

# REVISTAS Y LIBROS

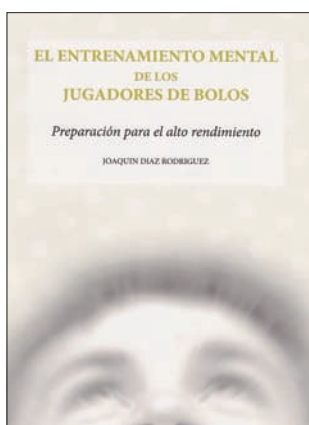
SECCIÓN DE RECENSIONES DE ARTÍCULOS Y LIBROS DEL ÁREA DE  
PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

**Coordinador: Yago Ramis**

---

Checa, I. (2010). La psicología se encuentra con la antropología y el deporte. [Reseña del libro de J. Díaz Rodríguez (2010), *El entrenamiento mental de los jugadores de bolos Preparación para el alto rendimiento*. Santander: Federación Cántabra de Bolos].

Entre la vorágine del trabajo aplicado, la docencia y la investigación, los psicólogos del deporte nos olvidamos a menudo de lo importante que es plasmar y compartir con todos los agentes deportivos (técnicos, jugadores, aficionados, familiares) los resultados de nuestra experiencia y conocimiento. Y cuando ese resultado se observa en libro tan



aplicado como este, es de admirar.

Ya en su título, el autor no esconde que el libro es eminentemente aplicado y dirigido a mejorar las habilidades psicológicas implicadas en el alto rendimiento del deporte de los bolos. Como señala en la presentación el Vicepresidente de la Federación Cántabra de Bolos, José Ángel Hoyos, este libro es la

continuación natural de "Peculiaridades psicológicas de los bolos" (Díaz, 2006) y desarrolla más los aspectos prácticos bajando aún más al detalle.

Joaquín Díaz intenta con este nuevo título desarrollar su propuesta de intervención en bolos, resaltando sobre todo los aspectos de evaluación y el entrenamiento de características psicológicas que él considera esenciales en el jugador de esta especialidad. En el primer capítulo, el autor intenta resaltar los aspectos más importantes relacionados con la evaluación psicológica en este deporte, mostrando instrumentos y resultados reales, como el CPRD de Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (1999), un cuestionario de evaluación de la competición ad-hoc y hojas de auto-registro en la que los jugadores valoran sus mejores gestos técnicos y aquellos que deben mejorar.

El libro continúa, con una línea coherente, con una descripción de la planificación que debe seguir un jugador de bolos dependiendo del periodo competitivo: pretemporada, periodos competitivos por equipos y competición individual. Con esta división, Díaz reconoce la especificidad de la preparación que debe seguir un

deportista según el momento competitivo en el que se encuentre. Pero esta división no sólo se limita a seguirla en la planificación si no también en la propia intervención. En el capítulo 3, que describe la preparación psicológica de los propios concursos o competiciones, el autor diferencia entre la intervención previa, durante la misma y posterior a ella.

El resto del libro intenta describir cuáles son las habilidades psicológicas necesarias que debe reunir un jugador de bolos si quiere dar el máximo rendimiento. El autor divide las habilidades en básicas, centrales y superiores. Considera habilidad básica únicamente la motivación y en las centrales incluye la atención-concentración y la capacidad de regular el arousal o activación. Por último, considera habilidades psicológicas superiores el autocontrol y la autoconfianza.

El trabajo práctico y aplicado con estas destrezas esta explicado de forma sistemática. Con ejemplos claros e instrumentos de autorregistro y valoración, el autor aplica los conocimientos generales en psicología del deporte a una intervención específica. En primer lugar, describe los aspectos motivacionales generales en bolos y sus

características ideosincráticas, para luego centrarse en describir el trabajo motivacional en la iniciación deportiva en esta disciplina.

El libro continúa describiendo las habilidades psicológicas más importantes para el rendimiento en bolos y nombra también la atención-concentración. Para ello, el autor desglosa con detalle la secuencia de una competición de bolos y de que forma deben ser trabajadas estas habilidades. El autor continúa describiendo habilidades como el control de activación, el autocontrol o la autoconfianza como imprescindibles en el trabajo del psicólogo del deporte con jugadores de bolos. Con autorregistros específicos de bolos, el autor consigue adaptar al máximo el entrenamiento de estas habilidades a la disciplina en cuestión. Pero el autor tiene en cuenta que los bolos no son una disciplina únicamente individual por lo que dedica los últimos capítulos a describir el trabajo psicológico en la modalidad de equipos y en la modalidad de parejas.

Joaquín Díaz consigue que este libro no sea sólo interesante y útil para los psicólogos del deporte que quieran trabajar en la modalidad de bolos, si no también para los propios deportistas y sus técnicos. Gracias a las



herramientas, autorregistros, ejemplos y su lenguaje claro y aplicado, el libro esta al alcance de cualquier agente implicado en este deporte que quiera conocer más acerca del entrenamiento psicológicos en bolos.

#### Referencias

Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez-Llantada, M. C. (1999): El cuestionario de *Características Psicológicas relacionadas con el Rendi-*

*miento Deportivo (CPRD): Características psicométricas.* En A. López de la Llave, M. C. Pérez-Llantada y J.M. Buceta (eds.) *Investigaciones breves en Psicología del Deporte.* Madrid: Dykinson (pp. 65-76).

Díaz, J. (2006). Peculiaridades psicológicas de los bolos. En VVAA, *La psicología en el deporte de los bolos.* Santander: Federación Cantabra de Bolos.

#### RECENSIONADORA

Irene Checa  
Coordinadora del  
Area de Psicología  
del deporte en Teseo  
Centro de Psicologia

