



Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico



www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org

Recensión del Libro

Fundamentos de Psicología del Deporte

COORDINADORES: Eva M^a León Zarceño y Enrique J. Garcés de los Fayos. Panamericana (2024).

Rafael Alcaraz Sánchez

Universidad Miguel Hernández de Elche, España

Tomás Lloret Puebla

Psicoactua, práctica privada, España



En 1995, los psicólogos Robert S. Weinberg y Daniel Gould publicaron *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*, una obra que rápidamente se convirtió en una “biblia” para los profesionales hispanohablantes del ámbito. Casi tres décadas después, y ante la imperiosa necesidad de actualización, Eva María León Zarceño y Enrique Garcés de los Fayos presentan un libro que promete establecerse como una referencia indispensable. Esta obra no solo está dirigida a los profesionales del área, sino también a todas aquellas personas vinculadas al deporte—ya sean deportistas, entrenadores, preparadores o directivos—que deseen profundizar en sus conocimientos aplicados.

El libro cuenta, además, con la valiosa colaboración de más de 40 destacados psicólogos del deporte de España y Latinoamérica, quienes, a lo largo de un total de 20 capítulos, han contribuido desarrollando una visión muy completa y actual tanto desde el ámbito académico como desde la práctica aplicada.

Eva María León Zarceño, Licenciada y Doctora en Psicología por la Universidad de Valencia, es Profesora Titular y Vicedecana de Gestión de Estudios de Psicología en la Universidad Miguel Hernández de Elche (España). Su especialidad radica en la Psicología del Deporte y la Actividad Física, con un enfoque en la Psicología de la Salud. Además, es miembro del Grupo IITCA en la misma universidad y ha aportado significativamente a la literatura científica con publicaciones y libros sobre psicología deportiva.

Por su parte, Enrique Garcés de los Fayos, Licenciado y Doctor en Psicología, es profesor titular en la Universidad de Murcia y miembro del GUIA-PC en la misma institución. A lo



Este es un artículo Open Access bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

largo de su carrera, ha trabajado en diversas áreas, como la psicología clínica y los recursos humanos, aunque su enfoque principal es la Psicología del Deporte y la Psicología de la Salud. Ha publicado numerosos estudios y libros en estas áreas y, al igual que León Zarceño, ha participado en investigaciones que exploran la intervención psicológica para optimizar el rendimiento de los atletas.

En su introducción, los autores destacan su intención de recopilar conocimientos de diversos expertos en la materia, abarcando desde las teorías y técnicas más clásicas, hasta las más innovadoras y actuales. Su objetivo es ofrecer un manual teórico-práctico que sirva como guía para los profesionales de la psicología del deporte en los próximos años. El libro se enfoca en aspectos recurrentes y fundamentales para estos profesionales, estableciendo tanto los marcos teóricos iniciales como las posibles líneas de intervención.

Estructuralmente, la obra se organiza en cinco secciones claramente diferenciadas:

La primera nos introduce en el mundo de la psicología del deporte, explorando tanto sus orígenes como su evolución histórica y situación actual. Se expone con claridad el papel del profesional en esta disciplina, señalando sus limitaciones y subrayando la importancia de un enfoque multidisciplinario bien diferenciado, pero colaborativo. Esta parte concluye con dos capítulos que destacan la necesidad de desarrollar diversas habilidades psicológicas en el ámbito deportivo, dedicando especial atención al papel de la personalidad en el desarrollo psicológico del deportista.

Este último punto resulta particularmente interesante, ya que el libro se distancia de los enfoques tradicionales y, en nuestra opinión, lo hace de manera acertada. A diferencia de muchos manuales convencionales, que tienden a adoptar un modelo analítico posiblemente ya obsoleto, los autores hacen énfasis en la importancia del contexto. Así, aborda la temática desde una perspectiva más compleja y multifactorial, integrando diversidad de modelos teórico-prácticos.

En la segunda sección, el libro profundiza en los procesos psicológicos fundamentales en el deporte. Se inicia con un análisis detallado de los conceptos clave del aprendizaje motor, explorando diversas teorías y definiendo con precisión los términos, mecanismos y procesos relacionados. A continuación, se aborda el tema de la motivación, desglosando sus componentes esenciales. Se examinan tanto los motivos de participación como de abandono en el deporte, y se presentan las principales teorías de la motivación desde un enfoque teórico-práctico, destacando la complejidad multifactorial de los componentes motivacionales, así como sus contextos y consecuencias.

El tratamiento de los procesos atencionales es especialmente destacable, diferenciando los procesos atencionales

psicológicos y los no psicológicos. Se hace una clara distinción entre los aspectos filogenéticos y ontogenéticos de la atención, explorando los diversos factores que influyen en su desarrollo, así como en la adquisición de maestría y dominio. Finalmente, esta sección ofrece una explicación progresiva, relacional y precisa de los conceptos de activación, ansiedad y estrés, analizados desde perspectivas cognitivas, conductuales, contextuales y fisiológicas; así como su evaluación e intervención a estos niveles.

La tercera sección, dedicada al deporte base y los equipos deportivos, explica de manera la importancia de un deporte verdaderamente formativo en el desarrollo integral de la persona-deportista niño y adolescente. Se ofrecen pautas para entrenadores, familias y clubes, y se establece un modelo por edades. Sobre esta iniciación deportiva, se analizan el desarrollo psicológico, físico y social del niño, así como los factores que influyen en la motivación y la adherencia al deporte. Este capítulo capta especial interés ya que explora la gestión, los problemas y los desafíos del joven deportista, incluyendo factores conductuales y contextuales de todos los elementos del pentágono deportivo influyentes en el desarrollo.

Además, se aborda la inteligencia emocional y las habilidades comunicativas en el deporte, ofreciendo estrategias para su mejora. Por último, se exploran dos temas novedosos: la carrera dual (deporte y estudios) y la movilidad internacional, describiendo sus beneficios, desafíos y modelos teóricos, finalizando con un capítulo destinado a conocer las aportaciones desde la psicología al arbitraje y juicio deportivo.

La cuarta sección se centra en la salud integral de los deportistas realizando para ello una revisión de tres áreas de solución de problemas asociados a la práctica deportiva y sus consecuencias emocionales, tales como son los trastornos de la alimentación, el síndrome de *Burnout* y el trabajo con lesiones desde la perspectiva psicológica. Destacan en estos capítulos el análisis detallado tanto de los factores de riesgo y variables predictoras de la aparición de tales problemas desde una visión preventiva, como las recomendaciones para otros profesionales a la hora de abordar la intervención, siempre desde una perspectiva multidisciplinar y holística.

Por último, la quinta sección explora dos temas actuales y novedosos en cuanto a investigación y práctica aplicada: La aplicación de la Psicología Positiva a los contextos deportivos incluyendo conceptos propios de la misma, como el optimismo, la resiliencia y su relación con el bienestar psicológico, y una interesante introducción a al trabajo desde la perspectiva de género en el deporte, donde se revisan los conceptos básicos y se indican estrategias específicas para trabajar con situaciones de desigualdad o discriminación por razón de sexo o género en el deporte.



Estamos en definitiva ante una obra con un marcado carácter didáctico, evidenciado no sólo por el uso de un lenguaje accesible sin perder por ello rigor científico, sino también por la existencia de cuadros-resumen para sintetizar los aspectos clave, destacando al final de cada capítulo un apartado con recomendaciones para técnicos deportivos, que se complementa además con casos prácticos y ejerci-

cios de autoevaluación disponibles en la plataforma online de la editorial. Por todo ello, consideramos que puede ser un material útil y valioso tanto para los profesionales del área, como para otros (estudiantes, entrenadores, docentes, etc.) interesados en conocer los aspectos fundamentales de la Psicología del Deporte que les puedan ayudar a tener un mejor desempeño profesional.