

REVISTAS Y LIBROS

SECCIÓN DE RECENSIONES DE ARTÍCULOS Y LIBROS DEL ÁREA DE
PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Coordinador: Yago Ramis

Cantón, E. (2010). Una nueva edición de un clásico de la Psicología del Deporte. [Reseña del libro de R. S. Weinberg y D. Gould (2010), *Fundamentos de Psicología del deporte y del ejercicio físico*. (4^o ed).

Sin lugar a dudas y desde su primera edición, esta obra es seguramente uno de los mejores y más completos manuales de iniciación a la psicología de la actividad física y el deporte. A lo largo de sus páginas, se van presentando los diferentes contenidos empleando para ello unos ejes organizativos



que reflejan con bastante acierto las inquietudes y necesidades de formación del área, desde los ámbitos de intervención como la iniciación deportiva y el alto rendimiento, hasta las diferencias en función de la edad, de si se trata de una actividad de equipo, si se orienta al rendimiento o la salud, etc., pasan-

do por las diferentes habilidades psicológicas a entrenar como la motivación o la concentración, lo que permite obtener una panorámica de contenidos especialmente apropiada para cualquier persona que quiera acceder a este campo de especialización. Esta amplia visión se aúna con una excelente estructura didáctica, un formato clarificador y un buen estilo literario, lo que hace que su lectura resulte sencilla y amena sin menoscabo del mantenimiento de un adecuado y riguroso nivel científico en sus contenidos. La combinación de desarrollos teóricos con elementos instrumentales de evaluación e intervención, combinada con la presencia de numerosos ejemplos, facilita su comprensión y aumenta su valor como manual básico de aprendizaje en este campo. Al final de cada capítulo, se incluye un glosario de palabras clave, preguntas de revisión y preguntas de razonamiento que, junto con los objetivos de adquisición de conocimientos que se explicitan al inicio de cada uno, facilita la labor de evaluación del aprendizaje. También cabe

señalar de entrada que esta 4ª edición, revisada y mejorada, incorpora efectivamente los avances más recientes en este campo.

Por otra parte, es necesario señalar alguna limitación, como por ejemplo el sesgo habitual de las obras traducidas del inglés y orientadas al mercado norteamericano, distinto al nuestro, que no tienen en consideración la mayoría de las aportaciones científicas de nuestro entorno o los intereses diferenciales y propios de nuestra cultura. Si bien ciertamente, cada vez son menos las diferencias, quizás no sería descabellado plantear que se hiciera un esfuerzo suplementario por parte de autores y editoriales para introducir algunos elementos característicos o de interés especial para los usuarios del país o la zona geográfica concreta, incluyendo por ejemplo el uso de algunos ejercicios basados en deportes autóctonos o mayoritarios —como el fútbol en nuestro país—, ajustar las razones aludidas para ejercitarse o la diferente tipología de las organizaciones deportivas, entre otras posibilidades.

De forma más detallada, podemos detenernos en comentar las diferentes partes que componen este manual. El manual arranca con un capítulo inicial poco habitual en este tipo de textos, en el que se ofrece un análisis de aspectos básicos para contextualizar el resto del contenido. Incluye información sobre el desarrollo histórico y las posibles tendencias de futuro, las relaciones a veces difíciles entre la investigación y la aplicación, y los diferentes enfoques de trabajo que coexisten en esta área de aplicación de la psicología.

Organizado en las tres partes siguientes, se presentan los elementos fundamentales de la persona y su contexto deportivo. Tomando como un primer eje las características de personalidad de los practicantes, se abordan los procesos de motivación y emoción y, de forma destacada dentro de esta última, las reacciones de ansiedad. En estos capítulos, al igual que a lo largo de todo el manual, aparecen resaltes que hacen más fácil y comprensible la lectura, centrándose en elementos importantes y, a mi

juicio, ayudando a enfocar bien su uso práctico. Por ejemplo, en relación con la personalidad, se indica qué es conveniente hacer y qué no hacer con los tests, lo que permite prevenir posibles usos incorrectos por parte de profesionales inapropiados. En la siguiente parte, es el ambiente deportivo el elemento que aúna dos capítulos en el que se presentan, por un lado, los resultados más importantes respecto al papel de la competición y la cooperación y, por otro, la influencia de ese contexto en términos de consecuencias sobre aspectos intrínsecos del desempeño y su relación con las recompensas. Otra parte, la cuarta, relacionada con la estructura social de la práctica deportiva, es decir la dinámica de los grupos o equipos, recoge en cuatro capítulos sus aspectos centrales: el funcionamiento de estos grupos o equipos, su dinámica de cohesión y la relación con el rendimiento, los tipos de enfoques del liderazgo, y las dinámicas de comunicación. En todos los casos, no solo se recogen las principales conclusiones y teorías explicativas de estos fenó-

menos sino que se hace referencia asimismo a su evaluación y a las estrategias básicas para conocer e intervenir con el fin de mejorar estos procesos. Tal y como se desarrollan en el manual todos estos temas, no solo permiten su uso académico sino que también, y con una adecuada supervisión por parte de un psicólogo/a especialista, sirven de base para el trabajo aplicado.

La quinta parte, compuesta por seis capítulos, se centra en las estrategias para el desarrollo de habilidades psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo. El primero de estos capítulos muestra el papel del entrenamiento psicológico de las diferentes habilidades, sin dejar de mencionar y posicionarse frente a algunos de los problemas y retos relacionados con él, como quién debe dirigir estos programas de entrenamiento o cómo y cuándo deben desarrollarse. Los otros cinco capítulos se centran, respectivamente, en el control de la activación, la visualización, la autoconfianza, el establecimiento de metas y la concentración. En todos los casos, no solo se

aclaran conceptos y se explican las teorías explicativas, sino que se incluye información sobre la evaluación de las habilidades y la forma de desarrollarlas para mejorar el rendimiento físico y deportivo. También en estos temas, se refleja la idiosincrasia del contexto cultural norteamericano, que aunque interesante por lo que aporta y como referencia, hay que tener en cuenta para no generar confusión, como por ejemplo hacer referencia al rol en el entrenamiento psicológico de los “consultores psicológicos” que aunque seguramente serían equiparable a nuestros psicólogos, no queda así establecido.

En una penúltima sexta parte, el manual se adentra en la mejora de la salud y el bienestar. A lo largo de cinco capítulos se presentan de forma extensa y detallada las relaciones entre el ejercicio y el bienestar psicológico. Junto con el análisis de las relaciones generales entre deporte y salud/bienestar, resaltando las claves para lograr una mejor adherencia al ejercicio, se adentra también de manera más de-

tallada en algunas de las cuestiones que más preocupan en el deporte y su entorno social: las lesiones, las conductas adictivas y el sobreentrenamiento.

La última parte del libro, compuesta por tres capítulos, analiza el papel de la actividad física y el deporte como un recurso importante para el desarrollo y la socialización desde la infancia, resaltando el papel de la familia y su potencialidad para desarrollar

actitudes y valores pro-sociales, pero abordando también sus riesgos y limitaciones, especialmente en lo referente a la agresión, frente a lo cual señala toda una serie de consejos e indicaciones del todo acertados.

En suma, se trata de un texto que no solo no ha quedado obsoleto sino que, con esta nueva revisión, sigue siendo un manual actual, bien fundamentado, muy útil y

extremadamente didáctico. Una de sus principales virtudes que podemos resaltar para finalizar es que recoge una panorámica amplia y comprensiva de diferentes temas, contenidos y áreas de interés, cosa poco usual entre la literatura especializada en psicología del deporte.

RECENSIONADOR
Enrique Cantón
Universidad de Valencia