

Prefacio v
Agradecimientos ix

Cómo entender la psicología del deporte

Capítulo 1

Fundamentos de la psicología del deporte 3

- El deporte y la actividad física definidos por la psicología 5
- Historia de la psicología del deporte en los Estados Unidos 5
- El desarrollo de las organizaciones profesionales 7
- Temas relacionados con la certificación 9
- ¿Cuál es la tarea del psicólogo del deporte? 10
- La ética en la psicología del deporte 10
- Temas relacionados con la acreditación en psicología del deporte 11
- Temas multiculturales relacionados con la raza 11
- Temas multiculturales relacionados con el género 14
- Resumen 17
- Preguntas de razonamiento 18
- Glosario 18

Capítulo 2

Psicología del deportista 20

- La personalidad y el deportista 21
- El estado de ánimo y el rendimiento deportivo 38
- Resumen 48
- Preguntas de razonamiento 49
- Glosario 50

Capítulo 3

Liderazgo y comunicación en el deporte 52

- Teorías del liderazgo 53

- Compatibilidad y comunicación entre el entrenador y el deportista 70
- Posición del jugador, oportunidad de liderazgo y relegación a rangos inferiores (stacking) 73
- Resumen 76
- Preguntas de razonamiento 76
- Glosario 77

La motivación en el deporte y la actividad física

Capítulo 4

Atribución causal en el deporte 82

- El modelo atribucional 84
- Atribuciones causales en situaciones competitivas 89
- Entrenamiento atributivo 96
- Egocentrismo en la atribución 98
- Resumen 100
- Preguntas de razonamiento 101
- Glosario 101

Capítulo 5

Autoconfianza y motivación intrínseca 103

- Modelos de autoconfianza 104
- Temas de la psicología del deporte relacionados con la confianza 111
- Una teoría integrada de la motivación en los deportes y la actividad física 116
- Deportes juveniles 128
- Resumen 140
- Preguntas de razonamiento 141
- Glosario 142

Capítulo 6

Teoría de la perspectiva de metas 144

- Orientación de metas de logro 145
- Naturaleza evolutiva de la orientación de metas 146
- Medición de la orientación de metas 148

Compromiso con las metas 149
Clima motivacional 149
Orientación de metas y funcionamiento moral 152
Características de la orientación a la tarea y al yo 153
Interacción entre orientación a la meta y clima motivacional 155
Resumen 158
Preguntas de razonamiento 159
Glosario 160

Efectos de la activación y la ansiedad en el rendimiento

Capítulo 7 Neurofisiología de la activación y de la atención 162

Neurofisiología de la activación 163
La atención y la concentración en el deporte 169
Resumen 191
Preguntas de razonamiento 192
Glosario 192

Capítulo 8 Relaciones entre la ansiedad, la activación y el estrés 195

Diferencias entre ansiedad, activación y estrés 196
La naturaleza multidimensional de la ansiedad 200
Antecedentes de la ansiedad de estado precompetitiva 201
La medición de la ansiedad 202
Naturaleza de la ansiedad precompetitiva relacionada con el tiempo que resta para el evento 205
La relación entre la activación y el desempeño deportivo 205
Alternativas a la teoría de la U invertida 213
Resumen 234

Preguntas de razonamiento 235
Glosario 236

Intervenciones cognitivas y conductuales

Capítulo 9 Estrategias de afrontamiento e intervención en el deporte 241

Estrategias de afrontamiento en el deporte 242
El diálogo interno como intervención 251
Estrategias de relajación utilizadas en el deporte 254
Estrategias de energización de la activación 263
Resumen 269
Preguntas de razonamiento 271
Glosario 271

Capítulo 10 La formulación de objetivos en el deporte 273

Tipos básicos de objetivos y su efectividad 274
Razones por las que la formulación de objetivos resulta en una mejora en el rendimiento 277
Principios de la efectiva formulación de objetivos 278
Un abordaje en equipo para formular objetivos 285
Dificultades comunes en la formulación de objetivos 287
Resumen 289
Preguntas de razonamiento 289
Glosario 290

Capítulo 11 La imaginería y la hipnosis en el deporte 291

La imaginería del deporte 292
La hipnosis en el deporte 309
Resumen 318

Preguntas de razonamiento 319

Glosario 320

Capítulo 12

Entrenamiento de las habilidades psicológicas 323

Características de las habilidades psicológicas en el deportista de elite 324

Eficacia de los programas de intervención psicológica 326

Diferencia entre habilidades y métodos psicológicos 328

Diferencia entre habilidades y métodos psicológicos 328

Medición de las habilidades psicológicas 329

Ética y psicología del deporte 329

El consultor de psicología del deporte 331

Programa de entrenamiento de habilidades psicológicas 334

Generalización de los métodos de la psicología deportiva a otros campos de aplicación 341

Resumen 342

Preguntas de razonamiento 342

Glosario 343

La psicología social en el deporte

Capítulo 13

La agresión y la violencia en el deporte 346

Definición de agresión 349

Teorías de la agresión 350

El efecto catarsis 353

La medición de la agresión 353

La violencia de los seguidores 354

Los efectos de la agresión en el rendimiento 355

Factores situacionales en el ámbito deportivo 356

La reducción de la agresión en el deporte 358

Resumen 359

Preguntas de razonamiento 360

Glosario 360

Capítulo 14

Los efectos del público de la autopresentación en el deporte 362

La facilitación social 363

Efectos de un público interactivo en el rendimiento 364

Los efectos de la autopresentación en los deportes 369

Resumen 372

Preguntas de razonamiento 372

Glosario 373

Capítulo 15

La cohesión del equipo en el deporte 374

Definición de las características de cohesión de equipo 376

Un modelo conceptual de la cohesión de equipo 377

Medición de la cohesión de equipo 378

Determinantes de la cohesión de equipo 378

Consecuencias de la cohesión de equipo 381

Desarrollo de la cohesión equipo 386

Resumen 388

Preguntas de razonamiento 389

Glosario 389

Psicobiología del deporte y la actividad física

Capítulo 16

Psicología del ejercicio 392

Beneficios psicológicos de la actividad física 393

Explicaciones teóricas para la relación entre la actividad física y la mejoría en la salud mental 397

Adhesión al ejercicio y sus determinantes 400

Teorías de la conducta deportiva 404

El estado físico como un moderador del estrés cotidiano 409

El sistema inmunitario, cáncer, VIH y actividad física 412

Ansiedad físico social, autopercepción física
e imagen corporal 415
Adicción al ejercicio 417
Trastornos alimentarios y actividad física 418
Resumen 422
Preguntas de razonamiento 423
Glosario 424

Capítulo 17

El síndrome del “burnout” (desgaste profesional) en el deportista 426

Definición de burnout y otros términos
relacionados 427
Modelos de burnout 428
Síntomas de burnout e intervenciones 434
Recomendaciones para los deportistas,
entrenadores y padres 437
El burnout en los entrenadores 437
Finalización de la carrera entre los
deportistas 439
Resumen 441
Preguntas de razonamiento 442
Glosario 442

Capítulo 18

Psicología de los traumatismos deportivos 443

Predictores psicológicos de los traumatismos
deportivos 444

Respuesta psicológica al traumatismo
y rehabilitación 449
Otras consideraciones 458
Resumen 460
Preguntas de razonamiento 461
Glosario 462

Capítulo 19

Abuso de sustancias en el deporte y otras actividades físicas 463

Efectos psicológicos de ciertas sustancias
prohibidas 465
Declaración de posición de la NSCA 471
La lucha contra el abuso de sustancias en el
deporte 472
Resumen 474
Preguntas de razonamiento 475
Glosario 475

Referencias 476

Índice de autores 511

Índice analítico 521