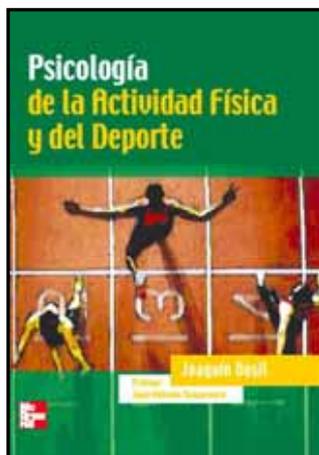


# PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE



JOAQUÍN DOSIL  
(Universidad de Vigo)

PRÓLOGO DE JUAN ANTONIO SAMARANCH  
Presidente de Honor Vitalicio del Comité Olímpico Internacional

ISBN: 8448140672  
Páginas: 530

Es un manual en el que se describen los aspectos fundamentales de esta área de conocimiento, presentándolos desde una visión crítica y actualizada, que pretende servir de puente de unión entre el ámbito científico y el ámbito aplicado.

La publicación va dirigida, fundamentalmente, a los estudiantes de Psicología y de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) aunque el enfoque de los temas permite que, tanto los profesionales de la psicología, como los del deporte (entrenadores, directivos, árbitros y deportistas), encuentren un lugar para la reflexión desde el que buscar respuestas a las exigencias de su trabajo. En definitiva, la obra aspira a aportar las estrategias psicológicas necesarias para una mejor comprensión e intervención en el ámbito de la actividad física y del deporte, desde las que buscar el desarrollo integral del individuo, como deportista y como persona.

## TABLA DE CONTENIDO:

### **BLOQUE 1: APROXIMACIÓN A LA PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE**

1. Psicología y ciencias de la actividad física y del deporte. 2. Acercamiento a la historia de la psicología de la actividad física y del deporte. 3. El psicólogo del deporte: formación y funciones. 4. Nuevas tecnologías, documentación e información en PAFD. **BLOQUE 2: PROCESOS PSICOLÓGICOS BÁSICOS EN PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE.** 5. Motivación "motor" del deporte. 6. Ansiedad, estrés y nivel de actuación en el deporte. 7. Atención y concentración. 8. Personalidad y autoconfianza. 9. Liderazgo, comunicación y cohesión de grupo. **BLOQUE 3: PSICOLOGÍA APLICADA A LA INICIACIÓN Y AL RENDIMIENTO DEPORTIVO.** 10. Psicología de la educación física. 11. El "pentágono" de la iniciación deportiva. 12. Entrenamiento mental: preparación psicológica de entrenamientos y competiciones. 13. Estrategias psicológicas para la intervención en el deporte. **BLOQUE 4: OTRAS ÁREAS DE APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE.** 14. Psicología del ejercicio físico y de la salud. 15. Agotamiento y retirada deportiva. Bibliografía.