



MANUAL DE PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

**Aurelio Olmedilla Zafra, Lucía Abenza Cano, Ana Boladeras Esteve y
Francisco J. Ortín Montero
Murcia. Diego Marín Editor, 2012**

Cuando nos referimos a las facetas de obligado cumplimiento en el ámbito de la Psicología del Deporte, debemos tener muy en cuenta la necesidad de saber transmitir todos y cada uno de los conceptos que la componen como ciencia, es decir, la de transferir el conocimiento científico y aplicado a los modelos formativos.

Es por ello que, el *Manual de Psicología de la Actividad física y del Deporte* nos propone con una metodología clara y concisa, cómo estructurar conocimientos y conceptos que sirvan para formar a todo aquel profesional que tenga relación directa o indirecta con la influencia que cualquier práctica deportiva puede ejercer en la persona, bien con el objetivo de conseguir mejores resultados deportivos, mayor bienestar psicológico o saludable, bien un aprendizaje de destrezas deportivas.

Se trata de un verdadero manual de aula, una guía útil para que cualquier alumno que siga estudios de Grado en Psicología, en Ciencias de la Actividad Física del Deporte o de cualquier otra modalidad formativa que conduzca a la profesionalización deportiva.

Este documento persigue, como objetivos generales principalmente, que los alumnos de Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y de Grado de Psicología podrán adquirir nociones básicas sobre principios generales del conocimiento y método científico, aplicarlos en sus ámbitos.

Al mismo tiempo, como objetivos específicos pueden conceptualizarse los de ser capaces de detectar y enunciar de diseñar y aplicar trabajos ó problemas de investigación, de que el estudiante sea capaz de elaborar juicios críticos y razonados sobre trabajos de investigación, aprender a utilizar instrumentos prácticos con metodología rigurosa y científica, experimentar el uso de las nuevas tecnologías al servicio del tratamiento de la información científica; y todo ello promoviendo la actuación creativa del alumno y generando habilidades para la defensa y presentación de trabajos de investigación en Psicología de la Actividad Física y del Deporte.

Se dispone un material básico para el seguimiento de los principales temas a estudiar, con referencias de textos donde se basan los documentos de presentación de esos conocimientos en clases, así como con referencias de textos complementarios que facilitarán al alumno a un mayor descubrimiento de los conceptos tratados en el tema.

Divididos en VII unidades didácticas que dan lugar a 19 temas, conforman el planteamiento básico del manual. La estructura formal de cada uno de los temas tratados en esta guía docente siguen un modelo común: referencias básicas, referencias complementarias, contenidos específicos, objetivos del tema, destrezas a adquirir por los alumnos y una breve introducción que fundamenta cada uno de las unidades.

Posteriormente, se presentan las diapositivas de seguimiento con la posibilidad de recursos de apoyo para el planteamiento de discusiones, dudas o sugerencias. Al finalizar el Manual, se propone una bibliografía recomendada al margen de las referencias ya dadas para el seguimiento de cada uno de los temas en cuestión.

Los temas tratan diversos aspectos que van desde conceptos introductorios a la Psicología del Deporte (*Temas 1 y 2; Unidad Didáctica I*) o procesos psicológicos básicos cuando hablamos de práctica de actividad física y deportiva (*temas 3 al 7; Unidad Didáctica II*) o para el entrenamiento psicológico (*temas 8 al 12; Unidad Didáctica III*).

Posteriormente se tratan conceptos relacionados con la relación de la actividad física con el ámbito de la salud (*temas 13 al 16; Unidad Didáctica IV*) y de los que encuentran relación directa (jóvenes deportistas) o indirecta (entrenadores y padres) con el desarrollo psicológico a través de la práctica deportiva (*temas 15 y 16; Unidad Didáctica V*).

Dentro del rigor metodológico de la aplicación psicológica, se hace imprescindible transferir la importancia de una evaluación objetiva y relevante, tanto en la elección

de variables a observar como en la utilización de herramientas de evaluación (*tema 17; Unidad Didáctica VI*).

Y por último, en lo que respecta a la parte explicativa, se realiza una descripción de algunos riesgos psicológicos asociados a la actividad física y deportiva como son las conductas patológicas y adictivas, el sobreentrenamiento y el burnout (*temas 18 y 19; Unidad Didáctica VII*).

El Manual se complementa con un *Cuaderno de Prácticas* que trabaja mediante Actividades Prácticas, Preguntas de Revisión y Cuestiones de Razonamiento los temas planteados en el Manual teórico. Las *Actividades Prácticas* consisten en diversos ejercicios grupales y/o individuales (visionado de vídeos, lecturas de artículos, búsquedas bibliográficas, análisis de textos...) donde el alumno profundiza activamente en los contenidos teóricos presentados en el Manual. Las *Preguntas de Revisión* intentan afianzar aún más los conceptos a través del repaso que el alumno debe realizar para darles respuesta.

Finalmente, las *Cuestiones de Razonamiento* cierran el trabajo práctico obligando al alumno a estructurar lo aprendido hasta el momento mediante la resolución de actividades que simulan, por lo general, situaciones ante las cuales se puede encontrar en un futuro. Presenta, además, al final de cada tema, un espacio de notas para el alumno, dividido en *Detalles*, *Tareas Pendientes* y *Cuestiones de consulta al profesorado*. Se observa cómo a través de este documento de apoyo, se pretende que el estudiante obtenga una visión global sobre los distintos conceptos psicológicos relacionados con la Actividad física y el Deporte.

Juan González Hernández
Universidad de Murcia

Cristina De Francisco Palacios
Universidad Católica San Antonio de Murcia