

R. S. Weinberg y D. Gould

Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico

Editorial Médica Panamericana, 2010 (4ª ed.). ISBN: 978-84-9835-207-8

Aurelio Olmedilla Zafra

Universidad Católica San Antonio de Murcia

CORRESPONDENCIA:

Facultad de Ciencias de la Salud, de la Actividad Física y del Deporte
Universidad Católica San Antonio de Murcia
Campus de los Jerónimos, s/n
30107 Guadalupe (Murcia)
aolmedilla@pdi.ucam.edu

Recepción: octubre 2010 • Aceptación: octubre 2010



Cuando hablamos de Weinberg y Gould en nuestro país, de manera casi automática pensamos en un libro de tapas rojas, referencia obligada en la psicología del deporte, por ser un manual de consulta, de estudio y de trabajo, que en el año 1996 llegó la primera versión traducida del que los autores habían publicado un año antes en los EEUU, y que por cierto fue revisada su edición por el profesor Enrique Cantón, y prologado por el profesor Jaime Cruz, dos de nuestras referencias nacionales. Han pasado 14 años y llega, en este 2010, la 4ª edición, cuya versión en castellano en esta ocasión corre a cargo de la Editorial Médica Panamericana, a la que hay que agradecer el esfuerzo por traducir las grandes obras que en los últimos años están apareciendo (ya el año pasado editaron la 6ª edición del manual de Richard H. Cox). Lo primero que podemos decir ante esta 4ª edición de *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio físico* de los profesores Weinberg y Gould es que estos 14 años han sido muy productivos, y la actualización de la obra merece mención especial; en ningún caso resulta obsoleta o repetitiva, más bien al contrario, desprende frescura y novedad. Un análisis global



de la obra permite observar que se abordan todas las áreas de investigación y de intervención en el ámbito de la psicología del deporte, y los autores lo hacen con las características propias de profundos conocedores en ambas vertientes. Los tópicos más importantes son tratados en los 24 capítulos que forman el libro, con coherencia y, sobre todo, con una estructura didáctica muy buena, a la que acompaña un estilo claro y directo. Quizás como un guiño al Espacio Europeo de Educación Superior y al proceso de Bolonia, cada capítulo comienza con una relación de capacidades que el lector, una vez leído el mismo, será capaz de desa-

rollar, y termina con un apartado que los autores llaman *integración de conceptos*, en el que presentan un resumen, un glosario de palabras clave, preguntas de revisión y preguntas de razonamiento, lo que desde un punto de vista pedagógico resulta excelente.

La obra está formada por siete partes. La primera de ellas es utilizada para contextualizar el objeto de estudio, y para ello los autores se centran en los conceptos clave de la psicología del deporte, en las relaciones entre investigación e intervención, las tendencias de futuro y una aproximación al desarrollo histórico de esta especialidad psicológica; y quizá éste sea el mayor de los débitos de la obra, ya que se centran de una manera excesiva en la historia de la psicología del deporte en los EEUU, así como desde el punto de vista del ejercicio profesional y formativo explican el estado actual en los propios EEUU, aspectos que nos pueden resultar útiles en otros sitios, pero se echa de menos una pincelada de qué ocurre en otras latitudes. En las partes II, III y IV abordan los conceptos fundamentales de la psicología en el contexto deportivo, así la personalidad, en el capítulo 2; la motivación, en el 3; y la activación y estrés, en el 4, forman la Parte II, que los autores llaman "Aprender acerca de los

participantes”. La Parte III está dirigida a entender los ambientes del deporte y el ejercicio físico, tal como indican los autores, preguntándose dos cuestiones básicas que son el hilo conductor: ¿qué efecto tienen la competición y la cooperación sobre la conducta de la persona? ¿en qué forma las opiniones y el apoyo recibidos afectan al aprendizaje y el rendimiento? La Parte IV se centra en la dinámica de los grupos deportivos, analizando las claves del desarrollo grupal, la cohesión y su relación con el rendimiento, el papel del liderazgo y los procesos de comunicación; todos ellos, aspectos de gran importancia en el desempeño de entrenadores deportivos, que pueden encontrar en la obra, gracias a la profusión de ejemplos prácticos, un recurso de consulta muy atractivo y útil para su ejercicio profesional.

La Parte V es denominada “Para mejorar el rendimiento” y es utilizada por los autores para presentar las claves del entrenamiento psicológico dirigido a la optimización del rendimiento del deportista. En el capítulo 11, inician esta parte en la línea de lo ya recogido en su 1ª edición, señalando la importancia del entrenamiento de habilidades psi-

cológicas, sus mitos, su escasa aplicación en determinados contextos deportivos, y los criterios básicos de los programas de intervención, resaltando, todavía en el siglo XXI, en 2010, que quien debe dirigir el entrenamiento psicológico debe ser un psicólogo acreditado, y no otro profesional, evitando el intrusismo profesional, que ciertamente también se da en nuestro país. Del capítulo 12 al 16, se indican las principales técnicas utilizadas en el entrenamiento psicológico, como el control de la activación, la visualización, estrategias para el fortalecimiento de la autoconfianza, el establecimiento de objetivos y la concentración. Se echa de menos la incorporación de algunas otras técnicas que, sobre todo en los últimos años, forman parte del bagaje profesional de los psicólogos que trabajan en el área aplicada, como por ejemplo el uso de la hipnosis o de la Programación Neurolingüística (PNL).

En la Parte VI los autores se centran en la mejora de la salud y el bienestar a través de cinco capítulos, en los que desarrollan las relaciones entre el ejercicio físico, el bienestar y la calidad de vida (capítulo 17), los procesos motivacionales básicos

en el mantenimiento de conductas de ejercicio (capítulo 18), las relaciones entre las lesiones deportivas y la psicología (capítulo 19), las conductas adictivas y patológicas, como los trastornos alimentarios y el abuso de sustancias (capítulo 20), y el síndrome de fatiga crónica y el sobreentrenamiento (capítulo 21). Por último, la Parte VII se centra, a través de los tres últimos capítulos (22, 23 y 24), en las relaciones entre la práctica deportiva y el desarrollo psicológico de niños y niñas, así como en el análisis de la agresión en el deporte, y las relaciones entre esta práctica deportiva y el desarrollo del carácter y de la moral; pudiendo encontrar el lector una buena relación de estrategias y consejos para afrontar con éxito una práctica deportiva basada en el desarrollo de valores prosociales, así como para evitar actitudes agresivas.

En definitiva, estamos ante una obra de una gran calidad, que aborda todos los tópicos fundamentales de la psicología del deporte, bien fundamentada, bien explicada, con claridad, con profundidad en muchas ocasiones, y con una estructura didáctica, que como ya decíamos al inicio es excelente.