

Psicología y deporte

En los últimos años, debido a la expansión de la psicología del deporte y la actividad física en nuestro país, cada vez son más los profesionales que deciden abordar la tarea de plasmar en un manual los conocimientos más avanzados y novedosos de nuestra disciplina e incorporar a esta tarea a relevantes psicólogos del deporte de Iberoamérica.

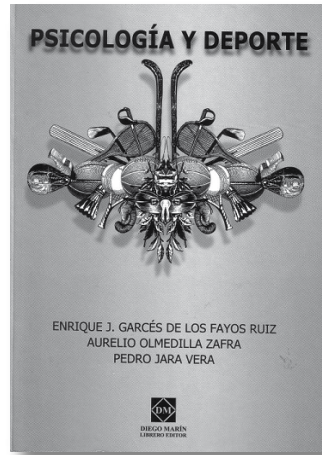
Desde el grupo de investigación de dos universidades murcianas, la Universidad de Murcia y la Universidad Católica de Murcia, se coordinó en 2006 la edición del manual titulado "Psicología y deporte" en el que se recogen las áreas más desarrolladas de la disciplina y se reflejan los ámbitos de aplicación e intervención más importantes en psicología del deporte y la actividad física.

Enrique Javier Garcés de Los Fayos, Aurelio Olmedilla y Pedro Jara han aunado esfuerzos para coordinar un manual completo que recoge aportaciones de profesionales tan importantes de la disciplina en España e Iberoamérica como Enrique Cantón, Joaquín Dosil, Jaume Cruz, Alexandre García-Más, Francisco García Ucha, Marcelo Roffé, Sara Márquez o Juan Antonio Mora Mérida, entre otros. Cada uno de los autores de este manual desarrolla un aspecto de la disciplina, tanto en sus aspectos teóricos como en su aplicación directa.

El manual comienza con una descripción de los aspectos históricos, conceptuales y profesionales de la disciplina, como una manera de enmarcar su desarrollo en Iberoamérica. Este primer paso resulta necesario para conocer los conceptos claves y las competencias necesarias para un psicólogo del deporte en su ejercicio profesional.

Entre los capítulos 6 al 13, el manual lleva a cabo una revisión de los temas clave de investigación en psicología del deporte, exponiendo los conceptos teóricos imprescindibles y añadiendo ejemplos aclaratorios. La motivación y el trabajo por objetivos, el proceso atribucional, el control conductual, el aprendizaje motor, la relación entre personalidad y deporte, los conceptos de ansiedad y activación o el funcionamiento de los equipos deportivos son algunos de los temas centrales que son desarrollados en esta primera parte del manual.

Tras la exposición de los conceptos teóricos previos y de la evidencia científica e investigadora, el manual dedica los siguientes capítulos a los aspectos aplicados de la disciplina. Tomando como base la exposición teórica previa, los capítulos describen distintas formas de llevar a cabo el trabajo aplicado en diferentes aspectos psicológicos. El control del nivel de activación, la utilización de la visualización, el trabajo en atención y concentración, el fomento de la autoconfianza o el uso de técnicas como la Programación Neurolingüística o la hipnosis, son algunas de los temas que muestran la intervención aplicada en este ámbito profesional. Además, el manual ofrece una aproximación a otros aspectos técnicos de la disciplina, como la metodología o las estrategias de evaluación, tan necesarios para llevar a cabo una buena intervención.



Autores: Enrique Garcés de los Fayos, Aurelio Olmedilla y Pedro Jara

Editorial: Diego Marín Libro Editor

La tercera y última parte del manual describe minuciosamente la visión psicológica en los aspectos disfuncionales más frecuentes en el ámbito deportivo. Se trata del tratamiento de trastornos psicológicos en deportistas (con especial hincapié en los trastornos alimentarios), la aportación de los psicólogos/as en la recuperación de lesiones, de la adecuada regulación del abandono y la retirada deportiva, o en el manejo del síndrome del burnout o el sobreentrenamiento.

Pero los profesionales de la psicología del deporte no sólo trabajan en ámbitos de tecnificación y alto rendimiento, y por ello, el manual no olvida otras áreas de intervención, como el deporte de iniciación en aspectos de formación como de prevención de la violencia, la gestión de organizaciones deportivas, o la psicología aplicada al arbitraje y juicio deportivo.

Se trata, en definitiva, de un manual que realiza un completo repaso por los aspectos más importantes de la disciplina, tanto de los conceptos básicos como de las aplicaciones y ámbitos de trabajo, realizado en algún caso por alguno de los especialistas más reconocidos y con más experiencia de Iberoamérica, lo que permite un acercamiento a las formas de trabajo en un entorno cultural e idiomático cercano.

Por Irene Checa Esquivá

Psicóloga master en actividad física y deporte

Teseo Centro de Psicología