



Fundamentos de Psicología del Deporte

Eva María León Zarceño y Enrique J. Garcés de los Fayos
Ed: Editorial Médica Panamericana (2024)

Recensión: Paula Selva Noales, Psicóloga Especialista en Psicología del Deporte; y Josué López Pozo, estudiante de Psicología del Deporte.

A la mirada de una psicóloga deportiva y un estudiante de psicología del deporte llega el libro “Fundamentos de Psicología del Deporte” de Eva León Zarceño y Enrique Garcés de los Fayos, el cual ofrece los conocimientos básicos e imprescindibles sobre comportamiento psicológico en el deporte. Cuenta con las aportaciones de más de cuarenta expertos en investigación y metodología aplicada, con información actualizada y de máxima calidad. Se trata de un manual de referencia para estudiantado, equipo docente y profesionales relacionados con la psicología y la actividad física y deportiva.

El libro “Fundamentos de Psicología del Deporte” está compuesto por veinte capítulos distribuidos en cinco secciones principales, en las cuales se abordan los componentes tanto tradicionales como actuales de la psicología del deporte. En la sección I se expone la introducción a la psicología del deporte, a la cual sigue la sección

II, en la que se presentan los principales procesos psicológicos en el deporte. La sección III es la más extensa, tratando los siete capítulos que la componen sobre la psicología en el deporte base y equipos deportivos. La psicología aplicada a la salud de los deportistas se presenta en los 3 capítulos que componen la sección IV. Como apartado final encontramos la sección V, la cual se enfoca hacia las nuevas líneas de trabajo en psicología aplicada al deporte.

En cada capítulo del libro se recoge una completa revisión de la literatura existente, la cual permite destacar las claves y aspectos aplicados de la psicología del deporte necesarias para todo profesional de este ámbito. Además, cada capítulo consta de un apartado de recomendaciones para técnicos deportivos en el que se recogen determinadas pautas que pueden ser útiles en su práctica diaria con deportistas.

El contenido del libro es amplio y muy variado, ya que aborda las principales áreas de investigación e intervención del ámbito de la psicología del deporte a través de la visión de profesionales y académicos de esta disciplina psicológica. El libro incluye aportaciones científicas de más de cuarenta autores procedentes de España y Latinoamérica, con una sólida carrera tanto en investigación como en metodología aplicada, lo que proporciona una visión de la psicología del deporte bajo la perspectiva de diferentes culturas. Todo ello se ha realizado mediante una rigurosa metodología por parte de los autores, los cuales han fundamentado sus aportaciones desde el rigor científico y aplicado. El lenguaje empleado es claro y sencillo, lo que lo hace idóneo como guía de referencia tanto para el estudiantado como para el equipo docente y profesional de esta disciplina. En lo referente a la originalidad, es necesario destacar la forma en la que se introduce cada capítulo, empleando citas tan consolidadas como las del poeta romano Virgilio, o tan personales como el testimonio de Sandra, una patinadora de 16 años que superó un trastorno de la conducta alimentaria. Además, uno de los aspectos más destacables del libro es la posibilidad de adquirirlo tanto en formato físico como en digital, pues esta versión dúo ofrece el equilibrio perfecto entre contenido teórico y actividades prácticas.

En cuanto a las contribuciones al campo de la psicología deportiva, la obra incluye capítulos que abordan temas novedosos como la influencia del género en el contexto deportivo y la psicología positiva, además de dedicar capítulos a temas como el burnout, la motivación, la confianza y otros procesos psicológicos.

Otra aportación que destacar es la serie de herramientas e indicadores presentes en cada capítulo, proporcionando la oportunidad de evaluar lo aprendido y aplicarlo en los diferentes contextos de esta disciplina. Al tratarse de un manual con una enorme riqueza en investigación procedente de grandes profesionales sirve como base para adquirir conocimientos sobre la psicología y el deporte, abriendo dos vertientes de investigación futuras relacionadas con la perspectiva de género y el optimismo en el deporte.

El libro va dirigido a alumnado y personal docente de los grados de Psicología y Ciencias del Deporte, incluido en los respectivos planes de estudio. Por otro lado, y a nivel profesional, la obra aporta las herramientas y los conocimientos adecuados para el trabajo de la psicología en los diferentes contextos deportivos. Además de proporcionar el manual en físico, se ofrece la posibilidad de adquirirlo en el formato dúo, que incluye una versión digital con ejemplos, actividades prácticas y preguntas de autoevaluación al final de cada capítulo.

En conclusión, el libro “Fundamentos de Psicología del Deporte” es una obra de elaboración completa, rigurosamente fundamentada y de alta calidad, que aborda los aspectos fundamentales de la psicología del deporte. Su lenguaje claro y su estructura didáctica lo convierten en un manual clave en la formación de los estudiantes de esta disciplina, así como fuente de las herramientas necesarias para que los profesionales de la psicología y sus afines contribuyan en el avance hacia un deporte mejor.