

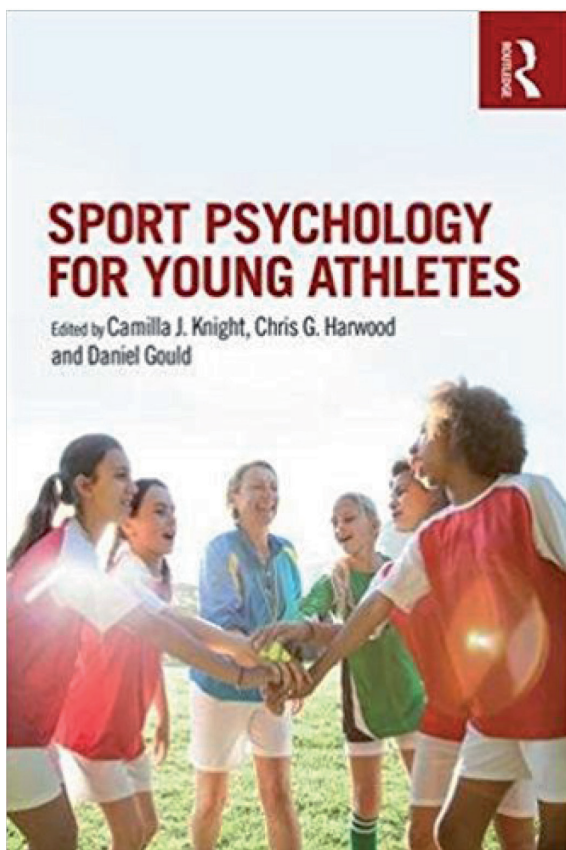
## RECENSIÓN

### RECENSIÓN DEL LIBRO: SPORT PSYCHOLOGY FOR YOUNG ATHLETES

ISBN: 9781138682399

*Editorial: Routledge*

Autores del libro: Camilla J. Knight, Chris G. Harwood & Daniel Gould  
(2017)



**Recensionador: Carlos García Martí.**

*Universidad Europea de Madrid, Faculty of Sport Sciences.*

Correspondencia: Carlos García Martí. Email: [garciamarticarlos@gmail.com](mailto:garciamarticarlos@gmail.com)

Hace escasos meses que ha sido publicada la obra *Sport psychology for Young athletes*, editada por tres de los mayores expertos en la materia, Camilla J. Knight, Chris G. Harwood y Daniel Gould. La obra disponible hasta el momento únicamente en inglés supone un bienvenido esfuerzo por fijar aquello que sabemos sobre la psicología de los deportistas jóvenes, desde su infancia hasta sus primeros años de juventud, desde su iniciación en el deporte a su llegada a la competición de élite. Un manual necesario para comenzar a fijar la evidencia en un terreno en el que solo últimamente se ha desarrollado una investigación e intervención significativa. La obra pretende abarcar, como hemos dicho, todo el desarrollo vital, y de hecho se divide en cuatro grandes secciones. La primera fija el campo de juego de la psicología del deporte para jóvenes, y las tres siguientes siguen el proceso madurativo y vital de los protagonistas: una segunda sección sobre las necesidades psicológicas en el periodo de iniciación, una tercera centrada en la adolescencia y una tercera en la primera juventud. Estando compuesta, como sabemos, la carrera del deportista una serie de transiciones no únicamente deportivas es de agradecer el enfoque, que permite especificar cuáles son las necesidades y particularidades de cada uno de estos momentos, facilitando la tarea del práctico.

Y es que se trata de un manual con una fuerte vocación práctica, y cuenta por ello tanto con un potente marco teórico como una voluntad permanente de guiar las intervenciones de los psicólogos o al menos de ofrecerles consejo desde la experiencia acumulada de sus más de veinte colaboradores. Es por tanto una obra necesaria en un momento en que la inclusión de la labor de los psicólogos cada vez se considera más necesaria dentro del equipo multidisciplinar que acompaña a los deportistas actuales, y más aún si tenemos en cuenta que aunque el trabajo del psicólogo deportivo está a veces centrado en los deportistas adultos, son probablemente los periodos anteriores los que presentan mayores desafíos al deportista y a su entorno, pues se solapan las transiciones deportivas no solo con decisiones críticas y cambios sociales, sino con un proceso madurativo cognitivo y emocional. De hecho, una de las tareas del manual es recordarnos que para intervenir exitosamente en la infancia y la adolescencia es necesario, en primer lugar, conocer estos procesos y tenerlos en cuenta a la hora de diseñar la intervención. Por ejemplo, Crocker, Tammimen y Bennett inciden en el capítulo 15, centrado en estrategias de afrontamiento de adolescentes, que las más adaptativas, las centradas en la tarea, pueden no ser posibles de aplicar hasta el fin de la adolescencia y la primera juventud, por falta de madurez emocional.

Junto con esta voluntad práctica y este cuidado por tener en cuenta los diferentes momentos por los que atraviesan los jóvenes deportistas, es de agradecer también que la obra defienda en todo momento un enfoque holístico en el desarrollo de estos jóvenes, que ni puede ni debe limitarse al rendimiento deportivo, como se ha visto a través de los estudios del presente monográfico de carreras duales. Cuidar del desarrollo vital y del futuro de los deportistas es especialmente importante en un contexto, el de la competición, en el que el acceso a la élite de estos principiantes no está en absoluto garantizado. De ahí que sus editores establezcan que el objetivo de toda ayuda psicológica debe ser triple: mejorar el rendimiento, desarrollar habilidades útiles para la vida más allá del deporte, y garantizar el bienestar de los chicos y chicas que deciden implicarse en el deporte de competición. O tal y como declaran los autores, ayudarles a ser mejores personas. Y recordar también que no

es únicamente una responsabilidad de los psicólogos, sino y sobre todo del entorno institucional y social de los jóvenes, de sus entrenadores, de sus padres y de las organizaciones a las que pertenecen. El asunto no es baladí cuando, tal y como acabamos de señalar, la mayoría de aquellos que practican deporte de competición de alto nivel en categorías inferiores, o entran en programas de desarrollo del talento nunca llegarán a la élite.

Y es que los editores nos recuerdan que los jóvenes deportistas ya deben enfrentarse a situaciones estresantes y a transiciones no normativas, como lesiones, deselecciones o despidos que les obligan a replantearse su identidad y para las que necesitan disponer de las necesarias herramientas psicológicas. En ese sentido, sabemos que una carrera dual no solo mejora el rendimiento de los deportistas, sino que además mejora su bienestar emocional y facilita la transición a la retirada, reduciendo el estrés y las dificultades asociadas. Es decir, que una carrera dual es una de esas herramientas para gestionar mejor el cambio.

Para que podamos ayudar a nuestros deportistas en esa carrera dual, es importante también entender el momento vital por el que atraviesan los jóvenes, especialmente a partir de la adolescencia, cuando sabemos que aumentan simultáneamente la exigencia académica y la deportiva. En ese sentido, resultan especialmente útiles el capítulo 4, dedicado a repasar los cambios por los que pasamos en la transición de la niñez a la edad adulta, y el capítulo 5, centrado en destacar la importancia de entender cuáles son las necesidades psicológicas de los jóvenes deportistas. En ese sentido, Kipp nos recuerda en el capítulo cuarto que es en la adolescencia cuando los sujetos terminan de desarrollar el pensamiento abstracto, y que el nivel de desarrollo del mismo es vital a la hora de elegir las técnicas de intervención y de ajustarlas a las capacidades de los chicos y chicas. Pero también debemos tener en cuenta que es el momento de desarrollo de la personalidad y del desarrollo sexual y afectivo, y un momento en el que el grupo de iguales y la amistad juegan un papel decisivo.

Por su parte, en el capítulo quinto Holland, Cooley y Cumming refuerzan la idea de la importancia de tener en cuenta el momento madurativo, pero también ven la adolescencia como una oportunidad, dada la plasticidad del cerebro en ese momento, para desarrollar habilidades y conductas que serán muy útiles en el resto de la trayectoria vital de la persona. También nos recuerdan que toda intervención debe contar con el apoyo y la complicidad del resto de actores involucrados, que van a tener en muchos casos prioridades enfrentadas, como pueden ser las de los padres, preocupados por preparar al deportista para la vida fuera del deporte, y los entrenadores, preocupados generalmente por el rendimiento. El psicólogo deportivo debe ser capaz de ganarse la confianza de todos ellos y desarrollar programas que sirvan para alcanzar las metas de todos los involucrados.

En ese sentido, uno de los mayores expertos en la materia, Paul Wylleman, ofrece en el capítulo trece, que abre la reflexión sobre la adolescencia, dos modelos prácticos para la intervención. Por un lado, el de Stambulova, consistente en que el joven atleta diseñe una posible evolución vital y trate de especificar los niveles de estrés y las posibles dificultades que va a encontrar, para aumentar su conciencia sobre lo que espera. Por el otro, el del propio autor junto a Kahan y Beyens, centrado en desarrollar competencias de enfrentamiento y de resolución de problemas específicas para lidiar con las transiciones deportivas, tanto preventivamente como

cuando se están enfrentando a ellas, de forma que puedan superarlas en el momento y en el futuro. Es importante recalcar que Wylleman también hace una especial llamada a la intervención multidisciplinar y colaborativo entre entrenadores, médicos, fisioterapeutas y *coaches*, en donde tan importante es el apoyo de los entrenadores y la organización como el compromiso del psicólogo de colaborar con el equipo.

Por su parte, en el capítulo siguiente Brewer, Petitpas y Van Raalte nos recuerdan que la identidad deportiva puede suponer un freno para el desarrollo de las carreras duales, puesto que los deportistas tienden a centrarse únicamente en su carrera deportiva y a conformarse, simplemente, con ir aprobando. Es importante por tanto abrirles nuevos caminos y ayudarles a desarrollar una identidad menos centrada en su práctica. Para ello advierten, sin embargo, que es vital en primer lugar entender que el deporte juega un rol vital en estas personas en un momento crítico en el desarrollo de su personalidad y de su autoestima. Por ello desaconsejan poner en cuestión directa y frontalmente la importancia del deporte, para evitar el rechazo, y centrarse en fomentar un cambio desde las motivaciones extrínsecas a las intrínsecas, al mismo tiempo que se construye una relación de confianza con la persona, y hacerlo todo ello colaborativamente con entrenadores y directivos.

No queremos terminar esta reseña sin referirnos a un capítulo que consideramos especialmente importante en esta obra, la propuesta de Kerr, Stirling y MacPherson en el capítulo 22 de transformar la actividad del psicólogo deportivo en un trabajo de cuidados. Tal y como hemos ido viendo, las personas se involucran en el deporte porque obtienen beneficios físicos, psicológicos y sociales, pero no existe ninguna garantía de que sean únicamente beneficios lo que se extraiga de la práctica deportiva. De hecho, como recuerdan las autoras, el deporte de competición ha sufrido multitud de casos de abusos, y hemos visto que existen multitud de riesgos psicológicos para los jóvenes deportistas. Si tomamos en serio que el objetivo de todos los adultos implicados en el deporte infantil es el bienestar de los participantes y su desarrollo como mejores personas, es evidente que la principal tarea de todos, pero especialmente de los psicólogos, es garantizar que así sea, y que ni individuos ni organizaciones amenacen este objetivo.

Para finalizar, cabe destacar que este libro va en línea con los estudios que se presentan en el presente monográfico “*Carreras duales y transiciones deportivas en España: avances, desarrollo y estado de la cuestión*”. Además, este trabajo tiene otros muchos puntos de interés, con ejemplos de intervenciones grupales e individuales diseñadas para una gran variedad de objetivos, y gracias a estos ejemplos y a su fundamentación en la última evidencia científica, puede inspirar y al mismo tiempo ofrecer claves para diseñar intervenciones en múltiples contextos, por lo que su lectura completa o su consulta puntual deben ser recomendadas.