

PSICOLOGÍA DE LOS BOLOS

Recensión de la publicación:

Díaz Rodríguez, Joaquín (2003): **Psicología de los Bolos**.

Santander: Federación Cántabra de Bolos.



Por Joan Vives Ribó

En España, aunque al parecer envueltos en una vorágine editorial de manuales de psicología del deporte, empiezan por fin a surgir libros dedicados a la aplicación de la psicología en deportes específicos, como es el caso de “*Psicología de los Bolos*”, de Joaquín Díaz Rodríguez.

Este tipo de libros son de una gran utilidad para aquellos profesionales que afrontan una intervención en ese ámbito, especialmente para los que aún desconocen esa modalidad deportiva. Su lectura nos ayuda a conocer el deporte, sus vicisitudes culturales e históricas, y también las características psicológicas que entraña.

Ahora bien, la publicación de este tipo de libros comporta un riesgo: el de repetirse. Para evitar esto es necesario que los contenidos sean específicos, nada generalistas, que entren en el detalle metodológico aplicado y no se queden en meros listados de habilidades psicológicas aplicables.

En “*Psicología de los Bolos*” encontramos un poco de todo.

El libro empieza con un apartado dedicado a la **historia, la situación actual del Bolo Palma, y al reglamento**. Precisamente es esto lo primero que necesita un profesional para empezar a trabajar e integrarse en la comunidad deportiva. Adquirir la cultura de cada deporte con el que se trabaja es algo que los destinatarios de la intervención reconocen siempre y lo agradecen con su confianza.

A partir de aquí se estudian las **características del deporte** en relación a los aspectos psicológicos implicados.

Se describe el Bolo Palma como un deporte de *precisión, de coordinación corporal y de fuerza resistencia*. Hace especial énfasis en lo que es la ejecución técnica, aunque no menciona otras demandas que el juego conlleva (análisis, toma de decisiones). Compara el Bolo Palma con otros deportes aunque sólo teniendo en cuenta la fase de ejecución. Es pertinente buscar transferencias entre deportes que nos puedan ayudar a comprender los mecanismos psicológicos subyacentes, pero una elección sesgada (p.e. con el remo o los saltos de trampolín) puede confundir al lector.

Según los estilos y modalidades del Bolo Palma, se puede hablar de un deporte *individual* (sin colaboración) o de *equipo* (con colaboración). Lo que no queda claro es el concepto “oposición”.. Lo que el autor describe como “oposición” es la actuación secuencial del contrincante que cambia la situación para la siguiente tirada, pero sin interacción, y por tanto, sin posibilidad de anticipación.

Según la relación con el entorno, se habla de deporte en un *medio inestable*. Aunque la mayoría de parámetros variables son previamente conocidos y estables durante el juego (excepto el viento). En efecto, el factor variabilidad tiene una presencia escasa.

El libro sigue con un apartado dedicado a las **peculiaridades del juego** que pueden tenerse en cuenta en la preparación psicológica. Se habla del silencio en la competición, de la variabilidad de los horarios, de la ausencia de entrenadores, de la táctica (toma de decisiones), del tiempo de espera, del cruce de jugadores en el intercambio de turnos, de las sustituciones en la modalidad de equipos, de los jueces y del público. Tal como indicaba anteriormente, este tipo de información es de gran utilidad y de lectura obligada para el profesional de la psicología del deporte que pretenda acercarse al mundo del Bolo Palma.

Díaz Rodríguez entra luego, ya de lleno, en lo referente a la **intervención psicológica**. Para ello, empieza por analizar los requerimientos psicológicos del juego:

- *Precisión en la ejecución técnica*, previa decisión táctica. Es de destacar la omisión de la fase de análisis previo a la toma de decisiones, y la fase de preparación de la ejecución. Estas dos fases son de gran importancia en el trabajo psicológico dentro del plan de competición, y de características atencionales muy específicas.
- *Atención*. El autor sigue el modelo de R. Nideffer y nos habla de concentración amplia-externa para la evaluación; estrecha-interna para la preparación de la ejecución y estrecha-externa para la ejecución. Se omite la concentración necesaria para el análisis previo a la toma de decisiones tácticas (amplia-interna).
- *Concentración*. El autor usa este término como equivalente al mantenimiento de la concentración (no distracción). Esto puede llevar a confusión si entendemos "concentración" como el proceso de focalizar la atención según los parámetros dirección y amplitud.
- *Activación*. En este punto destaca la adecuación del nivel de activación (según Oxendine) (referencia?) a las fases del juego (análisis-decisión, 0; preparación, 1; ejecución, +1; Espera 0).
- *Fuerza-resistencia*. En este punto aparece cierto reduccionismo al relacionar la percepción del estado de forma con la autoconfianza. Aunque esta relación es relevante, no es exclusiva en la variabilidad de la confianza.

El siguiente capítulo está dedicado a la **preparación psicológica**. Distingue entre preparación en los entrenamientos, en precompetición, en competición y en post-competición. En los **entrenamientos** presenta como puntos a trabajar la motivación (a través del establecimiento de objetivos), la tolerancia a la fatiga y la perseverancia, y finalmente la concentración. En este punto detalla como métodos la práctica imaginada, el entrenamiento modelado y el entrenamiento en concentración (Nideffer). Añade los métodos basados en el yantra y en la rejilla numérica, si bien matiza que el trabajo atencional debe encaminarse hacia parámetros más cercanos a la situación deportiva.

En **precompetición** propone trabajar la ansiedad precompetitiva, a través del uso de un plan de competición (aunque no detalla las rutinas precompetitivas; sí luego para la fase de competición).

Ya para la fase de **competición**, destaca primero la importancia de trabajar la tolerancia ante errores para evitar desajustes emocionales. Seguidamente detalla una serie de aplicaciones metodológicas con el objetivo directo o indirecto de controlar la ansiedad:

- *Relajación* (como fin o como medio para el trabajo de otras técnicas). Presenta la relajación progresiva de Jacobson, y el entrenamiento autógeno de Schultz.
- *Concentración*. Aunque menciona los peligros que atentan contra una buena concentración, se hecha en falta el cómo usar el trabajo en concentración para paliar los efectos de la ansiedad.
- *Rutinas*. Es digno de mención el detalle que ofrece el autor de las rutinas a seguir entre bolas, durante la espera, y en las transiciones del juego. Estas rutinas se corresponderían con el llamado Plan A (situaciones fijas). Sería perfecto de haberse completado con el Plan B (conductas ante imprevistos posibles). En esto consiste el Plan de Competición.
- *Feedback*. Importante anotación acerca del conocimiento de resultados, como base para el uso de registros conductuales y/o registro de objetivos.
- *Control del pensamiento*. Describe (aquí sí) la manera de eliminar pensamientos perjudiciales, identificándolos primero para detenerlos o cambiarlos a positivo.
- *Visualización*. Incide en su uso para la preparación, aliviando la tensión muscular o preparando los gestos técnicos. Quizás se debería añadir la importancia que su uso tiene en la fase de análisis, cuando el jugador, de hecho, imagina la jugada, el riesgo, la respuesta del contrincante, etc. Describe someramente el procedimiento de entrenamiento, sin entrar en detalles programáticos ni metodológicos.

En la fase **post-competición**, centra la intervención en la valoración de los resultados, sin especificar cómo (resultaría muy interesante resaltar cómo se realiza la orientación atribucional, p.e.).

El siguiente capítulo trata sobre la intervención psicológica en la **modalidad de parejas**. Al comparar esta modalidad con otros deportes se reincide en la confusión, ya que la compara con deportes en los que es necesaria la coordinación de la pareja en la ejecución técnica conjunta (remo –2X- o piragüismo –K2-). En el Bolo Palma la ejecución técnica es secuencial, sin interacción motriz o biomecánica. Sí destaca de manera acertada la importancia de la comunicación entre la pareja, a través del refuerzo positivo, como muestra de la confianza mutua, tan trascendental. Aunque obvia la importancia de una comunicación operativa eficiente en la fase de análisis-decisión táctica.

En lo referente a la **modalidad de equipos** (4 componentes más un reserva), pone énfasis en el objetivo común del equipo, las normas comunes de actuación, y la diferenciación de otros equipos por medios externos. Menciona como particularidades que las peñas suelen estar formadas por jugadores que entre sí se enfrentan en la modalidad individual, así como la ausencia de entrenador, lo que puede acarrear conflictos de cohesión. Para ello, la intervención debe contemplar cómo se estructura el equipo, qué normas existen, qué roles se establecen y qué ambiente social se respira.

El último capítulo está dedicado a una **reflexión final**. En ella el autor insiste en la riqueza psicológica del Bolo Palma, y en la importancia de los programas de formación e integración de disciplinas para la evolución del juego.

Como **anexos**, el libro presenta:

- *Vocabulario bolístico básico.*
- *Cuestionario para valorar la visualización.* Se evalúan los factores viveza, enfoque, modalidad sensorial, creación / recreación, aunque se obvia la perspectiva (externa / interna) y la velocidad.
- *Cuestionario para entrenamientos orientados psicológicamente en el Bolo Palma.* Aunque quizás sería mejor nombrarlo “Cuestionario de afrontamiento de la competición”, ya que presenta 40 situaciones en competición a responder con 5 alternativas (Likert) en relación con el grado de afectación.
- *Registro de la actuación en competición.*
- *Cuestionario de evaluación de competiciones.* 15 preguntas sobre aplicación de recursos, afrontamiento de imprevistos, sentimiento de efectividad psicológica. Se responde a través de una escala de 0-10.
- *Autorregistro de una competición.* Recoge estadísticos básicos y preguntas sobre la preparación psicológica, los objetivos, y el grado de consecución de dichos objetivos.

A modo de conclusión, me gustaría insistir en la importancia que tiene la publicación de libros específicos como “*Psicología de los Bolos*”, de Joaquín Díaz Rodríguez. Aunque insisto en que necesariamente deberían ser realmente específicos, describir de manera más profunda una metodología aplicada y adaptada a la realidad de cada deporte, con ejercicios basados en la dinámica deportiva singular, con planes de competiciones más detallados y completos, con técnicas imaginativas y originales surgidas fruto de la necesidad generada por la demanda real de los deportistas. Si fuese realmente así, los profesionales interesados acudirían a este tipo de libros para documentarse, siéndoles mucho más provechosos que los manuales generalistas.

RECENSIONADOR:

JOAN VIVES RIBÓ

Psicólogo del deporte y el rendimiento

<http://joanvives.wordpress.com>

ESTE ARTÍCULO FUE PUBLICADO EN LA REVISTA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE:

Vives, J. (2004). **La importancia de los materiales específicos para el psicólogo del deporte.** *Revista de Psicología del deporte*, Vol. 13, núm. 1, 125-128.