



Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org



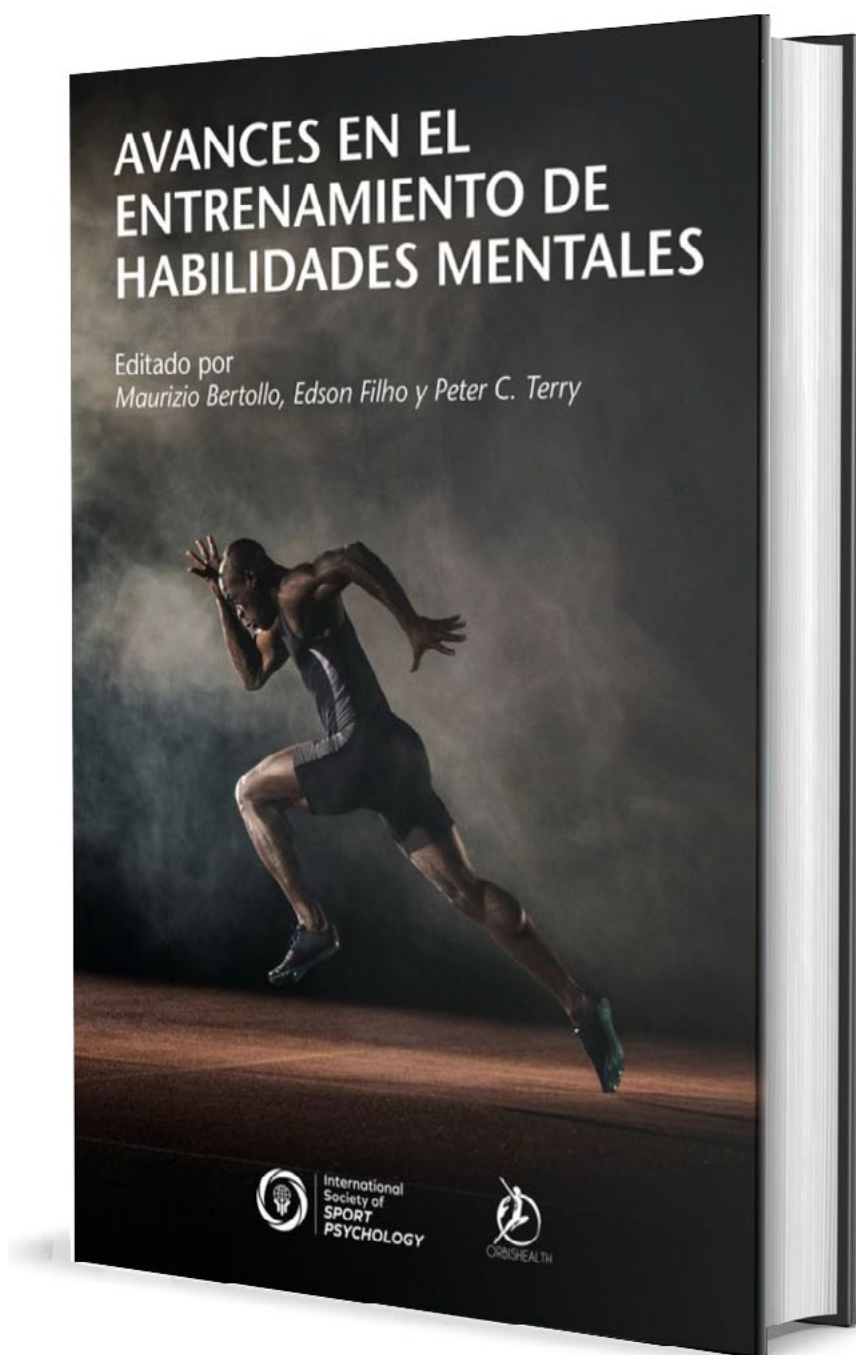
Recensión del Libro

Avances en el entrenamiento de habilidades mentales

AUTORES: Maurizio Bertollo, Edson Filho y Peter C. Terry. Editorial Orbishealth (2024). ISBN: 978-84-09-62874-2

Enrique Garces de los Fayos

Psicólogo y Doctor en Psicología. Profesor Titular en la Facultad de Psicología de la Universidad de Murcia, España



A la satisfacción que siempre supone la aparición de un nuevo libro de Psicología del Deporte, en el caso que nos ocupa (*Avances en el entrenamiento de habilidades mentales*, de los autores Maurizio Bertollo, Edson Filho y Peter C. Terry), se suma la oportunidad de aparición del mismo. Es cierto que existen algunos manuales generales de Psicología del Deporte que, dado su carácter, abundan en los aspectos habituales de la disciplina. Sin embargo, *Avances en el entrenamiento de habilidades mentales*, supone adentrarnos en algo que el profesional del entrenamiento psicológico tenía abandonado, al menos desde la perspectiva de la literatura científica: las habilidades mentales que el deportista requiere para la adquisición de un mejor rendimiento, y su consecuente entrenamiento.

En este sentido, los autores han tenido la visión clara al trazar las líneas directrices de lo que deben suponer estas habilidades, cuáles son las técnicas de entrenamiento necesarias y, por ende, cuáles deben ser las competencias que el profesional del entrenamiento psicológico ha de mostrar. Dicho de otra forma, está muy bien que conozcamos qué habilidades psicológicas requiere el deportista, pero de poco servirán si este profesional no está capacitado para dar respuesta a las demandas surgidas de esta realidad. De ahí que nos encontremos ante un libro que reclama pasar a la acción cuando leemos lo que nos ofrece. Sin duda, este es su gran valor añadido.

Lo primero que encontrará el lector es una introducción histórica que sitúa la realidad de la Psicología del Deporte, lo cual es una necesidad para cualquier libro en nuestra



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

disciplina, que nos sitúe en qué momento estamos, sin duda muy alejados ya, y muy avanzados entonces, de aquellos años en los que apenas sabíamos cómo hacer ante un deportista. Los autores del capítulo saben posicionarnos de manera adecuada y, de inmediato, aparecen tres bloques de contenidos que guardan un orden y una unidad muy apropiados, como veremos a continuación.

En el primer bloque, los autores se centran en los aspectos teóricos clásicos y contemporáneos -estos últimos comienzan a ser clave en el desarrollo del trabajo a realizar en el mundo de la Psicología del Deporte-, con traslados al mundo del entrenamiento, porque algo que ha de señalarse en esta obra es el hecho de que el enfoque sobrepasa al entrenador psicológico, para interesar a cualquiera de los técnicos y entrenadores del área física y técnica, que deberían contemplar los contenidos aquí expuestos si buscan mejorar el desarrollo profesional en sus áreas específicas de trabajo. Los elementos que encauzan la estructura de este bloque son aspectos tales como la acción en el rendimiento, la fortaleza mental, la motivación, el *mindfulness* y la dinámica de equipos. Como indicaba antes, estos contenidos son transversales a las diferentes áreas de entrenamiento (psicológica, técnica y física). He querido mencionar aparte dos capítulos, por requerir señalamientos al margen: por un lado, el de salud mental que está bajo el dominio del Psicólogo, sin el apellido del Deporte, ya que se hace necesaria la reivindicación de excluir a los que no tienen preparación específica en este ámbito, y que no se intente la aproximación a un área que les supera en competencial profesional; de otro lado, el interesante capítulo acerca de la cultura como variable que incide en la comprensión del rendimiento y que ha sido pocas veces abordado.

En el segundo bloque de contenidos se hace un recorrido muy amplio sobre los diferentes avances tecnológicos que pueden ponerse al servicio del trabajo mental del deportista. En este sentido, es destacable que se vayan realizando

aproximaciones tales como la realidad virtual, que ya había sido muy trabajada en el ámbito clínico, o áreas como la estimulación cerebral y el *neurofeedback* que ya empiezan a abundar en las distintas disciplinas de la Psicología, tanto aplicada como básica. Por último, las redes sociales, los dispositivos móviles, o el específico sobre seguimiento ocular, son las aportaciones más novedosas, desde mi punto de vista, al trabajo con el deportista por parte del profesional del entrenamiento psicológico, y que son requeridas por parte de los especialistas con el fin de ponerse a trabajar en ello para optimizar competencialmente su perfil profesional.

En el tercer bloque de contenidos, realmente dos en uno pues se habla de áreas emergentes por un lado y, por otra parte, de poblaciones especiales o poco estudiadas, debemos destacar, en el primer caso, los interesantes capítulos sobre el análisis de la espiritualidad y las minorías y su influencia en el rendimiento. En el caso de las poblaciones se abarcan jóvenes, discapacitados, entrenadores y árbitros, atendiendo a la mayoría de los grupos poblacionales cuya relevancia en el hecho deportivo es esencial. Un último capítulo sobre liderazgo, complementario del primer bloque de contenidos, cierra una obra que ha quedado muy correctamente armada.

Por último, quiero destacar dos aspectos de gran valor de *Avances en el entrenamiento de habilidades mentales*. De una parte, estamos ante una obra compuesta por 41 autores. Los que hemos coordinado libros con esta ingente cantidad de autores sabemos la enorme dificultad de llevar a término el objetivo, y en este caso se ha logrado de manera muy razonable. De otra parte, hay que destacar la correcta traducción del manual, realizada por la editorial OrbisHealth que anticipa un cuidado propio de una editorial joven, pero ya referente en el mundo deportivo, donde la Psicología arranca con muy bien pie con este *Avances en el entrenamiento de habilidades mentales*.