



**PSICOLOGÍA DEL DEPORTE VOLUMEN 1 Y 2.  
HELDA RANGEL, LEONEL RUSSELL Y ARLES JAVIER ORTEGA  
BUCARAMANGA. EDICIÓN PROPIA. 2006.**

En América latina es escasa la producción científica y académica sobre la psicología del deporte, y las experiencias profesionales que se tienen no han sido lo suficientemente documentadas para otorgarle a ésta disciplina, la necesaria presencia y reconocimiento en los ámbitos deportivo y educativo, por eso, cuando tenemos la oportunidad de encontrarnos con una obra como la aquí referida, es menester señalar la importancia que tiene al aportar a la historia incipiente de ésta área conceptos, ideas y propuestas de gran utilidad y beneficio para los implicados en el contexto del deporte y que consideran a la psicología del deporte como apoyo indispensable en la formación de sus deportistas y como necesario el acercamiento y aprendizaje de sus propuestas.

Es un libro que en dos volúmenes, en el primero de ellos nos introduce en la comprensión de la psicología del deporte, con una caracterización funcional y dinámica de sus conceptos básicos, asimismo, reseña una historia general y particular de la misma, brindándonos puntos de referencia importantes y claros.

Incluye en su estructura análisis variados que van desde la personalidad, la participación en el deporte y la intervención para elevar el rendimiento deportivo, hasta estrategias como el establecimiento de metas en el deporte, y la planificación del entrenamiento considerando todo el tiempo el elemento psicológico como un elemento integrado

necesariamente en la preparación de los atletas.

También ha considerado un apartado para los entrenadores y como manifiestan estos sus conductas y proporciona diferentes técnicas susceptibles de ser empleadas para mejorar su trabajo, técnicas de activación, de matiz psicológico y cognitivo, así como estrategias de ensayo mental y control de la atención en el atleta, que en su conjunto se constituyen en una valiosa aportación teórica y metodológica que orientará al entrenador con sencillez y precisión.

En su segundo volumen de perfil más práctico en relación al primero, nos presenta una serie de propuestas enfocadas a como realizar el trabajo en grupo, las posibilidades del colectivo de atletas y sus oportunidades de potenciar sus capacidades a través de dinámicas de integración, cohesión y consecución de objetivos comunes, y continúa con otro grupo de técnicas específicamente diseñadas para diagnosticar las condiciones psicológicas de los grupos deportivos con los que se trabaja, así como pruebas y cuestionarios de gran utilidad para medir los niveles de aspiración, cualidades volitivas y la capacidad de autoevaluación que manifiestan los deportistas, entre otras propuestas que nos entrega.

La presente obra y sus componentes, sin duda han venido a otorgarle a la literatura que, de manera casi inicial, tenemos en nuestro continente un conjunto de principios y propuestas traducidas a acciones y otras ideas tratadas con propiedad en torno a la psicología del deporte que ayudarán a su promoción y reconocimiento progresivo de los actores que se mueven en los escenarios deportivos latinoamericanos.

El libro que ahora se analiza en cuanto a sus aspectos formales se distingue por las siguientes características: Conceptos concretos que privilegian una redacción sencilla que orientan al lector a una articulación paulatina del contenido, armando una estructura de comprensión básica sobre los fundamentos teóricos y prácticos de la psicología del deporte.

El curso de las ideas es limpio, uniforme, lo que le permite una presentación nítida de las premisas de psicología general, psicología del deporte y del propio ámbito deportivo que a su vez implica a los deportistas, los entrenadores y el entorno sociocultural en el que estos se mueven, logrando con ello alcanzar el propósito de interesar tanto a los habilitados y formados teóricamente en el campo de la intervención psicológica en el deporte, como a los que han adquirido su conocimiento en base a la experiencia y entusiasmo en este mismo ambiente, ya sea enseñando, o impulsando y divulgando la práctica deportiva en niños, jóvenes y adultos.

Igualmente es un libro útil para padres de familia, para entrenadores del sector aficionado, y profesional, para responsables de medios de comunicación y para maestros que forman recursos humanos con perfiles de psicopedagogía deportiva,...

¿Y como es que esta obra logra cumplir con esta función de amplio espectro sin menoscabo de la calidad?

Lo logra porque su mérito reside en integrar elementos teóricos de manera sucinta, libres del tecnicismo que complejiza los procesos de aprendizaje y apropiación de las ideas, pero también considera los elementos prácticos clásicos con asequible entendimiento, entre ellos, las técnicas de integración grupal, diagnósticos psicológicos colectivos e individuales, así como diferentes tests y cuestionarios aplicados específicamente al deporte y la actividad física y que además han sido utilizados y probados en diversos contextos y por reconocidos profesionales del área.

El libro puede aprovecharse en dos niveles, el primero de ellos, de carácter informativo, como un acercamiento indiciario al mundo de la psicología del deporte y los conceptos, actores y factores que involucra y, a un segundo nivel, con una intención de utilización más formalizada de las herramientas que la misma psicología del deporte provee, para éste segundo nivel, que podríamos denominar de intervención, se requerirá de una formación más especializada en el campo psicológico pero ello dependerá de los propósitos que cada interesado porta y no tanto de lo que el libro nos ofrece virtud a que se ha diseñado de forma tal que permite ir graduando los grados de adentramiento a ésta especialidad.

La narración resulta fluida y precisa vinculada a las nociones de manejo básico y cotidiano de la psicología del deporte lo que conlleva una acogida rápida y cálida por parte de los conocedores del área y del público interesado en comprender mejor al escenario deportivo desde el ángulo de la emocionalidad, del carácter exigido, de la perseverancia como forma de vida, de la lucha como sinónimo de superación, valores todos que se promueven en la práctica deportiva, el ángulo del rigor metodológico y del perfil humano con el que se identifica a cada deportista están tratados con acierto y un equilibrado juicio en la presente obra haciendo honor a su nombre: *La Psicología del deporte*. El balance entre cuerpo y mente es la clave para que los deportistas logren alcanzar las metas que se han trazado

Jesús Humberto Rodríguez Galindo  
*Asociación Canaria de Psicología del Deporte*