

Richard H. Cox

Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones

Editorial Médica Panamericana, 2009. ISBN: 978-84-9835-110-1

Aurelio Olmedilla Zafra

Universidad Católica San Antonio de Murcia



CORRESPONDENCIA:

Aurelio Olmedilla Zafra

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

Recepción: enero 2009 • Aceptación: enero 2009

Aunque en los últimos años han aparecido bastantes manuales generales de Psicología del Deporte, tanto en lengua inglesa (por ejemplo, la 4ª edición de Weinberg y Gould de 2007), como en lengua española (Dosil, 2008; Garcés de los Fayos, Olmedilla y Jara, 2006), siempre es de agradecer que algunas editoriales traduzcan las nuevas ediciones de verdaderos clásicos, como es el caso del manual del profesor Richard H. Cox de la Universidad de Missouri, traducido al castellano por las doctoras Adriana Latrónico y Liliana Mesher, gracias a la iniciativa de la Editorial Médica Panamericana S.A. Quizá esto sea una muestra más de que el mercado hispanohablante comienza a ser muy tenido en cuenta por los profesionales y los editores anglosajones.

El manual del profesor Cox, *Psicología del deporte, conceptos y aplicaciones*, aparece en esta su 6ª edición con vocación, fundamentalmente, de actualización, lo que en general se supone a las reediciones, aunque a veces la realidad no se corresponde a lo esperado. En este caso sí. Una obra que va dirigida a estudiantes, profesores y profesionales de la psicología y de otras ciencias del deporte, debía responder con verdadero mimo, en primer lugar,

a la actualidad de sus propuestas, y en segundo lugar, aunque no por ello menos importante, al planteamiento pedagógico de las mismas. En cuanto a la actualización, cabe destacar las más de 400 referencias nuevas respecto a la 5ª edición de 2002. Desde el punto de vista pedagógico, quizá lo más relevante sea la incorporación de un apartado denominado Concepto y Aplicación, que mediante recuadros en cada uno de los temas y referidos a conceptos específicos, el autor define los conceptos más importantes y expone la utilización práctica de las investigaciones respecto a los mismos. Veamos un ejemplo del capítulo 5 –Autoconfianza y motivación intrínseca–; “Concepto: El desarrollo de la autoeficacia y la autoconfianza percibidas está estrechamente relacionado con el nivel de éxito experimentado por el deportista”; “Aplicación: Encuentre los modos de ayudar al deportista a experimentar éxito. Puede lograrlo reduciendo la dificultad inicial de la tarea o a través del modelado participativo, en el que el instructor o el modelo asisten al deportista en el aprendizaje de la destreza”. Por último, es importante indicar otros recursos pedagógicos que el autor utiliza en esta obra: una gran cantidad de ejemplos relacionados



con los deportes, y para cada capítulo, un listado de palabras clave, un resumen, preguntas de razonamiento y un glosario de términos; además, a través de la página web www.mhhe.com/cox6e el estudiante puede encontrar la recomendación de lecturas complementarias para cada capítulo, así como ejercicios interactivos.

La obra está estructurada en 6 partes que agrupan diferentes capítulos. La Parte 1, *Cómo entender la psicología del deporte*, incluye tres capítulos. El capítulo 1, *Fundamentos de la psicología del deporte*, centrado exclusivamente en la realidad norteamericana (lo que

resta interés al valor global del capítulo), aunque, al estar formado por la historia de la psicología del deporte en los EEUU, se indican contenidos relacionados con el desarrollo de las organizaciones profesionales, con la certificación y acreditación profesional (lo que puede resultar muy interesante en nuestro ámbito, con la misma problemática), y con aspectos relacionados con la raza, el género y la orientación sexual, lo que en el ámbito norteamericano puede ser relevante, aunque, por diferentes razones, considero que no lo es en absoluto en nuestro contexto. El capítulo 2, *Psicología del deportista*, aborda la disposición del deportista y su respuesta a los cambios ambientales del contexto deportivo, incluyendo temas relacionados con los efectos de la personalidad y del estado de ánimo sobre el rendimiento. El capítulo 3, *Liderazgo y comunicación en el deporte*, contiene una explicación, breve pero clara, de las teorías del liderazgo, y el desarrollo del concepto de compatibilidad entre el entrenador y el deportista desde la perspectiva de la comunicación.

La Parte 2, *La motivación en el deporte y la actividad física*, está formada por tres capítulos. El capítulo 4, *Atribución causal en el deporte*; el capítulo 5, *Autoconfianza y motivación intrínseca*; y el capítulo 6, *Teoría de las perspectivas de meta*. Quizá lo más relevante de esta parte sea la inclusión del Multidimensional Model of Sport-Confidence (MMSC), que es una revisión que hacen Vealey y sus colaboradores de su modelo de confianza deportiva (Vealey, 1986), y las relaciones entre la orientación de meta y la deportividad, desde una perspectiva de la función moral.

La Parte 3, *Efectos de la activación y la ansiedad en el rendimiento*, está formada por dos capítulos. El capítulo 7, *Neurofisiología de la acti-*

vación y la atención, presenta de una manera muy clara la relación entre activación y atención con sus correlatos fisiológicos, lo que permite al estudiante o profesional tener un “mapa” breve pero clarificador de su funcionamiento. El capítulo 8, *Relaciones entre la ansiedad, la activación y el estrés*, está focalizado en los efectos del estrés y de la ansiedad sobre el rendimiento deportivo; el autor realiza una presentación previa de los conceptos de activación, de ansiedad y de estrés subrayando las diferencias y las semejanzas entre ellos para una mejor comprensión de las teorías explicativas de su relación con el rendimiento. También es de agradecer la inclusión, dentro de esta parte del concepto de *flow* (*flujo, fluir*) y de su relación con la teoría de Zona de Funcionamiento Óptimo de Yuri Hanin (2000).

La Parte 4, *Intervenciones cognitivas y conductuales*, consta de cuatro capítulos. El capítulo 9, *Estrategias de afrontamiento e intervención en el deporte*; el capítulo 10, *La formulación de objetivos en el deporte*; el capítulo 11, *La imaginación y la hipnosis en el deporte*; y el capítulo 12, *Entrenamiento de las habilidades psicológicas*.

Esta parte presenta diferentes aspectos de la intervención psicológica en el ámbito deportivo, reuniendo las técnicas y estrategias clásicas utilizadas en psicología del deporte, así como propuestas de programas para el entrenamiento de habilidades psicológicas. Todo ello con gran claridad y multitud de ejemplos que pueden ser de gran utilidad al lector. Por otro lado, merece destacar el último apartado del capítulo, denominado Generalización de los métodos de la psicología deportiva a otros campos de aplicación, que resalta la importancia que tienen los métodos de intervención cognitiva y conductual utilizados en el ámbito deportivo, en

otras áreas y disciplinas, centrándose fundamentalmente en ejemplos del mundo de los negocios y los ejecutivos; a pesar de todo hubiera sido de agradecer profundizar algo más en esta parcela, en la que ya empezamos a tener experiencias en nuestro país.

La Parte 5, *La psicología social en el deporte*, está formada por tres capítulos. En el capítulo 13, *La agresión y la violencia en el deporte*, el profesor Cox presenta la definición de agresión y las teorías en torno a este concepto, aspectos de la violencia de los hinchas, los efectos de la agresión en el rendimiento y diferentes aspectos situacionales relacionados con la aparición de la agresión. El capítulo 14, *Los efectos del público y la autopresentación en el deporte*, está centrado en las relaciones entre el público y el rendimiento deportivo de los jugadores, así como en los efectos del manejo por parte del deportista del modo en que son percibidos por otros. El capítulo 15, *La cohesión del equipo en el deporte*, presenta de manera clara las relaciones entre el concepto clásico de cohesión y las dinámicas internas del equipo deportivo, así como con el rendimiento; sin embargo, se echa a faltar un análisis más amplio de una de las áreas más complejas del funcionamiento de los equipos deportivos, así como la incorporación de conceptos muy importantes en esta dinámica y en el propio desarrollo del concepto de cohesión como es la cooperación deportiva (véase García-Mas et al., 2006).

La Parte 6, *Psicobiología del deporte y la actividad física*, está formada por cuatro capítulos. El capítulo 16, *Psicología del ejercicio*, muy relacionado con el capítulo 14, presentando un cuestionario de auto-descripción física relacionado con la conceptualización por parte del deportista de la ansiedad psicosocial. El capítulo 17, *El síndrome*

de burnout en el deportista, no sólo aborda la problemática del burnout en el deportista, también analiza y describe aspectos del burnout del entrenador, así como el abandono de la carrera deportiva. El capítulo 18, *Psicología de los traumatismos deportivos*, presenta los modelos clásicos de la relación entre psicología y lesiones, tanto desde la perspectiva de la prevención como de la rehabilitación; quizá lo más relevante, aunque excesivamente breve sea la parte dedicada al control del dolor y los diferentes aspectos asociados como el catastrofismo; no obstante si para el título del capítulo se hubiera optado por el término lesiones en vez de traumatismo,

se entendería mejor en nuestro contexto. El capítulo 19, *Abuso de sustancias en el deporte y otras actividades físicas*, resulta muy atractivo ya que, de una manera muy clara y breve, el lector puede hacerse una idea de la relación entre sustancias dopantes y sus efectos psicológicos, así como un marco teórico para la lucha contra el abuso de sustancias en el deporte.

En definitiva, estamos ante una obra muy actualizada y que, en general, aborda de manera muy clara los tópicos principales de la psicología del deporte, así como las últimas investigaciones en cada uno de los temas abordados. Muy recomendable.

Bibliografía

- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte* (2ª ed). Madrid: McGraw Hill.
- Garcés de los Fayos, E.J., Olmedilla, A. y Jara, P. (2006). *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín.
- García-Mas, A., Olmedilla, A., Morilla, M., Rivas, C., García-Quinteiro, E. y Ortega, E. (2006). Un nuevo modelo de cooperación deportiva y su evaluación mediante un cuestionario, *Psicothema*, 18(3), 425-432.
- Hanin, Y.L. (2000). Appendix B. IZOF-based emotions – profiling: Step-wise procedures and forms. En Y.L. Hanin (ed.), *Emotions in Sport*, (pp. 303-313). Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4ª ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.