



IKASLEAREN GIDA
KIROLAREN PSIKOLOGIA

**IKASTURTEA:
2014/2015**

TITULAZIOA: GRADUA PSIKOLOGIAN

ZENTRO: PSIKOLOGIA FAKULTATEA
IKASTURTEA: 2014-2015

IKASLEAREN GIDA

1. IRAKASGAIAREN OINARRIZKO EZAUGARRIAK

IZENA: Kirolaren Psikologia

KODEA: 25049

IKASTURTEA: 2014-2015

IRAKASGAI MOTA = P

(D = adarreko oinarrizkoa; S = beste adar batzuetako oinarrizkoa; Y = gradu amaierako proiektua; O = nahitaezkoa edo P = hautazkoa)

ECTS Kredituak: 4,5

kurtsoa: 3. eta 4.

LAUHILEKOA: 1goa

Bete beharrekoak: Ez daude aurre bete beharrekorik. Hezkuntzaren Psikologiaren Minorren hautazko irakasgaia da. Sexualitatearen Psikologia, Familiaren Psikologia, Bizikidetzarako Hezkuntza eta Garapen Psikologikoaren Sustapenaren irakasgaiekin batera, eskola testuinguru formaletan nahiz ez formaletan, Hezkuntzaren Psikologiaren oinarrizko printzipioen aplikapena ezagutaraztea helburua du.

Gomendioak:

2. IRAKASLE-TALDEAREN DATUAK

IZENA: Sonia Mayordomo López

ZENTRO/SAILA: Psikologia Fakultatea/Oinarrizko Prozesu Psikologikoak eta Garapena

ALORRA: Oinarrizko Psikologia

BULEGOA: P3D16

e-posta: sonia.mayordomo@ehu.es

TLF: 943 015449

URL WEB:

IZENA: Luis María Iturbide Luquin

ZENTRO/SAILA: Psikologia Fakultatea/Oinarrizko Prozesu Psikologikoak eta Garapena

ALORRA: Oinarrizko Psikologia

BULEGOA: P3D75

e-posta: luismaria.iturbide@ehu.es

TLF: 943 015743

URL WEB:

IZENA:

ZENTRO/SAILA:

ALORRA:

BULEGOA:

e-posta:

TLF:

URL WEB:

3. IRAKASGAIAREN BERARIAZKO ETA ZEHARKAKO GAITASUNAK

Gaitasuna	Irakasgaiaren berariazko gaitasunak
1	BG1. Kirola egiterakoan parte hartzen duten eta eragiten duten prozesu psikologikoak ezagutzea.
2	BG2. Kirolarien eskaerak, hainbat testuingurutan, identifikatzeko gai izatea.
3	BG3. Kirolaren psikologiaren alorrean ebaluazio-tresna espezifikoak erabiltzeko gai izatea.
4	BG4. Kirol hastapena, parte-hartzea eta kirol errendimendua sustatzeko esku-hartze estrategiak diseinatzeko, aplikatzeko eta ebaluatzeko gai izatea.
5	ZG1. Lanbide anitzeko taldeetan lan egiteko gai izatea.
6	ZG2. Ahozko nahiz idatzizko txosten teknikoak egiteko gai izatea.
7	ZG3. Psikologoak kirolaren psikologiaren arloan dituen funtzio eta ardura etikoak ezagutzea.
8	ZG4. Kirolaren Psikologiari buruzko dokumentazio-iturriak erabiltzeko gai izatea, eta informazioa eskuratzeko behar diren estrategiak menderatzen direla erakustea.

4. PROGRAMA

4.1. PROGRAMA TEORIKO ZABALA

1. Kirolaren Psikologia: Historia, kontzeptua, definizioa eta helburua.

1.1.- Sarrera.

1.2.- Kiolaren Psikologiaren eremua.

1.2.1.- Kiolaren Psikologiaren sorrera.

1.2.2.- Kiolaren Psikologiaren etapak.

1.3.- Kiolaren Psikologiaren kontzeptua.

1.4.- Kiolaren Psikologiaren helburuak.

1.4.1.- Kirol psikologoaren funtzioak

1.4.2.- Kirol psikologoaren prestakuntza eta akreditazioa

2. Motibazioa, arreta eta kontzentrazioa kirol arloan.

2.1.- Sarrera.

2.2.- Kirola eta jarduera fisikoa egitera bultzatzen duen motibazioa.

2.2.1.- Definizioa eta sailkapena.

2.2.2.- Motibazioaren teoriak.

2.2.3.- Motibazioaren ebaluazioa kirolaren psikologia arloan.

2.2.4.- Motibazioa handitzeko jarraibideak.

2.3.- Arreta eta kontzentrazioa kirolean eta jarduera fisikoan.

2.3.1.- Arreta estiloen teoria.

2.3.2.- Arretaren eredu integrala.

2.3.3.- Arretaren eta kontzentrazioaren ebaluazioa.

2.3.4.- Arretaren eta kontzentrazioaren hobekuntza.

3. Antsietatea, estresa eta aktibazioa kirol eta jarduera fisiko arloan

3.1.- Sarrera.

3.2.- Antsietatea, estresa eta aktibazioa: kontzeptuak.

3.2.1.- Antsietatea: definizioa eta sailkapena.

3.2.2.- Estresa: definizioa eta sailkapena.

3.2.3.- Aktibazio maila eta *arousala*.

3.3.- Antsietatearen eta estresaren jatorriak eta efektuak kirol arloan.

3.3.1.- Antsietatearen eta estresaren ebaluazioa.

3.3.2.- *Arousalaren* neurketa.

3.3.3.- Mugitze-jardueraren eta aktibazioaren arteko erlazioa.

4. Auto-konfiantza kirol eta jarduera fisiko arloan.

4.1.- Sarrera.

4.2.- Auto-konfiantza: kontzeptua eta teoriak.

4.3.- Kirol-errendimendua eta konfiantza mailak.

4.3.1.- Norberekon konfiantza: kirolariak

4.3.2.- Norberekon konfiantza: entrenatzaileak

4.3.3.- Konfiantza kolektiboa: taldeak.

4.4.- Auto-konfiantzaren ebaluazioa.

4.5.- Auto-konfiantza handitzeko jarraibideak kirol arloan.

5. Ebaluatzeko eta esku-hartzeko estrategiak kirol arloan

5.1.- Sarrera.

5.2.- Ebaluazioaren metodologia Kirolaren Psikologian.

5.3.- Ebaluazio-tresnen sailkapena.

5.3.1. Kirol jokabidearen adierazle kognitiboaren ebaluazioa.

5.3.2. Kirol jokabidearen jokabide-adierazlearen ebaluazioa.

5.3.3. Kirol jokabidearen adierazle fisiologikoaren ebaluazioa.

5.4.- Esku-hartze estrategia psikologikoak kirol arloan.

5.5.- Esku-hartze teknika psikologikoak kirol arloan.

5.5.1.- Helburu-ezarpena.

5.5.2.- Erlaxatzeko teknikak.

5.5.3.- Irudimenezko teknikak

5.5.4.- Teknika kognitiboak: pentsamenduaren kontrola eta autoinformea.

5.5.5.- *Biofeedback* teknika.

6. Lesioak kirol arloan.

6.1.- Sarrera.

6.2.- Kirol-lesioarekin erlazonaturiko faktoreak.

6.3.- Lesio-motak.

6.4.- Kirol-lesioen aurreko erreakzio psikologikoak.

6.5.- Lesio-tratamendurako eta errekupeziorako estrategiak psikologikoak.

6.6.- Psikologoaren rola kirol-lesioen aurrean.

7. Nekea eta kirol-erretiratzea

7.1.- Sarrera.

7.2.- Bizi-zikloaren (*life-span*) perspektiba kirolean.

7.3.- Kirol-erretiratzea.

7.3.1.- Uztearen/erretiratzearen eredu teorikoak.

7.3.2.- Kirol-erretiratzean eragiten duten aldagaiak.

7.4.- Nekea (*burnout*) kirolean

7.4.1.- Nekearen eredu teorikoak.

7.4.2.- Kirol-nekean eragiten duten aldagaiak.

7.5.- *Burnout*-aren eta kirol-erretiratzearen ebaluazioa.

7.6.- Nekearen eta kirol-erretiratzearen esku-hartze psikologikoa.

4.2. PRAKTIKA EGITASMOA (*)

1.- Kirol-arazoei aurre egiteko ariketak

“*Maggieren pisu galtzearen tragedia*” nerbio-anorexiari buruzko kasu klinikoa irakurri ondotik, ikasleek kirol-psikologoaren egindako zenbait jokabideen (des)egokitasuna (bere taldean substantzia-abusu eta jatearen nahasmendu kasu bat detektatzen duenean) ebaluatu behar dute. Ondotik, launaka, haien jarrerak argudiatu eta defendatuko dute. Azkenean, egokiak edo desegokiak diren praktika profesionalak adostuko dira.

* Praktika honetan txosten bat (taldekoa) entregatuko da (0,20 puntu).

2.- Erlaxatzeko ariketa praktikoak

Ikasleek erlaxazio teknika bat praktikatu dute. Praktika honek bi helburu ditu: 1) teknika honek organismoaren jokabidean nola eragiten duen ohartzea; 2) beste ikaskideekin sentsazioak, iritziak eta esperientziak partekatzea.

Teknika honen bidez lortutako aldaketa fisiologikoen eredu hau eraginkorra dela egiaztatzen dute. Muskuluak aktibatuak edota gain-aktibatuak daudenean erlaxazioaren efektuak zeintzuk diren konturatzea, ikasleari bere tentsioa maila ezin hobean mantentzen lagun diezaioke. Horrela, eta zeregin bakoitzak aktibazio maila ezin hobea duela kontuan hartuz, ikaslea bere aktibazio maila zereginaren betebeharretarara egokitzeko gai izango da.

* Asistentzia eta parte-hartze aktiboa kontuan hartuko da (0,20 puntu).

3.- Arreta-guneen identifikazioa (txostena)

Testu irakurri ostean, saskibalo partidu batean joko-antolatzaile baten zenbait jokabide ebaluatu behar dira. Kirol-egoera bakoitzak arreta-mota zehatz bat

behar duela eta zenbait kiroletan (futbolean edo saskibaloian, esaterako) epe laburrean arreta-mota batetik bestera aldatu behar dela kontuan harturik, praktika honen helburua egoera bakoitzak zein arreta-gune behar duen identifikatzeko gaitasuna garatzea da. Gainera, praktika honetan beste eduki batzuk landuko dira: Zer da kontzentrazioa? Kontzentratzeko gaitasuna lantzen al da? Zenbat kontzentrazio-mota daude? Zenbat denbora behar da teknika ikasteko?

* Praktika honetan txosten bat (taldekoa) entregatuko da (0,20 puntu).

4.- Irudimeneko ariketak (bisualizazioa)

Ikasleek bisualizazio teknika bat praktikatu dute. Praktika honek bi helburu ditu: 1) teknika honek organismoaren jokabidean nola eragiten duen ohartzea; 2) beste ikaskideekin sentsazioak, iritziak eta esperientziak partekatzea. Parte-hartzaileek, (argitasun, kontrol edota auto-hautemateko) ariketak eginez, burua nola funtzionatzen duen, bere hautemateko gaitasunean, sentimenduetan edota jokabideetan nola eragiten duten edota bere funtzionamendua kontrolatzeko zer egin behar duten ikasi behar dituzte.

* Asistentzia eta parte-hartze aktiboa kontuan hartuko da (0,20 puntu).

5.- Entrenamendu mentala.

Ikasleek, kirolari batzuen mezu auto-frustragarri irakurri ondotik, *aldaketa kognitiboa* lortzeko proposamen bat egin behar dute. Horretarako auto-konfiantzazko bi aukera positibo (bideragarriak, objektiboak eta errealistak) proposatu behar dituzte. Praktika honen helburuak hauek dira: a) pentsamendu negatiboa sortzen duen egoera ezagutzea; b) Pentsamendu negatibo horiek zergatik sortzen diren aztertzea; eta, c) pentsamendu negatibo horiek geldiarazteko eta beste pentsamendu positiboak sortzeko kirolariari eman behar diren argibideak jakitea. Pentsamendu negatiboak edukitzea guztiz normala da. Baina, pentsamendu negatiboak behin eta berriz ez edukitzea gakoa da.

* Asistentzia eta parte-hartze aktiboa kontuan hartuko da (0,20 puntu).

6.- Kanpo praktika: elkarrizketa, ebaluazioa eta esku-hartzea

Ikasleek, launaka, kanpo lan bat egin behar dute. Lan honetan:

- a) Kirolari bati elkarrizketa psikologikoa egin behar diote. Elkarrizketaren gaiak asmatzeko klase praktikoetan jarraibide batzuk emango dira. Ondotik, taldekideen artean, gai honi buruz bilaketa bibliografikoa egin eta elkarrizketa-protokoloaren egitura adostuko dute.
- b) Ebaluazio psikologikoa egiteko galdesorta bat erabiliko dute. Galdesorta honen bidez kirolariaren gogo-aldartearen profila egoera desberdinetan (atsedena, entrenamenduan eta lehiaketan) neurtuko dute.
- c) Aurreko bi pausutan lortutako emaitzen arabera, esku-hartze psikologiko plan bat egingo dute. Esku-hartze honekin, kirolariaren egoera pertsonala edota bere errendimendua hobetzen saiatuko dira. Horretarako, klasean ikusitako teknika/estrategia batzuk gomendatuko dira.

* Praktika honetan txosten bat (taldekoa) entregatuko da (3 puntu).

ZEREGINAK	ZEHARKAKO GAITASUNAK	BERARIAZKO GAITASUNAK
Kasu arazotsuen analisia	ZG1, ZG2, ZG3	BG1, BG2, BG3, BG4
Ariketa praktikoak	ZG1, ZG3	BG1, BG2, BG4
Praktiketako txostenak	ZG1, ZG2, ZG4	BG1, BG2, BG3, BG4
Galdesortak bete	ZG3, ZG4	BG1, BG2, BG3, BG4
Kanpo lana kirolariekin	ZG1, ZG2, ZG3	BG1, BG2, BG3, BG4

(*) Komenigarria litzateke jarduera bakoitzarekin zein gaitasun garatzen den zehaztea, bai eta gaitasunaren zenbakia ere.

5.-IRAKASGAIAREN PLANGINTZAKO KRONOGRAMA

Semana	D.L.	Fechas	EM/CM (24 h.)	IP/PA (6 h.)	TA (6 h.)	OP/PO (0 h.)	Min/Sem (6 h.)	LNP/PCM (3 h.)	Horas no p. (45 h.)	Parcial	Entregable	Total
1	5	07/09-11/09	EM/CM1=3	[---]	[---]	[---]	[---]	[---]	2			3
2	5	14/09-18/09	EM/CM1=2	IP/PA1=1	[---]	[---]	[---]	[---]	3		X	3
3	5	21/09-25/09	EM/CM1=2	IP/PA1=1	[---]	[---]	[---]	[---]	1			3
4	5	28/09-02/10	EM/CM1=2	IP/PA1=1	[---]	[---]	[---]	[---]	3		X	3
5	5	05/10-09/10	EM/CM1=2	IP/PA1=1	[---]	[---]	[---]	[---]	2			3
6	4	12/10-16/10	EM/CM1=1	IP/PA1=1	[---]	[---]	[---]	[---]	2			2
7	5	19/10-23/10	EM/CM1=2	[---]	[---]	[---]	Min/Sem1=2 Min/Sem2=2	[---]	12	X		6
8	5	26/10-30/10	EM/CM1=2	[---]	TA1=2	[---]	[---]	[---]	2			4
9	5	02/11-06/11	EM/CM1=2	[---]	[---]	[---]	Min/Sem1=2 Min/Sem2=2	[---]	1			6
10	5	09/11-13/11	EM/CM1=2	[---]	TA1=2	[---]	[---]	[---]	2			4
11	5	16/11-20/11	EM/CM1=2	[---]	[---]	[---]	Min/Sem1=2 Min/Sem2=2	[---]	2			6
12	5	23/11-27/11	EM/CM1=2	[---]	TA1=2	[---]	[---]	[---]	3			4
13	5	30/11-04/12	[---]	IP/PA1=1	[---]	[---]	[---]	LNP/PCM1=2 LNP/PCM2=2	3		X	5
14	3	07/12-11/12	[---]	[---]	[---]	[---]	[---]	[---]	3			0
15	5	14/12-18/12	[---]	[---]	[---]	[---]	[---]	LNP/PCM1=1 LNP/PCM2=1	4		X	2
			EM/CM1=24	IP/PA1=6	TA1=6		Min/Sem1=6 Min/Sem2=6	LNP/PCM1=3 LNP/PCM2=3				
Totales	72		24	6	6	0	12	6	45	1	4	54

6. EBALUAZIO-SISTEMA (TEORIA ETA PRAKTIKA)

Irakasgai honetan, berariazko nahiz zeharkako gaitasunak barneratu/garatu diren aztertzeko, ikasleak bai froga indibidualak (bi test eduki teorikoei buruz) bai taldeko frogak (praktiketako txostenak eta kirolariarekin egindako kanpo lana) egingo ditu. Azterketa garaian azterketa teoriko-praktikoa egiteko aukera emango da, baita ere.

Ebaluazio teorikoa: notaren %60a.

Gaitasunen arabera: ZG3 ZG4 - BG1 BG2 BG3.

Ebaluazio praktikoa: notaren %40a.

Gaitasunen arabera: ZG1 ZG2 ZG3 ZG4 – BG1 BG2 BG3 BG4.

Ebaluazio aukerak.

Bi aukera daude:

1) Ebaluazio jarraia:

- Bi test-froga: notaren %60a (froga bakoitzean 30 galdera egingo dira. Galdera bakoitzak lau erantzun-aukera edukiko ditu eta akats bakoitzak 0,25a deskontatuko du).
- Kanpo lanaren txostena: notaren %30a.
- Asistentzia eta txostenak zuzenduriko jardueretan: notaren %10a.

2) Urtarrileko / Ekaineko azterketa:

- Test-froga: notaren %70a (50 galdera. Galdera bakoitzak lau erantzun-aukera edukiko ditu eta akats bakoitzak 0,25a deskontatuko du).
- Esku-hartze psikologikoaren plana: notaren %30a (kasu hipotetiko bat emango da. Datuen arabera, ikasleak esku-hartze plan bat egingo du).

“Ebaluazio jarraia” aukeraren ebaluazio-irizpideak

- Eduki teorikoaren atalak 6 puntu balioko ditu. Betebeharrak:
 - Adostutako datetan ebaluazio frogak egitea.
 - Bi frogak gainditzea (froga bakoitzean, gutxienez 15 erantzun zuzen egon behar dira. Akats bakoitzak 0,25a deskontatuko du).
- Atal praktikoak 4 puntu balioko ditu.
 - Kanpo lana: notaren %75a. Betebeharrak:
 - Adostutako datan kanpo lana entregatzea.
 - Kanpo lana txostenaren egokitzapena.
 - Aurkezpena, ortografia eta txostenaren egitura.
 - Metodologia eta datuen analisia.
 - Ondorioak eta ekarpena (taldekoa).
 - Iritzi kritikoa eta ekarpena (taldekoa).
 - Praktika honen garrantzia irakaskuntza-ikaskuntza prozeduran.

- Zuzenduriko jardueren txostenak: notaren %25a. Betebeharrak:
 - o Aurkezpena, ortografia eta txostenaren egitura.
 - o Hausnarketa, sintesia eta argudiatze maila.
 - o Iritzi kritikoa eta ekarpena (taldekoa).
 - o Praktika honen garrantzia irakaskuntza-ikaskuntza prozeduran.

GARRANTZIZKOA: Beharrezkoa da bai atal teorikoa (3/6) bai atal praktikoa (2/4) gainditzea irakasgaia gainditzeko.

“Urtarrileko / Ekaineko azterketa” aukeraren ebaluazio-irizpideak

- Eduki teorikoaren atalak 7 puntu balioko ditu. Betebeharrak:
 - Jarritako datan ebaluazio froga egitea.
 - Froga gainditzea (Gutxienez 25 erantzun zuzen egon behar dira. Akats bakoitzak 0,25a deskontatuko du).
- Atal praktikoa 3 puntu balioko ditu. Betebeharrak:
 - Esku-hartze psikologikoaren plana(*)
 - o Jarritako datan esku-hartze plana egitea.
 - o Kanpo lana txostenaren egokitzapena.
 - Aurkezpena, ortografia eta txostenaren egitura.
 - Arrazoibidearen lerroa eta aukeratutako metodologia.
 - Diagnostiko eta pronostikoa.
 - Proposatutako teknika/estrategia psikologikoak
 - Justifikazioa, ondorioak eta ekarpena.
 - o Praktika honen garrantzia irakaskuntza-ikaskuntza prozeduran.

(*) Ikasleari kirolari baten historia eta POMS galdesortako emaitzak emango zaizkio (POMS galdesortak 6 gogo-aldarte neurtzen ditu: *tentsioa*, *depresioa*, *sumindura*, *indarra*, *nekea* eta *nahasketa*). Ondotik, aurkitutako anomali horien kausak zeintzuk izan litezkeen argudiatu behar du. Emaitzak kontuan hartuz, esku-hartze plan bat egin behar du. Esku-hartze honekin, kirolariaren egoera pertsonala edota kirol errendimendua hobetzen saiatuko da. Klasean ikusitako teknika/estrategia batzuk gomendatuko ditu.

Deialdiari uko egitearekin erlazionaturiko araudia

- Irakasgai honetan azterketara ez aurkeztearekin nahikoa izango da deialdiari uko egiteko.

7. DOCUMENTAZIOA/BIBLIOGRAFIA

ONARRIZKOA:

- Cruz, J. (1997). *Psicología del Deporte*. Madrid: Síntesis.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Harris D. V., & Harris B.L. (1987). *Psicología del deporte*. Barcelona: Hispano Europea.
- Iturbide, L. (2006). *Apuntes Básicos de Psicología del Deporte*. Donostia: UPV/EHU.
- Iturbide, L. (2012). *Manual de Prácticas de Psicología del Deporte*. Donostia: UPV/EHU.
- Lorenzo, J. (1997). *Psicología del deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Riera, J. (1985). *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona: Martínez Roca.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Williams J. M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

OSAGARRIA:

- Albrecht, R., & Feltz, D. (1987). Generality and specificity of attention related to competitive anxiety and sport performance. *Journal of Sport Psychology*, 9, 231-248.
- Alderman, R. (1974). *Psychological behavior in sport*. Philadelphia: W.B. Sanders.
- Alderman, R. B., & Wood, N. L. (1976). An analysis of incentive motivation in young Canadian athletes. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 1, 169-176.
- Anderson, K. (1990). Arousal and the inverted-U hypothesis: A critique of Neiss's reconceptualizing Arousal. *Psychological Bulletin*, 107, 96-100.
- Anshel, M. H. (1987). Psychological inventories used in Sport Psychology research. *The Sport Psychologist*, 1, 331-349.
- Antonelli, F., & Salvini, A. (1978). *Psicologia dello sport*. Roma: Lomdo Editor.
- Atienza, F. (1991). *Una revisión de la práctica imaginada en la actividad física y el deporte (1985-1990)*. Tesis de licenciatura. Universidad de Valencia.
- Avia, M. D. (1984). Técnicas cognitivas y de autocontrol. In J. Mayor & F. J. Labrador (eds.), *Manual de modificación de conducta* (pp. 229-360). Madrid: Alambra.
- Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte: principios y aplicaciones*. Valencia: Albatros.
- Balaguer, I. (2003). Aproximación a la psicología del deporte en la Comunidad Valenciana. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 56(4), 507-518.
- Balaguer, I., Escartí, A., Soler, M.J., & Jiménez, C. (1990). Influencia de la autoconfianza en el deporte y de la orientación competitiva sobre la ejecución de un grupo de nadadores orientados a la competición. *II Congreso del Colegio Oficial de Psicólogos*, 90-95.
- Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J. L., García-Merita, M. L., & Pérez-Recio, G. (1993). El perfil de los estados de ánimo (POMS): baremo para estudiantes valencianos y su aplicación al contexto deportivo. *Revista de Psicología del deporte*, 4, 39-52.
- Barrios, R. (2002). Consideraciones sobre métodos de control psicológico en el entrenamiento de resistencia. *Efdeportes Revista digital*, 45. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com>
- Benson, H. (1975). *The relaxation response*. New York: William Morrow.
- Bergandi, T. A., Shryock, M. G., & Titus, T. G. (1990). The Basketball Concentration Survey: preliminary development and validation. *The Sport Psychologist*, 4, 119-129.
- Berstein, D. A., & Borkovec, T. D. (1983). *Entrenamiento en relajación progresiva*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Boutcher, S., & Zinsser, N. (1990). Cardiac deceleration of elite and beginning golfers during putting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 37-47.
- Brawley, L., & Martin, K. (1995). The interface between social and sport psychology. *The Sport Psychologist*, 9, 469-497.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1996). Attentional focus and endurance performance. *Applied Research in Coaching and Athletics Annual*, 11, 1-14.
- Brooke, J. (1974). *British proceedings of sport psychology*. Salford: The British Society of Sport Psychology.
- Browne, M. A., & Mahoney, M. J. (1984). Sport psychology. *Annual Review of Psychology*, 35,

605-625.

- Buceta, J. M. (1989). Estrés y rendimiento deportivo: estrategias de intervención. En E. Echeburúa (comp.), *El estrés: problemática psicológica y vías de intervención* (pp. 203-233). Donostia: Universidad del País Vasco.
- Buceta, J. M. (1999). Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Apuntes del Máster Universitario y Especialista Universitario de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: UNED.
- Buceta, J. M. (2007). *El instrumento TEP*. Recuperado de: www.palestraweb.com.
- Burke, K. (2002). *Sport psychology library: basketball*. Morgantown, WV: FIT.
- Burton, D. (1984). Goal setting: a secret to success. *Swimming World*, 25-29.
- Cagigal, J. M. (1974). Psicología del deporte. ¿Psicología de qué? *Citius, altius, fortius*, 16, 123-157.
- Capdevila, L. (1989). *Efectos del entrenamiento psicológico sobre el estrés de competición y sobre la eficiencia cardiorrespiratoria en atletas mediodondistas*. Tesis doctoral: UAB.
- Carroll, S. J., & Tosi, H. L. (1973). *Management by objectives*. New York: Macmillan.
- Cashmore, E. (2002). *Sport Psychology: the key concepts*. London: Routledge.
- Casis, L., & Zumalabe, J. M. (2008). *Fisiología y psicología de la actividad física y el deporte*. Barcelona: Elsevier.
- Cernuda, A. (1992). Presente y futuro de la psicología del deporte profesional. *Papeles del psicólogo*, 54, 56-57.
- Christina, R. W., & Landers, D. M. (1976). *Psychology of motor behavior and sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Ciminero, A. R., Calhoun, K. S., & Adams, H. E. (1987). *Handbook of behavioral assessment*. New York: Wiley.
- Cogan, K. (2000). *Sport psychology library: gymnastics*. Morgantown, WV: FIT.
- Cohn, P. J. (1990). Pre-performance routines in sport: Theoretical support and practical applications. *The Sport Psychologist*, 4, 301-312.
- Cox, R. (2002). *Sport Psychology: concepts and applications*. Boston: McGraw-Hill.
- Cruz, J. (1994). El asesoramiento psicológico a entrenadores: experiencia en baloncesto de iniciación. *Apuntes Educació Física*, 35, 5-14.
- Daniels, F. S., & Landers, D. M. (1981). Biofeedback and shooting performance: a test of disregulation and systems theory. *Journal of Sport Psychology*, 4, 271-282.
- Danish, S., & Hale, B. (1981). Toward an understanding of the practice of sport psychology. *Journal of Sport Psychology*, 3, 90-99.
- De Diego, S., & Sagredo, C. (1992). *Jugar con ventaja: las claves psicológicas del éxito deportivo*. Madrid: Alianza Editorial.
- De la Vega, R. (2003). *La preparación psicológica del deportista y el entrenador: planificación*. Madrid: CV Ciencias del Deporte.
- De la Vega, R., & Moreno, A. (2000). El proceso de reflexión y toma de conciencia como herramienta facilitadora del rendimiento en el fútbol. *INFOCOES*, 1, 28-58.
- Díaz, J. (2003). *Psicología de los bolos*. Cantabria: Federación Cántabra de Bolos.
- Dishman, R. (1983). Identity crises in North American Sport Psychology: Academics in professional issues. *Journal of Sport Psychology*, 5, 123-134.
- Dosil, J. (2001). *Aproximación a la psicología del deporte*. Ourense: Gersam.
- Dosil, J. (2002a). *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*. Madrid: Síntesis.
- Dosil, J. (2002b). *Psicología y rendimiento deportivo*. Ourense: Gersam.
- Dosil, J. (2003). *Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: Síntesis.
- Dosil, J., & González-Oya, J. (2003). Tendencias de la investigación en psicología de la actividad física y del deporte. *EduPsykhé, Revista de psicología y psicopedagogía*, 2(2), 147-164.
- Driskell, J. E., Cooper, C., & Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance? *Journal of Applied Psychology*, 79, 481-492.
- Duda, J. L. (1987). Toward a developmental theory of motivation in sport. *Journal of Sport Psychology*, 9, 130-145.
- Duda, J. L. (1998). *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 318-335.
- Epstein, M. L. (1980). The relationship of mental imagery and mental rehearsal to performance of a motor task. *Journal of Sport Psychology*, 2, 211-220.

- Escartí, A., & Cervelló, E. (1994). Relationship between the subjective perception of the achievement goals orientation of the "other significatives" and the own orientation: a Spanish perspective. *XXIII International Congress of Applied Psychology*.
- Etzel, E. (1979). Validation of a conceptual model characterizing attention among international rifle shooters. *Journal of Sport Psychology*, 1, 281-290.
- Everly, G. S. (1989). *A clinical guide to the treatment of the human stress response*. New York: Plenum Press.
- Ewin, M. E. (1981). Achievement orientations and sport behavior of males and females. *Unpublished doctoral dissertation*. Champaign: University of Illinois.
- Famose, J. P. (1992). *Aprendizaje motor y dificultad de la tarea*. Barcelona: Paidó-tribo.
- Feltz, D. L., & Landers, D. M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: a meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 25-57.
- Fisher, A. (1976). *Psychology of sport*. Palo Alto: Matfield.
- Fonseca, A. (2000). La psicología del deporte en Portugal: de los años noventa hacia el futuro. *Revista de Psicología del Deporte*, 9(1-2), 95-105.
- Fry, D. A., McClements, J. D., & Sefton, J. M. (1981). *A report participation in the Saskatoon Hockey Association*. Canada: SASK Sport.
- Galilea, P., Riera, J., & Ruiz, O. (1992). Aplicación de la medición del lactato sanguíneo en la práctica deportiva. *LAB2000*, 40, 5-8.
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madrid: CDS-MEC.
- García Ferrando, M. (2005). *Las encuestas sobre los hábitos deportivos de los españoles*. Madrid: CDS-MEC.
- Giam, C., Chook, K., & The, K. (1989). *Proceedings of the VII Congress in Sport Psychology*. Singapore: Sports Council.
- Gil, J. (1991). *Entrenamiento mental para deportistas y entrenadores de elite*. Valencia: INVESCO.
- Gil, J., & Delgado, M. (1994). *Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte*. Madrid: Siglo XXI.
- Gill, D. L. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Champaign: Human Kinetics.
- Gill, D. L., & Deeter, T. E. (1988). Development of the Sport Orientation Questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59, 191-202.
- Gill, D. L., Gross, J. B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 4, 1-14.
- Glad, W., & Beck, C. (1999). *Focused for golf*. Champaign: Human Kinetics.
- Godin, G., & Shephard, R. J. (1986). Importance of type of attitude to the study of exercise behavior. *Psychological Reports*, 58(3), 991-1000.
- González, A. (2003). Atención y rendimiento deportivo. *EduPsykhé. Revista de Psicología y Psicopedagogía*, 2(2), 165-182.
- González, J. L. (1997). *Psicología del deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- González, J. L. (2001). *La función del psicólogo en el deporte*. Módulo 1.1. Máster de Psicología del Deporte (UAM-COE).
- Gould, D., Feltz, D., Horn, T., & Weiss, M. (1982). Reasons for discontinuing involvement in competitive youth swimming. *Journal of Sport Behavior*, 5, 155-165.
- Greenspan, M. & Feltz, D. (1989). Psychological interventions with athletes in competitive situations: a review. *The Sport Psychologist*, 3, 219-236.
- Grosgeorge, B. (1990). *Observation et entraînement en sports collectifs*. Paris: INSEP.
- Groves, D., Heekin, R., & Banks, C. (1978) Content analysis: International Journal of Sport Psychology. *International Journal of Sport Psychology*, 9, 1-6.
- Guillén, F. (1997). *La psicología del deporte en España al final del Milenio*. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- Gutiérrez, M. (2000). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista de Educación Física*, 77, 5-16.
- Hackfort, C., & Speilberger, C. D. (1989). *Anxiety in Sports: An International Perspective*. Washington, DC: Hemisphere.
- Hanin, Y. (1992). Social psychology and sport: communication processes in top performance teams. *Sport Science Review*, 1(2), 13-28.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Harris, D. V., & Harris, B. L. (1984). *The athlete's guide to sports psychology: mental skills for*

- physical people*. New York: Leisure Press.
- Harris, D. V., & Harris, B. L. (1992). *Psicología del deporte: integración mente-cuerpo*. Barcelona: Hispano Europea.
- Harrison, R., & Feld, D. (1979). The professionalization of sport psychology: Legal considerations. *Journal of Sport Psychology, 1*, 182-190.
- Hatfield, B.; Landers, D., & Ray, W. (1984). Cognitive processes during self-paced motor performance: An electroencephalographic profile of skilled marksman. *Journal of Sport Psychology, 6*, 42-59.
- Hernández, A. (2003). *Psicología del deporte: Aplicaciones I (vol. III)*. Buenos Aires: efdeportes.com.
- Hernández, A., & Ramos, R. (1996). *Introducción a la informática aplicada a la psicología del deporte*. Madrid: RA-MA.
- Horn, T. (2002). *Advances in sport psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Jacobson, E. (1938) *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.
- Jones, J. G., & Hardy, L. (1989). Stress and cognitive functioning in sport. *Journal of Sport Sciences, 7*, 41-63.
- Jones, J. G., & Hardy, L. (1990). *Stress and performance in sport*. Chichester: Wiley.
- Kerr, J.H. (1985) The experience of arousal: a new basis for studying arousal effects in sport. *Journal of Sport Sciences, 3*, 169-179.
- Klint, K. A., & Weiss, M. R. (1986). Dropping in a Dropping-out: participation motives of current and former youth gymnasts. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 11*, 106-114.
- Krane, V., Greenleaf, C. A., & Snow, J. (1997). Reaching for gold and the price of glory: A motivational case study of an elite gymnast. *The Sport Psychologist, 11*, 53-71.
- Kremer, J., & Scully, D. (1994). *Psychology in sport*. London: Taylor & Francis.
- Labrador, F. J. (1984). Técnicas de biofeedback. En J. Mayor y F.J. Labrador (comps.), *Manual de modificación de conducta* (pp. 361-398). Madrid: Alambra.
- Landers, D. (1983). Whatever happened in theory testing in sport psychology. *Journal of Sport Psychology, 5*, 135-151.
- Lawther, J. (1972). *Sport psychology*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Lidor, R., & Bar-Eli, M. (1999). *Sport psychology: linking theory and practice*. Morgantown: FIT.
- Lidor, R., & Henschen, K. (2002). *The psychology of team sports*. Morgantown, WV: FIT.
- Lidor, R., Morris, T., Bargaxoglou, N., & Becker, B. (2001). *The world sport psychology sourcebook*. Morgantown, WV: FIT.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1984). *Goal setting: a motivational technique that works*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- López, A., Pérez-Llantada, M. C., & Buceta, J. M. (1999). *Investigaciones breves en Psicología del deporte*. Madrid: Dykinson.
- Lorenzo, J. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Lorenzo, J. (2001). *Manual de prácticas de psicología deportiva*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Lowe, R. (1973). Stress arousal and task performance of little league baseball players. Illinois: Tesis doctoral no publicada.
- Marrero, G., Martín-Albo, J., & Núñez, J. L. (1999). *Motivos, motivación y deporte*. Salamanca: Tesitex.
- Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Martens, R. (1979). About smocks and jocks. *Journal of Sport Psychology, 1*, 94-99.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Martens, R., Christina, R. W., Harvey, J. S., Sharkey, B. J. (1981). *Coaching young athletes*. Champaign: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign: Human Kinetics.
- May, J., & Ashen, M. (1987). *Sport Psychology: the psychological health of the athlete*. New York: PMA Publishing.
- McNair, D. M., Lorr, M., & Dropplemam, L. F. (1971). *Manual of Profile of Mood States*. San Diego: ITS/Educational and Industrial Testing Service.
- Millman, D. (1979). *Whole body fitness: training mind, body and spirit*. New York: Crown Publishers.
- Mora, J. A., & Chapado, F. (2005). *Panorama de la psicología del Deporte en España*. Málaga: Instituto Andaluz del deporte.
- Morgan, P. (1972). *Ergogenic aids and muscular performance*. New York: Academic Press.
- Morgan, W. (1980). The mind of the marathoner. *Psychology Today, 11*, 38-49.

- Morris, T., & Summers, J. (1995). *Sport Psychology: theory, application and issues*. Brisbane: John Wiley & Sons.
- Muñoz, M. (1989). Una guía para la intervención conductual en el deporte de elite. *Revista Española de Terapia del Comportamiento*, 7(2), 147-170.
- Nideffer, R. (1976). *The inner athlete*. New York: Thomas Crowell.
- Nideffer, R. (1976). Test of Attentional and Interpersonal Style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394-404.
- Nideffer, R. (1989). Adiestramiento del control de la atención. Ciencia e intuición. *Cuadernos Técnicos de Deporte 3: III Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Pamplona: Gobierno de Navarra.
- Nideffer, R. (1990). Use of the Test of Attentional and Interpersonal Style (TAIS) in Sport. *The Sport Psychologist*, 4, 285-300.
- Olmedilla, A., Garcés de los Fayos, E. J., & Nieto, G. (2002). *Manual de psicología del deporte*. Murcia: Diego Marín.
- Olmedilla, A., Lozano, F., & Garcés de los Fayos, E. J. (2001). La participación deportiva en el desarrollo psicológico del niño. *XIX Congreso Nacional de Educación Física*. Murcia.
- Orlick, T. D. (1973). Children's sport: a revolution is coming. *Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation Journal*, January/February, 12-14.
- Orlick, T. D. (1974). The athletic drop-out: a high price for inefficiency. *Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation Journal*, November/December, 21-27.
- Ostrow, A. C. (1990). *Directory of psychological tests in the sport and exercise sciences*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.
- Palmi, J. (1989). Algunas conclusiones sobre técnicas de intervención en psicología del deporte. *Actas III Congreso nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte* (pp.109-119). Pamplona: FEAPAFD.
- Pérez, G. (2000). Disgresiones sobre el afianzamiento y madurez de la psicología del deporte aplicada a los deportistas de rendimiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 9(1-2), 177-181.
- Pinneo, L. R. (1961). The effects of induced muscle tension during tracking on level of activation and on performance. *Journal of Experimental Psychology*, 62, 523-531.
- Pino, J., & Moreno, M. I. (2000). La observación en deportes de equipo. *efdeportes.com revista digital*, 18, recuperado de: <http://www.efdeportes.com/>
- Puig, N. (1992). Itineraris esportius de la població juvenil. Una aproximació sociològica. *Actas VII Jornades de Psicología de l'Activitat Física i de l'Esport*, 11-35.
- Renom, J., & Violán, J. (2002). *Entrenamiento psicológico en vela*. Barcelona: Paidotribo.
- Ribeiro da Silva, A. (1970). *Psicología esportiva e preparo do atleta*. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas.
- Riera, J., & Aguado, X. (1989). Sistema informatic per mesurar els desplaçaments en competició. *Apunts Educació Física i sport*, 15, 61-64.
- Roberts, G. C. (1986). Actividad física competitiva para niños: consideraciones de la psicología del deporte. *Actas I Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*, 48-62.
- Roberts, G. C. (1995) *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Roberts, G. C. (2001). *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign: Human Kinetics.
- Roberts, G. C., Allison, M. T., Greendorfer, S. L., Spink, K. S., & Koheler, L. S. (1979) *Social Science of Play, Games and Sport: learning experiences*. Champaign: Human Kinetics.
- Roberts, G. C., & Balagué, G. (1989). The development of a Social Cognitive Scale of Motivation. *VII World Congress in Sport Psychology*. Singapore.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Balagué, G. (1998). Achievement goals in sport: the development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sport Science*, 16, 337-347.
- Robertson, I. (1981) Children's perceived satisfactions and stresses in sport. *Australian Conference on Health, Physical Education and Recreation*. Adelaide, Australia.
- Roca, J. (1996). La teoría en la psicología aplicada a l'educació física i l'esport. *Apunts: Educació Física i Esports*, 43, 7-12.
- Roffé, M. (1999). *Psicología del jugador de fútbol. Con la cabeza hecha pelota*. Buenos Aires: Lugar editorial.
- Rushall, B. S. (1978). Environment specific behavior inventories developmental procedures. *International Journal of Sport Psychology*, 9, 97-110.
- Sagredo, C., & de Diego, S. (2000). *El juego del golf a bola parada*. Madrid: Tutor.

- Salmela, J. (1992). *The world sport psychology sourcebook*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Salmela, J., Petiot, B., Halle, M., & Regnier, G. (1980). *Competitive behavior of Olympic gymnasts*. Springfield: Thomas.
- Sandweiss, J., & Wolf, S. (1985). *Biofeedback and sports sciences*. New York: Plenum Press.
- Schomer, H. (1986). Mental strategies and the perception of effort of marathon runners. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 41-59.
- Siedentop, D. (1980). Two Cheers for Rainer. *Journal of Sport Psychology*, 2, 2-4.
- Silva, J., & Weinberg, R. (1984). *Psychological foundations of sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Singer, R., Hausenblas, H., & Janelle, C. (2001), *Handbook of sport psychology*. New York: John Wiley & Sons.
- Singer, R., Tennant, L. & Murphy, M., (1993), *Handbook of research on sport psychology*. New York: MacMillan.
- Skinner, J., Corbin, C., Landers, D., Martin, P., & Wells, C. (1989). *Future Directions in Exercise and Sport Science Research*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Straub, W. F. (1980). *Sport psychology: an analysis of athletic behavior*. New York: Mouvement.
- Straub, W. F., & Williams, J. M. (1984). *Cognitive Sport Psychology*. New York: Sport Science Associates.
- Suinn, M. (1980). *Psychology in sport: methods and applications*. Minneapolis: Burges.
- Thomas, J. (1980). Half a cheer for Rainer and Daryl. *Journal of Sport Psychology*, 2, 266-267.
- Valdés, H. (1998). *Personalidad y deporte*. Barcelona: Inde.
- Van Raalte, J., & Brewer, B. (2002). *Exploring sport and exercise psychology*. Washington: APA.
- Van Schoyck, S. R., & Grasha, A. F. (1981). Attentional style variations and athletic ability: the advantages of a sport-specific test. *Journal of Sport Psychology*, 3, 149-165.
- Vanek, M., & Cratty, B. (1970). *Psychology and superior athlete*. London: Collier-MacMillan.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation. Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Wankel, L., & Wilberg, R. B. (1982). *Proceedings of the Annual Conference of the Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology*. Edmonton: University of Alberta.
- Wann, D., Brewer, K., & Carlson, J. (1998). Focus of attention and sport spectators. *Perceptual and Motor Skills*, 87, 35-41.
- Weinberg, R. S., & Ragan, J. (1979). Effects of competition, success/failure and sex on intrinsic motivation. *Research Quarterly*, 50, 503-510.
- Williams, J. M. (2001). *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. Mountain View: Mayfield.
- Wilmore, J. H. (1974). *Exercise and sport science reviews*. New York: Academic Press.
- Wood, C. G. & Hokanson, J. E. (1965). Effects of induced muscle tension on performance and the inverted-U. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1, 506-510.

BALIABIDEAK INTERNETen:

Bilatzaileak:

<http://www.psiconet.com/>

http://library.uml.edu/reference/virtual_library/psychology.htm

Biografiak:

http://www.psychology.org/links/People_and_History/

<http://faculty.frostburg.edu/mbradley/psyography.html>

http://www.psychnet-uk.com/training_ethics/psychologists.htm

Kirolaren psikologia

<http://kirolpsikologia.net/>

http://www.ivoox.com/escuchar-audios-kirolpsikologia_al_140849_1.html

<http://www.argia.com/argia-astekaria/2328/kirol-psikologia>

8. TUTORE-ORDUTEGIAK

Tutoretza orduak kontsultatzeko Gaur edota Moodle plataformak erabili.