

Luis Miguel Ruiz  
Pérez

He mantenido aquella premisa de Einstein de que todo puede simplificarse lo máximo posible, pero no más. Está especialmente dirigido a los estudiantes de Ciencias de la Actividad Física pero no por ello deja de tener interés para los estudiantes de Educación Física en todas sus modalidades o para los Entrenadores Deportivos. La actividad, puede ser de gran utilidad para los profesionales de las actividades físicas y deportivas en general.

En este primer volumen he seleccionado 6 lecciones, que muy probablemente sean seguidas por otras en el futuro. En ellas plasmo lo que considero que mínimamente debería conocerse para poderse desenvolver con cierta solvencia. No podemos negar que los licenciados y graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, así como los Entrenadores o los profesionales de la Educación Física basan sus intervenciones en lo psicológico. Es imposible dejarlo de lado, el comportamiento humano es fascinante y se presenta todos los días delante de estos profesionales en las piscinas, tatamis, estadios, campos de juego, gimnasios, centros de fitness o circuitos naturales. Conocer cómo las personas se desenvuelven en estos contextos es clave para poder tomar las mejores decisiones.

# Lecciones de Psicología del Deporte I

