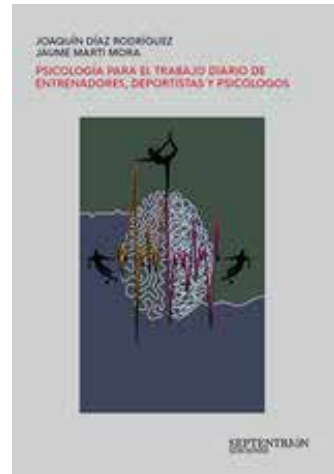


## Psicología para el trabajo diario de entrenadores, deportistas y psicólogos

Autores: Joaquín Díaz Rodríguez y Jaume Martí Mora

Ed. Septentrión Ediciones (2022)

Recensión: David Peris-Delcampo



La experiencia profesional durante años ofrece momentos, frases o reflexiones que vienen del día a día y que, cuando la visión aplicada hacia el deporte proviene desde la Psicología, se convierten en aportaciones que ofrecen a las personas interesadas en este ámbito una visión aplicada que les puede ser de utilidad. Este es el propósito principal de este libro: juntar un buen número de reflexiones aplicadas desde la experiencia con esa “visión mental” del psicólogo y entrenador aplicado que surge de dos psicólogos (uno de ellos también entrenador) que compartieron muchos momentos como Presidente y Tesorero de la Federación Española de Psicología del Deporte (FEPD) y que presentaron este manuscrito en el XVII Congreso Nacional de la FEPD celebrado en Santander en mayo de 2022. El libro, de unas cien páginas en total, se divide en varios capítulos que contienen estas reflexiones prácticas que, tras la introducción, están dividido en tres partes.

La primera parte contiene los siguientes apartados: liderazgo de los entrenadores/as, motivación; preparación psicológica; entrenamiento mental; concentración/atención; miedo y dudas; anticipación; rutinas; fortaleza mental; pensamientos; remontadas deportivas; fatiga mental; disciplina; toma de decisiones; objetivos; manejo de los errores; derrotas y victorias; autoconfianza; grupos y equipos; jugadores/deportistas; deportes de pareja; psicólogos del deporte; cohesión; colaboración; cooperación; modalidades deportivas; árbitros; miscelánea.

La segunda parte, bajo el título “El liderazgo en los tiempos del Coronavirus”, plantea hasta cuarenta y cinco claves que son las siguientes: poder legal; racionalidad; liderazgo e información; toma de decisiones; liderar desde la humildad; liderazgo y entrega; mujer y liderazgo; liderazgo y empatía; liderazgo y comunicación; liderazgo de equipo; los mensajes se agotan; el liderazgo personal; liderazgo y adaptación; si quieres respeto debes respetar; a ser líder se aprende; liderazgo en situaciones de crisis; el líder es generoso; el entorno; los especialistas y los líderes; liderazgo en las aulas; entusiasmo; contestar y gestionar preguntas; respuestas ágiles, rápidas y eficaces; liderazgos en periodos de alarma;

el anti líder; autoliderazgo; la anticipación; liderazgos inútiles; barreras de la comunicación; el error existe; decisiones que no se comprenden; líderes conspiradores; líderes antipáticos empáticos; presión psicológica; discrepancias del equipo; sustituciones y cambios; insultos y descalificaciones; mano de hierro; ¿echamos al entrenador?; pensar en el bien del equipo; técnica, táctica y estrategia; los staff técnicos; estadios vacíos; titulares y reservas.

En la tercera parte se proponen los siguientes capítulos: ¿te entienden sus jugadores?; ¿cómo afrontar mentalmente una remontada?; la comunicación verbal en El Quijote. Autoverbalizaciones instruccionales, así las utilizó Sancho Panza; el trabajo psicológico con los especialistas; igual se perdió por falta de entrenamiento mental; el fútbol es así; del grupo al equipo deportivo. ¿Cómo lograrlo?; ¿por qué somos competitivos y nos gusta ganar?

En definitiva, un libro dirigido a “gente del deporte”, ameno, fácil de leer, diferente y que recoge reflexiones prácticas de dos profesionales con amplia experiencia en la Psicología del Deporte.

---