



PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE

Félix Guillén García

Editorial Wanceulen, Sevilla. 2007

Como el subtítulo nos indica, el Dr. Guillén ha realizado este libro especialmente dirigido a Entrenadores y Monitores Deportivos, aunque, desde mi punto de vista, también puede ser un texto muy interesante para las personas que se están introduciendo en el área de la psicología del deporte, y quieran tener una visión general de la misma.

El libro parte de la premisa de dar a conocer a los distintos profesionales vinculados a la actividad física y el deporte, el papel y las aportaciones que podemos realizar desde la psicología del deporte, priorizando en su exposición la parte aplicada por encima de la base científica, que aun así contempla al final de cada capítulo, con buenas referencias bibliográficas para los lectores que quieran profundizar en los distintos temas.

El libro está estructurado en 5 bloques y una pequeña introducción a la psicología de la educación física y el deporte.

En la introducción, el autor plantea el papel del deporte en el crecimiento y desarrollo moral de los niños y niñas, y el papel que la psicología del deporte juega en el mismo. Les plantea a los entrenadores y monitores que su trabajo no puede centrarse exclusivamente en la enseñanza de técnica y táctica deportiva, sino que están implicados en el desarrollo integral de sus deportistas. Para ello, hace una revisión exhaustiva, aunque con un lenguaje sencillo de los fundamentos básicos en el desarrollo del individuo y el papel de la práctica deportiva en las distintas fases del mismo, teniendo en cuenta los proce-

tos individuales y sociales. La introducción finaliza con unas sugerencias sobre como plantear el proceso enseñanza aprendizaje.

El Bloque primero, dividido en tres capítulos, revisa el desarrollo de las personas, desde la primera infancia y años preescolares en el capítulo uno, de los 6 a los 12 años en el capítulo 2 y la adolescencia en el capítulo 3. Los tres capítulos siguen un planteamiento similar, haciendo una exhaustiva revisión del desarrollo integral de la persona, diferenciando el desarrollo físico y psicomotor, del cognitivo, de la personalidad y finalizando por el social y moral. El autor plantea en todos los capítulos el papel que entrenadores, padres e iguales deben jugar en las distintas etapas.

El Bloque segundo se centra específicamente en el proceso de aprendizaje, y los procesos psicológicos implicados en el mismo, incluyendo el punto de vista neurofisiológico. Asimismo dedica un capítulo específico a dificultades en el aprendizaje y a personas con necesidades especiales. En este bloque el lector reflexionará sobre como plantear estrategias de aprendizaje óptimas, valorando todos los factores implicados, las diferencias individuales de los aprendices y la dificultad de la tarea. En el último capítulo de este bloque, el autor analiza los programas instruccionales desde una perspectiva amplia, no solo de técnica y táctica deportiva, así como los distintos actores que participan en los mismos. El lector revisará los distintos modelos de instrucción y estrategias de enseñanza y las pautas a seguir en los programas de actividades deportivas.

El Bloque tercero revisa los procesos psicológicos básicos implicados en la práctica deportiva y en los distintos niveles de intervención que como psicólogos podemos realizar. El capítulo dedicado a la inteligencia, más que hablar de inteligencia general, se hace especial incidencia en la importancia de la inteligencia emocional para disfrutar y triunfar en el deporte. Por ello se comenta el papel de los padres y del ambiente del deportista, la personalidad del mismo, y el clima deportivo en el que realiza su actividad física. En el capítulo dedicado a la motivación, el autor, a través de una visión general del concepto motivación, y de las distintas teorías relacionadas, plantea, de una forma sencilla estrategias motivacionales para que los entrenadores y monitores las apliquen en su práctica diaria. El Bloque se cierra con un capítulo sobre personalidad, donde el autor intenta responder a dos tópicos: ¿influye la práctica deportiva en la personalidad? y ¿hay que tener unas características de personalidad para practicar un determinado deporte? Para ello, analiza el papel que el autoconcepto, las expectativas, la ansiedad y los estilos cognitivos tienen en el jugador y finaliza con los resultados que las investigaciones han aportado en esta área.

El cuarto bloque nos introduce en las relaciones individuales y de grupo, es decir, en la interacción entrenador y deportista, entrenador y grupo de deportistas, y el papel que la comunicación y las expectativas de todos los actores juegan en la misma. Para ello, empieza planteando las características personales que la literatura científica nos dice que serían las idóneas en un “buen” entrenador, desde los distintos agentes implicados en el

proceso deportivo, y como el estilo del entrenador influye en el rendimiento y la satisfacción del deportista. En esta misma línea, el autor hace un especial hincapié en la importancia de la buena gestión y comunicación de las expectativas, tanto de los entrenadores como de los deportistas. El bloque finaliza con una revisión sencilla de la dinámica del grupo deportivo y el papel que el entrenador debe jugar en él.

El libro finaliza con una revisión de las estrategias más clásicas que los psicólogos trabajamos para mejorar el rendimiento deportivo. Empieza planteando el estado idóneo del deportista para conseguir el máximo rendimiento y después continua analizando lo que la optimización de la relajación, el establecimiento de metas y la intervención en atención y concentración pueden aportar a ese estado óptimo. Por último, el autor plantea las distintas fases de un programa de entrenamiento psicológico aplicado a deportistas.

Resumiendo, nos encontramos ante un buen libro, con un concepto muy divulgativo, que será una herramienta muy útil para profesionales del mundo del deporte y para psicólogos que se quieran introducir en esta área de trabajo.

M^a Carmen Sánchez Gombau
UNED