



# Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

[www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org](http://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org)



## Recensión del Libro

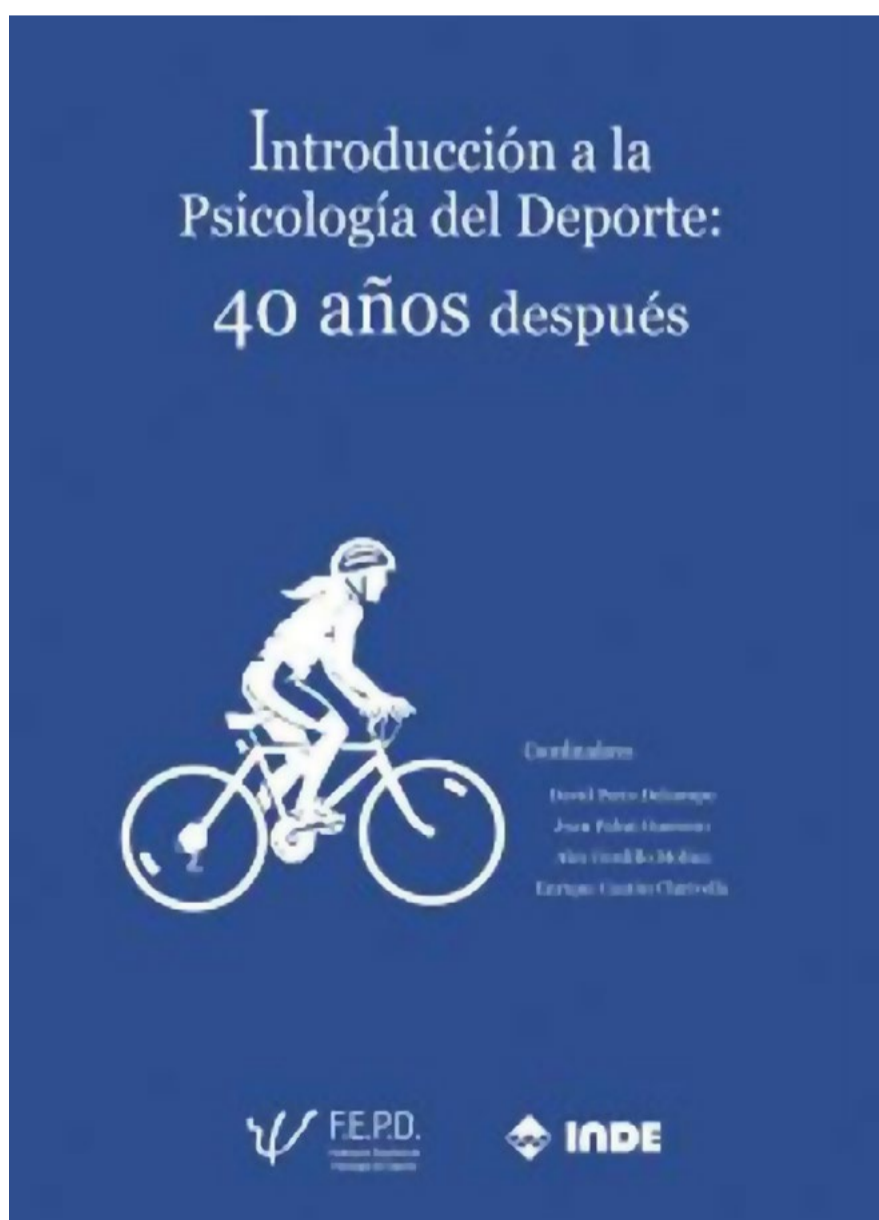
### Introducción a la Psicología del Deporte: 40 años después

COORDINADORES: David Peris-Delcampo, Joan Palmi Guerrero, Alex Gordillo Molina y Enrique Cantón Chirivilla. Editorial INDE (2023). ISBN: 978-84-9729-433-1

#### Víctor Contreras Pérez

Miembro vocal de la Junta Directiva de la División de Psicología de la Actividad Física y el Deporte (PACFD) del Consejo General de la Psicología de España.

Responsable del Área de Psicología de la Actividad Física y el Deporte del COP Región de Murcia.



La Psicología del Deporte se considera una especialidad derivada de la Psicología, que en sus inicios se dedicó al ámbito de la investigación, estudiando los fenómenos psicológicos de los deportistas y sus entornos, pero que rápidamente se volvió aplicada, debido a la necesidad y la demanda por parte de los deportistas y sus ayudantes de nuevas estrategias con las que alcanzar un estado psicológico óptimo y conseguir así un aumento del rendimiento deportivo. Por esto, en la década de los años 80 surgieron un gran número de trabajos científicos y estrategias dedicadas a ayudar a los deportistas. Fruto de ello, Joan Riera escribió en 1985 el libro llamado *“Introducción a la Psicología del Deporte”*, el cual realiza el primer compendio sobre la historia y las temáticas de interés de la Psicología del Deporte de la época, así como las metodologías para evaluar e intervenir y las principales herramientas en el trabajo con deportistas.

Hoy en día, la Psicología del Deporte es una pieza fundamental para el entrenamiento de los deportistas, pues es sencillo ver como gran cantidad de deportistas de élite o clubs deportivos, ya compitan en el alto rendimiento o en el deporte base, incorporan entre su técnicos a profesionales de la Psicología del Deporte, lo que dice del reconocimiento y la confianza en la disciplina por parte de los propios deportistas y sus entrenadores, teniendo una expansión internacional. Pero además de los deportistas, en los últimos años han surgido cambios sociales con respecto a la opinión de las personas con respecto al mantenimiento de su salud física y psicológica, aumentando la conciencia so-

cial a la hora de la importancia de realizar actividad física de forma cotidiana, por ello, es fácil observar a personas practicando deporte a menudo en instalaciones deportivas, parques, paseos, o incluso portando ropa deportiva. Por tanto, se puede decir que el foco de estudio e intervención de la Psicología del Deporte se ha expandido, lo que suma nuevos temas de actualidad a tratar como las nuevas tecnologías, redes sociales o deporte saludable.

Teniendo en cuenta los nuevos avances y perspectivas, se reedita el libro *“Introducción a la Psicología del Deporte: 40 años después”*, en esta ocasión incluyendo aportaciones de más de veinte autores con amplia trayectoria en la temática, y que durante estos años han utilizado la primera obra de Riera para su desempeño profesional. A destacar, en esta ocasión, que el libro se estructura de una forma similar al anterior, aunque como novedad, cada capítulo está escrito por un autor diferente, lo que hace que el texto adquiera gran nivel y amplios puntos de vista.

Como no podría ser de otra manera y sin perder la esencia del primer libro, se han actualizado cada foco de interés profesional, como el del rol del profesional de la Psicología del Deporte, el entrenador y/o directivos de las organizaciones deportivas, así como las bases sobre las que se asienta la Psicología del Deporte, y los básicos, las estrategias y técnicas, las cuales enumera y expone de forma breve.

Además del contenido actualizado y de una lectura amena, el lector podrá entender el texto mediante la ayuda de herramientas típicas como tablas y figuras, y una gran cantidad de referencias bibliográficas, aunque también existen nuevas temáticas y facilidades técnicas propias de nuestros días, como un código QR que nos transporta a un contenido visual.

En resumen, si se está buscando un libro de referencia en Psicología del Deporte que aglutine la información del pasado y del presente y la ponga en perspectiva, quizás este libro sea el indicado para ello.