ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO**

**BLOQUE IV. DIRECCIÓN DE GRUPOS DEPORTIVOS**

**BLOQUE V. APLICACIÓN Y AREAS DE INTERVENCIÓN EN PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE**

### TEMARIO PARA LA ASIGNATURA

**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 futuro de la PD tras el Congreso Mundial Sevilla 2017.

#### Lecturas para completar el tema (PDF):

Jaenes, J.C., López, G. & Jaenes-Amarillo, P. (2017) La Psicología de la Actividad Física y del Deporte en el ámbito universitario. En López Meneses, E., Cobos, D. y Gómez Galán, J. (eds.) (2016). *La Educación Superior en el Siglo XXI: Una Reflexión desde y para el Profesorado*. Cupey: UMET Press/Innovagogía. ISBN-13: 978-1-943697-01-4

**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. El modelo relacional de las habilidades humanas, técnicas, tácticas, estratégicas e interpretativas.

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

### Lecturas para completar el tema.

Jaenes y Caracuel (2016). Clasificación y análisis del maratón. Hacia un modelo integral. En *Maratón: Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba: Almuzara.  
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.

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 (2016). *Maratón: Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba: Almuzara.

**4. Aspectos psicológicos del deporte en menores.** PSYTOOL: educación en valores. Algunas características de un programa eficaz. Los elementos que participan en el modelo: Agentes de cambio. Fair-play: programas de interés. El entrenador como modelo. La formación de padres. Proyectos formativos para el deporte base.

**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. Revisar autores como W. Morgan, S. Raglin, J. Hanin.

Como primera lectura para aclarar conceptos, recomendamos revisar: Jaenes y Caracuel (2016). *Maratón: Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba: Almuzara.

Peñaloza, R. Jaenes, J.C., Méndez-Sánchez, M.P. & Jaenes-Amarillo, P. (2016). El poder explicativo de la ansiedad en los estados de ánimo de deportistas españoles. *Retos*, 30, 207-210.

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

**HASTA AQUÍ LA MATERIA DEL PRIMER PARCIAL.... PARA LOS ALUMNOS QUE DECIDAN EXAMINARSE POR ESTE MODELO DE EVALUACIÓN**

**6. Principios básicos de psicobiología y deporte.** Las respuestas psicobiológicas a la competición. Instrumentos psicobiológicos para el control del entrenamiento. Trabajo y cargas – sobreentrenamiento-(SE) y Síndrome de Sobreentrenamiento (SSE). El modelo de abandono, desde la perspectiva del desarraigo emocional: Burnout. Modelos de prevención en SSE y Burnout. Medida y Marcadores para su control.

Para completar el tema, ver: Dosil, J. (2008). Agotamiento y retirada deportiva. En J. Dosil: *Manual Psicología de la actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw – Hill. Pp. 467-884.

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

**7. 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. Modelo de compromiso deportivo de T. Scanlan.

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.

**Caracuel, J.C., De Marco, J.M. y Jaenes, J.C. (2011).** El rendimiento deportivo en equipos de remo: el efecto Ringelmann. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*. 4,2, 52-57. Disponible en PDF en la revista [www.ramd.es](http://www.ramd.es).

Se recomienda encarecidamente que el alumno/a visite esta interesante página del profesor Cervelló y su grupo de investigación. Contiene material interesante y diverso sobre evaluación en temas de motivación

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

**8. 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 clasificación de J. Dosil. La evaluación de la atención. Las consecuencias de una buena o mala concentración.

### Obra para completar el tema:

Gálvez, J., Caracuel, J.C. y Jaenes, J.C. (2011). Práctica física y velocidad de procesamiento cognitivo en mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. Disponible en PDF en la revista.

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

**9. 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.  
Tema que prepararán los alumnos

**10. Ejercicio físico y salud.** Los beneficios psicológicos de la práctica física. Calidad de vida hoy: Como mejorar la adherencia y evitar el abandono de los programas de AFD. Ansiedad, estrés y actividad física. 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.

**Arjona, M.D., Gutiérrez, I., Iglesias, P. y Jaenes, J.C. (2009) Hábitos de prescripción de ejercicio en un distrito de atención primaria urbano. *Medicina de Familia de Andalucía*, 10,3, pp. 205-215.**



## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

Jaenes, J.C. (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.

Caracuel, J.C. y Jaenes, J.C. (2009). Beneficios psicológicos de ser activos. En J. Gálvez (ed.). *Mayores activos. Propuestas para una actividad física saludable*. MAD. Alcalá de Guadaíra. 978-84-676-1993-5. pp.33-46.

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

### PRACTICAS:

1. Cómo aprendemos los humanos
2. El análisis de las interacciones: Hacia el entrenamiento integral
3. Evaluación conductual y cognitiva en Psicología del Deporte
4. La construcción de materiales audiovisuales para promover el respeto en el deporte
5. La construcción de materiales gráficos para para promover el respeto en el deporte
6. Curso on-line de Manejo de recursos de la comunicación y búsqueda de recursos para la investigación

## 6. METODOLOGÍA Y RECURSOS

**Enseñanzas Básicas:** Dirigidas por el profesor

**Enseñanzas prácticas y de desarrollo:** Serán fundamentalmente actividades prácticas

**Trabajo autónomo del alumnado:** Se estima en 3h de trabajo individual por cada hora de clase.

**Pruebas de evaluación y/o exámenes:**

1 prueba de 10 cuestiones de 4 opciones al final de cada tema (evaluación continua)

1 examen parcial de enseñanzas básicas

1 examen final de enseñanzas básicas (de sólo una parte si se ha aprobado con 5 o más el primero). No se admitirán medias con menos de 5 y este criterio no será modificado.

Entrega de cada una de las hojas de trabajo al final de cada práctica

El alumno asista o no a las clases tiene derecho a un único examen final de toda la asignatura tanto de la parte de enseñanzas básicas como de prácticas.

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

### 7. EVALUACIÓN

**Para los estudiantes que quieran seguir una metodología de evaluación más continua:**

Exámenes de 10 cuestiones de 4 opciones al terminar cada tema: 10% (Evaluación continua)

Entrega de las prácticas y que estén correctamente realizadas: 20%

Examen parcial 1: 25%% (eliminadorio)

Examen parcial 2: 25% (eliminadorio)

Examen parcial 3: 20% (eliminadorio)

#### **Sistema de prueba única**

El sistema de evaluación de prueba única tendrá lugar en el periodo fijado en el calendario académico y podrá consistir en un examen de preguntas de desarrollo, conceptos y supuestos prácticos con los que se hayan trabajado en las prácticas.

#### **Situaciones excepcionales**

El estudiante que por estar incurso en un programa de movilidad o en un programa de deportistas de alto nivel, por razones laborales, de salud graves, o por causas de fuerza mayor debidamente acreditadas, no haya realizado las pruebas de evaluación continua, tendrá derecho a que en la convocatoria de curso se le evalúe del total de los conocimientos y competencias que figuran en la guía docente mediante un sistema de evaluación de prueba única. Esta circunstancia deberá ser comunicada al profesor responsable de la asignatura antes del fin del periodo docencia presencial.

#### **Convocatoria extraordinaria**

Convocatoria extraordinaria, la correspondiente al mes de noviembre que se activa a petición del alumno siempre y cuando éste esté matriculado en todas las asignaturas que le resten para finalizar sus estudios de grado, tal y como establece la Normativa de Progreso y Permanencia de la Universidad.

**NOTA IMPORTANTISIMA:** uso de dispositivos móviles, teléfonos, ipod, iphone y similares, etc. queda terminantemente prohibido en clase. El uso de la red wifi durante el tiempo de clase para una actividad que no sea seguir la clase está terminantemente prohibido y el profesor podrá tomar la decisión de que no usen ordenadores en clase, si estima que los estudiantes lo usan de modo indebido, y no está sirviendo para seguir la clase. Su uso en tiempo de examen significará la expulsión inmediata del mismo sin excusas y esa parte de examen quedará suspensa hasta la convocatoria de julio. Si se trata de un examen de toda la asignatura, el estudiante queda suspenso hasta el curso siguiente.

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

El uso de juegos de móvil o whats up durante la clase puede conllevar la expulsión y apercibimiento del estudiante y se consultará la norma de la UPO. Caso de no tener norma general, el profesor consultará que normativa se puede aplicar.

El profesor considera estas actividades intolerables dentro de la honesta relación profesor-estudiante.

**Se recomienda revisar la política de la Universidad de Harvard sobre la copia de trabajos y exámenes**

### 10. BIBLIOGRAFÍA 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:**

Jaenes, J. C. (2015). *Guía didáctica de Psicología del Deporte*. Editorial Académica Española. ISBN 978-3-659-09005-9. Para medir online indicar ID (22363) y el ISBN del libro (978-3-659-09005-9)

Jaenes, J.C. y Caracuel, J.C. (2016): *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. **CONTIENE GRAN PARTE DE LOS TEMAS TEÓRICOS QUE HAY QUE ESTUDIAR. Es en gran medida libro de texto de clase, por donde el estudiante puede seguir muchos de los temas.**

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

Martin, 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 nuestro 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.**

Weinberg, R.S. y Gould, D. (2010): *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Madrid: Médica Panamericana. 4ª edic.

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.

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

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.

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.

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**

Arbinaga, F. y Caracuel, J.C. (Comp.) (2011). *Intervención psicológica en actividad física y deportes minoritarios*. Psicomática: Madrid.

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.

Fernández-Macías, M.A.; Bohórquez, M.R. y Jaenes, J.C. (2016) Estado de flow en futbolistas. *Revista Internacional de Deportes Colectivos*. 14-37.

García Naveira, A. y Locatelli, L. (2015). *Avances en Psicología del Deporte*. Barcelona: Paidotribo.

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

Libro de interés para tener puntos de vista diverso sobre intervención.

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.

Jaenes, J.C., López, G. & Jaenes-Amarillo, P. (2017) La Psicología de la Actividad Física y del Deporte en el ámbito universitario. En López Meneses, E., Cobos, D. y Gómez Galán, J. (eds.) (2016). *La Educación Superior en el Siglo XXI: Una Reflexión desde y para el Profesorado*. Cupey: UMET Press/Innovagoría. ISBN-13: 978-1-943697-01-4.

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 aplicación de trabajo físico en este sector de la población.

Morilla, M. y Pérez, E. (Coords.), (2002). *Entrenamiento de la atención y concentración: Ejercicios para su mejora*. Sevilla: Difusión Gráfica.

Morilla, M. y Gómez, M.A. (Coords.) (2003). *Planificación psicológica de la Cantera del Sevilla F.C S.A.D: Organización, funcionamiento y programa deportivo-formativo*. Sevilla: Difusión Gráfica.

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.

Peñaloza, R. Jaenes, J.C., Méndez-Sánchez, M.P. & Jaenes-Amarillo, P. (2016). El poder explicativo de la ansiedad en los estados de ánimo de deportistas españoles. *Retos*, 30, 207-210.

Reynoso-Sánchez, F.F., Hernández-Cruz, G., López-Walle, J., Rangel-Colmenero, B., Quezada-Chacón, J.T. & Jaenes (2016). Balance de estrés-recuperación en jugadores universitarios de jugadores de volleyball durante una temporada. *Retos*, 30, 193-197.

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.

Roffé, M. y Rivera, S. (2014). *Entrenamiento mental en el fútbol moderno*. Barcelona: FDL.

Libro de gran interés para todos aquellos que se interesen por el fútbol.

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

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

Suay et. al. (2008): *Psicobiología de lésport i de láctivitat 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: Dykinson.

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.

Dosil, J. y Garcés de los Fayos, E. (2008). *Ser psicólogo del deporte*. Netbiblo: La Coruña.

Fernández Truán, J.C. (Coord.). *Las Actividades Físico-Deportivas en Personas con Patologías*. MAD: Alcalá de Guadaíra.

Gálvez, J. (Coord.). (2009). *Mayores activos. Propuestas para una actividad física saludable*. MAD: Alcalá de Guadaíra.

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.

Morales-Cevidanes, M.A. (Coord.). (2010). *Adolescencia y deporte. Propuestas para un ocio saludable*. MAD: Alcalá de Guadaíra.

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

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

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): *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: Estas revistas permiten bajar artículo de forma gratuita (hasta la fecha de realización de la guía).

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

*Revista Iberoamericana de Psicología del Deporte*. Editor F. Guillén (2006).

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

Disponible en la biblioteca de la UPO en papel. [www.riped.es](http://www.riped.es)

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)