

## **Recensión Libro:** ***Introducción a la psicología del deporte y la actividad física (2020)***

*Dr. Fernando José Aybar Soltero & Dra. Jennifer Morales Cruz, Editores Editorial Gaviota*

En las últimas décadas ha surgido un creciente interés hacia el tema de la psicología del deporte y la actividad física en Puerto Rico. Con el texto *Introducción a la psicología del deporte y la actividad física*, el Centro para la Aplicación y Estudio de la Psicología Deportiva (CAEPD), sus colaboradores y colegas invitados proponen un recurso escrito que sirva para explicar los fenómenos, dinámicas, procesos y alcances que se procuran trabajar desde esta disciplina académica y área de trabajo aplicado. Su lectura permitirá al lector entender mejor lo que sucede en

el interior de un atleta, equipo y todo aquel que procura en la actividad física alcanzar un sentido de bienestar.

Comprender la conducta humana partir de la complejidad de los deportes y la actividad física constituye un reto. Eliminar planteamientos de poca solidez científica y aumentar una visión educada de la relación psicología, deporte y actividad física solo es posible utilizando la basta literatura existente. Se requiere también una mirada práctica y a la vez científica que interprete adecuadamente las situaciones complejas que nos brinda este entorno.

### Organización del contenido

Introducción a la psicología del deporte y la actividad física se compone de 14 capítulos divididos en tres secciones distintas, aunque interrelacionadas. El texto comienza con un capítulo introductorio sumamente importante que tiene como objetivo orientar al lector sobre el que, como y donde de la disciplina conocida como psicología del deporte y la actividad física. Luego continúa con la primera sección donde los autores, miembros del CAEPD, inducen al lector hacia el entendimiento de las variables

psicológicas implicadas en el rendimiento físico-deportivo. La motivación, la autoconfianza, el estrés, la activación, la concentración-atención son trabajadas a profundidad en capítulos separados sumado a un capítulo sobre gestión de las emociones en el deporte. Estas variables son reconocidas como fundamentales en la preparación mental y fortalecimiento psicológico para las prácticas físico-deportivas.

La segunda sección del texto denominada Trabajando con deportistas y equipos presenta a través de sus cinco capítulos una mirada al quehacer aplicado de la psicología del deporte y la actividad física. En esta sección participan con sus aportaciones dos colegas cubanos invitados cada uno con un capítulo. Los otros tres capítulos son trabajados por miembros del CAEPD. Se comienza la sección

con un capítulo donde se describe el proceso y varios métodos de evaluación psicológica del deportista. El siguiente capítulo es elaborado con la intención de presentar estrategias y destrezas vinculadas al entrenamiento mental del deportista. El tema sobre los aspectos psico-sociales que tienen que ver con el funcionamiento de los equipos deportivos es trabajado en el siguiente capítulo. Luego se introduce un capítulo que tiene que ver en gran medida con el funcionamiento no agresivo y no violento que debe regir a todos los involucrados en la práctica deportiva. Finaliza la sección con un capítulo dedicado al retiro y otras transiciones que caracterizan la vida de los deportistas y que lamentablemente no son atendidas con la seriedad que estos cambios significativos traen a los participantes.

La tercera y última sección del texto, Conducta y actividad física, mueve al lector hacia una mirada

aplicada de la psicología y fisiología al contexto del ejercicio y la actividad física a través de dos capítulos. Contribuyen en estos temas dos fisiólogas del ejercicio y una psicóloga clínica, todas colaboradoras del CAEPD. El primer capítulo que constituye esta sección procura explicar las estrategias conductuales que pueden ser utilizadas para lograr mayor adherencia y mantenimiento de un estilo de vida físicamente activo a través del ejercicio. Finaliza la sección y el texto con un capítulo provocador donde se discute el uso de la actividad física como recurso de intervención complementario a tratamientos y terapias psicológicas dirigidas a mejorar la salud

mental de los participantes. El ejercicio y la actividad física como medicina no solo para el cuerpo sino para la mente.

Este texto constituye un paso firme en la misión que ha se propuesto el CAEPD. Educar, asesorar e investigar para contribuir en el desarrollo de la psicología deportiva y en la calidad de la experiencia y el rendimiento en el deporte y la actividad física. Generando y difundiendo nuevo conocimiento académico y aplicado para ofrecer servicios en el área de la psicología del deporte y la actividad física.

*Marta Cañizares Cañizares Hernández*  
*Universidad de Ciencias de Cultura Física y el Deporte. Manuel Fajardo*  
*Universidad de La Habana*