



REVISTAS Y LIBROS

SECCIÓN DE RECENSIONES DE ARTÍCULOS Y LIBROS DEL ÁREA DE PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Coordinadora: Azucena García Claramunt

Alcaraz, S. (2015). Aire fresco para las revistas de psicología del deporte. [Reseña de la revista *Psyched4Sport*, Volumen 1].

Muchas cosas son las que sorprenden cuando uno ojea por primera vez el primer volumen de la revista *Psyched4Sport*. El primero es el aspecto físico de la revista. Destaca por ser colorida y por entrar por la vista, llamando al lector a adentrarse en su contenido. Asimismo, se presenta en un formato muy transportable, ideal para ser leída tranquilamente en cualquier parte. Ambas características realzan la frescura que despierta *Psyched4Sport*, surgida del creativo de los editores Nathan Smith y Laura Healy. Ambos editores, estudiantes del doctorado en psicología del deporte de la Universidad de Birmingham, crearon *Psyched4Sport* con el propósito de intentar hacer nuestra disciplina más accesible y significativa para los distintos agentes involucrados en el deporte (e.g., deportistas, aficionados). Por ello, los editores plantearon una revista de carácter eminentemente divulgativo y entretenido, que además pone especial énfasis en las ilustraciones que

acompañan los distintos artículos. Bajo la dirección creativa de Blair Frame, el aspecto gráfico de la revista no deja al lector indiferente y juega a la perfección con el contenido de los artículos. Ciertamente, la revista llena un vacío en las publicaciones de psicología del deporte, con una orientación que debe



contribuir a la época actual de expansión y crecimiento de nuestra disciplina.

La juventud y la frescura de los editores, que puede observarse también en su sitio web (<http://psyched4sport.com>) y en su presencia en las distintas redes sociales, se suma a la experiencia que muestran algunos miembros del comité editorial, que incluye entre otros a investigadores como la Dra. Joan Duda, a deportistas como el golfista Gary Player y a psicólogos del ámbito aplicado como el Dr. Chris Shambroock. Esta variedad de profesionales se transmite también al contenido de los artículos del primer volumen de *Psyched4Sport*, los cuales se estructuran en distintas secciones: Rendimiento, Entrevistas, Datos, Historia, Impacto, Un día en la vida de un psicólogo del deporte, y Estudios.

La sección de Rendimiento empieza con consejos relacionados con el uso de las rutinas en la competición, ofrecidos por el Dr. Ross Roberts. Continúa con las reflexiones del Dr. Jon Finn acerca





REVISTAS Y LIBROS

de la necesidad de utilizar estudios de neurociencia para mejorar el conocimiento de los procesos cerebrales de los golfistas y ayudar a mejorar su rendimiento. Y finaliza con un artículo en el que Nathan Smith relata su conversación con Dave Readle, psicólogo que colabora con los ciclistas del *Team Sky*, acerca del modelo de trabajo que utiliza con ellos, y cuyas bases pueden encontrarse en el libro *The Chimp Paradox* del Dr. Steve Peters.

La siguiente sección es la de Entrevistas y ofrece la perspectiva de distintos profesionales sobre la psicología del deporte. En ella se presenta el relato de la aventura de Karen Darke, deportista paralímpica que cruzó Groenlandia en *sit-ski*, junto con las reflexiones del jugador de squash Nick Matthew y las del golfista Gary Player. En los tres textos, se exponen las estrategias psicológicas utilizadas por estos deportistas para mejorar su rendimiento y alcanzar sus objetivos. El apartado de Entrevistas continúa con un artículo de formato muy novedoso en el que la Dra. Eleanor Quested plantea la explicación, desde la perspectiva de la psicología del deporte, de algunas de las inspiradoras citas de Chrissie Wellington, triatleta de larga distancia. Finalmente, la sección concluye con un relato en primera persona de las razones, eminentemente intrínsecas, que llevaron a Emily Bell a enrolarse como directora del equipo de apoyo de la expedición de Sean Conway, que intentó rodear a nado la isla británica.

La sección de Datos, focalizada en la metodología de investigación, presenta cuatro artículos, cada uno de ellos centrado en la obtención de información con distintos procedimientos: grupos focales, observación, cuestionarios y estudios de laboratorio. Todos ellos están

escritos por estudiantes de doctorado (Samantha Bracey, Nathan Smith, Jennie Norfield y Laura Healy), lo que permite tener una opinión fehaciente de investigadores que están realmente recogiendo sus propios datos. En estos cuatro artículos, relatan su propia experiencia trabajando con cada tipo de datos, detallan las dificultades aparecidas y ofrecen consejos para investigadores que se encuentran en su misma posición.

El primer artículo de la sección de Historia se centra en la figura de Norman Triplett, el primer investigador experimental en psicología del deporte, según palabras del Dr. Bernard Guerin. El autor resume los conocidos estudios de Triplett sobre facilitación social llevados a cabo con ciclistas. A continuación, el Dr. Aidan Moran describe los comienzos de la investigación en el uso de la práctica imaginada para mejorar el rendimiento, centrándose en los estudios desarrollados por William James y por Margaret Floy Washburn. Por último, el Dr. Christopher D. Green relata la primera vez que un psicólogo pudo trabajar con un equipo profesional, Coleman Griffith con el equipo de béisbol de los Chicago Cubs, aunque la experiencia fue frustrante dada la poca confianza que tuvieron los dirigentes en las propuestas de Griffith.

La sección de Impacto cuenta con tres artículos orientados a la transferencia de la investigación en psicología del deporte a la práctica aplicada. En el primero, el Dr. Chris Shanbrook explica cómo utiliza estos conocimientos para mejorar el rendimiento en las empresas. En el segundo, Rosie Bott presenta la aplicación de estrategias psicológicas al ámbito de las actuaciones musicales. Por último, se presenta un breve resumen del

proyecto *Promoting Adolescent Physical Activity*, enfocado a la formación de entrenadores de iniciación para ayudar a mejorar la experiencia de sus jóvenes deportistas.

Las dos últimas secciones de la revista son Un día en la vida de un psicólogo del deporte y Estudios. En la primera, el Dr. Thomas Curran y Jennifer Savage describen su día a día como investigador y psicóloga aplicada, respectivamente. En la sección de Estudios, tres estudiantes de doctorado, Laura Healy, Nathan Smith y John Mahoney, relatan sus estancias en las universidades de Bangor, Birmingham y Queensland. Ambas secciones son ciertamente novedosas e interesantes, especialmente por la oportunidad de conocer en primera persona experiencias y formas de trabajar distintas a la propia.

Dada la amplitud de temas y enfoques, los artículos de *Psyched4Sport* son breves y por ello no tienen como objetivo tratar con profundidad los temas planteados. Esta variedad podría ser considerada un punto débil en revistas científicas de psicología del deporte al uso, pero en el caso de *Psyched4Sport* es un verdadero acierto dada su naturaleza divulgativa. Si hubiera que ponerle un “pero” a esta diversidad de enfoques, sería no haber tenido en cuenta la figura de los entrenadores. En resumen, el primer volumen de *Psyched4Sport* cumple con creces el objetivo de hacer accesible la psicología del deporte a todos los públicos, al mismo tiempo que permite que los profesionales más avezados puedan también aprender nuevos detalles, o como mínimo beneficiarse de una publicación ciertamente fresca y entretenida.

RECENSIONADOR
Saül Alcaraz
Universitat Autònoma de
Barcelona

