

ÍNDICE

Los autores	vii
Agradecimientos	viii
Para el estudiante	ix
Para el docente	xiii

PARTE I EL INICIO DEL VIAJE 1

1 BIENVENIDO A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y EL EJERCICIO 3

Definición de psicología del deporte y el ejercicio 4 ■ Especialización en psicología del deporte 5 ■ Distinción entre dos especialidades 6 ■ Revisión de la historia de la psicología del deporte y el ejercicio 8 ■ La psicología del deporte y el ejercicio a nivel mundial 11 ■ Para salvar la brecha entre la ciencia y la práctica 12 ■ Elección entre las diferentes orientaciones de la psicología del deporte y el ejercicio 17 ■ Para entender las tendencias actuales y futuras 18 ■ Integración de conceptos 21

PARTE II APRENDER ACERCA DE LOS PARTICIPANTES 25

2 DEPORTE Y PERSONALIDAD 27

Definir qué es la personalidad 28 ■ Comprender la estructura de la personalidad 29 ■ El estudio de la personalidad desde cinco puntos de vista 29 ■ Medir la personalidad 33 ■ Utilización de medidas psicológicas 37 ■ Enfocarse en las investigaciones acerca de la personalidad 40 ■ Examinar las estrategias cognitivas y el éxito 44 ■ Identifique su rol en la comprensión de la personalidad 46 ■ Integración de conceptos 48

3 MOTIVACIÓN 51

Definir la motivación 52 ■ Tres enfoques de la motivación 53 ■ Construir la motivación con cinco pautas 55 ■ Desarrollar una perspectiva realista para la motivación 59 ■ Comprender la motivación enfocada hacia el logro de objetivos y la competitividad 60 ■ Cuatro teorías de la motivación enfocadas hacia el logro de objetivos 61 ■ Desarrollo de la motivación enfocada hacia un objetivo y la competitividad 68 ■ Utilizar la motivación enfocada hacia el logro de objetivos en la práctica profesional 70 ■ Integración de conceptos 74

4 ACTIVACIÓN, ESTRÉS Y ANGUSTIA 77

Definiciones de activación y angustia 78 ■ Medición de la activación y la angustia 79 ■ Definición de estrés y comprensión del proceso que produce el estrés 80 ■ Identificación de las fuentes que producen estrés y angustia 83 ■ Relación entre el rendimiento y la activación y la angustia 85 ■ Aplicación del conocimiento a la práctica profesional 95 ■ Integración de conceptos 98

PARTE III PARA ENTENDER LOS AMBIENTES DEL DEPORTE Y EL EJERCICIO FÍSICO 101

5 COMPETICIÓN Y COOPERACIÓN 103

Definiciones de competición y cooperación 104 ■ La competición como proceso 105 ■ Revisión de los estudios sobre competición y cooperación 110 ■ Cómo determinar si la competición es buena o mala 114 ■ Cómo promover la cooperación 116 ■ Integración de conceptos 121

6	DEVOLUCIÓN DE DESEMPEÑO, REFUERZO Y MOTIVACIÓN INTRÍNSECA	125
	Principios del refuerzo 126 ■ Una aproximación de las conductas influenciadas 126 ■ Pautas para la utilización del refuerzo positivo 127 ■ Pautas para utilizar el castigo 132 ■ Modificación de la conducta en el deporte 134 ■ Motivación intrínseca y recompensas extrínsecas 139 ■ Teoría de la evaluación cognitiva 142 ■ ¿Cómo afectan las recompensas extrínsecas a la motivación intrínseca en el deporte? 144 ■ Estrategias para incrementar la motivación intrínseca 146 ■ Fluidez: un caso especial de motivación intrínseca 147 ■ Integración de conceptos 153	
	PARTE IV CONCENTRACIÓN EN LOS PROCESOS DE LOS GRUPOS	157
7	DINÁMICA DE GRUPOS Y EQUIPOS	159
	Reconocer la diferencia entre grupos y equipos 160 ■ Identificamos tres teorías de desarrollo grupal 161 ■ Comprender la estructura del grupo 163 ■ Crear un clima de equipo efectivo 167 ■ Maximizar la actuación individual en deportes de equipo 171 ■ Integración de conceptos 178	
8	COHESIÓN DE GRUPO	181
	Definición de cohesión 182 ■ Modelo conceptual de cohesión 183 ■ Herramientas para medir la cohesión 186 ■ Relación entre la cohesión y el rendimiento 188 ■ Otros factores relacionados con la cohesión 191 ■ Estrategias para mejorar la cohesión 194 ■ Principios para fortalecer la cohesión de equipo 197 ■ Integración de conceptos 201	
9	LIDERAZGO	205
	Definición de liderazgo 206 ■ Enfoques para el estudio del liderazgo 207 ■ Enfoques de liderazgo de interacción orientados hacia el deporte 212 ■ Investigación sobre la base del modelo multidimensional de liderazgo deportivo 217 ■ Cuatro componentes del liderazgo efectivo 220 ■ Integración de conceptos 224	
10	COMUNICACIÓN	227
	Comprender el proceso de comunicación 229 ■ Envío de mensajes de manera efectiva 230 ■ Recibir mensajes efectivamente 236 ■ Reconocer las fallas en la comunicación 239 ■ Mejorar la comunicación 240 ■ Enfrentar la confrontación 241 ■ Brindar criticismo constructivo 243 ■ Integración de conceptos 245	
	PARTE V PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO	247
11	INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO DE LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS	249
	Lo que implica el entrenamiento de las habilidades psicológicas 250 ■ Importancia del entrenamiento de las habilidades psicológicas 251 ■ ¿Por qué las personas que practican deportes y ejercicios físicos descuidan el entrenamiento de las habilidades psicológicas? 252 ■ Mitos sobre el entrenamiento de las habilidades psicológicas 253 ■ Marco teórico para el entrenamiento de las habilidades psicológicas 255 ■ Eficacia del entrenamiento de las habilidades psicológicas 256 ■ Las tres fases de los programas de entrenamiento de las habilidades psicológicas 256 ■ La autorregulación: el fin último del entrenamiento de las habilidades psicológicas 258 ■ ¿Quién debería dirigir los programas de entrenamiento de las habilidades psicológicas? 259 ■ ¿Cuándo implementar un programa de entrenamiento de habilidades psicológicas? 260 ■ Desarrollo de un programa de entrenamiento de las habilidades psicológicas 262 ■ Problemas frecuentes en la puesta en marcha de un programa de entrenamiento de las habilidades psicológicas 268 ■ Integración de conceptos 269	

12	CONTROL DE LA ACTIVACIÓN	273
	Mayor autoconciencia del nivel de activación 274 ■ Uso de técnicas para reducir la angustia 276 ■ Hipótesis de la correspondencia 284 ■ Cómo hacer frente a la adversidad 285 ■ Aplicación de técnicas para inducir la activación 289 ■ Integración de conceptos 291	
13	VISUALIZACIÓN	295
	¿Qué es la visualización? 296 ■ Evidencia de la efectividad de la visualización 297 ■ Visualización en el deporte: ¿dónde, qué, cuándo y por qué? 298 ■ Factores que afectan la efectividad de la visualización 302 ■ ¿Cómo funciona la visualización? 303 ■ Usos de la visualización 306 ■ Claves para el uso efectivo de la visualización 308 ■ ¿Cómo desarrollar un programa de entrenamiento para la visualización? 311 ■ Cuándo utilizar la visualización 316 ■ Integración de conceptos 317	
14	AUTOCONFIANZA	321
	Definición de la autoconfianza 323 ■ Cómo comprender que las expectativas influyen en el rendimiento 327 ■ Teoría del examen de la autoeficacia 331 ■ Evaluación de la autoconfianza 335 ■ Construir la autoconfianza 336 ■ Integración de conceptos 341	
15	ESTABLECIMIENTO DE METAS	345
	Definición de metas 346 ■ La efectividad del establecimiento de metas 348 ■ Principios del establecimiento de metas 351 ■ Desarrollo de metas grupales 357 ■ Diseño de un sistema de establecimiento de metas 358 ■ Problemas comunes en el establecimiento de metas 360 ■ Integración de conceptos 362	
16	CONCENTRACIÓN	365
	Definición de concentración 366 ■ Explicación del foco atencional: tres procesos 371 ■ Conectar la concentración para un rendimiento óptimo 372 ■ Identificación de los tipos de foco atencional 373 ■ Reconocimiento de los problemas de atencionales 373 ■ El uso del autodiálogo para mejorar la concentración 379 ■ Evaluación de las habilidades atencionales 382 ■ Mejorar la concentración 386 ■ Integración de conceptos 392	
	PARTE VI EL MEJORAMIENTO DE LA SALUD Y EL BIENESTAR	395
17	EJERCICIO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO	397
	Reducción de la ansiedad y de la depresión con el ejercicio 398 ■ El estado de ánimo mejora con el ejercicio 402 ■ Comprensión de los efectos del ejercicio en el bienestar psicológico 403 ■ Cambios en la personalidad y en el funcionamiento cognitivo con el ejercicio 406 ■ El mejoramiento de la calidad de vida con el ejercicio 408 ■ Análisis de la euforia del corredor 409 ■ Uso del ejercicio como complemento de la terapia 410 ■ Integración de conceptos 412	
18	COMPORTAMIENTO Y MANTENIMIENTO DEL EJERCICIO	415
	Razones para ejercitarse 416 ■ Razones para no ejercitarse 418 ■ Problemas del mantenimiento del ejercicio 419 ■ Teorías y modelos de la conducta del ejercicio 421 ■ Determinantes del mantenimiento del ejercicio 426 ■ Ámbitos para las intervenciones del ejercicio 432 ■ Estrategias para mejorar el mantenimiento del ejercicio 433 ■ Guía para mejorar el mantenimiento del ejercicio 442 ■ Integración de conceptos 444	
19	PSICOLOGÍA EN LAS LESIONES DEPORTIVAS	447
	Los factores psicológicos que influyen en las lesiones deportivas 448 ■ Cómo se producen las lesiones 449 ■ Relación entre el estrés y las lesiones 451 ■ Las reacciones psíquicas frente a las lesiones relacionadas con el deporte y el ejercicio 452 ■ Función de la psicología del deporte en la rehabilitación de las lesiones 454 ■ Integración de conceptos 460	

20	CONDUCTAS ADICTIVAS Y PATOLÓGICAS	463
	Trastornos de la alimentación 464 ■ Abuso de sustancias 471 ■ Adicción al ejercicio 481 ■ Juego compulsivo: un caballo ganador de problemas 483 ■ Integración de conceptos 486	
21	EL SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA Y EL SOBREENTRENAMIENTO	489
	Definición de sobreentrenamiento, agotamiento y síndrome de fatiga crónica 490 ■ Incidencia de sobreentrenamiento, agotamiento y síndrome de fatiga crónica 493 ■ Modelos del síndrome de fatiga crónica 493 ■ Factores que conducen al sobreentrenamiento y al síndrome de fatiga crónica en los atletas 495 ■ Síntomas que caracterizan el sobreentrenamiento y la fatiga crónica 499 ■ Herramientas para medir la fatiga crónica 502 ■ Síndrome de fatiga crónica en los deportes profesionales 502 ■ Tratamiento y prevención del síndrome de fatiga crónica 505 ■ Integración de conceptos 508	
PARTE VII FACILITAR EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO PSICOLÓGICO		511
22	PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y NIÑEZ	513
	Importancia del estudio de la psicología de los deportistas jóvenes 514 ■ Razones de los niños para practicar o no practicar 514 ■ La función de los amigos dentro del deporte infantil 517 ■ Estrés y síndrome de fatiga crónica en el deporte competitivo infantil 520 ■ Prácticas de entrenamiento efectivas para jóvenes atletas 525 ■ Función de los padres 526 ■ Integración de conceptos 530	
23	LA AGRESIÓN EN EL DEPORTE	533
	Definir agresión 534 ■ Comprender las causas de la agresión 537 ■ Análisis de la agresión deportiva: consideraciones especiales 540 ■ Aplicar el conocimiento a la práctica profesional 542 ■ Integración de conceptos 545	
24	DESARROLLO DEL CARÁCTER Y LA BUENA CONDUCTA DEPORTIVA	549
	Definición de carácter, juego limpio y buena conducta deportiva 550 ■ Desarrollo del carácter y de la buena conducta deportiva: tres teorías 553 ■ Trabajos de investigación sobre el desarrollo moral 556 ■ Interpretación de la conexión entre el razonamiento moral y la conducta ética 556 ■ Estudio de la conexión entre el desarrollo del carácter y la actividad física 557 ■ Guía práctica del desarrollo del carácter 562 ■ Integración de conceptos 566	
CONTINUACIÓN DEL RECORRIDO		569
	Referencias	571
	Índice analítico	599