

García-Naveira, A. (2012). Material de apoyo para la mejora de las habilidades psicológicas de los jugadores de fútbol. [Reseña del libro: Ponce, A. (2011). *Programa práctico para futbolista. Habilidades Psicológicas en el fútbol*. Santiago, Chile: Diseño Propio Ltda].

En un breve pero concreto libro (115 páginas), Alexi Ponce Hernández nos presenta un programa práctico en habilidades psicológicas para futbolistas. El autor, lo propone como una herramienta de trabajo para el propio deportista, para desarrollarlo junto a su entrenador o como complemento en la intervención con un psicólogo del deporte.

En un formato cómodo, ameno y gráfico, se van revisando diferentes habilidades psicológicas donde cada capítulo constituye una capacidad específica, en la que se expone su importancia e implicación en el fútbol, en la que además, se presentan una serie de tareas a desarrollar para un mejor conocimiento y aplicación del mismo.

Un libro que requiere de compromiso y participación, ya que solicita que se dé respuesta a una serie de cuestiones desde la propia vivencia y reflexión del lector. En este sentido, el libro queda organizado en los siguientes capítulos:

Antes de abordar la primera habilidad psicológica, se presenta un apartado de conocimiento previo, en el que se realiza un ejercicio de autorreflexión sobre el conocimiento general del reglamento del fútbol, las variables físicas y aspectos técnico-táctico del deportista (lector).

Capítulo 1: Trabajo en equipo. Se busca favorecer una actitud colectiva, dar prioridad al equipo, comunicar y cooperar eficazmente. Se presentan ejercicios prácticos entorno al establecimiento de metas, el estilo de comunicación y la aceptación de roles.

Capítulo 2: Afán de superación. Los objetivos se centran en el aprendizaje, desarrollar la autocrítica y perseverar ante las dificultades. Se realizan tareas relacionadas con el sacrificio, el esfuerzo, la dedicación y motivación.

Capítulo 3: Aprender a rendir bajo presión. La finalidad es adaptarse a las diferentes situaciones, buscar el máximo

rendimiento, dominar temores y controlar emociones. Se plantean labores respecto a la flexibilidad, velocidad mental y control del estrés.

Capítulo 4: Desarrollar la inteligencia. Las metas son tomar decisiones rápidas y eficientes, saber y conocer de fútbol y tener una vida privada acorde de los objetivos futbolísticos. Se exponen tareas en cuanto al conocimiento técnico-táctico, aprender a jugar sin balón y el manejo del entrenamiento invisible.

Capítulo 5: Visión de juego. Se busca la toma de decisiones, ampliar conocimiento técnico-táctico y estar preparado ante las eventualidades. Se presenta un análisis de situaciones ideales y posibles situaciones reales que se pueden dar en el fútbol.

Capítulo 6: Mantener la concentración. Los objetivos son elaborar la información correcta en el momento oportuno, focalizar la atención, mantenerla en el tiempo y evitar errores por



REVISTA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE - VOL. 21, NÚM.1

desconcentraciones. Se realiza un análisis de qué cosas hace a uno que se concentre o desconcentre y qué aspectos técnicos-tácticos plantea el entrenador.

Capítulo 7: Pensamiento positivo. La finalidad es conseguir sentirse capaz de lograr los objetivos establecidos, luchar contra los pensamientos negativos, y ante las dificultades, pensar en positivo. Se plantean posibles dificultades de un partido, del equipo, pensamientos positivos que ayudan a aumentar la confianza y el desarrollo de frases positivas como herramienta para afrontar las dificultades.

Capítulo 8: Mantener el equilibrio emocional. La meta es conseguir el autocontrol en los momentos difíciles, resistir ante las provocaciones y tener reacciones acorde a la situación. Se ex-

pone un análisis de situaciones favorables y desfavorables, conocimiento de las propias emociones y manejo de estos aspectos.

Capítulo 9: Aprender a competir. Se busca ser competente y competitivo, tener una alta capacidad de superación, competencia y voluntad de ganar. Se presentan ejercicios entorno a estos objetivos.

Capítulo 10: Controlar el nivel de activación. Los objetivos son dominar sensaciones corporales, actuar emocionalmente bien y regular manifestaciones de estrés. Se realizan tareas a nivel fisiológico para relajarse o activarse.

Capítulo 11: Fortaleza mental. La finalidad es esforzarse, mostrar determinación, empeño y voluntad en lograr las metas planteadas. Se establece un análisis de compromisos, motivaciones, esfuerzos y sacrificios.

En resumen, nos encontramos con un libro de trabajo y autoayuda, dirigido a jugadores de fútbol de competición con el objetivo de que estos desarrollen sus habilidades psicológicas para la mejora del rendimiento deportivo. En mi opinión, es un libro útil como material de apoyo en el entrenamiento psicológico del deportista desde una perspectiva de intervención multicomponente en el desempeño profesional especializado del psicólogo del deporte.

RECENSIONADOR

Alejo García-Naveira Vaamonde
Centro de Estudios e Investigación
(CEI), Club Atlético de Madrid