# Tema 1.1: Características del aprendizaje motor: Características psicosociales de las personas deportistas en la etapa de tecnificación deportiva.



**Características psicosociales de las personas deportistas en la etapa de tecnificación deportiva.**

****

**Introducción**.

En este tema se expondrán las características psicológicas y sociales propias de los chicos y las chicas adolescentes. Se analizarán también los elementos más importantes del entorno familiar, social y deportivo de los y las deportistas, señalando algunos métodos y procedimientos para evaluar los aspectos psicosociales más importantes y haciendo hincapié en la necesidad de integrar dichos factores en la formación de los deportistas adolescentes.



*Mapa conceptual.*

Imagen de elaboración propia.

# 1. Características de Tecnificación Deportiva (TD) de las personas deportistas en la adolescencia y variables psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo.

## 1.1. Análisis de las características psicosociales de las personas deportistas en la etapa de Tecnificación Deportiva.

Antes de comenzar a analizar las características psicosociales de los adolescentes, deberemos diferenciar entre dos conceptos que a menudo se confunden entre sí: adolescencia y pubertad (Guillén, 2007).

La pubertad es un fenómeno biológico universal y hace referencia a un conjunto de cambios físicos que se producen durante la segunda década de vida y transforman el cuerpo del niño en adulto (Guillén, 2007).

Para Berger (2016: 411) la pubertad supone una “etapa de rápido crecimiento y maduración sexual que pone fin a la infancia para dar lugar a una persona que tiene el tamaño, la forma y la sexualidad de un adulto”. Según la autora, este proceso comienza entre los 8 y 14 años, a causa de una serie de hormonas que producen el crecimiento externo y cambios internos a nivel emocional y psicológico.

La palabra adolescencia proviene del vocablo latino “adolescere” y del verbo adolecer. En castellano se refiere tanto a posibles imperfecciones o defectos, como al crecimiento y la maduración. Esta etapa supone una transición entre la infancia y la edad adulta, que va acompañada de numerosos cambios no sólo a nivel físico, sino también psicológicos, emocionales y sociales. La adolescencia se inicia con la pubertad (aspecto puramente orgánico y origen de cambios físicos) y finaliza en torno a la segunda década, al completarse el desarrollo físico y la maduración psicosocial. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia se sitúa entre los 10 y 19 años. Para la Sociedad Americana de Salud y Medicina de la Adolescencia (SAHM), se extiende entre los 10 y 21 años, distinguiendo 3 fases que se solapan entre si: adolescencia inicial (10-14 años), media (15-17 años) y tardía (18-21 años) (Güemes-Hidalgo, González-Fierro e Hidalgo-Vicario, 2017).



*Figura 1. Tránsito de la niñez a la edad adulta.*

Imagen de elaboración propia.



La adolescencia es un fenómeno psicosociológico no universal, que presenta unas características propias culturales, y que se caracteriza por la transición entre la infancia y el estado adulto (Guillén, 2007).



Si te interesa puedes ampliar información sobre esta etapa vital leyendo el siguiente artículo: [Güemes-Hidalgo, González-Fierro & Hidalgo Vicario, (2017). Pubertad y adolescencia. Adolescere, V (1): 7-22 >> Documento de descarga.](https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol5num1-2017/07-22%20Pubertad%20y%20adolescencia.pdf)

### 1.1.1. Características psicológicas de la adolescencia.

La etapa de la adolescencia suele extenderse desde los 12-13 hasta los 20 años aproximadamente. Supone la transición de la niñez a la etapa adulta, principalmente a nivel psicológico y social. Durante esta etapa los chicos y chicas sufren numerosos cambios (Berger, 2016; Guillén, 2007).



Si te interesa puedes ampliar información en la web de la OMS: [**Desarrollo en la adolescencia.**](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)

***El descubrimiento del yo.***

La adolescencia se concibe como un periodo de la vida, pero también como un proceso a través del cual los jóvenes se van reconstruyendo y reformulando a sí mismos, según sus experiencias pasadas de la niñez y proyectando aquello que querrán ser en el futuro adulto. En este proceso entran en juego numerosos temas relevantes para los adolescentes: la propia identidad, la sexualidad, los amigos, los valores, nuevos roles a desarrollar, etc. Es un proceso de búsqueda de la propia identidad donde los jóvenes desarrollan el concepto de sí mismos bajo distintos aspectos: el cuerpo, el comportamiento, las relaciones sociales.

El adolescente se caracteriza por vivencias y sentimientos contradictorios, se observa a sí mismo y se juzga en función de cómo lo juzgan los demás, comparándose con sus iguales. Se produce una reestructuración de la imagen corporal, con los nuevos cambios

físicos que supone la pubertad.

***La introversión.***

Descubre una nueva actitud de pensamiento, la introversión. Supone el descubrimiento de la vida interior personal, es capaz de observar y analizar los sentimientos, los motivos que le llevan a actuar, las actitudes, etc. y juzgar su comportamiento en base a todo eso.

***El gusto por la soledad.***

El descubrimiento de ese yo reflexivo puede acercar al adolescente al gusto por la soledad, que muchas veces va relacionado con el gusto por el secreto, por conocer cosas que solo uno conoce y manifestarlas solo a quien y como él quiere.

***La exaltación del yo.***

Es el culto del adolescente a la originalidad de su yo, a su carácter individual. La creencia de que en él mismo hay algo único y grandioso, se siente diferente a los demás. Esta creencia puede llevarle en ocasiones a conductas más o menos inadaptadas.

***Orientación hacia los valores e ideales.***

El adolescente descubre y comprende los valores e ideales: la verdad, la bondad, la belleza, etc. incluso, en muchas ocasiones, llega a personalizar dichos valores y busca los valores realizados en personas concretas, tanto cercanas (profesores, padres, amigos), como lejanas (ídolos), a quienes imita y con quienes tiende a identificarse. Estos ídolos serán personas que encarnan los valores deseados por el adolescente.

***Tendencia al idealismo.***

Una de las tendencias más notables es el idealismo, que muchas veces cuenta con un carácter de evasión, de fuga del mundo real al sueño, al imaginario, mundo que muchas veces se muestra como refugio seguro y placentero opuesto al mundo real, donde es más difícil adaptarse a todos los cambios que se producen.

***La preocupación por la imagen corporal.***

La imagen corporal corresponde al concepto que una persona tiene sobre la apariencia de su cuerpo. Pocos adolescentes aceptan todos los cambios que se producen en su cuerpo. Al contrario, suelen centrarse y exagerar las imperfecciones. Además, los ideales de belleza imperantes y las imágenes que continuamente bombardean los medios de comunicación acrecientan en muchos casos la insatisfacción de los adolescentes con su propia imagen. La preocupación por la imagen corporal, junto a los estereotipos sociales y otros factores de la personalidad del adolescente, hacen que esta etapa sea la más vulnerable para sufrir problemas de alimentación (anorexia, bulimia, vigorexia, etc.), especialmente en el caso de las chicas.

### 1.1.2. Rasgos sociales de los adolescentes.

Para Guillén (2007) la adolescencia supone una ampliación de los espacios en los que se desarrollan las interacciones sociales, mientras que se debilita mucho la familia. La emancipación del adolescente y la progresiva adquisición de autonomía son algunos de los rasgos más destacados de su nueva situación social.

La relación del adolescente con la familia dependerá en gran medida del tipo de disciplina y del estilo educativo de los padres. El rechazo hacia los padres dependerá de factores como el nivel de autoritarismo, democracia o permisividad que haya dentro del entorno familiar. Al inicio de la pubertad suele producirse el momento de máxima tensión entre padres e hijos, mientras que las relaciones se suavizan a medida que avanza la adolescencia, aunque suele persistir la falta de intimidad y confianza con los padres respecto a la propia vida. Los jóvenes se vuelven más independientes de los padres, sobre todo los chicos, mientras que las chicas suelen mantener un lazo emocional más estrecho, especialmente con la madre. Sin embargo, ambos, tanto chicos como chicas, demandan cariño y afecto de sus padres, y aunque en algunos momentos puedan reaccionar de forma esquiva, lo necesitan.

Aunque la relación con la familia mantiene su importancia, los lazos con los compañeros y amigos se estrechan. La influencia de los amigos es destacada y las contradicciones en algunos aspectos entre estos y las familias suelen referirse a aspectos superficiales, como la forma de vestir, la música, etc., pero no a aspectos esenciales como los valores.

En esta etapa también culmina el proceso de interiorización de pautas culturales y mejoran las habilidades comunicativas y sociales que facilitan la adaptación del adolescente al entorno. A menudo dicha adaptación no es fácil, y los mayores tampoco facilitan el proceso, pues muchas veces les piden que se comporten como adultos, pero, por otro lado, no les permiten hacer lo mismo que los adultos.

Además de la interiorización de valores los adolescentes son capaces de ver el mundo y a sí mismos desde su propio punto de vista y el de los demás, lo que propicia el desarrollo de la conciencia y el razonamiento moral, que facilita el compromiso y la cooperación entre iguales.

### 1.1.3. Diferencias entre chicos y chicas en la adolescencia.

Las principales diferencias entre chicos y chicas en esta etapa y las más visibles se producen a nivel físico, con la pubertad y los cambios hormonales (Papalia, Wendkos y Duskin, 2009). Las niñas suelen experimentar el estirón del crecimiento adolescente (aumento rápido de la estatura, el peso y la masa ósea y muscular) en torno a los 10 años, mientras que los chicos suelen experimentarlo alrededor de los 12 o 13 años.

La preocupación por la imagen corporal está muy agudizada durante toda la adolescencia, aunque existen diferencias de género en este sentido. A lo largo de la pubertad las chicas tienen una imagen corporal más negativa que los chicos y se encuentran menos satisfechas que ellos con sus cuerpos. Además, a medida que van avanzando en este periodo, ellas se encuentran más insatisfechas debido al aumento de la grasa corporal, mientras que ellos se van sintiendo más satisfechos, debido principalmente al aumento de su masa muscular. Una de las principales motivaciones de las adolescentes suele ser estar muy delgadas, precisamente por la tendencia social a identificar la delgadez extrema con la belleza.

Igualmente, las chicas suelen preocuparse más por el atractivo físico, mientras que los chicos se preocupan más que ellas por las habilidades, capacidades físicas y destrezas en los deportes y la competición (Guillén, 2007).

### 1.1.4. Elementos del entorno familiar, social y deportivo en la TD.

En la etapa de tecnificación deportiva se producen relaciones importantes entre las figuras principales que rodean a los deportistas. Algunos autores (Dosil, 2004) señalan la existencia de un pentágono deportivo formado por los propios deportistas, los entrenadores, los padres, los directivos y los árbitros. No obstante, en esta etapa, la influencia de los compañeros, junto con el entrenador y la familia, es determinante. A continuación, se describirán los agentes del siguiente triángulo deportivo:



*Figura 2. Elementos del entorno del deportista.*

Imagen de elaboración propia

Los compañeros de entrenamiento juegan un papel importante. La amistad suele ser frecuente entre los deportistas que entrenan juntos. Sin embargo, a medida que aumenta la edad de los deportistas y se van profesionalizando, se va perdiendo esta tendencia. La aceptación por parte de los compañeros es un aspecto muy importante e influyente en el desarrollo personal y social del deportista, especialmente en la adolescencia. Muchas veces la aceptación entre los compañeros depende, en un principio, del nivel de habilidades que se posee. Sin embargo, al contrario que ocurre con la amistad, la aceptación se hace independiente de las habilidades con el paso del tiempo, importando más las características personales a medida que aumenta la edad. De este modo, tanto la amistad como la aceptación de los compañeros son elementos que influyen en el desarrollo del deportista a nivel deportivo y personal, por lo que será necesario tenerlos en cuenta durante su formación.

Escartí, a partir del análisis de las investigaciones de diferentes autores, establece que, en la población infantil, la influencia de los padres y las madres es superior a la de los pares o iguales (amigos, compañeros). Sin embargo, durante la adolescencia la influencia de la familia comienza a declinar y el grupo de pares, especialmente del mismo sexo, son los agentes sociales con mayor influencia (Hernández, 2005).

No obstante, también en esta etapa la influencia de los padres es innegable. Su actitud e interés hacia la práctica deportiva puede determinar que los hijos comiencen a practicar deporte, continúen haciendo deporte o abandonen, se impliquen más o menos, enfoquen la práctica de una manera u otra, etc. La implicación de los padres en la práctica deportiva de sus hijos debe ser un valor a conseguir y desarrollar, y debe valorarse, más que por la cantidad de tiempo que dedican a ello, por la calidad de dicho tiempo y por el modo de implicarse.

Smoll (2001) analizó la manera de comportarse de los padres de los deportistas en el campo, señalando la existencia de diferentes tipos de padres que no se implican en la práctica deportiva de sus hijos de una forma adecuada: son excesivamente críticos, vociferan desde la banda, se muestran sobreprotectores, desinteresados, etc.

Tabla I. Tipos de padres (adaptado de Dosil, 2004: 306).



Al tratar con este tipo de padres se recomienda hablar con ellos individualmente, buscando un momento agradable para el intercambio de opiniones. Según el caso, se puede intentar hacerles entender que hay determinadas actuaciones que no favorecen a su hijo, y se les pueden ofrecer alternativas de comportamiento. También se les puede dar información sobre todos los beneficios que conlleva la práctica para su hijo, y la minimización de riesgos cuando se planifican bien los entrenamientos, o señalarles a los más desinteresados la importancia de su implicación en la práctica de sus hijos.

Algunas de las características que deben promoverse en los padres son las siguientes:

● Controlar sus emociones y aportar emociones positivas en sus hijos.

● No dar instrucciones ni hacer críticas durante los entrenamientos o competiciones.

● Aceptar el papel del entrenador sin interferir en el mismo.

● Aceptar su rol en el campo, ejercer autocontrol y mantenerse en el área que les corresponde.

● Aceptar éxitos y fracasos, sin hacer comentarios despectivos a los entrenadores, árbitros o jueces ni jugadores.

● Expresar su interés, dar ánimo y apoyar a sus hijos en entrenamientos y competiciones.



Si te interesa puedes ampliar información en la web:

<https://esportbase.valenciaplaza.com/2019/04/29/si-hay-buenos-padres-y-madres-en-el-deporte-de-base/>

O con el visionado del vídeo:



*Padres y madres deportistas jóvenes.*

Video publicado por Elige Esos Cinco alojado en [Youtube](https://www.youtube.com/watch?v=CdmPwxhWHT4).

El entrenador es también una figura determinante, sobre él recae el peso del equipo, es la persona más cercana a los jugadores y el referente para los padres. Sus acciones y conductas tienen un efecto inmediato sobre los deportistas, que actúan en función de estas, e incluso en numerosas ocasiones lo idealizan como modelo a seguir. A la hora de poner en práctica los entrenamientos, los entrenadores pueden hacerlo a través de diferentes estilos. En la siguiente tabla se muestran algunos de los estilos más comunes.

Tabla II. Estilos de entrenadores (adaptado de Dosil, 2004: 312).





Además del estilo con el que el entrenador dirige a sus deportistas, algunas cualidades como una buena capacidad de comunicación, ser entusiasta y positivo, centrarse en la tarea y no en los resultados, y ser un buen transmisor de conocimientos y de valores, son aspectos muy positivos para esta figura.

Aparte de todas estas características, el entrenador desempeña numerosas funciones, como las que se observan en la siguiente figura.



*Figura 3. Funciones del entrenador.*

Imagen de elaboración propia.



*Ser entrenador.*

Video publicado por jani26zoek alojado en [Youtube](https://www.youtube.com/watch?v=ztA6U19quPI).

Weinberg y Would (2010) proporcionan una serie de orientaciones para que los entrenadores sean capaces de estructurar las situaciones deportivas de manera que coincidan con las necesidades de los jóvenes deportistas, como se muestran en la siguiente tabla.

Tabla III. Estrategias para estructurar las situaciones deportivas acorde con las necesidades de los jóvenes deportistas (adaptado de Weinberg y Gould, 2010: 518).



### 1.1.5. Aplicación de métodos para evaluar las características psicosociales de las personas deportistas en la etapa de TD y de su entorno familiar, social y deportivo.

Como señala Dosil (2004), es necesario conocer al equipo o deportista con el que se va a trabajar y el entorno en el que se mueven.

Para ello, en los deportes de equipo se puede partir de una valoración global del equipo y posteriormente realizar valoraciones individuales, mientras que en deportes individuales se procederá directamente sobre el deportista. En cualquier caso, es imprescindible, al comenzar un proceso de evaluación, comentar y explicar a los implicados en qué va a consistir el proceso, la duración estimada y la importancia de dicha acción.

Los instrumentos que se suelen utilizar de forma más frecuente son el correo electrónico, la entrevista, la observación y los cuestionarios. El procedimiento más común a la hora de recoger la información suele ser el siguiente, aunque el uso de unos instrumentos u otros puede cambiarse en cualquier caso.



*Figura 4. Instrumentos y procedimiento de recogida de información.*

Imagen de elaboración propia.

El e-mail supone un instrumento rápido y cómodo para la recogida de datos, así como una forma fácil de establecer y mantener contacto.

Las entrevistas podrán ser de diferentes tipos: no estructuradas o semiestructuradas o estructuradas; presenciales o telefónicas, dirigidas o no dirigidas, individuales o grupales. Sin embargo, siempre es importante la preparación previa de la entrevista y saber llevar y reconducir la conversación de manera adecuada cuando no se contesta en la línea que se pretende.

La observación es un método muy útil para evdaluar las conductas en situ. Algunos aspectos que se pueden observar durante los entrenamientos y la competición son los siguientes:

Tabla IV. Elementos a observar.



Los cuestionarios y los test son muy útiles cuando se dispone de poco tiempo o el número de deportistas es elevado. Además, existen instrumentos válidos y fiables para medir aspectos concretos y específicos. Algunos que pueden utilizarse son los siguientes.



● Cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD), de Gimeno, Buceta y Pérez Llanta (2001): [Gimeno, F. y Buceta, J.M. Evaluación psicológica en el deporte. Cuestionario de “Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” (CPRD). Madrid: Dykinson, 2010. >> Documento de descarga.](http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v19n1/v19n1a09.pdf)

● Cuestionario para deportistas acerca de su opinión sobre los padres y las madres en el deporte (CHOPMD): [Garrido, M.E.; Romero, S.; Ortega, E.; Zagalaz, M.L. (2010). Designing a questionnaire on parents for children in sport. Journal of Sport and Health Research, 3(2), 153-164. >> Documento de descarga](http://www.journalshr.com/papers/Vol%203_N%202/V03_2_6.pdf).

● Cuestionario para técnicos deportivos acerca de su opinión sobre las actitudes de padres y madres en el deporte (CTPMD): [Garrido, ME; Zagalaz, ML; Torres, G. y Romero, S. Diseño y validación de un cuestionario para técnicos deportivos acerca de su opinión sobre las actitudes de padres y madres en el deporte (CTPMD). Cuadernos de psicología del deporte, 2010, 10(2), 7-21. >> Documento de descarga](http://www.redalyc.org/pdf/2270/227017642002.pdf).

● Cuestionario para padres acerca de la comunicación, el ambiente y la competición deportiva con sus hijos: [Garrido, ME; Romero, S.; Toro, E. y Torres, G. Construcción de las escalas de un cuestionario para padres acerca de la comunicación, el ambiente y la competición deportiva de sus hijos. Habilidad Motriz, 2011, 36, 18-26. >> Documento de descarga](https://docs.wixstatic.com/ugd/28d333_483cabc0a5724debb5b787ba8acd4b53.pdf).

Cuestionario para el análisis del comportamiento y actuación de los padres y las madres en el deporte (ACAPMD): [Garrido, ME; Zagalaz, ML; Torres, G. y Romero, S. Validación de un cuestionario para el análisis del comportamiento y actuación de los padres y madres en el deporte (ACAPMD). Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 2010, 18,71-76.](https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/viewFile/34656/18767)

Se puede encontrar más información en los siguientes enlaces:

[Enlace 1.](http://www.menpas.com/Usuarios/Autores.aspx)

[Enlace 2.](http://www.menpas.com/Usuarios/Cuestionarios%20Anonimos.aspx)

[Enlace 3.](http://gicom.umh.es/cuestionarios.htm)

[Enlace 4.](http://revistas.um.es/cpd/article/view/113001)

### 1.1.6. Valoración de la necesidad de integrar los aspectos psicosociales de la adolescencia en la preparación deportiva de la etapa de TD.

La integración de los aspectos psicológicos y sociales, así como la evaluación, formación y atención adecuadas a estos aspectos en esta etapa de los deportistas, es esencial para contribuir a que la participación en la actividad deportiva ayude en el desarrollo total e integral del deportista (Cruz, 2001).

Es probable que esta atención, por sí sola, no vaya a suponer una mejora directa sobre el rendimiento si las condiciones físicas y técnicas del deportista no son las adecuadas. Sin embargo, integrar estos aspectos en la preparación deportiva puede suponer mayor consistencia y control del rendimiento deportivo.

Considerando la inestabilidad que supone la adolescencia como proceso evolutivo marcado por grandes cambios en todos los aspectos, y los posibles desequilibrios que puede suponer en la vida diaria de los chicos y las chicas, así como el aumento de las exigencias en esta etapa deportiva, la integración de los aspectos psicosociales en dicha práctica puede suponer, desde la formación integral de la persona en el ámbito más general de la misma, hasta una ayuda para lograr mejores resultados en competición, e incluso evitar el abandono deportivo que puede llegar a producirse en esta etapa.

**Glosario.**

**Entrevista.**

Técnica de obtención de información mediante el diálogo, mantenido en un encuentro formal y planeado, que se produce entre al menos una persona entrevistadora y una persona entrevistada.

**Observación.**

Técnica de investigación que consiste en observar una realidad (personas, fenómenos, hechos, casos, objetos, acciones, situaciones, etc.) de manera objetiva para obtener información.

**Cuestionario.**

Instrumento específico compuesto por un conjunto de preguntas diseñadas para recoger la información y opiniones de las personas que los responden.

**Referencias bibliográficas.**

● Berger, K.S. Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia. España: Panamericana, 2016.

● Cruz, J. Psicología del deporte. Madrid: Síntesis, 2001.

● Dosil, J. Psicología de la actividad física y del deporte. España: Mc Graw Hill, 2004.

● Garrido, M.E.; Romero, S.; Ortega, E.; Zagalaz, M.L. Designing a questionnaire on parents for children in sport. Journal of Sport and Health Research, 2010, 3(2),153-164.

● Garrido, M.E; Romero, S.; Toro, E. y Torres, G. Construcción de las escalas de un cuestionario para padres acerca de la comunicación, el ambiente y la competición deportiva de sus hijos. Habilidad Motriz, 2011, 36, 18-26.

● Garrido, ME; Zagalaz, ML; Torres, G. y Romero, S. Diseño y validación de un cuestionario para técnicos deportivos acerca de su opinión sobre las actitudes de padres y madres en el deporte (CTPMD). Cuadernos de psicología del deporte, 2010, 10(2), 7-21.

● Garrido, ME; Zagalaz, ML; Torres, G. y Romero, S. Validación de un cuestionario para el análisis del comportamiento y actuación de los padres y madres en el deporte (ACAPMD). Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 2010, 18, 71-76.

● Gimeno, F. y Buceta, J.M. Evaluación psicológica en el deporte. Cuestionario de “Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” (CPRD). Madrid: Dykinson, 2010.

● Güemes-Hidalgo, M.; Ceñal González-Fierro, M.J.; Hidalgo Vicario, M.I. Pubertad y adolescencia. Adolescere, 2017, V (1): 7-22.

● Guillén, F. Psicología de la educación física y el deporte. Sevilla: Wanceulen, 2007.

● Hernández, A. (coord.). Psicología del Deporte, Vol. I. Fundamentos. Sevilla: Wanceulen, 2005.

● Adolescencia. Recuperado de: https://www.who.int/maternal\_child\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

● Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. Desarrollo humano. México: Mc Graw Hill, 2009.

● Smoll, F. Coach-Parent relationships in youth sports: Increasing and minimizing hassle. En J. Williams (Ed.), Applied sport.

psychology: personal growth to peak performance. Mountain View, CL: Mayfield, 2001, pp.151-161.

● Weinberg, R.S. y Would, D. Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. España: Panamericana, 2010.

**Bibliografía recomendada.**

● Berger, K.S. Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia. España: Panamericana, 2016.

● Dosil, J. Psicología de la actividad física y del deporte. España: Mc Graw Hill, 2004.

● Guillén, F. Psicología de la educación física y el deporte. Sevilla: Wanceulen, 2007.

● Garcés de los Fayos, E., Olmedilla, A. y Jara, P. Psicología y deporte. Murcia: Diego Marín, 2006.

**Imprimible.**

Descarga aquí la versión imprimible de este tema:



Si quieres escuchar el contenido de este archivo, puedes instalar en tu ordenador el lector de pantalla libre y gratuito NDVA.

**Créditos.**

****

**Aviso Legal.**

Las páginas externas no se muestran en la versión imprimible.

Aviso Legal.

El presente texto (en adelante, el "**Aviso Legal**") regula el acceso y el uso de los contenidos desde los que se enlaza. La utilización de estos contenidos atribuye la condición de usuario del mismo (en adelante, el "Usuario") e implica la aceptación plena y sin reservas de todas y cada una de las disposiciones incluidas en este Aviso Legal publicado en el momento de acceso al sitio web. Tal y como se explica más adelante, la autoría de estos materiales corresponde a un trabajo de la **Comunidad Autónoma Andaluza, Consejería de Educación y Deporte (en adelante Consejería de Educación y Deporte).**

Con el fin de mejorar las prestaciones de los contenidos ofrecidos, la Consejería de Educación y Deporte se reserva el derecho, en cualquier momento, de forma unilateral y sin previa notificación al usuario, a modificar, ampliar o suspender temporalmente la presentación, configuración, especificaciones técnicas y servicios del sitio web que da soporte a los contenidos educativos objeto del presente Aviso Legal. En consecuencia, se recomienda al Usuario que lea atentamente el presente Aviso Legal en el momento que acceda al referido sitio web, ya que dicho Aviso puede ser modificado en cualquier momento, de conformidad con lo expuesto anteriormente.

**Régimen de Propiedad Intelectual e Industrial sobre los contenidos del sitio web.**

**Imagen corporativa**. Todas las marcas, logotipos o signos distintivos de cualquier clase, relacionados con la imagen corporativa de la Consejería de Educación y Deporte que ofrece el contenido, son propiedad de la misma y se distribuyen de forma particular según las especificaciones propias establecidas por la normativa existente al efecto.

**Contenidos de producción propia**. En esta obra colectiva (adecuada a lo establecido en el artículo 8 de la Ley.