



**CONSTRUYENDO PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.  
SANDRA YUBELLY GARCÍA MARCHENA.  
BOGOTÁ, COLOMBIA. LUKAS EDITORES. 2004.**

En este libro, Sandra Yubelly nos muestra a través de una visión muy personal una breve descripción sobre la psicología del deporte en Colombia. Para ello, recoge datos tanto de su experiencia personal como deportista de alto rendimiento en Tenis de Mesa, como de su labor como docente y directora de numerosos trabajos de investigación.

En la elaboración del mismo, cuenta con la colaboración de profesionales como Diana Alejandra Vigoya, Assenthe Sastre y Carolina Soler. Las cuales complementan la valiosa tarea de plasmar la interconexión que entre la teoría y la práctica se da de manera contundente en el campo de la Psicología del Deporte.

Es por ello que trata de compilar en un solo tomo cuatro de los aspectos que giran entorno a este tema de estudio: las bases teóricas del entrenamiento psicológico, su perspectiva aplicada, su importancia en el ámbito curricular y los instrumentos de aplicación e investigación más utilizados.

Resultado de un exitoso trabajo, *Construyendo Psicología del Deporte*, se puede considerar como una guía básica que acerca tanto a los profesionales aplicados como a los noveles, desde una perspectiva peculiar, a la psicología del deporte. Aspecto a considerar si tenemos en cuenta su carácter divulgativo, sin dejar por ello de ser riguroso, lo que hace de esta obra un manual que parte de la realidad más aplicada.

Su autora Sandra Yubelly, muestra de manera clara y directa a lo largo de los veinticinco capítulos que componen el libro, algunos de los tópicos más abordados en el mundo de la psicología y el deporte.

En una primera parte, y antes de adentrarse en los contenidos propiamente aplicados, esboza una visión sobre la historia de la psicología del deporte en Colombia. Recogiendo un marcado carácter crítico, aunque también optimista sobre el futuro desarrollo de este área.

De esta manera aborda como contenidos básicos, el perfil del psicólogo deportivo, así como las necesidades y variantes de investigación existentes, que la autora subdivide en tres líneas diferenciadas (de intervención, pedagógica y experimental).

A lo largo de los siguientes capítulos se compilan diferentes situaciones deportivas bajo el estudio de un solo tópico: *la motivación*. Temática que sin duda es recurrente en el contenido global del libro.

Cabe destacar en este sentido el capítulo 9 de esta primera parte, en el cual se recoge un trabajo crítico y fundamentado en autores considerados ya clásicos, tales como Roberts (1995), Atkinson (1955) o McClelland (1989) entre otros, para describir la notable importancia de la intervención del psicólogo deportivo en los deportes de competición.

La autora refleja a través de un análisis minucioso la actuación de la selección colombiana en el Campeonato Mundial de Fútbol USA '94, desde una perspectiva psicológica y atendiendo a factores como la *Motivación intrínseca y extrínseca, Probabilidad e Incentivo de Éxito, Establecimiento de Metas y El control de tensión*.

Dicho capítulo cobra mayor importancia si cabe, pues conduce a la reflexión, al análisis pormenorizado de la situación actual de la psicología del deporte, no sólo en el ámbito científico desde un punto de vista investigador, sino desde un punto de vista más amplio; en el que estén involucrados no sólo los profesionales más directamente ligados al mundo de la psicología del deporte, también todos aquellos sujetos que hacen que este trabajo cobre sentido (deportistas, familiares, entrenadores, espectadores, árbitros, directivos,...).

Por otro lado, Sandra Yubelly nos ofrece en la segunda parte del libro, un completo modelo o referente de trabajo llevado a cabo con deportistas de diversas disciplinas, destacando bolos, tenis o atletismo, entre otros deportes.

Es aquí donde el lector puede poner en práctica lo expuesto en capítulos anteriores, comprendiendo de este modo la notable importancia de la intervención psicológica en el campo deportivo.

La autora describe diversas técnicas de intervención como la relajación, la visualización o la concentración, entre otras. Desglosando de este modo todo un proceso organizado de entrenamiento que se compone de diferentes fases.

Otro de los temas que se consideran importantes dentro de este ámbito de investigación es el que Vigoya Diana y Sandra Yubelly recogen en el capítulo 15, relacionado directamente con la recuperación de los deportistas lesionados. Ambas autoras llevan a

cabo una pesquisa sobre los posibles efectos que puede ejercer un programa en relajación y visualización sobre estos atletas.

En una tercer parte, se recogen por un lado, los diferentes apartados que contemplan la psicología del deporte desde un plano curricular; destacando dentro de la formación integral la importancia de los elementos psicológicos en la formación deportiva universitaria. Y, por otro lado, la perspectiva psicológica en la selección de talentos.

Finalmente, Sandra Yubelly condensa en el último apartado toda una serie de cuestionarios y pruebas, hojas de registro para utilizar en planes de focalización durante la competición, guías de refuerzo para el entrenamiento y ejercicios de entrenamiento psicológico; útiles para la aplicación en el mundo de la investigación e intervención en Psicología del Deporte.

En definitiva este libro, intenta mantener fielmente la combinación del entrenamiento físico y *psicológico* en el proceso de formación de los deportistas, elementos esenciales en cualquier caso para la obtención de buenos resultados en este ámbito.

Por último señalar que su autora, Sandra Yubelly, ha logrado mostrar la cara más práctica del campo de la psicología del deporte y ha conseguido plasmar y dar a conocer una visión crítica sobre la realidad presente en nuestro entorno.

Mónica Dieppa León  
*Asociación Canaria de Psicología del Deporte*