

EL ENTRENAMIENTO MENTAL DE LOS JUGADORES DE BOLOS

Preparación para el alto rendimiento

JOAQUIN DIAZ RODRIGUEZ



**EL ENTRENAMIENTO MENTAL
DE LOS
JUGADORES DE BOLOS**

Preparación para el alto rendimiento

JOAQUIN DIAZ RODRIGUEZ

**EL ENTRENAMIENTO MENTAL
DE LOS JUGADORES DE BOLOS**
© Joaquín Díaz Rodríguez

Edita: Federación Cántabra de Bolos
Imprime: A.G. Quinzaños S.L.
Torrelavega (Cantabria)
Dep. Legal: SA-617-2010
I.S.B.N.: 978-84-614-2983-7
(Printed in Spain)

“El jugador con un buen entrenamiento mental conseguirá mayor capacidad para concentrar la atención, focalizarla en la información que mas le interese y rechazar o ignorar la que le distrae o es contradictoria”.

A Jorge Díaz, por su paciente revisión de este trabajo.



ÍNDICE

Prólogo.....	7
Presentación.....	9
Introducción.....	13
La importancia del entrenamiento psicológico del jugador de bolos	13
1 - LA PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO.....	17
1.1. EVALUACIÓN PSICOLÓGICA.....	17
1.1.1. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS DEL PROCESO DE EVALUACIÓN.....	18
1.1.1.1. LA ENTREVISTA DEPORTIVA	19
1.1.1.2. CUESTIONARIOS	19
1.1.1.3. EL AUTOINFORME.....	21
1.1.1.4. LA OBSERVACIÓN	22
2 - LA PLANIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA	23
2.1. PLANIFICACIÓN PSICOLÓGICA DE LA PRETEMPORADA	25
2.2. PLANIFICACIÓN PSICOLÓGICA DE LOS PERIODOS COMPETITIVOS (EQUIPOS).....	27
2.3. PLANIFICACIÓN PSICOLÓGICA DE LA TEMPORADA DE CONCURSOS (INDIVIDUAL).....	31
3 - PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DE LOS CONCURSOS.....	32
3.1. PRE-COMPETICIÓN. FASE DE CLASIFICACIÓN.....	32
3.2. COMPETICIÓN. FASE DE CONCURSO	35
3.3. PERIODOS POST-COMPETITIVOS	37
4 - HABILIDADES PSICOLÓGICAS DEL JUGADOR DE BOLOS.....	41
4.1. HABILIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS	42
4.1.1. MOTIVACIÓN.....	43
4.1.2. MOTIVACIÓN EN LA INICIACIÓN.....	44
4.1.3. TRABAJO DE LOS ASPECTOS MOTIVACIONALES EN LA INICIACIÓN.....	46
4.1.4. ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS DE MOTIVACIÓN EN LA INICIACIÓN	47
4.1.5. MOTIVACIÓN EN JUGADORES SENIOR.....	49
4.1.5.1. ESTRATEGIAS DE MOTIVACIÓN PARA LA COMPETICIÓN	52

5 -	HABILIDADES PSICOLÓGICAS CENTRALES	57
5.1.	ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN.....	57
5.1.1.	SITUACIONES ATENCIONALES HABITUALES EN EL JUEGO DE LOS BOLOS.....	65
5.1.2.	ENTRENAMIENTO MENTAL PARA MEJORAR LA ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN.....	66
5.2.	NIVEL DE ACTIVACIÓN (AROUSAL).....	70
5.2.1.	NIVELES DE ACTIVACIÓN EN LOS JUGADORES DE BOLOS LA PRESIÓN.....	74
5.3.	TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA CONTROLAR EL NIVEL DE ACTIVACIÓN.....	79
5.3.1.	RELAJACIÓN PROGRESIVA.....	79
5.3.2.	CONTROL DE LA RESPIRACIÓN	79
5.3.3.	AUTO-HABLA	80
5.3.4.	CONTROL DE PENSAMIENTOS	83
6 -	HABILIDADES PSICOLÓGICAS SUPERIORES	87
6.1.	AUTOCONTROL.....	87
6.2.	AUTOCONFIANZA	95
7 -	EL RENDIMIENTO DEL JUGADOR EN EL EQUIPO.....	101
8 -	EL JUGADOR DE BOLOS DE LA MODALIDAD PAREJAS	109
9 -	EPILOGO	113
	VOCABULARIO BOLÍSTICO BÁSICO UTILIZADO EN ESTE LIBRO.....	115
	BIBLIOGRAFÍA	117

PROLOGO

Como Presidente de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte (SIPD) y como psicólogo aplicado al deporte me produce una enorme satisfacción prologar este libro, que constituye un novedoso y magnífico aporte a la modalidad de los bolos. La importancia que tiene la psicología en los bolos es algo indudable, y todos los deportistas realizan constantes alusiones a cómo les afecta en sus entrenamientos y competiciones. Con este libro, Joaquín Díaz, describe los métodos de entrenamiento mental más eficaces, que podrán implementar los jugadores de bolos en el día a día de sus entrenamientos, así como aplicarlos en las competiciones. Todo ello, desde el propio deporte, puesto que el autor es un conocedor de la modalidad, con una amplia experiencia que garantiza que cualquier neófito en la materia pueda sacar conclusiones de cómo funciona la mente del jugador de bolos durante un juego. Desde la iniciación hasta el más alto rendimiento, los jugadores tienen la oportunidad de descubrir en este libro cómo desarrollar sus propios sistemas de entrenamiento mental, tanto con un trabajo de autoaplicación, como con la colaboración de un profesional que le acompañe en el proceso de aprendizaje. Con este libro, la familia bolística adquiere un material de gran valor, enfocado hacia la mejora del rendimiento profesional y personal. Es, por ello, un motivo de alegría ver que esta obra ha llegado a su fin y que todos nos beneficiaremos de ella.

Joaquín Dosil

Presidente Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte (SIPD)



PRESENTACIÓN

Para los más de tres mil aficionados que abarrotaban la “Severino Prieto” en la fase final del Campeonato de España de 2006 quedará siempre en la retina el titánico duelo mostrado, especialmente en el concurso epílogo, por los “dos colosos del juego más castizos de mi tierra”, como escribiera el poeta cántabro Jesús Cancio en referencia, entonces, al gran Federico Mallavia y al genial Zurdo de Bielva. Seguramente la gran mayoría recordará las grandes boladas conseguidas por Óscar y Jesús, González y Salmón, hasta elevar sus guarismos en el marcador electrónico de “la bolerona” a los 153 por 150 bolos, justamente los necesarios para proclamar campeón, por vez primera, al mocetón de Liérganes, al “Junco”.

He visto, por mi trabajo con los escolares en el Proyecto Educativo Madera de Ser, una y otra vez esa final y encuentro en ella otras muchas lecturas más allá de los muchos bolos derribados. Óscar afrontaba a su tercera final con el lastre de haber perdido las anteriores. Jesús jugaba su séptima final y atesoraba, pese a su juventud, cuatro títulos y el récord del campeonato. Físicamente, el de Liérganes se mostraba superior, y también en el tiro, en tanto que el de Camargo destacaba por su poder de concentración mental y su muñeca prodigiosa en el birle.

Una y otra mano y ninguno de los colosos parecía rendirse, nadie “arrojaba la toalla” y ante una buena tirada respondía el otro con otra similar o mejor. ¿Dónde iba a estar la clave del triunfo? Sin lugar a dudas en la capacidad de controlar mentalmente la situación. Y Óscar la encontró, superó sus derrotas anteriores y arropado por el calor y los aplausos de los aficionados, por aquello de no haber ganado nunca, alcanzó el éxito. En la última tirada mandó a ganar a 22 bolos. A otro lado estaba Jesús Salmón que, gracias a su poder de concentración, no esperó a que el público guardara el debido silencio.

Llegan a la última mano igualados. A Jesús se le “cae” la tercera bola y se le escapa un gesto de disconformidad consigo mismo y de desesperación. Superado el mal momento va al birle decidido. Me pregunto ¿Qué pasa por la mente de un jugador cuando tiene la gloria tan lejana o tan cercana como birlar tres bolas de cinco. ¿Qué pasa por su cabeza en esos veinticinco o treinta segundos que tarda en pasar del tiro a iniciar el birle? Cualquier jugador se hubiera entregado pero Jesús no, es una de sus cualidades. Hasta la última bola tiene opciones, opciones que se agotan con la última bola cuando el primer bolo sale “de punta” y no hace el juego necesario. Estoy plenamente convencido de que el triunfo de Óscar no estuvo en el número de bolos derribados sino en su capacidad de control mental para superar las situaciones comprometidas que una y otra vez le planteaba su compañero de peña y ahora adversario, supo dejar atrás los “miedos” a otras actuaciones anteriores que le habían relegado al segundo

puesto. El de Liérganes supo sumar a su poder físico y a su efectivo juego el control de las emociones y sentimientos y asimilar la presión de los entusiasmados aficionados.

Si bien es cierto que hay capacidades o cualidades con las que se nace, no lo es menos que todas pueden mejorarse con el entrenamiento. El viejo juego de bolos se ha transformado en deporte en los últimos cuarenta años. El jugador no acude a la bolera en busca de entretenimiento al acabar la jornada laboral sino estimulado por un prestigio social, reflejado en los medios de comunicación, y unos premios muy alejados de aquellos que años atrás se recibían en especie. Si por entonces solamente era necesaria la presencia de un número de jugadores para iniciar una partida, acompañada casi siempre por la apuesta de un porrón de vino o unas cervezas, y seguramente de un pitillo, hoy se hace necesaria una completa preparación no solo para tener opciones al triunfo sino para responder a los compromisos personales o con su propia peña. No basta con saber jugar, con tirar unas bolas todas las tardes, que normalmente son de competición. Además del físico hay que preparar la competición desde los aspectos técnicos y tácticos sin olvidar el trabajo mental.

Cuando uno observa el impresionante historial deportivo del campeónísimo Tete Rodríguez, puede quedar deslumbrado por sus numerosos triunfos pero yo me pregunto qué hubiera ocurrido si no hubiera tenido que compaginar la competición con el trabajo, si hubiera tenido especialistas para el control de la alimentación, del entrenamiento, del descanso, de los hábitos sociales como el alcohol o el tabaco, que hasta hace unas fechas eran comunes en el transcurso propio del juego. Su fortaleza y sus cualidades innatas para el juego le permitieron, y le permiten aún ahora con sesenta años, marcar grandes registros. Sin embargo, el mayor enemigo de Tete Rodríguez fue siempre su propio yo, su inseguridad, su miedo al fracaso, el no conseguir lo que los aficionados esperaban de él, lo que en ocasiones le hacía jugar incómodo y le impedía rendir aún más. Cuando Tete tomaba ventaja sobre sus rivales era imbatible, cuando tenía que remontar era más vulnerable. Dando por hecho que para jugar hoy bien a los bolos hay que tener unas cualidades físicas innatas, no podemos olvidar que la capacidad de controlar nuestros propios pensamientos es imprescindible en cualquier tipo de deporte y aún más en los bolos en donde el jugador se enfrenta continuamente a situaciones en las que debe tomar una decisión y modificarla a lo largo de la competición.

Hubo hace unos pocos años una corriente de opinión en el mundillo bolístico que dio lugar a la aparición de la figura del preparador técnico en las peñas pero ni siquiera la consecución de triunfos (Santos ganó con Hermanos Borbolla los tres títulos en la temporada 2004 y solamente continuó un año más y no fue sustituido por nadie) evitaron su efímera y simbólica presencia. Creo sinceramente que ha sido un gran error y que vendrán otros tiempos en los que se volverá a repetir la experiencia, en la medida, como suponemos, que nuestro juego avanza inexorablemente hacia una total deportivización. Entre tanto, cada jugador tendrá que poner de su parte todo el esfuerzo para superar las situaciones adversas del juego. Para salir en su ayuda llega este espléndido trabajo de Joaquín Díaz "Quinichi". Torrelaveguense confeso y convicto, buen conocedor por ello de nuestro juego, deportista, técnico de alto nivel en voleibol, psicólogo de profesión, educador, Joaquín nos presenta ahora un trabajo que se suma a aquel otro, "Aplicaciones

de la Psicología del Deporte para mejorar el rendimiento en los bolos” (2003) que nos llevaron ese mismo año a la organización de unas Jornadas de Psicología de los Bolos que reunió en Santander a los mejores especialistas de España y que concluyeron en un interesante libro de actas

Su preocupación por nuestros bolos y muy especialmente por aportar a los jugadores un granito de arena que les ayude a mejorar su rendimiento, a conseguir esos 2-3 bolos de media por concurso que le permitan acercarse al buen juego y a los triunfos, le han animado a reflejar aquí sus estudios después de muchas horas de observación y entrevistas con los protagonistas. Un trabajo para los jugadores de hoy y un trabajo muy interesante también para los monitores de las Escuelas en la esperanza de que ellos harán posible que sus alumnos, los ases del mañana, den un nuevo aliento de vida a nuestro juego aldeano por excelencia. No siempre gana el mejor. La competición es una lucha y siempre ganará el más preparado íntegra y globalmente.

José Ángel Hoyos Perote

Vicepresidente Federación Cántabra de Bolos

Coordinador del programa educativo Madera de Ser



INTRODUCCIÓN

En la primera publicación sobre la psicología de los bolos presentábamos una visión general de las características y peculiaridades que presentaban los bolos desde la aportación de la psicología del deporte, y se repasaban las demandas que la práctica de este deporte exige para conseguir un alto rendimiento que nos llevará a conseguir los mejores resultados. Ya en el primer trabajo pudimos comprobar el gran interés que el juego presenta para los psicólogos del deporte. Desde aquella publicación, nos consta que han sido muchos los jugadores que han procurado sistematizar y planificar las diferentes estrategias mentales que se requieren para desplegar adecuadamente el juego. Es esta circunstancia la que nos animo a escribir un nuevo trabajo, esta vez enfocado al entrenamiento mental de los jugadores de bolos. Hemos tratado de que los técnicos y jugadores conozcan las posibilidades que la psicología del deporte presenta, aportando técnicas de entrenamiento y mejora de los jugadores, para que puedan conseguir un óptimo estado mental tanto para entrenar como para competir en un deporte en el que la mentalidad es, en la mayoría de las ocasiones, más importante que la técnica, la táctica y la condición física.

El libro recoge las diferentes fases que comprende el entrenamiento psicológico deportivo. Posteriormente nos centramos en las habilidades y destrezas psicológicas básicas que se precisan para un óptimo rendimiento. Se proponen formas y técnicas para implantarlas, entrenarlas y mejorarlas: motivación, atención, concentración, nivel de activación. Se realizan aplicaciones específicas para el jugador de bolos con ejercicios y propuestas de entrenamiento psicológico integrado.

La importancia del entrenamiento psicológico del jugador de bolos

El Bolo Palma o bolo montañés (en lo sucesivo bolos) es un deporte mentalmente muy exigente, muy complejo e implacable con los pequeños errores. El juego de los bolos requiere jugadores con una adecuada actitud mental, que no piensen en el error y que jueguen con confianza, determinación y seguridad. Los jugadores debe mantener durante las partidas un perfecto estado mental, una activación ajustada, tanto si lleva el concurso correcto como si debe corregir su táctica de juego. Todos los deportes, pero principalmente aquellos en los que hay largos tiempos de pausa, de espera, requieren unas adecuadas técnicas mentales que permitan al deportista manejar convenientemente sus pensamientos. Con el entrenamiento mental los jugadores lograrán interrumpir los pensamientos intrusivos o perjudiciales al tiempo que se beneficiarán de los positivos y benéficos. Las técnicas psicológicas les ayudaran a tomar decisiones apropiadas y les permitirá olvidar los efectos de las bolas erróneas para afrontar las siguientes en un estado mental óptimo. Todas estas condiciones de

los bolos, y otras que iremos abordando a lo largo de estas páginas, someten a los jugadores a un gran esfuerzo mental.

Lanzar las bolas correctamente necesita un trabajo mental continuado y diferenciado en el que se debe enfatizar el binomio atención- concentración, la activación, la toma de decisiones y el manejo de pensamientos negativos.

Demasiadas cosas para realizarlas sin un apropiado entrenamiento.

Pese a que todos los jugadores, técnicos y teóricos de los bolos son conscientes de la relevancia que tiene el factor mental en el perfeccionamiento del juego, son pocos los que se asesoran y afrontan estos entrenamientos, limitándose a la preparación técnico-táctica.

Entre los implicados en el deporte existe un acuerdo general de la importancia de la mente, del control mental para rendir adecuadamente y para afrontar de forma efectiva todas las necesidades del juego. Además de las anteriormente comentadas, en los jugadores de alto rendimiento se precisa implementar algunas otras habilidades y destrezas psicológicas tales como: capacidad organizativa, estrategia, fijación de metas y objetivos, ritmo de juego, precisión, o manejo de la presión competitiva. Todas estas situaciones y destrezas que se presentan en el juego de los bolos deben formar parte de la preparación psicológica de los jugadores de bolos que aspiren a afrontar con éxito los entrenamientos y las competiciones.

Los psicólogos del deporte entendemos el entrenamiento mental –la preparación psicológica– como la actividad que permite dotar a los jugadores de una serie de destrezas psicológicas para poder afrontar los entrenamientos y las competiciones de la mejor forma posible. En definitiva, preparar la mente para competir en las mejores condiciones posibles.

Mediante el entrenamiento mental, además de lo referido anteriormente, es decir mejorar o mantener los rendimientos deportivos al desarrollar todas las potencialidades se pretende, también, contribuir a conseguir el bienestar integral de los jugadores ya que éstos tienen un mayor conocimiento y control sobre las situaciones psicológicas involucradas en su práctica

La Psicología del Deporte ha puesto de manifiesto que el rendimiento deportivo óptimo es el resultado de una correcta preparación general: física, técnica, táctica y psicológica o mental.

Para González (2006) la diferencia entre un jugador de bolos y un gran jugador de bolos, en ocasiones, viene marcada por conseguir sus mejores rendimientos en los momentos más comprometidos y estos se superan con un correcto funcionamiento psicológico.

Entrenamientos transversales a todos los deportes han sido paulatinamente incorporados a los bolos: preparación física, fisioterapia, informática. En la actualidad el entrenamiento de las habilidades psicológicas se considera fundamental a la hora de responder a las fuertes demandas que presenta la competición bolística. Si hasta fechas recientes los grandes jugadores no consideraban interesante una correcta preparación física o la aportación de los beneficios de la fisioterapia, son, no obstante, muchos los que ya han incorporado estas prácticas a su entrenamiento.

Aunque no es frecuente el trabajo de los psicólogos del deporte con jugadores de bolos, cada vez son más los que asumen, como ya ocurre en otros deportes, que es necesaria la incorporación, dentro de los programas de preparación global de los jugadores, el aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades psicológicas necesarias para un mejor rendimiento deportivo.

Ya que en los bolos el papel y funciones del entrenador no existen de forma oficial tiene que ser el propio jugador el que debe ocuparse de su preparación y, por tanto, también tiene que ser el propio jugador quien tiene que asumir y conocer cuales son sus necesidades formativas y prestar atención especial, también, a la preparación psicológica. La presencia de un psicólogo del deporte especializado en los bolos le ayudaría en esta faceta de su preparación.



- 1 -

LA PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

Como se ha comentado, los jugadores cada vez son más conscientes de la trascendencia e importancia de desarrollar las habilidades psicológicas que les permitan afrontar los entrenamientos y mejorar sus rendimientos, para intentar conseguir resultados óptimos y mantener un bienestar personal.

La preparación mental entraña dificultades que atañen tanto al psicólogo del deporte, que debe tener una adecuada preparación especializada orientada hacia la práctica del deporte de los bols, como al jugador que debe ser consciente de que su juego puede beneficiarse del trabajo mental y de que este requiere una planificación, una programación, un método y una dedicación en la que él debe ser el principal protagonista.

En general, los programas de entrenamiento mental con jugadores de bols se acuerdan y pactan entre los psicólogos del deporte y el propio entrenador. Tras esto se sientan las bases sobre cómo llevarlo a efecto.

Cuando el programa de entrenamiento se va a llevar a cabo con una peña o club la propuesta difiere y se establece de acuerdo a las necesidades del colectivo.

La propuesta de Dosil (2005) es que los programas de entrenamiento mental más eficaces y recomendados son aquellos que se pueden realizar de forma progresiva, a lo largo de la temporada. .

Según establecen distintos autores;(Olmedilla, 2002; Olmedilla, Ortiz y Lozano, 2003; Dosil y González, 2003; Garcés, 2006) los aspectos esenciales para el desarrollo de cualquier programa de entrenamiento psicológico son los siguientes: evaluación, planificación psicológica, programación y preparación de los entrenamientos y competiciones junto a la evaluación de su efectividad.

1.1. EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

Mediante el proceso de evaluación inicial se pretende valorar la realidad del jugador. La evaluación, aunque forma parte del momento previo a la puesta en marcha del programa de entrenamiento psicológico en el que se pretende fijar las características del mismo, se encuentra dentro del proceso general del entrenamiento mental y unido a toda la intervención psicológica. La diferenciación la realizamos únicamente a efectos metodológicos y didácticos En el proceso de evaluación, por tanto, se recoge información relevante del jugador que nos ayude a saber cuáles son los puntos débiles y fuertes de la parte mental del rendimiento del jugador (Dosil, 2007).La cuestión básica por tanto, es determinar cuales son las destrezas y habilidades consideradas básicas que posee el jugador y en que grados o condiciones las posee.

1.1.1. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS DEL PROCESO DE EVALUACIÓN

La observación sistemática, la entrevista y los autoinformes son los instrumentos más utilizados para la evaluación psicológica en el contexto del deporte individual, y por tanto de los bolos. También los test específicos y cuestionarios, quizá más utilizados en el ámbito de los deportes de equipo, pueden ser de utilidad..

En la actualidad las nuevas tecnologías están siendo muy utilizadas para el seguimiento de los jugadores puesto que permite un contacto a distancia sin necesidad de desplazamientos y con una información inmediata y permanente: sms, e-mail, video.

Como regla general, y en tanto que debemos tener un conocimiento suficiente de las realidades y características personales de los jugadores, así como aquellas habilidades psicológicas básicas, tendremos que utilizar todas aquellas técnicas que consideremos imprescindibles y que nos permitan un correcto y más amplio conocimiento y evaluación de las mismas.

Aunque la evaluación psicológica puede tener distintas y diferentes dimensiones, seguiremos las indicaciones y sugerencias de autores como Garcés de los Fayos (2006) que señala que básicamente nos debemos interesar por:

Factores sociales y deportivos. Mediante estos factores conoceremos los datos personales del jugador: edad, estado civil, años de práctica, lugares de entrenamiento, equipo técnico de apoyo, entorno familiar y de relaciones sociales deportivas y no deportivas o personas influyentes dentro y fuera del mundo de los bolos.

Los jugadores de bolos de primer nivel reciben compensaciones económicas, por lo que en nuestra experiencia consideramos necesario prestar atención a otras influencias procedentes de las situaciones relacionadas con las prestaciones económicas: fichas, estímulos monetarios o premios, que puedan tener influencia sobre el desarrollo del proyecto de preparación mental.

Patrón de Personalidad. Es necesario identificar las características psicológicas del jugador con el fin de conocer los puntos fuertes y los puntos débiles que puedan influir en el rendimiento. En general nos interesa conocer el nivel de motivación, las capacidades de atención-concentración, la adaptación a las situaciones de estrés, el control de pensamientos o la autoconfianza. Todas estas características psicológicas deben estar referenciadas tanto en los entrenamientos como en las competiciones

Nivel emocional y motivacional. Evaluaremos el estado psicológico del jugador. En él nos interesaremos por conocer los estados psicológicos presentes. Por qué momento motivacional atraviesa y cual es su nivel emocional que pueda estar incidiendo de una forma directa en la preparación global y en el rendimiento deportivo. Estos estados psicológicos deberán evaluarse en diferentes momentos: entrenamientos, competiciones, descansos.

Componentes psicopatológicos. No suele ser muy habitual que en el ámbito deportivo aparezcan procesos patológicos a nivel mental. No obstante algunos autores (Garcés de los Fayos y Jara 2002) creen necesario realizar alguna evaluación para descartar posi-

bles trastornos psicológicos que nos obliguen a tomar decisiones al respecto. Este autor cita trastornos alimentarios, *burnout*, violencia, entre otros. En algunos casos si se detectaran situaciones que excedieran de nuestro ámbito competencial, deberíamos derivar a los servicios especializados.

1.1.1.1. LA ENTREVISTA DEPORTIVA

Mediante la técnica de la entrevista exploraremos una serie de áreas fundamentales. En una entrevista deportiva tratamos de averiguar aspectos y situaciones relevantes y conocer la realidad y características en las que el jugador se desenvuelve. Normalmente intentamos conocer datos del entorno social y familiar del jugador y de su equipo técnico que pudieran tener influencia. En un segundo área nos interesa conocer, si es el caso, las dificultades que el jugador presenta para conseguir mejorar su rendimiento. Mediante un análisis funcional tratamos de seguir profundizando sobre sus capacidades y habilidades mentales. No obstante cada jugador requiere una entrevista diferente.

A continuación presentamos un extracto de entrevista de un jugador de bolos y lo que él consideraba estaban influyendo de forma significativa en su rendimiento durante las competiciones. Se refiere en ella a los puntos débiles y fuertes que requiere para jugar a los bolos.

*“estoy perdiendo la **confianza** en mi juego y no quiero sufrir tanto en la bolera”. “necesito controlarme (autocontrol) más y no ponerme **nervioso**” (activación).*

*“si me salen las cosas mal ya no sigo, me **enfado**, y estoy deseando que acabe la partida, estoy deseando terminar” (pensamientos negativos)*

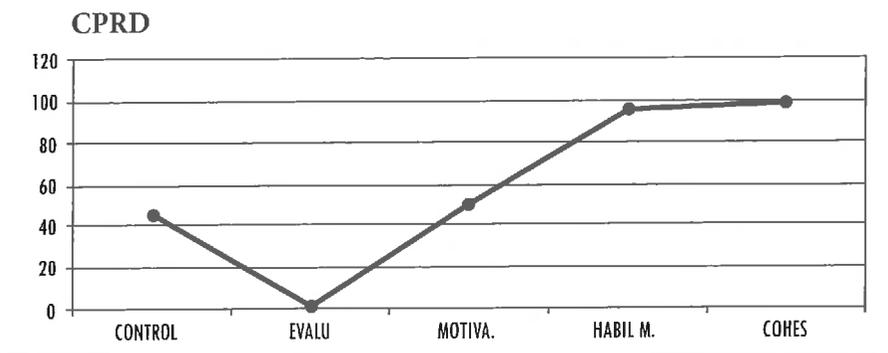
*“me cuesta mantener la **concentración** durante las competiciones, sobre todo cuando tengo varios fallos”*

“no soy tan bueno, la gente me tiene sobrevalorado” (autoconfianza)

1.1.1.2. CUESTIONARIOS

Otra de las técnicas básicas para realizar el proceso de evaluación es el cuestionario. En nuestro trabajo lo hemos utilizado, también, en nuestro proceso evaluativo con jugadores de bolos. A continuación podemos observar el perfil de un jugador al principio de la temporada, unas semanas antes de comenzar nuestra intervención psicológica. Utilizamos el CPDR (Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo) como técnica complementaria a la entrevista y a la observación sistemática. Este cuestionario mide en cinco escalas las variables psicológicas que se consideran relevantes para el rendimiento deportivo.

El perfil del cuadro 1 es el de un jugador con una puntuación muy baja en la escala de Influencia de la Evaluación en el Rendimiento. El jugador ve muy influenciado su rendimiento por la evaluación negativa que hace de sí mismo, de su juego, de su rendimiento. Según se observa en el perfil, obtiene su mejor puntuación en la escala de Habilidad Mental, lo que nos indica que el jugador considera que posee los recursos mentales necesarios para un adecuado rendimiento. El estudio detallado y detenido de los ítems de cada escala nos ayudará a apreciar la situación de estas variables.



Cuadro 1. Perfil de un jugador de bolos recogido mediante el CPDR

El autocuestionario específico para jugadores es también una magnífica herramienta de conocimiento de las características de los jugadores. Nosotros, en este caso, hemos utilizado hojas de registros y cuestionarios de evaluación de las competiciones. Los datos así conseguidos nos permiten comparar el funcionamiento psicológico del jugador en las distintas competiciones y comparar su funcionamiento en distintas situaciones. Se trata de conocer sensaciones, pensamientos hábitos etc. En competiciones concretas.

En el siguiente cuadro presentamos un cuestionario que hemos adaptado para la evolución de las competiciones.

Fecha:

Lugar:

Competición:

Bolos conseguidos:

Puesto ocupado:

El jugador debe rellenar el cuestionario, tan pronto como sea posible, tras la ejecución de cada concurso.

1. ¿Cómo te sentiste durante el concurso?
2. ¿Te fijaste algún objetivo de resultado para este concurso?
3. ¿En qué medida conseguiste el objetivo propuesto?
4. ¿Seguiste el plan de pre-competición que habías entrenado?
5. ¿En qué grado mantuviste el autocontrol durante la competición?
6. ¿Qué te dijiste o pensaste durante el concurso?
7. ¿Mantuviste focalizada tu actuación durante el concurso?
8. ¿Qué fue, si ocurrió, lo que te distrajo y te hizo perder la concentración?
9. Cuando mejor estabas tirando. ¿En qué estabas concentrado?
10. ¿Fuiste capaz de mantener siempre la activación precisa durante el concurso?
11. ¿Ocurrió alguna cosa imprevista e inesperada durante el concurso que te influyó?

12.¿Qué te decías (auto-diálogo) durante los diferentes momentos del concurso?

13.¿Cambiate tu forma de jugar y fuiste capaz de volver a concentrarte?

14.¿Deberías cambiar o adaptar algo para la próxima competición?

Valora tus sentimientos totales de efectividad psicológica en cada uno de los momentos del concurso. (raya al medio, raya alta, mano, pulgar, tiradas iniciales, tiradas finales).

Utiliza una escala de 0 a 10, donde 10 es bien y 0 es fatal. el 5 es intermedio.

Cuadro 2. Cuestionario de Autoevaluación, adaptado de Lorenzo (1996) y tomado de Dosil (2002 b) y adaptado para los bolos

1.1.1.3. EL AUTOINFORME

Otra de las técnicas que hemos utilizado en la evaluación para el entrenamiento mental en jugadores de bolos ha sido el autoinforme para valorar algunos aspectos específicos del jugador. Con los autoinformes tratamos de obtener un información rápida y razonable sobre algún aspecto concreto En nuestro caso queríamos reconocer las verbalizaciones o dialogo interno que se hacia el jugador mientras tiraba una bola. Le pedimos al jugador que nos respondiera sobre lo que se decía en diferentes momentos de las partidas También los autodiálogos en los diferentes momentos del juego: en las transiciones, en las esperas y después del resultado de cada bola. Debería informarnos cuando llevaba bien la partida y también cuando la llevaba mal.

The image shows a handwritten self-report form for a pool player. At the top left is the logo of the 'Asociación Profesional de Jugadores de Bolo' (APJ). The title is 'AUTODIÁLOGO'. Below the title is a short instruction: 'Analiza en la siguiente tabla los pensamientos o diálogos que te dicen mientras tiras en las transiciones o en la espera después de una bola "bien" o "mal".' The form is divided into four main sections, each with two columns: 'MUY BIEN' and 'MUY MAL'.
1. 'MOMENTOS DE LA PARTIDA':
- 'Inicio de la partida': 'MUY BIEN' has '¡Qué bien se juega!', 'MUY MAL' has 'Eso es jugar mal, perder la partida'.
- 'Inicio de la tirada': 'MUY BIEN' has '¡Qué bien se juega!', 'MUY MAL' has '¡Qué mal se juega!'.
2. 'EN LAS TRANSICIONES':
- 'MUY BIEN' has '¡Qué bien se juega!', 'MUY MAL' has '¡Qué mal se juega!'.
3. 'EN LA ESPERA':
- 'MUY BIEN' has '¡Qué bien se juega!', 'MUY MAL' has '¡Qué mal se juega!'.
4. 'DESPUES DE LA TIRADA DE LA BOLA':
- 'MUY BIEN' has '¡Qué bien se juega!', 'MUY MAL' has '¡Qué mal se juega!'.

Cuadro 3. Ejemplo de autoinforme de un jugador de bolos

1.1.1.4. LA OBSERVACIÓN

Es la técnica que, quizá, proporciona una información mas relevante. En nuestro caso hemos diseñado una plantilla de observación del rendimiento de todas las bolas en cada concurso, tanto en el *tiro* como en el *birle* (cuadro 24 de la página 75). Con esta plantilla conocemos los rendimientos de cada bola pero, quizá, en nuestro caso la información que consideramos principal es la que obtenemos de la observación de la actitud y los comportamientos que el jugador realiza en cada uno de los momentos de la partida. Normalmente observamos al jugador en cinco momentos: antes de lanzar la bola, después de lanzar y una vez conocido el resultado de su lanzamiento, aquí anotamos las diferentes posibilidades: mal *tirada* y sin rendimiento, bien *tirada* y con buen rendimiento y mal *tirada* y con algún rendimiento. A continuación observamos al jugador en las transiciones, en el momento del *birle* igual que en las bolas de *tiro* y en los momentos de espera.

Para completar la observación en la bolera y las anotaciones recogidas en la plantilla, nos ayudamos posteriormente con las imágenes grabadas de video. En las posteriores sesiones de la preparación psicológica utilizamos toda esta información sobre la actuación del jugador y tratamos de intervenir e influir en aquellos aspectos que deseamos trabajar.

- 2 -

LA PLANIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

La planificación de la preparación psicológica de los jugadores debe abarcar todas las interacciones que se den en la situación deportiva general y no solamente los aspectos concretos que ocurren durante las competiciones. La planificación psicológica debe extenderse a la planificación de los entrenamientos y a la de los procesos pre y post competitivos que en los bolos tienen elementos muy característicos como comprobaremos más adelante.

La planificación de la preparación psicológica debe ser abordada en la misma temporalización que sigue la preparación física y el mantenimiento y mejora de la técnica y la táctica. El diseño y la realización del programa de entrenamiento psicológico deben, por tanto, abordar toda la temporada, independientemente de que el jugador sea experto o haya realizado anteriormente preparación psicológica.

La planificación de la temporada de competiciones de los jugadores de bolos suele contar con los siguientes momentos o periodos: periodo preparatorio, periodo competitivo y periodo de descanso activo o de recuperación. El entrenamiento mental debe estar integrado en la preparación global de cada uno de los periodos.

Durante el periodo de competición los jugadores de bolos deben atender dos subperiodos muy diferenciados en su preparación psicológica y que abarca la competición liguera, que cada jugador juega con su equipo, y las competiciones individuales o concursos. En este periodo competitivo los jugadores de bolos participan en concursos de más trascendencia y que requieren un mayor esfuerzo mental. Estas competiciones son los Campeonatos Regionales, Campeonatos de España tanto individuales como en la modalidad parejas y los concursos que son puntuables para el CINA y el CIRE que son los que clasifican a los jugadores para ser los mejores jugadores nacionales y regionales y formar parte de las selecciones respectivas. Son concursos de mucho prestigio entre los jugadores. Hay también una serie de concursos que tienen el aliciente de contar con sustanciosos premios en metálico. Esta doble condición de competiciones simultáneas, implica una alta complejidad planificadora. Aunque el jugador siempre realiza un juego individual, en los periodos de simultanear con su participación en *la peña* (equipo), no juega ni el mismo número de bolas y en ocasiones debe jugar algunas bolas que no le son propicias, sobre todo en la fase de *birle*. Sobre este aspecto volveremos más adelante.

El psicólogo del deporte junto con el jugador, debe planificar estrictamente todos estos aspectos pues es una temporada competitiva especialmente larga y exigente en los aspectos tanto físicos como técnicos, pero muy fundamentalmente en los mentales. La temporada de competiciones individuales o de concursos tiene una duración de unos ocho meses con un sistema de competición en que las exigencias de las habilidades psi-

cológicas son requeridas continuamente y muy intensamente durante los cuatro meses de verano llegando a participar el jugador en dos o tres concursos en una sola jornada. Además estos concursos pueden tener objetivos deportivos absolutamente diferentes, ya que pueden ser clasificatorios o pueden coincidir, una vez conseguida la clasificación, que suele ser de ocho jugadores, con tener que tirar el campeonato e ir superando las tres fases finales del concurso: octavos de final o cuartos de final, semifinal y final. No obstante hay concursos y competiciones que se juegan con diferentes formatos.

Como hemos comentado anteriormente durante la temporada de concursos individuales, se da la circunstancia que incluso hay una coincidencia temporal entre la competición por equipos y las competiciones individuales.

En estas circunstancias y desde la necesidad de la optimización de las estrategias psicológicas precisas para un máximo rendimiento, es esencial clasificar, para su planificación, los concursos por niveles de importancia para el jugador y marcar claramente los objetivos deportivos que permitan enmarcar el trabajo psicológico. Este es un trabajo esencial en el que se pone de manifiesto la importancia de una correcta colaboración entre el jugador y el psicólogo del deporte. No es posible un trabajo psicológico eficaz si desconocemos los objetivos y metas que se quieren o pretenden conseguir. Dadas las peculiaridades del periodo competitivo en los bolos, como hemos visto, no solamente resulta muy complicada la correcta planificación del entrenamiento psicológico, sino que se nos antoja que, de no fijar esos objetivos para cada competición individual o concurso, el jugador acabará con sus habilidades psicológicas exhaustas. Precisamente una correcta planificación psicológica va a permitir al jugador enfrentarse a las diversas exigencias competitivas en mejores condiciones de rendimiento y bienestar.

En nuestro caso, y para conseguir una mayor efectividad de la intervención psicológica, acordamos con los jugadores dividir todos los concursos de una temporada en tres niveles de importancia para el jugador. En principio los jugadores son remisos a este planteamiento, pero desde el punto de vista de la planificación de la preparación psicológica es absolutamente necesario. Precisamente, una de las mayores dificultades con las que nos hemos encontrado a la hora de realizar la planificación psicológica de las competiciones es intentar clarificar los objetivos y metas concretas.

Todos estos aspectos, que se deben tener presentes a la hora de realizar la planificación del entrenamiento mental, hacen complicada una correcta planificación.

A continuación presentamos un modelo de planificación de la preparación psicológica anual para una peña (equipo de bolos) de liga nacional. Como la primera fase de la temporada el jugador está compitiendo con su peña y al mismo tiempo competirá en los concursos individuales, hemos optado por realizar una preparación psicológica mixta: individual y de equipo. La preparación psicológica abarca la preparación del grupo y las preparaciones de los jugadores. El psicólogo del deporte realiza una intervención semanal desde el periodo preparatorio y de una forma permanente y continuada.

PERIODO PREPARATORIO	PERIODO COMPETITIVO	PERIODO DE DESCANSO
Enero- Febrero	Marzo a Octubre	Noviembre-Diciembre

Cuadro 4. Programación anual de la temporada de bolos

PERIODO	PREPARATORIO
OBJETIVOS INDIVIDUALES GENERALES	OBJETIVOS GRUPALES GENERALES
<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar las destrezas de los jugadores 	<ul style="list-style-type: none"> • Preparar la formación del equipo
OBJETIVOS INDIVIDUALES ESPECIFICOS	OBJETIVOS GRUPALES ESPECIFICOS
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nivel de Motivación ✓ Capacidades de control ✓ Autoconfianza ✓ Atención concentración ✓ Establecimiento de metas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Disciplina ✓ Sociabilidad ✓ Capacidades de liderazgo ✓ Normativa ✓ Organización del grupo ✓ Incorporación nuevos jugadores

Cuadro 5. Planificación psicológica durante el periodo preparatorio

2.1. PLANIFICACIÓN PSICOLÓGICA DE LA PRETEMPORADA

En el periodo preparatorio o de pretemporada de unos dos meses de duración, el psicólogo del deporte junto con el jugador planificará aquellos aspectos y habilidades psicológicas a las que habrá que atender para mejorar. Una vez realizada la evaluación que se habrá llevado a cabo: bien en la última fase del periodo de descanso activo o de transición o bien en los primeros días de esta fase de pretemporada ya conoceremos los puntos fuertes y débiles que se deben reforzar o mejorar. Cuando llevamos varias temporadas trabajando con el jugador alguno aspectos de la evaluación general no los consideramos necesarios. No obstante si es necesario volver a realizar la evaluación del equipo y de aquellos jugadores que forman por primera vez en la *peña* (equipo).

La planificación psicológica de este periodo comenzará aproximadamente en los meses de Enero- Febrero y dependiendo que la preparación psicológica se realice en un equipo o a un jugador se buscarán objetivos diferentes. Aunque no es frecuente, suele suceder en algún caso, que el psicólogo del deporte preste sus servicios en una *peña* y que sea la directiva de la *peña* la que pague sus servicios para mejorar los rendimientos grupales, sin embargo los resultados en las competiciones individuales de los jugadores tienen un destacado prestigio para la propia *peña*. Es, por tanto, absolutamente compatible aplicar las habilidades y destrezas psicológicas aprendidas en el club a sus rendimientos en los concursos individuales y al inversa: los jugadores que reciben entrenamientos individuales y paga sus propios servicios psicológicos redundan en beneficio de la *peña*. Es cierto que los jugadores con mejores rendimientos son codiciados por las *peñas* más poderosas y de mayor prestigio.

Nuestro trabajo con jugadores en las peñas y a nivel individual han resultado complementarios y altamente compatibles y beneficiosos.

En nuestra experiencia, si es el jugador el que nos ha solicitado la preparación psicológica, ésta no suele comprender los aspectos grupales de la planificación que exponemos. Normalmente son cuestiones de método y de modelos de trabajo, aunque como se puede ver en el cuadro anterior hay situaciones que no se necesitan en el trabajo psicológico individual.

En general en esta fase de pretemporada con el trabajo psicológico se incidirá fundamentalmente en la variable motivación. En el periodo de pretemporada debemos realizar la programación específica que tengamos que desarrollar durante toda la temporada. Básicamente haremos referencia al diseño y desarrollo de las diferentes tareas psicológicas y habilidades mentales que el jugador debe aprender, reforzar o mejorar y que deberá utilizar tanto en los entrenamientos como en las competiciones.

Durante este periodo una de las tareas básicas que deberán trabajarse será el aprendizaje y conocimiento por parte de los jugadores de las diferentes técnicas que utilizaremos para ampliar las habilidades psicológicas que los jugadores van a necesitar. También incidimos mucho sobre el conocimiento profundo de las bondades del entrenamiento psicológico en el rendimiento deportivo

El tiempo que se estima se va a necesitar para la idónea adquisición de cada técnica será otro de los aspectos que trabajaremos durante este periodo de pretemporada. La planificación deberá ser suficientemente flexible. En caso de que la *peña* cuente con un director técnico, la planificación de la temporada de competiciones deberá realizarse coordinadamente entre éste, el psicólogo del deporte y el jugador. El acuerdo entre los implicados debe ser máximo.

PERIODO	COMPETITIVO I
OBJETIVOS INDIVIDUALES GENERALES	OBJETIVOS GRUPALES GENERALES
<ul style="list-style-type: none"> • Maximizar los rendimientos mentales • Atender al bienestar psicológico 	<ul style="list-style-type: none"> • Maximizar los rendimiento grupales • Optimizar el ambiente de equipo
OBJETIVOS INDIVIDUALES ESPECIFICOS	OBJETIVOS GRUPALES ESPECIFICOS
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Control de la activación ✓ Atención-Concentración ✓ Autoconfianza ✓ Control de pensamientos ✓ Control de estrés 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Colaboración y cooperación ✓ Entrenamientos de calidad ✓ Esfuerzo y rendimiento

Cuadro 6. Planificación psicológica del periodo competitivo I

PERIODO	COMPETITIVO II
OBJETIVOS INDIVIDUALES GENERALES	OBJETIVOS GRUPALES GENERALES
✓ Mantener los rendimientos máximos	✓ Mantener el rendimiento máximo
✓ Mantener el bienestar psicológico	✓ Comprometer la intensidad de la cooperación
OBJETIVOS INDIVIDUALES ESPECIFICOS	OBJETIVOS GRUPALES ESPECIFICOS
✓ Repasar objetivos específicos conseguidos	✓ Repasar objetivos específicos de grupo
✓ Replantear nuevos objetivos	✓ Replantear nuevos objetivos

Cuadro 7. Planificación psicológica del periodo competitivo II

2.2. PLANIFICACIÓN PSICOLÓGICA DE LOS PERIODOS COMPETITIVOS (EQUIPOS)

En este apartado nos referiremos a la preparación psicológica planificada para una temporada de un equipo. No obstante, debemos tener en cuenta la situación general del trabajo individual dentro del grupo. Esta preparación psicológica se realiza de forma paralela e incluso practicada conjuntamente en las sesiones de entrenamiento técnico-tácticos.

El periodo competitivo de la preparación psicológica lo solemos dividir en dos periodos que coinciden temporalmente, en las competiciones a *doble vuelta*, con el final de la primera vuelta, ya que es cuando se ha jugado la mitad de la competición y se tiene un conocimiento del potencial de los equipos y jugadores rivales. Ambos periodos competitivos se caracterizan por tener que desarrollar, optimizar y mantener durante el mayor tiempo posible a los jugadores y al equipo al máximo rendimiento. En el periodo competitivo correspondiente a la segunda vuelta se intentará, además de mantener los rendimientos máximos conseguidos en la primera vuelta, replantearse algunos de los objetivos no conseguidos.

La preparación psicológica deberá continuar y ampliar los logros de los periodos anteriores e incluso de aumentar hasta la excelencia las destrezas y habilidades psicológicas que el jugador ya tenga en su repertorio mental. En el periodo competitivo los jugadores deben poder utilizar todos los recursos psicológicos que han adquirido y entrenado tanto en el ámbito individual como grupal.

Como ya hemos comentado, se procurará realizar todos los trabajos de preparación psicológica integrados en cada una de las sesiones de entrenamiento y en los que deberá primar, durante un tiempo, el componente mental como punto central del objetivo del ejercicio. La focalización de la atención en el objetivo psicológico es presentada, estimulada y motivada puntualmente por el psicólogo del deporte en colaboración con el entrenador si le hubiere y con los jugadores.

Las sesiones de preparación física y técnico-táctica deben planificarse convenientemente. Las sesiones de preparación mental deben, así mismo, planificarse para integrarlas, siempre que sea posible, con aquellas.

En los bolos no es habitual que los jugadores realicen una preparación física previa a la práctica técnica como ocurre en otros deportes de equipo. La preparación física la suelen efectuar en gimnasios y en tiempos y horarios diferentes a las sesiones técnico-tácticas en las boleras.

En las sesiones de entrenamiento, por tanto, resulta más práctico que los jugadores efectúen conjuntamente los ejercicios técnico-tácticos y las habilidades psicológicas que se pretenden instaurar, desarrollar o mejorar con las técnicas que previamente han practicado con el psicólogo del deporte

La planificación psicológica de los entrenamientos deben incluir para su optimización los siguientes elementos:

- Objetivos específicos en cada sesión.
- Entrenamientos de calidad
- Practica Imaginada
- Entrenamientos de simulación

Cuadro 8. Elementos para entrenamientos psicológicos óptimos
Orlick y Parlington (1988)

Los objetivos específicos se planificarán para cada sesión atendiendo tanto a objetivos individuales como de equipo. El jugador debe tener claro el objetivo de la preparación psicológica que debe trabajar en esa sesión. Junto con el jugador o, si existiera, con el entrenador o director técnico del equipo deberá preparar convenientemente los ejercicios más acordes para trabajar una determinada habilidad mental.

A continuación presentamos el trabajo por objetivos propuesto para los jugadores de una peña.

ENTRENAMIENTOS POR OBJETIVOS - Semana del 7/02 al 13/02 (2 - 3 veces)

TIRO 16 METROS

OBJETIVOS

- DAR AL PRIMERO
- CONSEGUIR DOS BOLAS SEGUIDAS
- TIRANDO AL DOS.
- TIRAR TRES BOLOS
- TIRAR TRES BOLOS Y DEJARLA CERCA
- DE LA CAJA (no pasar de media bolera)
- TIRAR A EMBOQUE (darle dos veces al 1º)

TIEMPO TOTAL:

INTENTOS

TIRO 18 METROS	TIEMPO TOTAL:
OBJETIVOS	INTENTOS
<ul style="list-style-type: none">• CONSEGUIR DOS BOLAS SEGUIDAS• TIRANDO AL DOS• DEJAR DOS BOLAS SEGUIDAS• EN LA ZONA DE CAJA• TIRAR TRES Y DEJARLA A MEDIA BOLERA• TIRAR A EMBOQUE (Dar al 1º dos veces)	

BIRLE	TIEMPO TOTAL:
TIRAR AL MEDIO DESDE MEDIA BOLERA	INTENTOS
<ul style="list-style-type: none">• TIRAR LOS TRES BOLOS DE LA FILA (MANO)• TIRAR CUATRO BOLOS (A LA MANO)• TIRAR LOS TRES DE LA FILA (AL PULGAR)• TIRAR CUATRO (AL PULGAR)• CONSEGUIR CINCO AL MEDIO (M.o P.)	

Cuadro 9. Ejemplo de entrenamiento semanal por objetivos

TIRO 18 METROS	
PULGAR (Los objetivos en este orden)	INTENTOS
<ul style="list-style-type: none">• Coger el dos con dos bolas consecutivas• Coger el primero con dos bolas consecutivas• Coger el primero y que no pase media bolera• Obligatorio tirar una bola de cuatro y que no pase de media bolera	

MANO (Los objetivos en este orden)	
<ul style="list-style-type: none">• Coger el dos con tres bolas consecutivas• Coger el primero con tres bolas consecutivas• Coger el primero y que no pase de media bolera• Obligatoriamente tirar una bola de cuatro	

BIRLE	INTENTOS
DE MEDIA BOLERA HACIA ATRÁS	
<ul style="list-style-type: none">• Dos bolas del birle de la mano de cuatro bolos• Dos bolas del birle del pulgar de cuatro bolos• Tres bolas desde el tablón al centro que cojan el dos	
DE MEDIA BOLERA HACIA DELANTE (no en la caldera)	
<ul style="list-style-type: none">• Dos bolas del birle de la mano una al menos de 5 bolos• Dos bolas del birle del pulgar de cinco bolos• Tres bolas desde el tablón al que cojan al menos la calle	

Cuadro 10. Propuesta de una sesión de entrenamiento por objetivos

Estas sesiones de entrenamientos integrados son muy factibles en los bolos, tanto en el terreno individual como en el grupal y ayudan a potenciar de forma clara los rendimientos técnicos y tácticos. En el cuadro propuesto tratamos de conseguir mejor preparación mental mediante el aumento de la motivación potenciando el interés de los jugadores, además de estimular la focalización atencional en las sesiones de entrenamiento. Los jugadores recibieron con agrado estos entrenamientos pues no se limitaban a lanzar bolas de forma mecánica, sino que intentaban conseguir los objetivos propuestos para cada bola.

Como hemos estado incidiendo, en la planificación psicológica general de los periodos competitivos del equipo se recogen los objetivos generales tanto del equipo con los objetivos específicos a trabajar por cada miembro del equipo. Sin embargo, en los bolos debe haber una planificación y temporalización específica individual.

2.3. PLANIFICACIÓN PSICOLÓGICA DE LA TEMPORADA DE CONCURSOS (INDIVIDUAL)

En este apartado nos referimos al periodo de tiempo que ocupa la temporada de los concursos individuales de bolos, las competiciones concretas de trabajo individual.

El psicólogo del deporte deberá planificar junto al jugador los aspectos psicológicos concretos a trabajar, con los procedimientos y técnicas para conseguir los objetivos que éste se haya propuesto. La temporada de concursos individuales recoge distintos niveles de concursos que pueden tener un interés distinto para los jugadores. Es muy frecuente que el jugador sin ser consciente de ello, por falta de una tradición en la planificación del trabajo psicológico, se enfrente a todos los concursos con la misma preparación. Es conveniente, para una correcta y efectiva preparación psicológica, que el jugador planifique y programe aquellos concursos que presenten un mayor interés para él. Desde la psicología del deporte, y para conseguir una mayor eficacia del rendimiento del jugador, es recomendable que se clasifiquen los concursos por niveles de interés o trascendencia, de manera que el jugador pueda ponerse metas y objetivos distintos en cada uno. No todos los jugadores otorgan la misma jerarquía a los mismos concursos sin embargo, la mayoría de los jugadores se enfrentan a todos ellos con la misma o similar planificación. Los psicólogos del deporte creemos que es absolutamente necesario que se planifique y programe adecuadamente esta situación ya que no todos los concursos son iguales y por ello precisan de actuaciones distintas.

La dinámica de la competición, la gran cantidad de concursos, los sistemas de clasificación, la duración de la temporada y el enorme esfuerzo mental que requiere la competición hace totalmente necesario que se programen adecuadamente los concursos por niveles de dificultad.

A modo de ejemplo, describiremos por niveles algunos de los concursos de una temporada y como fueron clasificados por niveles de importancia por varios jugadores.

- Nivel I. Concursos a los que el jugador otorga mayor importancia: Campeonatos Regionales y Campeonatos de España. Concurso de maestros. Concursos CINA y CIRE.

- Nivel II. Concursos que tiene una importancia media. Concursos tradicionales o históricos. Concursos con importantes dotaciones económicas o premios.
- Nivel III. Concursos menores que simplemente el jugador compite por participar. Concursos a los que el jugador debe y suele acudir por invitación..

Los propios jugadores admitieron que se enfrentan a ellos, tanto tácticamente como estratégicamente de forma prácticamente igual, aunque reconocen que *“no tienen el mismo grado de motivación, cuando concursan en unos u otros”*

En nuestro trabajo de preparación psicológica de jugadores tomamos como referencia, para planificar los objetivos individuales generales para la temporada individual los concursos que ha jugado los que ha ganado y realizamos una planificación por los tres niveles que hemos comentado anteriormente.

A continuación detallamos algunos de los objetivos de preparación psicológica de un jugador para la temporada 2009.

Objetivos generales

Intentar mejorar el juego general de la temporada 2008.

Continuar manteniendo la identidad de juego con independencia del nuevo entorno y del resto de jugadores

Jugar, para jugar bien y no para ganar los concursos

Seguir creciendo en mi juego, mental

Disfrutar con mi juego y hacer disfrutar a los espectadores

Objetivos de la preparación psicológica.

Estabilizar y optimizar las habilidades psicológicas trabajadas la temporada anterior

Trabajar la autoconfianza

Cuadro 11. Objetivos de la preparación psicológica de pretemporada de un jugador de bolos

- 3 -

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DE LOS CONCURSOS

Los concursos individuales representan el momento culminante de la temporada de bolos. Como hemos comentado la planificación de la preparación de la temporada resulta complicada ya que el jugador tiene un programa muy amplio de concursos durante la misma.

La dificultad, comentada en las líneas anteriores para una correcta preparación psicológica radica en que el jugador tiene muchos compromisos sociales y deportivos y no siempre puede decidir los concursos que debería tirar. Es frecuente, por tanto, que no tenga definidos ni claros los objetivos en cada concurso. Como hemos propuesto anteriormente es primordial, para una correcta preparación mental del concurso, tener claro cuáles son y qué objetivos se persiguen en cada uno de ellos. Cada concurso es totalmente diferente en cuanto a su trabajo mental.

A menudo los malos rendimientos deportivos en los concursos se deben a malas respuestas en la parte mental de la preparación. Se da el caso que un jugador "tira" en una misma tarde dos concursos con resultados muy dispares. Es fundamental, por tanto, una correcta preparación mental en todas las fases de la competición y en cada uno de los concursos. La programación de las competiciones impide en muchas ocasiones las intervenciones psicológicas más aconsejables.

Tradicionalmente, en la preparación de los concursos se suelen delimitar las siguientes fases o situaciones:

- Pre-competición
- Competición
- Post-competición

3.1. PRE-COMPETICIÓN. FASE DE CLASIFICACIÓN

La fase de pre-competición solemos subdividirla en dos situaciones. La fase de clasificación y la competición propiamente dicha.

En general y como comenta Dosil (2002), la preparación mental en esta fase pre-competitiva consiste en conseguir que el jugador se encuentre "*lo mejor que sea posible*", pero como comprobaremos en los bolos esta condición no resulta fácil.

Normalmente, los concursos de bolos individuales tiene lugar en dos días, por lo que deben programarse por lo menos dos periodos pre-competitivos. En el primer día el jugador tira para clasificarse e intentar entrar en la fase final del concurso. Desde el día de las tiradas de clasificación hasta el día de la competición pueden pasar varias fechas e incluso semanas. La clasificación se consigue mediante el sistema de *corte*, es decir se clasifican aquellos jugadores que más bolos consigan, dejando fuera a aquellos que

no llegan a la cifra de corte. Como veremos más adelante, y aunque depende del tipo de concurso, generalmente suelen clasificarse para la siguiente fase ocho jugadores. El corte, el número de bolos a superar, varía de unas fechas a otras, de tal manera, que como hay varios días para realizar las tiradas de clasificación, los que lo hacen en las últimas jornadas conocen en que cantidad de bolos está el corte, mientras que los que lo hacen en los primeros días tiran sin conocer el número de bolos necesarios para clasificarse y, además, a la espera de que les puedan superar los jugadores que quedan por realizar las tiradas de clasificación. Las situaciones psicológicas de esta fase son, como se puede entender, muy diferentes y la preparación mental en uno u otro caso debe de ser distinta.

El manejo de estas situaciones es esencial para la óptima preparación mental en esta fase ya que de no conseguir un buen rendimiento en la fase de clasificación no se logrará llegar a la competición final o concurso propiamente dicho.

La experiencia de la información suministrada por los bolos conseguidos por otros jugadores y la cantidad de bolos que se deben hacer para "pasar el corte," e incluso la calidad de los jugadores que restan por tirar la fase de clasificación, pueden condicionar la actuación de los deportistas y es uno de los factores que la preparación psicológica debe abordar.

Otra de las situaciones propias de esta fase que debe programarse para una buena preparación mental es el horario. Habitualmente los organizadores asignan un día y una hora concreta para realizar la tirada de clasificación. Esta situación facilita la preparación psicológica y siempre que se pueda el jugador deberá decidir esta condición. Conocer día y hora en que debe tirar es básico para la preparación mental del concurso. No obstante cuando esto no ocurra por cambios de horarios, condiciones climatológicas, retrasos u otras circunstancias no previstas, el jugador debe desarrollar estrategias mentales adecuadas para alcanzar su perfecto estado mental. Cuando el jugador logra la clasificación, comienza la fase de concurso propiamente dicha.

Hay diferentes modalidades de concursos. Por una parte, aquellos en que los que se clasifican dieciséis jugadores, con los que el jugador debe competir en las fases de octavos de final, cuartos de final, semifinal y final. En segundo lugar, los concursos en los se clasifican ocho jugadores, con lo que el jugador tiraría cuartos, semifinal y final. El jugador, para llegar a la final, deberá tirar en una jornada al menos tres concursos y en caso de jugar la final un cuarto concurso. En todos estos concursos los jugadores deben realizar rendimientos máximos.

El periodo pre-competitivo presenta unas peculiaridades muy diferentes a otras modalidades deportivas ya que hay diferentes y distintos momentos para abordar la preparación mental. En un primer momento habría que preparar los concursos de la fase de clasificación. En segundo lugar, y siempre que lo haya conseguido, realizar la preparación del concurso final.

Aunque básicamente estas dos momentos deben prepararse mentalmente de forma diferente y atendiendo a las especificidades concretas, primordialmente se puede delimitar el tiempo de precompetición en ambas fases. La primera desde el momento en el que el jugador se centra en el concurso más inmediato, es decir desde el instante en que el jugador comienza a ocupar una parte de sus pensamientos y, además, las conductas

y comportamientos que realiza están relacionadas con esa actuación. Dosil y González-Hoya (2007) aclaran que esta fase se caracterizaría porque la competición, el encuentro, se convierte en el asunto prioritario en la mente de los deportistas. Precisamente esta situación no es frecuente en los jugadores de bolos no entrenados, ya que el concurso suele convertirse en asunto prioritario muy poco tiempo, pocas horas, antes de competir e incluso justo en el momento de estar en la bolera. Además, los jugadores no suelen dar una adecuada importancia a la preparación de la fase de clasificación. Esta situación, como ya hemos comentado, es debida a la cantidad de concursos de clasificación que juegan en la temporada. La segunda fase ocurre cuando ya el jugador ha logrado la clasificación, entonces ese subperíodo precompetitivo está más delimitado y suele presentar una mejor oportunidad para el entrenamiento psicológico.

En la preparación psicológica de la precompetición tanto para la fase de clasificación como para la de la competición (concurso), el jugador tiene que manejar todos aquellos estímulos tanto externos como internos que le permitan conseguir un correcto control de la ansiedad, mantener la concentración y la confianza, ya que todos los momentos previos a cualquier competición son potencialmente estresantes. En ellos los jugadores se enfrentan a una serie de situaciones amenazantes. El psicólogo del deporte deberá atender a las condiciones de la competición y a las características psicológicas con las que el jugador se enfrenta a la situación competitiva. Psicólogo y jugador deberán evaluar estas situaciones y aplicar los modelos y técnicas adecuadas para estos momentos en cada competición. Nunca se deben generalizar las actuaciones e intervenciones puesto que son diferentes en y para cada fase de competición y para cada jugador.

Otro de los aspectos que se deben abordar en la preparación mental previa a los partidos es el control de la activación, intentando conseguir un nivel que facilite una adecuada activación para desarrollar las tareas, tanto físicas, como técnicas, tácticas, estratégicas y mentales. El jugador debe enfocar toda su atención a pensamientos positivos y a controlar los pensamientos negativos e intrusivos. En general en los periodos precompetitivos se debe reforzar el sentimiento de seguridad en el trabajo realizado y en la confianza en la preparación seguida.

En la fase de clasificación hay algunos jugadores que tienden a querer conocer en cuantos bolos *“está el corte”*, otros, sin embargo, prefieren tirar sin conocer el registro que necesitan para superar esa fase. En ocasiones el jugador habiendo superado el corte inicial es superado por jugadores que tiraron después de él, por tanto una correcta preparación mental del jugador supondrá, en cualquiera de los casos, desarrollar sus habilidades psicológicas para conseguir los objetivos comentados más arriba. Si el jugador está preparado mentalmente en cualquiera de las situaciones anteriores se podrá beneficiar. (p.e. sabrá si debe arriesgar o debe jugar más conservador o si debe tirar a emboque algunas bolas para dejar un *corte* muy alto o jugar muy consistente por que se prevé que se van a hacer muchos bolos).

Todas estas situaciones deben prepararse adecuadamente colaborando activamente el jugador y el psicólogo del deporte.

En los momentos anteriores a las partidas el jugador debe realizar una serie de rutinas que le sirvan de actividades distractoras. Por regla general los jugadores de bolos

llegan a estas fases de clasificación sin un plan previo, sin una correcta preparación mental. No tener ninguna programación o preparación de la competición sería inapropiado para el correcto funcionamiento mental.

En el cuadro siguiente ofrecemos unas pautas de calentamiento mental que hemos utilizado en nuestros entrenamientos precompetitivos con jugadores de bolos. El jugador debe realizar los ejercicios de este trabajo en su casa en la hora previa a la competición.

CALENTAMIENTO MENTAL

1. Créate una imagen mental de ti mismo jugando a un gran nivel. Tanto en Tiro como en birle y en cada bola.
2. Obsérvate tirando las bolas tanto de tiro como de birle. Obsérvate a ti mismo haciéndolo muy bien, sobre todo en los lugares clave a los que tienes que atender: lugar de golpeo preciso de la bola.
3. Siéntete que estas jugando bien. Familiarízate con todo lo que acompaña a jugar bien: sonido de los bolos, sentir la bola en la mano, su peso. Siente el equilibrio y la coordinación perfecta del cuerpo. Siente el suelo de la bolera al pisar. Siente claramente las sensaciones de cuando juegas bien. Siéntete a ti mismo.

HAZ ESTE EJERCICIO

Una vez relajado y tranquilo:

1. Colócate mentalmente en el tiro de la bolera. Intenta imaginarte que este ligeramente elevado, sobre una plataforma (dos metros) y ve la caja, los bolos, la raya, el lugar que tienes que poner la bola desde esa altura. Atiende a todo lo que ves.
2. Haz este ejercicio 2 veces de forma lenta
3. A continuación tira mentalmente tres bolas PERFECTAS Siéntelas como si fueran reales. Se consciente de tus capacidades y completamente seguro de que tu controlas y sabes lo que hay que hacer en cada momento y con cada bola.
4. Repasa mentalmente en tu interior como quieres que se produzca tu actuación.
5. Si en algún momento hay algo que no va bien. Mírate desde fuera haciéndolo y actuando convencido y perfecto.

RECRÉATE EN LO QUE CONSIGUES.

Alegría, satisfacción, felicitaciones, aplausos

3. 2. COMPETICIÓN. FASE DE CONCURSO

Nos referiremos en esta fase de competición a los concursos, a las fases finales es decir; a la situación competitiva una vez que el jugador paso el *corte* y consiguió clasificarse para el concurso

Una vez conseguida la clasificación el jugador de bolos comienza la fase de concurso o competición. Como hemos comentado anteriormente la competición se realizará en una fecha que puede distar varios días o semanas de la fecha en la que consiguió su clasificación. Dependiendo de la organización y del tipo de concurso, se han podido clasificar dieciséis u ocho jugadores, por lo que la competición puede comenzar en la jornada de mañana con los octavos de final y continuar por la tarde cuartos de final, semifinal y final o bien únicamente ocho jugadores con lo que se suprimirá la jornada de mañana y se jugará desde cuartos de final.

La preparación de esta fase abarca por tanto el periodo de competición nuclear o central y que se descompone en los cuatro o cinco concursos que el jugador puede tirar en caso de llegar a la final. La programación de esta preparación mental es muy compleja ya que el jugador debe estar continuamente y durante fases muy distintas utilizando las habilidades y estrategias psicológicas aprendidas. Más adelante desarrollaremos de forma específica cuál es la demanda y qué requiere el jugador en las diferentes fases de la competición y de los concursos y cuales son las habilidades y los recursos que debe tener el jugador para conseguir máximos rendimientos.

Cada concurso -y tirada del concurso- puede ser muy diferente y el jugador, aunque posea y despliegue unas habilidades psicológicas generales, deberá desarrollarlas y adecuarlas al momento concreto del juego y de la situación.

El objetivo general de la preparación psicológica en la fase de competición es mantener al jugador en un estado óptimo para que rinda al máximo en cada uno de los concursos que deberá tirar en esa fase.

Toda la preparación mental de la competición pretende que el jugador mantenga el máximo control durante las diversas fases y sea capaz de responder eficazmente a las dificultades y complicaciones que pudieran surgir. Durante la competición el jugador tendrá que responder a distintos niveles de activación, siendo quizá los que requieren un mayor entrenamiento mental aquellos en los que el jugador está en un periodo de espera largo, como es el que ocurre entre concurso y concurso. Este periodo de espera puede ser de entre 30 minutos y dos horas, acortándose a medida que el jugador supera fases. Puede jugar la final inmediatamente detrás del concurso de semifinales, con una espera de 10 minutos o una espera mayor. Una competición tan exigente mentalmente y de una duración tan extensa precisa que los jugadores sepan manejar adecuadamente estos periodos de descanso y adaptarse inmediatamente a actividades de muy distinta exigencia mental. En definitiva se trata de que el jugador mantenga un estado de actividad mental intensa durante los periodos activos de la competición y se “desconecte” y descanse en los periodos menos activos y de descanso.

La influencia de la fatiga física en los rendimientos es una de las facetas menos estudiadas en los bolos. En general no se tienen datos precisos de los esfuerzos y el cansancio con el que los jugadores pueden llegar a una final después de las distintas fases de la competición. Desde nuestra experiencia creemos que los esfuerzos físicos que se realizan en las distintas fases de una competición de bolos inciden de una forma significativa en los aspectos mentales y en los rendimientos, sobre todo por la dificultad de un tiempo adecuado de recuperación y de adecuación mental. Aunque el

cansancio puede ser una variable muy influyente, creemos que la incorrecta o inexistente preparación mental es la responsable de los grandes cambios de rendimiento que los jugadores pueden tener en un espacio tan corto de tiempo.

Al referirnos a incorrecta preparación mental queremos manifestar el hecho de que todos los deportistas desarrollan estrategias mentales para enfrentarse a las competiciones. La calidad y adecuación de las mismas, en ocasiones, no son las más apropiadas. Precisamente este libro trata de desarrollar habilidades psicológicas adecuadas para que los jugadores se enfrenten correctamente a las diferentes situaciones del juego.

3.3. PERIODOS POST-COMPETITIVOS

El periodo post-competitivo ocurre cuando el jugador termina su participación en la competición de bolos. En los bolos, sin embargo, también existe un periodo post-competitivo intermedio. Por lo tanto, el periodo post-competitivo puede no ser la última fase del ciclo que estamos programando.

El jugador ha podido ser eliminado en algunas de las fases (octavos, cuartos, semifinal) y no llegar a la final, que entonces sería el periodo post-competitivo principal. La planificación de la preparación psicológica en los bolos debe contemplar todas estas posibilidades ya que el jugador puede quedar eliminado y sin embargo la competición continúa. Coincidiendo con autores como Balaguer (2002) y Dosil (2002) la fase de post-competición frecuentemente pasa desapercibida, cuando en realidad tiene una enorme importancia en la preparación psicológica. Es fundamental el análisis de la actuación del jugador y se precisa valorar cómo ha ido el desarrollo de la competición y si se han cumplido los objetivos y se ha seguido las directrices planteadas.

Una de las peculiaridades de los bolos, como comentamos en el apartado anterior, es que el tiempo de post-competición, entre concursos de una misma fase, puede ser muy corto lo que complicará la preparación del concurso siguiente. Sin embargo, cuando hay tiempo entre concursos, es un adecuadísimo momento para el trabajo mental.

En esos periodos post-competitivos entre concursos, el jugador junto con el psicólogo del deporte deben examinar y comprobar aquellos aspectos que han ido bien, que han ido mal, qué se debe mejorar o como abordar las nuevas actuaciones. El psicólogo va a jugar un papel muy relevante en esta fase ya que habrá podido recogido registros del concurso inmediato que serán muy útiles para trabajar el concurso siguiente. Estos registros serán de mucha utilidad para afrontar las nuevas competiciones y evitar los errores que se hayan podido producir.

Habitualmente en estos periodos post-competitivos intermedios, solemos buscar un lugar adecuado, no muy lejano de la bolera y comentamos los aspectos más significativos de la competición. Este momento de trabajo mental, solemos dedicarlo a analizar lo que el jugador ha hecho bien o lo que debe mejorar. En general los jugadores se centran en aspectos técnicos o de bolas concretas. Nosotros nos centramos en un análisis más global en que el abordamos situaciones de trabajo psicológico en las que el jugador no haya cumplido algunas de nuestras propuestas.

En el periodo post-competitivo final, es decir, una vez finalizado el concurso, ese análisis se hace a la semana siguiente en el despacho del psicólogo del deporte. Para ello solemos apoyarnos en videos y en los registros u observaciones realizadas por el psicólogo del deporte.

Para entender adecuadamente estas situaciones diferenciadas de las post-competiciones, debemos comprender que los jugadores de bolos participan en una temporada deportiva muy larga y exigente. Todos los jugadores, pero principalmente los de alto rendimiento y que tienen una exigencia deportiva mayor, deben afrontar un gran número de competiciones simultáneas: individuales, por parejas y competición de liga regular por equipos. Todo esto dificulta la sistematización de la preparación técnica, física y táctica y, principalmente, la preparación mental y psicológica que debe, precisamente, atender y entender de esta misma situación. Por tanto, los modelos teóricos que hemos presentado en los cuadros anteriores tienen que ser muy flexibles y estar adaptados a cada jugador.

Presentamos en el cuadro siguiente los podios que obtuvieron los diez mejores jugadores de la temporada 2007. El análisis de este cuadro nos brinda la oportunidad de comprobar estas dificultades en la planificación de la preparación psicológica

Jugador	Primeros Puestos	Segundos Puestos	Terceros Puestos	TOTAL
1º	29	19	10	48
2º	20	10	7	37
3º	15	6	7	28
4º	4	3	3	10
5º	6	3	4	13
6º	3	4	2	9
7º	3	2	5	10
8º	3	2	1	6
9º	3	1	4	8
10º	3	0	0	3

Cuadro 12. Podios de los diez mejores jugadores de la temporada 2007. Fuente. F.C.B.

El jugador que ocupa el número 1 del *ranking* y que obtuvo 29 primeros puestos y 19 segundos jugó hasta la fase final 38 competiciones. Esto nos indica que debió tirar, al menos, tres concursos- algunos pudieron ser seguidos- en un periodo de aproximadamente 4 horas. Normalmente el jugador se mantiene, en este tiempo, en una fase de espera post-competitiva. Como hemos mantenido, esta fase es muy apropiada para la intervención mental.

En el siguiente cuadro ofrecemos las competiciones en las que puede participar un jugador de primera categoría en una temporada. Nos referimos a la competición final y no a las fases o concursos de clasificación. Además durante la temporada un jugador

puede participar en 18 concursos en la modalidad parejas y, coincidiendo con el periodo competitivo general, disputará la fase de liga por equipos, que supone una competición de 14 equipos y 18 jornadas. Por lo tanto, habría que añadir 14 partidas/concursos más, a la ya larga y cargada competición de temporada anual.

Competiciones individuales	108
Competiciones en la modalidad parejas	18
Concursos de la Liga Nacional	14
TOTAL	140

Cuadro 13. Competiciones en las que puede participar un jugador.
Datos de la temporada del año 2007. Fuente: (Hoyos, 2008) F.C.B.

Queremos destacar que, a la hora de abordar una adecuada preparación psicológica de jugadores de bolos, es imprescindible conocer los objetivos que el jugador se plantea en cada temporada. Mantener a un jugador en un estado mental de rendimiento óptimo en una temporada tan exigente es muy complicado. En el trabajo del psicólogo del deporte se debe abordar junto con el jugador un estudio pormenorizado de la temporada y una planificación flexible y adaptada a los objetivos programados.

- 4 -

HABILIDADES PSICOLÓGICAS DEL JUGADOR DE BOLOS

En la actualidad muy pocos deportistas, entrenadores y técnicos ponen en duda que un óptimo rendimiento deportivo es el resultado de la combinación de una buena preparación física, técnica, táctica y psicológica.

Hasta ahora, y después de mucho tiempo, los jugadores de bolos han tenido olvidada la preparación física, atendiendo exclusivamente a la preparación o entrenamiento técnico que fundamentalmente consiste en tirar bolas desde diferentes *tiros* y con distintas *rayas*. En los bolos, en la modalidad de equipos, se está concediendo en la actualidad mayor importancia a la preparación táctica, que consiste fundamentalmente en preparar los partidos atendiendo a las características del juego de los equipos rivales. Se preparan los *tiros* mas adecuados y las *rayas* mas apropiadas según las potencialidades propias y las debilidades de los adversarios. La exigencia mental que requiere el deporte de los bolos resulta evidente para todos los conocedores de este deporte, sin embargo todavía no se le da la suficiente importancia que todos destacan. Sin lugar a dudas el logro de rendimientos deportivos exige, cada vez más en todas las modalidades deportivas, que los jugadores posean unas adecuadas destrezas psicológicas que les permitan afrontar las exigencias competitivas en las mejores condiciones. En los últimos tiempos ya hay un número considerable de jugadores que reciben entrenamiento psicológico para mejorar esa faceta de la preparación global deportiva

Como ya hemos expresado anteriormente (Díaz 2003) las peculiaridades de este deporte convierten a las habilidades psicológicas de los jugadores en el factor que puede decantar el éxito o el fracaso en una competición. Como manifiesta González Suárez (2006), en el juego de los bolos la diferencia entre un jugador bueno y otro que es un campeón viene marcada con frecuencia por la capacidad de aprovechar al máximo todos su recursos. Muchos jugadores que pueden, por sus condiciones físicas y técnicas, alcanzar rendimientos óptimos no lo consiguen por no haber trabajado y desarrollado convenientemente las habilidades psicológicas necesarias.

Las habilidades psicológicas, como las habilidades técnicas y tácticas y la condición física se aprenden y se entrenan. En el capítulo anterior hemos presentado una planificación de la intervención psicológica para jugadores de bolos que propone que el entrenamiento mental se integre en la preparación general del jugador de bolos.

Las habilidades psicológicas, como señala Buceta (1998), son conductas que contribuyen a desarrollar, mejorar o mantener el rendimiento tanto en los entrenamientos como en las competiciones. Además, poseer las habilidades psicológicas precisas para entrenar y competir al máximo nivel asegura que el jugador dispondrá de respuestas mentales que le permitan mantener un buen estado de bienestar y equilibrio

psicológico. Especialmente en aquellos momentos en que se presenten fallos y/o existan circunstancias adversas tanto en su preparación como en su juego o en sus resultados.

Ya hemos comentado que la mayoría de los jugadores, aficionados, técnicos y espectadores reconoce y valora la importancia de los aspectos mentales en el rendimiento y el éxito en los bolos. También conocemos que la totalidad de los jugadores utiliza diferentes estrategias mentales al desplegar su juego para intentar perfeccionar su rendimiento. No obstante, es cierto que realizan estas estrategias o habilidades mentales de una forma no sistemática y, además, utilizan estas habilidades psicológicas sin ninguna preparación ni planificación y sin la ayuda profesional especializada.

Como incide González Suárez (2006), los jugadores fueron descubriendo y aplicando las estrategias mentales por ensayo y error según las necesidades del momento y para respuestas inmediatas. En la actualidad, desde la psicología del deporte se pretende que estas habilidades psicológicas se incorporen a los entrenamientos globales y se aprendan de forma sistemática aplicándose de una forma consistente y estable en los entrenamientos y competiciones.

4.1. HABILIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS

Siguiendo un modelo similar al propuesto por González Oya y Dosil (2007), que ordena las habilidades psicológicas según un orden jerárquico, el jugador de bolos debe dominar las habilidades básicas o fundamentales que le son absolutamente necesarias para un buen rendimiento y que le permitirán con jugar con fluidez y seguridad.

Las peculiaridades psicológicas de los bolos exigen trabajar varias habilidades consideradas fundamentales.

El análisis de las peculiaridades de los bolos que presentamos en el siguiente cuadro nos puede ayudar a centrar cuáles deben ser las habilidades psicológicas que tiene que poseer los jugadores de bolos para conseguir buenos rendimientos. En Díaz (2003) podemos conocer algunas de las peculiaridades psicológicas que presentan los bolos, según las exigencias que presenta el desarrollo técnico-táctico.

SEGÚN DEMANDAS PSICOLOGICAS (Vanek y Cratty, 1970	SEGÚN ESTILOS Y MODALIDADES. (Riera,1985) (F.C.B 1999)	SEGÚN LA RELACIÓN CON EL ENTORNO (Parlebas,1981)
Precisión	Individual-Sin colaboración	Medio inestable
Coordinación	Parejas-Colaboración	
Fuerza-Resistencia	Equipos-Colaboración	
Atención-Concentración		

Cuadro 14. Peculiaridades psicológicas de los bolos (Díaz, 2003)

Otras características que influyen en el funcionamiento psicológico de los jugadores, algunas de las cuales ya hemos mencionado en las páginas anteriores, y que deben ser atendidas en una adecuada preparación mental de los jugadores son:

- Juego silencioso
- No existen “oficialmente” entrenadores
- Horarios imprecisos
- Táctica en la modalidad pareja y equipos
- Táctica-estrategia individual
- Tiempos de espera
- Jueces y árbitros
- Público

La presencia de las exigencias y situaciones en el juego de los bolos, expuestas en los cuadros anteriores y que están presentes en el juego en diferentes momentos, muestran un escenario o entorno complejo que incide en el comportamiento mental de los jugadores. Esta condición exige a los jugadores desplegar habilidades psicológicas concretas para aumentar o mejorar sus rendimientos.

Existen algunas habilidades o destrezas psicológicas diferenciadas según el jugador juegue en la modalidad individual o en las modalidades de pareja o equipos a las que nos referiremos puntualmente, pero en general los bolos es un deporte individual.

Efectivamente, cuando el jugador participa en la modalidad de equipos y en la modalidad parejas deberá desplegar de una forma más precisa habilidades de cooperación o de comunicación, incluso, como destaca Garcés de los Fayos (2006), roles de liderazgo en función del concurso y de objetivos y programas de entrenamiento comunes. De estos aspectos nos ocuparemos en otros apartados de este libro.

4.1.1. MOTIVACIÓN

Igual que sugiere el modelo jerárquico de González Hoya y Dosil (2007) la habilidad psicológica básica, fundamental para cualquier deportista es la motivación. La motivación, por tanto, es el auténtico motor del deportista (Dosil 2004) y, por supuesto, para los jugadores de bolos. Si cabe, esta habilidad básica presenta unos matices distintivos, especiales para el jugador de bolos, sobre todo en lo referido a afrontar las sesiones de entrenamientos. Es decir la motivación para el entrenamiento.

Los entrenamientos de bolos, dada la particularidad de la no existencia de entrenadores que dirijan y organicen las sesiones, los deben realizar, en la mayoría de los casos, los propios jugadores. En muchas ocasiones, como ya hemos comentado, el entrenamiento se limita a *tirar bolas* con objetivos y metas difusas y sin una adecuada planificación de la sesión. Esta situación puede llegar a producir sesiones de entrenamiento monótonas, repetitivas e incluso aburridas. En nuestra experiencia hemos constatado que en la base de ciertos casos de falta de motivación para realizar, ya no entrenamientos de calidad, sino incluso de cumplir el número de sesiones que fija o estipula la *peña*, se encuentra una peculiaridad de los bolos como es la falta de entrenadores que dirijan adecuadamente las sesiones prácticas.

No dejaremos de insistir sobre la importancia, que para un mayor desarrollo y evolución de deporte de los bolos, tienen los entrenadores o técnicos que entre otras parcelas y competencias se deben ocupar de la correcta planificación y programación de las sesiones de entrenamiento. Esta consideración es especialmente relevante para la modalidad de equipos. Creo que existen muy pocos deportes de equipo que no tengan en sus *staff* la figura del entrenador o técnico. Más discutible es esta figura en la modalidad individual en la que existen otras figuras otras realidades que van desde el asesor, al entrenador individual o a personas en las que el deportista confía y se apoya. En cualquier caso, todas deben poseer adecuados conocimientos en las materias en las que pretenden intervenir. Como decíamos anteriormente, son ya bastantes los deportistas que cuentan con asesores o entrenadores que son psicólogos del deporte o psicólogos con conocimientos suficientes del deporte en el que están interviniendo

4.1.2. MOTIVACIÓN EN LA INICIACIÓN

Como en otros deportes, la motivación en los bolos juega un papel fundamental en la iniciación y mantenimiento de la actividad deportiva. Resulta, en ocasiones, difícil captar practicantes para un deporte. Como precisa Dosil (2004), la motivación en el deporte es un elemento fundamental para explicar la iniciación, la orientación, el mantenimiento y el abandono de la actividad deportiva. Es muy frecuente escuchar en los ámbitos del deporte de los bolos comentarios de este tipo: *“falta motivación en los jóvenes para jugar a los bolos”*. *“los bolos son poco atractivos para los jóvenes en comparación con otros deportes”* *“no está motivado para seguir compitiendo”*; *“no juego más, no estoy motivado para continuar entrenado tantas horas”*. En esta misma reflexión coincide Hoyos (2009) cuando afirma que las nuevas generaciones no se acercan a los bolos ya que viven rodeados de artilugios electrónicos y de facilidades para practicar otros deportes con mas repercusión mediática.. Los comentarios anteriores ponen de manifiesto la valoración de la motivación como motor o habilidad básica para explicar el comportamiento deportivo.

Es necesario adecuar correctamente la motivación a las peculiaridades de los bolos. En este capítulo nos vamos a referir a la motivación de los jugadores de iniciación, mas adelante nos referiremos a de los jugadores de rendimiento y de competiciones

El control adecuado de la motivación en estos dos niveles es un buen indicador de los dos aspectos implicados en el deporte: por un lado la importancia de los jugadores que se inician en el deporte y su continuidad para que no abandonen su práctica; por otro lado la persistencia e intensidad en los entrenamientos para conseguir rendimientos.

En general, los jugadores de bolos comienzan a practicar el deporte en edades tempranas y frecuentemente vinculadas a actividades escolares. En Cantabria, en prácticamente todos los pueblos existe una bolera a la que los niños acuden y comienzan a jugar, en ocasiones, como única actividad lúdica del pueblo. No obstante esta situación está cambiando y, como ocurre en otros deportes, es cada vez más difícil captar jugadores y, lo que es más evidente, mantener a los jugadores jóvenes en las competiciones. Precisamente, los trabajos sobre motivación en el deporte no se centran únicamente en las formas de participar, sino también en cuáles son los factores que contribuyen al

abandono. Aunque los porcentajes de abandono en los bolos se encuentran en cifras similares al las del resto de deportes, se pueden apreciar algunos matices diferenciadores muy unidos a las características y dinámica propias de este deporte y que se relaciona con el tema de la motivación.

Año	Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Juvenil	TOTAL
2003	254	216	195	140	60	815
2004	285	190	203	157	71	806
2005	277	164	180	152	68	841
2006	256	167	161	144	64	792
2007	311	169	183	145	59	867

Cuadro 15. Evolución de las Fichas de jugadores de bolo-palma.

Fuente: (Hoyos, 2008) F.C.B.

En general los jugadores jóvenes se inician en las escuelas de bolos dirigidas por monitores formados en la Federación Cantabra de Bolos (FCB). Los programas puestos en marcha por la FCB intentan interesar más a los jóvenes y evitar el abandono (Hoyos 2009). En esta etapa los monitores y demás personas del entorno deportivo deben procurar que la actividad de jugar a los bolos sea atractiva procurando el progreso en su práctica y tratando de que este inicio sea progresivo y se mantenga en el tiempo. De la Torre (2009) muestra que con esta idea de estimular el aprendizaje de la practica de los bolos de forma recreativa, se ha conseguido que más de cinco mil escolares de más de cien centros escolares de Enseñanza Primara y Secundaria de Cantabria tengan su primer contacto con el mundo de los bolos y su significado cultural y social en la región.

Los jugadores de las categorías inferiores, en general, disfrutan con el juego y practican este deporte por el placer inherente de que juegan y lo hacen desde pequeños con cierta maestría y presentan, por tanto, una considerable motivación intrínseca. No obstante los jugadores de bolos en la región de Cantabria también reciben una motivación extrínseca intensa por el seguimiento que realizan los medios de comunicación, la Federación, las peñas, los padres y los seguidores que atienden y valoran con orgullo la progresión de los jugadores. Esta situación es característica únicamente en nuestra región. No olvidemos que los bolos es un deporte prácticamente de ámbito regional, pero su experiencia puede servir de ejemplo a otros deportes de los considerados minoritarios.

Otro modelo teórico de motivación que podría explicar la iniciación en los bolos es el basado en la Teoría de Rogers (1986) Esta teoría defiende que si el aprendiz puede seleccionar

sus actividades, esta propia auto-elección se convierte en recompensa motivadora. Por lo tanto, la motivación para el aprendizaje consiste en la capacidad del niño para elegir las actividades que le resulten más reconfortantes. En efecto, cuando los niños empiezan a jugar a los bolos lo hacen libremente y eligen un deporte que, quizás, no presenta los atractivos externos más característicos (equipajes, viajes, compañeros, posibilidades...) de otros deportes escolares (atletismo, balonmano, baloncesto, voleibol o ciclismo), pero que para ellos representa la única manera de disfrute de su tiempo libre, sobre todo en el mundo rural. Además, por lo general, los niños realizan la actividad con una suficiente maestría ya que se puede decir que los bolos en la Cantabria rural es el deporte base. No hay pueblo en la región que no tenga una bolera, en muchos casos junto a la escuela.

La causa de abandono más común en los bolos, según los trabajos realizados por Hoyos (2009), se relaciona con la doble combinación de motivación intrínseca y extrínseca y con el concepto de reconfortabilidad expresada por la teoría de Rogers (1986). Los jugadores, cuando pasan de las categorías inferiores a la de juvenil, deben realizar mayores esfuerzos físicos y deben pasar de jugar desde 12 y 14 metros a 14 y 16. Al tirar desde esta distancia, sus registros de bolos son menores. La auto-superación, los avances físicos y psicológicos y la mejora de sus registros, que Dosil (2004) relaciona con la motivación intrínseca, se ven afectados e incluso disminuyen con respecto a etapas anteriores. El jugador suele interpretar esta condición como un retroceso en su evolución lo que incide en que ya el juego no le resulta tan confortable, tan grato (p. e. un jugador cadete puede hacer desde 14 metros 135 bolos y un año después desde 16 metros no pasar de 110).

A la pérdida de motivación intrínseca se une a que los jugadores ya no consiguen ganar concursos y hacer los bolos que hacían desde distancias de lanzamiento más cortas, con lo que dejan de recibir refuerzos y recompensas externas, aspectos relacionados con la motivación extrínseca.

Por lo tanto y como síntesis, en un jugador de bolos de las categorías de iniciación se pueden combinar los tres tipos de modelos de motivación comentados: la capacidad para elegir una actividad que le resulta gratificante, que se mantiene por que disfruta realizándola y además recibe grandes dosis de apoyo social cuando la practica. La triple combinación de estilos motivacionales sería la receta perfecta para iniciar a los jugadores en los bolos y mantenerlos jugando durante un mayor tiempo. La labor de los padres, monitores, y Federación para conseguir que los jugadores superen el momento del cambio cronológico y reglamentario es fundamental para que un mayor número de jugadores mantengan su actividad y puedan llegar a los bolos de alta competición.

Es fundamental acertar en este primer nivel de motivación para la iniciación y para el mantenimiento, ya que como se ha comentado, también en los bolos, es frecuente el abandono de la práctica en edades tempranas.

4.1.3. TRABAJO DE LOS ASPECTOS MOTIVACIONALES EN LA INICIACIÓN

Como ya hemos comentado el abandono de la práctica del deporte de los bolos, o el cambio del mismo por otra actividad deportiva o no, se encuentra en los mismos porcentajes que otras modalidades deportivas y ocurre en las mismas edades. En general,

y como ya se ha expuesto, es fácil que los niños y niñas comiencen a practicar los bolos pero resulta cada vez más complicado que mantengan la actividad en edades superiores a los 16-17 años.

No hemos encontrado en nuestro trabajo diferencias significativas con otros deportes en los motivos tanto de inicio como de abandono de la práctica de los bolos. Si hemos de destacar que, en un juego que siempre ha sido practicado más por muchachos que por muchachas, las niñas se están incorporando a su práctica y ya se realiza una liga femenina y concursos para mujeres. Se recobran así los inicios tradicionales del juego en el que participaban mujeres como recogen los trabajos de Braun (1998). Las temporadas de las jugadoras de primera categoría tienen menos competiciones pero ya llegan a tener un número considerable. En la temporada 2007 las jugadoras de bolos jugaron 37 concursos con sus respectivas fases-concursos de clasificación.

Entre los motivos aportados por las jugadoras de bolos, además de los tradicionales *“hacer deporte”*, *“encontrarse con la amigas”* *“porque le gusta”*, aparece uno infrecuente entre los que llevan a practicar en otros deportes y es el *“igualdad de género”* o *“equipararse a los jugadores”* e incluso el de *“recuperar las tradiciones.”*

Lo que debemos aportar desde la psicología del deporte son estrategias para mantener a los jugadores y jugadoras durante su desarrollo y durante el mayor tiempo posible de su carrera deportiva. Aunque en este libro pretendemos dirigirnos al deporte y a los jugadores de alto rendimiento, es fácil entender que todos aquellos que llegaron a la alta competición debieron comenzar en edades tempranas y no abandonar definitivamente la misma. Por la tanto vamos a proponer algunas estrategias para controlar la motivación en el deporte de iniciación.

4.1.4. ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS DE MOTIVACIÓN EN LA INICIACIÓN

Nuestro planteamiento en este apartado consistirá en diferenciar las estrategias psicológicas para el entrenamiento y el aprendizaje y para la competición y el perfeccionamiento ya que, en general, los jugadores jóvenes de bolos consideran la competición muy motivante pero no tanto acudir a las sesiones de entrenamiento y aprendizaje.

Monitores

El monitor es un factor fundamental para fomentar y mantener la actividad deportiva de los jóvenes deportistas. Como principal agente motivador de la actividad del jugador aprendiz debe crear situaciones enriquecedoras para el desarrollo del jugador.

En las edades de iniciación y aprendizaje los monitores de bolos, sobre todo en la Escuela de Bolos que patrocina la Federación, tienen una formación específica y el deporte de los bolos es una de las modalidades deportivas incluidas en los programas de deporte escolar. En un principio el joven que escoge el deporte de los bolos lo hace por un interés personal ya que cree que puede jugar bien a ese deporte que ha visto practicar continuamente. También, en las zonas rurales, en ocasiones es la única opción deportiva que encuentran y lo hacen de una forma lúdica. Los bolos son

considerados un juego y así inician su práctica. La sistematización del entrenamiento y el perfeccionamiento de las habilidades técnicas suponen un cambio cognitivo que puede influir en la motivación. En general, la asistencia periódica a las sesiones, el cumplir las ordenes y ejercicios propuestos por los monitores, la evaluación de los progresos, la capacidad percibida de su juego, los logros parciales, el tiempo disponible... van a condicionar y determinar la continuidad o no de los aprendices para seguir en la practica de los bolos. Es fundamental la formación de los monitores en todos los aspectos del deporte: técnico, táctico, físico y psicológico. Como mantiene Díaz (2009) el deporte de los bolos es una modalidad muy particular y con pocas semejanzas con otros deportes y por tanto necesita una adaptación extremadamente específica de las ciencias del entrenamiento.

A continuación y de forma explícita expondremos algunas formas y destrezas para mejorar y consolidar la motivación en la iniciación en los bolos.

Programa de actividades

La técnica para jugar a los bolos, aunque relativamente sencilla, resulta difícil de optimizar y alcanzar niveles de excelencia. En general se trata de lanzar bolas desde los "tiros" correspondientes a cada edad, tratando el jugador de dar los efectos a la bola según el reglamento. Posteriormente el aprendiz ejecuta la técnica mientras el monitor le señala el lugar donde debe colocar la bola. En la fase de birlle se vuelve a repetir las acciones desde diferentes distancias. En general las actividades de enseñanza-aprendizaje tienden a ser monótonas y repetitivas. La táctica, en estas primeras etapas tiene un peso limitado en los entrenamientos. Los jugadores suelen entrenar en grupos pequeños e incluso de forma individual lo que puede fomentar el aburrimiento. El aburrimiento en las sesiones de entrenamiento suele ser citado como una de las causas de abandono de la actividad deportiva o, en su caso, el cambio a otro deporte.

Los monitores deben diseñar actividades creativas, preferentemente en grupos pequeños donde se pueda realizar una intervención personalizada. Las sesiones deben ser amenas, divertidas y resultar agradables a los jugadores. Es muy importante que no sean largas, nunca más de 50 minutos para las categorías infantiles y cadetes y no dedicar toda la sesión a lanzar bolas y repetir las fases de una tirada o concurso. Sería interesante, en estas primeras etapas la presencia en la bolera de familiares y amigos que actuarán como motivadores sociales extrínsecos de gran importancia.

La introducción de la preparación física específica y adaptada al deporte es muy necesaria.. La evolución que han sufrido los bolos, sin destruir, ni anular la esencia del juego debe adaptar sus entrenamientos a la realidad. Que grandes jugadores de bolos no hayan necesitado de la preparación física específica, no significa que las nuevas realidades y avances de las ciencias del entrenamiento deportivo no se incorporen a los entrenamientos de los bolos. Creemos que sería una actividad con una fuerte carga motivadora para iniciarse en la práctica del deporte.

En definitiva, el monitor, la organización de las actividades técnicas, táctica y físicas, el tiempo que dedica a ellas y las tareas a las que se enfrenta el joven deportista serán estrategias fundamentales para motivar en estas primeras etapas.

Formación de monitores

La formación de técnicos y monitores es fundamental para el desarrollo de cualquier disciplina. En los bolos, hasta hace poco tiempo, la formación ha sido autodidacta y no reglada y los que enseñaban a jugar a los bolos lo hacían sin una preparación específica y profesional. En la actualidad, los que se dedican y trabajan en la iniciación tiene una mayor formación a través de los cursos que imparten la Federación Cantabra y la Federación Española de Bolos, no obstante deben completar su preparación mediante cursos de perfeccionamiento, jornadas de actualización, grupos de trabajo en los que compartir experiencias, seminarios de nuevas tendencias. Todo ello le ayudará a disfrutar más con la enseñanza de los bolos y, lo que es más importante, les automotivará para continuar desempeñando su actividad de entrenar a los más jóvenes.

Atender al rendimiento más que a los resultados

Como hemos señalado en más de una ocasión, los jugadores de bolos tienden a valorar su rendimiento por los resultados inmediatos (p. e. de cada bola, una bola es buena por el número de bolos que derriba y no por la calidad de esa bola: altura, temple, precisión, fuerza) o por los resultados que consigue en los concursos (p.e hacer buenos registros numéricos). La evolución deportiva de los jóvenes jugadores de bolos suele ir muy unida al desarrollo físico del jugador ya que la distancia del tiro y el peso de las bolas que puede lanzar es determinante en las primeras etapas y estas condiciones no están suficientemente estudiadas en los reglamentos federativos. Por esta razón hay jugadores que consiguen buenos registros en una determinada edad y al paso a la edad siguiente, en el que se produce un cambio de distancias de lanzamiento y por lo tanto precisa de un cambio en el peso de las bolas, ya no consigue los mismos registros. Desde las peñas y el entorno hay un seguimiento intenso de los mejores jugadores de las categorías inferiores. Por lo tanto es muy importante que los monitores y técnicos valoren y recompensen el esfuerzo, los rendimientos, la mejora general y que disminuyan la importancia de los registros conseguidos. La fórmula es animar y valorar los esfuerzos y la dedicación manteniendo un continuo seguimiento del desarrollo general del jugador sin intentar tener objetivos a corto plazo (p.e a un jugador infantil fuerte, que puede tirar bolas grandes desde esos metros, aumentarle el peso de las bolas para conseguir ganar en su categoría). Es preferible trabajar más despacio y que el jugador consiga los resultados acordes con su edad más que con su fuerza en esa edad.

4.1.5. MOTIVACIÓN EN JUGADORES SENIOR

En jugadores *senior* la motivación básica tiene una influencia distinta. Hay jugadores que consiguen motivación únicamente a través de los triunfos en los concursos. Otra situación es la de aquellos jugadores que deben conseguir mantener su categoría y demostrar su nivel mediante la cantidad de competiciones o concursos que logran ganar. Estos jugadores, principalmente de las categorías superiores, están sometidos a demostrar constantemente que son los mejores. Habitualmente, cuando no lo consiguen, tienden a desestabilizarse y a tener dificultades psicológicas que repercuten en su juego.

Es muy difícil mantener esas exigencias sin entrenar adecuadamente. La situación de baja motivación para los entrenamientos, como hemos comentado, puede ser la causa de estas situaciones.

Como mantiene diferentes autores: Dosil(2004); Bakker, Whiting, Van der Drug (1993) motivación y motivos son términos distintos. Se puede decir que los jugadores de bolos tienen diferentes motivos para competir. Nosotros hemos descubierto distintos motivos o razones en nuestro trabajo con jugadores de bolos:

- *Porque es el único deporte que he practicado.*
- *Por mi familia*
- *Por que me gusta*
- *Por que consigo un dinero extra.*

Es cierto que estos motivos parecen suficientes para mantener al jugador de bolos activo hasta edades avanzadas, pero también es cierto que muchos de ellos, juegan aunque son pocos los llegan a conseguir rendimientos altos.

Sin embargo, los jugadores que están en la actualidad en el alto rendimiento, en el primer nivel manifiestan que juegan.

- *Por mantener su prestigio; su puesto en el palmarés.*
- *Para poder seguir en las mejores peñas, las más potentes*
- *Para poder participar en los concursos más prestigiosos*
- *Por que estando entre los mejores consigo premios más elevados.*

Estos motivos son interesantes a la hora de implantar un programa de entrenamiento mental. La motivación básica, el motor que actuará a lo largo del tiempo (Dosil, 2004) será la variable mas influyente para continuar entrenando y mantener a los jugadores en activo. Sin embargo, los motivos manifestados por los jugadores de alto rendimiento son fundamentales para mantener a los jugadores en el alto rendimiento.. En la actualidad, y sin lugar a dudas por la falta de especialistas en el entrenamiento en los bolos, hay muy pocos jugadores que consideren que el éxito consista en entrenar cada vez mejor y conseguir sesiones de práctica de calidad. Conseguir las metas que aparecen detrás de los motivos que manifiestan los jugadores, debe hacerse mediante el trabajo en las sesiones de entrenamiento y su plasmación en las competiciones En general, la mayoría sólo considera éxito el resultado, ganar, y no el rendimiento y el trabajo en los entrenamientos. Como hemos comentado, son frecuentes, importantes desestabilizaciones psicológicas producidas por una mala interpretación de estos conceptos

Motivación en las competiciones

El jugador de bolos cuando compite lo suele hacer enfocado hacia la consecución de unos objetivos, de unas metas. Normalmente, pretende conseguir que sus bolas consigan unos resultados (bolos derribados) y una meta final que es haber conseguido el mayor número de bolos posibles después del lanzamiento de las 48 bolas que debe lanzar en un concurso. No obstante, hemos visto anteriormente que hay distintos tipos de concursos en una misma competición.

Los jugadores de bolos, por tanto, cuando compiten tienen constantes oportunidades de valorar su juego. Cada bola que tiran suele tener un resultado que el jugador evalúa,

habitualmente, por el número de bolos que ha derribado y muy raramente por cómo se ha lanzado, si ha caído en el lugar preciso, en definitiva que tal ha ido jugada. Es decir, por su rendimiento. Como podemos entender, la motivación en los concursos de bolos está orientada hacia la consecución del objetivo, hacia el resultado. Se da la situación, que a nuestro juicio tiene una repercusión enorme sobre la pérdida de motivación, de que muchos jugadores desean y piensan en el número de bolos que cada bola debe derribar pero antes de tirarla. En consecuencia, que los jugadores piensan y valoran constantemente las bolas por el resultado y no por el rendimiento. Es decir, el jugador está ocupado en los bolos a derribar y no en el proceso mental para conseguir tirar la bola adecuadamente. Hemos observado en multitud de ocasiones que durante la competición el jugador pierde la confianza, aumenta sus grados de ansiedad y no disfruta con su juego cuando varias bolas, incluso bien tiradas, no consiguen derribar el número de bolos que el jugador previamente había pensado.

Por esta situación, los procesos de pérdida de motivación durante un concurso son bastante frecuentes ya que el jugador lleva su cuenta de bolos totales e incluso los bolos que le quedan por hacer o tiene que tirar con cada bola, con los que no disfruta con su juego. Esta situación de desmotivación o falta de razones para seguir jugando se manifiesta en que cada vez se esfuerza menos en su juego, tira más rápido, pierde el control sobre sus rutinas y no da lo mejor de sus posibilidades. Los jugadores lo suelen manifestar con frases como: *“estaba deseando acabar el concurso”, “ya no tenía nada que hacer”, “aquellas dos bolas blancas en la tercera mano me descentraron”*.

La interpretación del éxito según la teoría del logro de objetivos en la que se han centrado diferentes psicólogos (Roberts, 1995; Duda y Hall, 2001; Duda y Nicholls, 1992; Nicholls, 1989), se encuentra en el fundamento de la desmotivación de los jugadores de bolos durante un concurso o competición. Según esta teoría hay tres factores que interactúan para determinar la motivación de un jugador: los objetivos que se quieren alcanzar, la habilidad percibida y las conductas para lograr los objetivos. Los jugadores que creen que su constancia y su esfuerzo por mejorar cada bola les podrá conducir al éxito son jugadores orientados a la tarea, al rendimiento. Los jugadores que creen que sólo lo están haciendo bien si con cada bola consiguen el número de bolos que, según su criterio y habilidades deben conseguir, son jugadores orientados al resultado, es decir, al objetivo.

Los jugadores, como hemos comentado, suelen analizar sus éxitos siguiendo uno de estas orientaciones. La cuestión importante se plantea en la edad y el nivel o categoría de los jugadores. Si los jugadores jóvenes están orientados y perciben que su técnica y forma de jugar a los bolos, es decir la habilidad percibida y los comportamientos de juego, no les permiten ganar a sus compañeros o ganar torneos, muy probablemente dejará de jugar o, en caso de continuar, no lo hará con suficiente interés y motivación. Por el contrario, si se les orienta a la tarea, a mejorar su rendimiento, y a apreciar sus progresos, percibirá que su esfuerzo, su constancia en el juego le hará avanzar y mejorar, se encontrará mas satisfecho y posiblemente logrará ganar.

Los jugadores de bolos de alto nivel, los que año tras año han estado ganado los mejores concursos, han ocupado los primeros puestos de CIRE y CINA, han formando

parte de las selecciones regionales y nacionales y se mantienen todas las temporadas como los mejores, saben que para ellos ganar es muy importante para mantenerse en esas posiciones de privilegio. Sin embargo los verdaderamente grandes y “superclases” son los que saben lo importante que es seguir mejorando, entrenando y progresando en su juego.

Hace algunos años recibimos a un jugador de alto nivel que había perdido por completo su motivación: no disfrutaba jugando, sufría muchísimo en la bolera y vivía las competiciones como un autentico sacrificio. Había estado durante muchos años a un gran nivel físico, técnico, táctico y manteniendo un alto puesto en el *ranking* pero una mala racha de resultados le había convertido en un jugador desmotivado. La intervención psicológica le instó y le ayudó a un cambio en sus perspectivas motivacionales y en su interpretación del éxito. Esto le permitió recuperar la ilusión por el juego, disfrutar con sus logros y recuperar puestos, registros y número de concursos ganados.

En un deporte como los bolos, en los que no existen entrenadores profesionales, es muy importante que los jugadores se centren y den importancia al esfuerzo para conseguir buenos rendimientos. Tanto en los entrenamientos, como en los concursos deben hacer el esfuerzo de centrarse en cada bola. Las investigaciones en Psicología del Deporte destacan que en deportes y modalidades de bolos y similares es muy importante la motivación y el trabajo psicológico fundamentado en la tarea y no en el resultado.

Los jugadores de bolos, como comentábamos más arriba, tienen una tendencia adquirida durante muchos años a valorar cada bola por el resultado identificando éste con el número de bolos que consigue derribar. Sin embargo, el trabajo psicológico debe consistir en cambiar esa tendencia para que aprenda a valorar su juego, la calidad del lanzamiento, el trabajo para que cada bola sea tirada en las mejores condiciones, y no tanto el número de bolos derribados. Más adelante volveremos a incidir en esta importante condición del deporte de los bolos.

4.1.5.1. ESTRATEGIAS DE MOTIVACIÓN PARA LA COMPETICIÓN

Como hemos comentado anteriormente consideramos distintas las estrategias que se deben emplear para motivar a los jugadores que comienzan que las que se deben emplear con los jugadores que aspiran a conseguir altos rendimientos y que compiten en los grandes concursos

En este apartado nos vamos a referir al trabajo de la motivación de estos últimos. Jugadores que reciben recompensas económicas y que, cuando compiten, el éxito o el fracaso, el ganar o el perder, tienen una cierta importancia tanto a nivel personal como a nivel grupal y social. Jugadores que han estado orientados desde sus comienzos hacia los resultados. En general estos jugadores tienen dificultades para mantener una adecuada percepción de sus competencias en el momento en que el concurso no responde a las perspectivas que tenía previstas.

En general estos jugadores de bolos deben de ser capaces de mantener niveles y grados de motivación adecuados y óptimos por periodos de tiempo largos (entrenamientos de una temporada o varias temporadas) y periodos de tiempo cortos (una competición). La competición en los bolos es el concurso. Durante un concurso, y

dependiendo del desarrollo del mismo y de la marcha del juego, el jugador puede ver variar su comportamiento, su grado de esfuerzo para seguir jugando, su capacidad de mantenerse concentrado o su ritmo de juego, entre otros aspectos. Por regla general, un jugador que percibe que su competencia o su nivel de juego en esa partida no es el que esperaba suele empezar a jugar deprisa, a no esforzarse y a abandonar su concentración. Recientemente un jugador comentaba: *“llevaba 45 bolos a raya al medio, para qué iba a seguir jugando, lo mejor era terminar cuando antes”*. En el otro extremo estaría aquel jugador que comentaba: *“Los bolos caían solos, estaba jugando de cine y cuanto mas jugaba mejor me encontraba”*.

Por tanto, el momento más crítico para un jugador en el trascurso del concurso es cuando empieza a percibir que sus resultados parciales no son suficientes. Esta situación suele ocurrir en cualquier momento de la partida, pero comienza a tener un mayor poder desmotivador tras el registro conseguido en la primera parte del concurso, (raya alta). No obstante, cualquier registro que el jugador considera inadecuado en un momento crucial del concurso puede suponer una disminución del grado de motivación. Esta disminución de la motivación se manifiesta en una disminución del interés para seguir jugando y para mantener los niveles de concentración.

La estructura del juego permite una alta evaluación cognitiva. El jugador de bolos tiene una gran cantidad de ocasiones para calcular los registros de cada bola. Según la teoría formulada por Deci (1975) que incide en que la motivación durante las competiciones esta condicionada por la constante evaluación mental que el jugador realiza de sus actuaciones. Según nuestra experiencia, efectivamente, el jugador evalúa el resultado de cada bola según el número de bolos que consigue derribar y no, por ejemplo, según la calidad de la misma. Es por tanto la recompensa (número de bolos derribados) la que informa al jugador favorable o desfavorablemente y esta información influye sobre el otro aspecto de la actuación: el sentimiento de control del juego o de no controlar la situación. La conclusión es que si los jugadores solo recogen la información de cada bola por el resultado (número de bolos derribados) como forma excelente, y no a la calidad de la misma (precisión, posición de llegada en el birle, momento de la partida, orden de lanzamiento de la bola... y otras características) verá afectado su estado de motivación interna.

Por lo tanto, podemos entender que la motivación en los bolos esta muy condicionada: por el énfasis que el jugador otorgue al número de bolos que derribe con cada bola o en cada mano del concurso, o por el significado que dé a las habilidades y competencias que tenga para conseguir jugar bien. Si da mas importancia al resultado de cada bola que a la calidad y o forma en la que juega, o lo que es igual si pone sólo el resultado como meta, aunque sea parcial, su motivación disminuirá. Si, por el contrario, concede mayor importancia a la calidad general de su juego, le será más fácil mantener una adecuada motivación para seguir y mantenerse en el juego.

Esto es un trabajo fundamental del entrenamiento mental. Los jugadores de bolos deben intentar que su entrenamiento mental les ayude a entender que en las 48 bolas que deben jugar en un concurso, algunas de ellas no conseguirán el resultado que él pudiera tener previsto. Los objetivos finales los podrá conseguir si percibe que su forma de jugar, la calidad de su juego está siendo buena y acorde a sus potencialidades.

Hay que insistir, una vez más, en que los efectos de la competición, sobre la motivación están unidos a los aspectos de control y de información. Si el jugador sólo ve su juego cómo derribar con cada bola un número determinado de bolos, o hacer un determinado registro o en derrotar a un adversario, se puede producir una disminución en la motivación continuada. En cambio, si la competición, el concurso y el lanzamiento de cada bola se ve como algo en lo que predomina hacerlo lo mejor posible y esforzarse en cada momento, sin preocuparse excesivamente de cada resultado parcial su motivación general se mantendrá y mejorará su rendimiento.

COMO CONSEGUIR UNA CORRECTA MOTIVACIÓN EN UN COMPETICIÓN DE BOLOS

Hemos trabajado con jugadores de bolos a los que hemos entrenado en practicar y a bordar la competición siguiendo las siguientes instrucciones que se presentan a continuación. En general hemos intentado que el jugador tenga retos y herramientas adecuadas para que disfrute con el juego y consiga mantener un correcto nivel de motivación.

Se fueron discutiendo con el jugador, durante las sesiones de trabajo, las siguientes consideraciones. Estas pretendían proporcionar oportunidades para conseguir el mantenimiento del control de los estados motivacionales del jugador en los diferentes momentos de la competición.

CONTROL DE LA MOTIVACIÓN DURANTE LA COMPETICIÓN

- Cuando sabes lo bien que lo estas haciendo tu estado de ánimo mejora.
- Hay que tener una implicación completa y positiva en la competición, en el juego
- Hay que tener claras las metas.

En los bolos la meta tiene que ser en cada bola y, cada una de ellas debe implicar un **objetivo de rendimiento** (es decir poner bien las bolas) **nunca de resultados** (número de bolos). Aunque sí es cierto que el resultado muchas veces nos da información de cómo estamos rindiendo, de cómo estamos...esta circunstancia no se produce siempre. Alcanzar el objetivo, es decir; de recibir la información mas adecuada de tu juego.

- Los bolos nos ofrecen muchas posibilidades de recibir información, debido a que después de cada bola podemos filtrar esa información.
- Cuanto mayor es la diversidad de metas (cada bola es una meta) mayores son las oportunidades para concentrarse en la actividad y disfrutar de ella, y viceversa.
- La información sobre los movimientos que realizas te permite realizar las modificaciones sobre la marcha para recuperar tu rendimiento.

- Estás entrenado para realizar esos movimientos (técnica) de forma perfecta, simplemente se precisan pequeñas modificaciones que permitan mejorar el rendimiento y por ello hay que saber qué acciones fueron correctas y cuáles necesitan ajustes.
- Evita las distracciones, no atiendas a informaciones no deseadas o negativas. Ej. A tus voces interiores pensando diciendo que; *“estás mal”* o *“estoy jugando bien”*...etc. Estar enfadado con tu juego puede distorsionar tus percepciones reales y tu atención y dificultando el trabajo mental. Ej. *Si pienso: “que mal estoy jugando”* o *“esta bola debería haber tirado tres o cinco”*...no podré atender a lo que debo hacer para mejorar mi juego **Si estás preocupado por el resultado final de la tirada, del concurso o del campeonato, no podrás estar ocupado en qué tienes que hacer con la bola que tienes que tirar.**
- Puede haber alguna situación no prevista, pero no debe desvirtuar la actividad que tengo que llevar a cabo.
- La información negativa tienen más poder que la positiva, hay que equilibrar y dar la vuelta a esta situación

¿QUÉ DEBES HACER CUANDO LAS COSAS PARECEN IR MAL?

La reacción de la mente ante el error es tan importante como el error mismo. Interpreta correctamente la información. Si la información que recibes es negativa, tu reacción será negativa.

- En un concurso en el que hay que tirar 48 bolas una respuesta negativa a una o dos bolas puede llevarte a un doloroso final.
- La información no es buena ni mala en si misma. Es simplemente información que puedes utilizar para ajustar la actividad como creas necesario
- Hay que ser capaz de reconocer rápidamente dónde hay un desequilibrio y utilizar la información para ajustar las destrezas y por tanto las metas
- Se autoconsciente, presta atención a las pistas, a la información que te aportan tus movimientos y tus reacciones y hacer los ajustes sobre lo que estás haciendo cuando algo no esta saliendo bien.

Si disfrutas de la actuación por ella misma, implicándote por completo en cada bola a lo largo de todo el concurso, vale la pena la energía invertida y practicar el deporte sin importar que ocurra al final.



- 5 -

HABILIDADES PSICOLÓGICAS CENTRALES

En general los problemas de los jugadores de bolos de nivel o de alto rendimiento no provienen de las dificultades técnicas o de la mecánica de lanzamiento de la bola sino que suelen provenir de las áreas o campos mentales o psicológicos. Probablemente el entrenamiento continuado de lanzar bolas no le ayudará a superar los niveles de activación, la capacidad de concentración o el aumento de la confianza en su juego. Lo que muchos jugadores de bolos necesitan es desarrollar habilidades centrales, para ello se necesita conocerlas y entrenarlas de forma continuada y sistemática e introducir estas habilidades psicológicas en sus entrenamientos diarios.

En las páginas siguientes trataremos de incidir sobre estas habilidades psicológicas centrales para conseguir mantener o mejorar los rendimientos así como la manera en que esas habilidades se pueden instaurar y entrenar.

Coincidimos con otros autores (Garcés de los Fayos, 2008, Jodrá, 2002, Balaguer, 2002, Buceta, 1998, Dosil, 2002, Beiran y Dosil 2002, Díaz, 1982, 2002, González y Garcés, 2009, Estrada, 2009, Jara 2009, González, Checa y Cantón, 2009, Batista y Dosil, 2009; Olmedilla, Jara y Andréu, 2009; López, 2009 y otros muchos) en que para deportes de estructuras con peculiaridades similares a los de los bolos en cuanto a que sean deportes individuales, de precisión, de espera o de actividades pautadas, las habilidades psicológicas más importantes que debe poseer un jugador para conseguir rendimientos óptimos son: la atención-concentración, el nivel de activación y el control de pensamientos.

5.1. ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN

Utilizaremos el binomio atención-concentración de forma intercambiable, aunque las diferencias son claras y ambas destrezas deben ser aplicadas con eficacia por el jugador de bolos. La atención hace referencia a la capacidad para interactuar con los diferentes estímulos procedentes de la situación deportiva. (Dosil y Caracuel 2003) La concentración es la capacidad de mantener la atención en los aspectos más relevantes de la competición sin distraerse. La concentración supone por tanto una atención más selectiva y la capacidad para mantener esa selección de estímulos de una formas más extensa en el tiempo. Para Moran (2004) la concentración requiere un mayor esfuerzo mental que la atención.

El trabajo sobre las habilidades de concentración y su entrenamiento es uno de los ejes fundamentales de la preparación mental de los jugadores de bolos. Los jugadores de bolos tienen muchas oportunidades para distraerse, tanto durante la partida como, sobre todo, durante las fases de espera, ya que la mayor parte del tiempo la pasan en periodos de pausa. Durante estos periodos es importante que el jugador siga centrado en los aspectos más relevantes de su juego.

Quizás el problema crucial de los jugadores de bolos son las distracciones producidas por la aparición de pensamientos intrusivos o perturbadores provocados por anteriores jugadas negativas. Es infrecuente que el jugador pierda su capacidad de concentrarse por atender a estímulos externos que no son relevantes para el juego. No obstante si hemos encontrado algunos jugadores a los que les molestaba el ruido del público en las boleras, el movimiento de alguna persona en las gradas, el tipo de bolera o la presencia del árbitro. Esto también indica que los jugadores deben entrenarse en manejar el control de estímulos externos.

Lo mas frecuente en los jugadores de bolos es que piensen excesivamente en jugadas pasadas, sobre todo si han sido erróneas, y en las futuras jugadas que deben realizar. Es decir su focalización atencional no se para en el presente. Esta tendencia a pensar en las jugadas futuras tiene una mayor trascendencia cuando la partida llega a sus últimas manos, es decir cuando al jugador le quedan pocas bolas y, por lo tanto, pocas oportunidades. Es lo que se llama jugar bajo presión. El entrenamiento de la concentración busca siempre aumentar la capacidad para mantener centrada la atención en los aspectos importantes del juego, en el tiempo presente y además manejar correctamente los momentos críticos de la partida. El concepto más relevante de la definición de concentración es el de la necesidad de mantener durante un tiempo suficiente la atención en aquellas señales o focos relevantes del juego.

Los concursos y competiciones de bolos pueden llegar a tener una duración de varias horas. Aunque una partida dura aproximadamente entre 35-40 minutos, la competición, como se ha señalado en otros apartados de este libro, puede durar varias horas de las que la mayor parte de ellas son tiempos de espera. Esta condición provoca que a los jugadores les cueste conservar su concentración en el juego ya que tienen multitud de ocasiones para distraerse. Mantener los focos atencionales durante tanto tiempo es muy difícil. Weimberg y Gould (2009) señalan, recogiendo distintos estudios, que el lapso medio durante el cual el contenido del pensamiento permanece en el objetivo es de aproximadamente cinco segundos. Por tanto, según estos datos, un jugador de bolos durante los aproximadamente 35 minutos de duración del concurso puede tener 420 pensamientos distintos. Si consideramos los diferentes tiempos de cada fase de juego podremos comprobar que en cada una de ellas el jugador puede tener muchos pensamientos distintos.

Por lo tanto, los lapsus o pérdidas de concentración en un concurso, por pensamientos intrusivos, te pueden costar perder un número de bolos significativo que en el sumatorio total puede ser el campeonato.

A continuación esquematizamos la secuencia de una mano con los momentos de fases de participación y de pausa. En cada concurso el jugador debe repetir esta secuencia ocho veces.

1er. Periodo de participación activa

Tiro o lanzamiento de 1ª bola

Tiro o lanzamiento de 2ª bola

Tiro o lanzamiento de 3ª bola

1er Periodo de participación de actividad menor

Transición desde la zona o campo de tiro a zona o campo de “birle”

2º Periodo de participación activa

Birle de 1ª bola

Birle de 2ª bola

Birle de 3ª bola

Tiempo de Espera

Descanso mientras participa el adversario

2º Periodo de participación activa menor

Transición de zona o campo de “birle” a la zona o campo de tiro

Vuelta al primer periodo de participación activa

Cuadro 16. Secuencia de una tirada o mano de las ocho que forman un concurso

En realizar esta secuencia el jugador invierte aproximadamente 4-5 minutos dependiendo de la cualidad de cada jugador, ya que hay jugadores de juego y transición más lenta y más rápida. En cada uno de estos periodos de juego menos activo, el jugador tiene posibilidades de perder su concentración. En definitiva, el jugador invierte en el lanzamiento de las bolas desde el tiro aproximadamente 45-50 segundos, en la transición tiro-birle 30 segundos, el tiempo de birle tiene una duración aproximada de 45-50 segundos y, seguidamente, pasa al periodo de espera, sentado, mientras su contrincante realiza la fase de tiro, cuando este comienza su transición tiro-birle el jugador termina su espera y comienza su última transición birle-tiro que durará unos 30 segundos y una nueva espera en la zona de tiro, de pie hasta que el contrincante finalice su birle 45-50 segundos y comience una nueva tirada.

El entrenamiento mental consistirá en que el jugador durante todas estas fases y estos periodos de tiempo encuentre los focos atencionales adecuados y sea capaz de mantenerlos durante el tiempo que dura cada una de las fases de juego. Las estrategias de la preparación mental supone encontrar cuáles son los problemas que encuentra el jugador para mantener su concentración y tratar de manejar adecuadamente las técnicas adecuadas para conseguirlo.

Fases de una tirada	Tiempos invertidos
Tiro o lanzamiento de 1ª bola	
Tiro o lanzamiento de 2ª bola	45-50 segundos
Tiro o lanzamiento de 3ª bola	
Transición desde la zona o campo de tiro a zona o campo de "birle"	± 30 segundos
Birle de 1ª bola	
Birle de 2ª bola	45-50 segundos
Birle de 3ª bola	
Tiempo de Espera (sentado)	45-50 segundos
Transición de zona o campo de "birle" a la zona o campo de tiro	± 30 segundos
Nuevo tiempo de espera en zona de tiro (de pie)	45-50 segundos
Total tiempos invertidos en espera	90 a 100 segundos
Total tiempos invertidos en transiciones	± 60 segundos
Total tiempo juego activo (tiradas o lanzamientos)	90 a 100 segundos
Total tiempo en una "mano" o tirada	285 a 460 segundos

Cuadro 17. Tiempos medios tomados empleados en una tirada. Fuente: (Hoyos, 2008) F.C.B.

Descripción del movimiento	Tiempo mínimo y máximo
Desde que el jugador B birla su última bola hasta que el jugador A lanza la 1.ª desde el tiro	22 – 25 seg.
Desde que el jugador A lanza la primera bola de tiro hasta que lanza la 2.ª	17 – 20 seg.
Desde que el jugador A lanza la segunda bola de tiro hasta que lanza la 3.ª	17 – 20 seg.
Desde que el jugador A lanza la tercera bola de tiro hasta que birla la 1.ª	32 – 36 seg.
Desde que el jugador A birla la primera bola hasta que birla la 2.ª	18 – 22 seg.
Desde que el jugador A birla la segunda bola hasta que birla la última	18 – 22 seg.
TIEMPO TOTAL de cada mano y jugador	2 min 4 seg – 2 min 25 seg
TIEMPO TOTAL de un concurso (dos jugadores)	33 min 4 seg 38 min 40 seg

Cuadro 18. Tiempos de un concurso de bolo palma. Fuente: (Hoyos, 2008) F.C.B.

Según Hoyos (2008), los tiempos del cuadro 18 son tiempos tomados en las semifinales del campeonato de España del año 2005. Según la apreciación del autor los tiempos son de jugadores considerados lentos, pues el reglamento no limita el tiempo en ninguna de las acciones y movimientos. Señala, además, que en algunos casos pueden incrementarse los tiempos hasta un diez por ciento.

Como ya se ha comentado anteriormente y según se puede observar en los cuadros anteriores, los momentos más críticos a la hora de una posible pérdida de concentración por la aparición de pensamientos intrusivos son los momentos de espera y los tiempos de transición, que ocupan la mitad de la partida.

La situación expuesta en los cuadros 17 y 18 muestran los tiempos concretos en los que se puede acudir a la hora de entrenar las habilidades de atención concentración.

La capacidad para concentrarse y mantener el grado de concentración durante el desarrollo del juego y durante los tiempos de espera es una de las tareas fundamentales que debe perseguir el entrenamiento mental en el deporte de los bolos. Las capacidades atencionales son diferentes en cada una de las fases de actividad de la partida. Una de las tareas del entrenamiento debe consistir en desarrollar la destreza de pasar de unos focos atencionales a otros.

Tipos de atención que se necesitan en los bolos

Fue Burke (1992) quien sugirió distintos estilos atencionales según el juego fuera continuado (fútbol, balonmano), con pocas interrupciones (baloncesto) o si tiene muchas interrupciones (voleibol, tenis). A esta clasificación habría que añadirle algunas modalidades como el golf o los bolos en los que la competición además de tener muchos momentos de espera, se juega en varias jornadas y hay esperas de diferente duración.

Encontrar el foco atencional adecuado para cada deporte y para cada momento o fase del juego ayudará a adecuar nuestro entrenamiento mental para conseguir una mejor actividad de atención-concentración.

El jugador de bolos necesita diferentes tipos de focalización. Además será necesario cambiar de uno a otro durante los distintos momentos de las partidas. Nideffer (1976) en sus trabajos entiende que la atención funciona en dos dimensiones: amplitud y dirección. La amplitud a su vez puede ser amplia y reducida. Pero la dirección puede variar según se dirija a estímulos internos o externos. Por lo tanto, obtendremos cuatro tipos de focalización atencional.

Estos cuatro estilos atencionales o formas de atender deberán ponerse en funcionamiento en diferentes momentos de la partida.

En general, aunque con los matices que iremos analizando, el estilo de atención para jugar a los bolos seguirá los ejes amplio-externo, reducido-externo, reducida-interna y amplia interna. El orden secuencial se repetirá a lo largo de la partida y se repetirá para cada una de las bolas.

Atención amplia-externa.

La atención amplia externa permite que el jugador procese diferentes estímulos procedentes del exterior. Este estilo atencional debe ser utilizado para evaluar la

situación general de la partida. Colocación de las bolas antes de birlar, posición del emboque, dureza de la caja, registro de bolos totales.

Atención reducida-externa.

El estilo atencional reducido-externo es el que va a posibilitar focalizar la atención en un elemento concreto del exterior. El jugador de bolos que fija su atención en el lugar donde quiere colocar la bola para que quede cerca de la caja o el que focalice su atención en tirar al bolo del medio o a emboque está utilizando un estilo reducido-externo.

Atención reducida-interna.

Es quizás el eje atencional sobre el que debe girar preferentemente el estilo del jugador de bolos. Es el más apropiado para el control de la situación inmediata. El jugador de bolos antes del tiro o en el momento del birle que visualiza la trayectoria de la bola y el lugar del golpeo de la bola está utilizando este estilo de atención. El jugador también debe atender al estado general de su cuerpo, tensión de brazos, piernas, hombros.

Atención amplia-interna.

Se utiliza para analizar y planificar la situación. El jugador atenderá a su situación general. Cómo se encuentra físicamente, dolores, estado físico general. También, analizará su estrategia de juego, la táctica a emplear según el desarrollo de la partida.

Las distintas fases del juego, los distintos periodos de participación del jugador en la actividad, requerirán que el jugador utilice un estilo atencional u otro. Los entrenamientos de atención tienen precisamente esa finalidad; adquirir las habilidades y estrategias oportunas para atender a las diferentes situaciones atencionales que requiere el juego y que se presentan a lo largo de la competición. El jugador deberá aprender a cambiar el foco atencional.

Al disponerse a tirar una bola, el jugador alternará los diferentes focos atencionales. En un primer momento. Cuando el jugador se encuentra en el tiro y antes de lanzar precisará utilizar un proceso atencional **amplio-externo** en el que evaluará la distancia, la altura, tipo de raya, la posición del emboque, el ambiente de la bolera. Podrá recordar la dureza de la caja con el que está atendiendo y decidiendo cual puede ser lo mejor entre las distintas alternativas (tirar a arreglar, tirar al dos, arriesgar, tirar a emboque, etc.).

En un segundo momento, el jugador pasará a un estilo **interno-reducido** que le permitirá atender su situación interna (tensión, sudoración, tasa cardiaca, respiración).

A continuación variará su atención a un estilo **externo-reducido** en el visualizara la trayectoria de la bola. Se centrará solamente en el lugar exacto en el que tiene que poner la bola. No es el momento para otras señales internas, se centrará solamente en el lugar exacto en el que tiene que poner la bola, en como la va a lanzar, con cuánta fuerza y efecto le va a dar, etc.

Por último, entre bola y bola el jugador volverá a un estilo **reducido-interno** en el que preparará la siguiente bola recuperando las sensaciones de la anterior, controlando su estado emocional, relajando, respirando y comenzando el proceso con una nueva bola.

	EXTERNO		
	Amplia-Externa		Externa-reducida
	Evaluar la situación general.		Pensar en el punto exacto donde se quiere colocar la bola
	Ej. Tipo de "raya", situación del emboque		
AMPLIO	Analizar las alternativas para "tirar" una determinada bola		Visualizar la trayectoria, sopesar el estado de fatiga, sudoración, palpitos...
	Ej. Golpear mas o menos cerca del bolo al birlar; cerca o lejos, mas o menos trabajada...		
	Amplia-Interna		Reducida-Interna
	INTERNO		
			REDUCIDO

Cuadro 19. Tipos de focalización atencional (Nideffer, 1976)

Durante los procesos de participación activa menor, es decir durante las transiciones y de espera, el jugador deberá aprender a utilizar los estilos atencionales reducidos internos, es decir, evaluará la situación de la partida, cómo han quedado las bolas en el birle o cuáles son las estrategias que deberá utilizar en las próximas manos. Todos estos ajustes, evaluaciones y análisis los debe realizar el jugador de una forma tranquila y positiva para ajustar mejor su juego a lo que necesita en cada momento.

Durante los periodos o fases de participación activa, concretamente en los lanzamientos de bolas tanto de tiro como de birle, el jugador deberá utilizar focos atencionales externos y de diversa amplitud. En el tiro será una dirección amplia y en el birle más reducida ya que las distancia y zonas de golpeo son diferentes, además en el tiro deberemos focalizar adecuadamente las rayas, el fleje o la situación del emboque.

Una ampliación de esta teoría de Nideffer (1976) la proponen Morilla y Pérez (2002) para jugadores de fútbol y que González Oya y Dosil (2007) la adaptan al entrenamiento de atención en árbitros. Estos autores añaden una nueva dimensión; el tiempo. Es una aportación también muy interesante para el deporte de los bolos pues el jugador no sólo debe focalizar dónde o a qué debe atender, sino en qué momento. Si observamos los distintos periodos de actividad de los bolos concluiremos que el jugador de bolos debe cambiar continuamente de foco atencional, pero además debe centrar su atención en el ahora y no en el pasado.

El jugador, como hemos mantenido en los párrafos anteriores, deberá tener una dirección intratemporal, centrarse en el presente, en lo que pasa en el momento que juega las bolas y no extratemporal, es decir en lo que pasó, en las bolas o resultados anteriores o en las que todavía tiene que tirar. Esta nueva propuesta es especialmente interesante y constituye una de las facetas fundamentales del entrenamiento mental del jugador de bolos, ya que los jugadores de bolos tienden a unir los resultados de las bolas, es decir, si la primera bola no consigue un buen resultado, condiciona el trabajo mental del jugador en la siguiente. Incluso manos enteras. El jugador tiende a pensar mucho en jugadas y bolas ya tiradas.

La otra dimensión de la teoría hace referencia a la cantidad de tiempo que se mantiene la atención. Así, tenemos una atención mantenida cuando el jugador mantiene el mismo nivel de atención durante toda la partida y una atención restringida cuando el jugador atiende durante instantes o momentos concretos.

Estas consideraciones sobre la atención tienen un considerable interés para el entrenamiento mental del jugador de bolos. A lo que hemos comentado anteriormente sobre evitar mantener la atención en las jugadas pasadas, habría que añadir que no se puede sostener el mismo nivel de atención durante las distintas fases del juego. El juego de los bolos, hemos visto tiene distintos momentos de participación.

Así podemos observar los siguientes estilos intencionales relacionados con la dirección y el tiempo de mantenimiento de la atención.

	MANTENIDO		
EXTRATEMPORAL	Utilizado para evaluar rápidamente una situación en el tiempo. (Ej. lanzar una determinada bola de una determinada forma)	Utilizado para analizar y planificar un momento dado. (Ej. estrategias para abordar la raya al medio, la raya alta, tirar a emboque)	INTRATEMPORAL
	Utilizado para focalizar, de manera no distractora, sobre uno o dos momentos deportivos, antes o después de la ocurrencia de los mismo. (Ej. resultado de una bola o de una mano)	Utilizado para repasar mentalmente y sistemáticamente el momento de ejecución. (Ej. Centrarse en la respiración o las palpitaciones antes de lanzar una bola)	
	RESTRINGIDO		

Cuadro 20. Focos de atención según el criterio temporal

A continuación ampliaremos los distintos momentos de participación del jugador durante una competición.

5.1.1. SITUACIONES ATENCIONALES HABITUALES EN EL JUEGO DE LOS BOLOS

Durante una partida de bolos el jugador se va a tener que enfrentar a una serie de situaciones que van a requerir distintos enfoques en las habilidades de atención-concentración. En general, e insistimos, los jugadores de bolos deben ser conscientes de que los procesos de atención durante una partida deben ser distintos y por lo tanto los tiene que entrenar y refinar durante los entrenamientos.

Durante la secuencia del lanzamiento de las bolas, que durante un concurso se repetirán ocho veces, el jugador, como hemos comentado anteriormente, pasará por diferentes fases de actividad. En cada una de ellas el jugador podrá y deberá realizar ajustes atencionales.

Periodos de participación activa menor

Durante los dos periodos de participación activa menor, el jugador deberá y podrá centrarse en los procesos internos-reducidos-temporales-restrictivos. El jugador invierte unos 30 segundos en cada transición, por tanto, estará un minuto en cada fase y ocho minutos durante un concurso completo. Durante el tiempo en el que realiza las transiciones el jugador deberá atender mínimamente a la actuación inmediata vigilando su estado de activación y controlando los pensamientos sin centrarse en acontecimientos pasados o futuros. Durante un periodo de transición de 30 segundos el jugador puede tener unos 150 pensamientos. El jugador deberá de dirigir su atención hacia el suelo para impedir estímulos distractores externos procedentes de las gradas. Se deberá centrar en sus sensaciones físicas y en su estado emocional, intentando relajarse, respirar de forma armónica. Ya hemos comentado repetidas veces que el control del pensamiento consistirá en no pararse en las bolas pasadas y menos en los errores. Como hemos comentado, este trabajo de atención-concentración lo deberá realizar ocho veces en cada concurso.

Periodos de participación activa intensa

Tanto desde el tiro como desde el birle el jugador debe lanzar seis bolas en series de tres (siempre que alguna no sea anulada por considerarse bola queda en aplicación del reglamento). Estos periodos de participación activa, por tanto, serán cuarenta acciones durante un concurso. Lanzará 48 bolas. El tiempo de participación activa será de periodos de 45-50 segundos entre tiro y birle. Se invertirán entre 15-16 segundo en lanzar una bola. Durante estos tiempos el jugador deberá utilizar un estilo atencional que alternará, como ya hemos comentado en las páginas anteriores los procesos atencionales: amplio-externo, reducido-externo y reducido-interno. Un trabajo intenso, que es la base mental de los bolos, y que es complicado de realizar sin un adecuado y sistemático entrenamiento.

Periodos de espera

Podemos dividir los periodos de espera en dos subperiodos: sentado y de pide. El jugador permanecerá sentado durante aproximadamente 45-50 segundos, mientras el adversario realiza su fase de tiro y el mismo tiempo mientras el adversario realiza su fase de birlé. Ambos periodos de espera son diferentes y el jugador podrá utilizar diferentes formas de trabajo atencional. El tiempo es de unos 90-100 segundos en cada mano. El total de tiempo en un concurso en el que el jugador estará en periodos de espera será de unos 12-13 minutos. Durante este tiempo, como hemos comentado en distintos momentos, el jugador focalizará su atención con un estilo reducido-interno.

En cuanto a los focos de atención según los criterios temporales (Morilla y Pérez, 2002) el jugador tendrá que utilizar un enfoque restringido-intratemporal en los periodos de espera y de transición y mantenido-extratemporal en los periodos de participación activa.

Hay que recordar que durante todo este tiempo, en las distintas fases, el jugador podrá tener centenares de pensamientos, algunos de ellos intrusivos-negativos provenientes del exterior pero, mayoritariamente, del propio jugador. El entrenamiento mental tratara de focalizar adecuadamente esos pensamientos y alternará los diferentes focos atencionales para conseguir que los pensamientos intrusivos no afloren y, en todo caso, convertirlos en pensamientos positivos que faciliten el adecuado desarrollo del juego.

5.1.2. ENTRENAMIENTO MENTAL PARA MEJORAR LA ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN

La habilidad para atender adecuadamente y concentrarse tienen una gran importancia en el juego de los bolos. Los jugadores de bolos pueden y deben aprender a mejorar estas capacidades a través del entrenamiento. Los jugadores de bolos que quieran desplegar y refinar estas capacidades deberán entrenarlas adecuadamente. Está comprobado que las capacidades atencionales son susceptibles de mejorar, pero quizás tan importante como mejorarlas, será desarrollar la capacidad de alternar y utilizar un estilo u otro según la fase de juego en la que está el jugador. Como hemos venido manteniendo será necesaria una forma de atender distinta en la fase de juego activo que en los momentos de espera o en las fases de transición.

Básicamente, las herramientas que podemos utilizar para mejorar la atención-concentración se clasifican en ejercicios de concentración que se podrían practicar en los domicilios y técnicas de concentración, que se utilizarían durante los entrenamientos y las competiciones.

A continuación propondremos algunos ejercicios que se adaptan bien al juego de los bolos y que los jugadores pueden practicar en sus domicilios.

El procedimiento de trabajo creado por Gauron (Gauron, 1984) es una actividad que permitirá modificar y alternar el estilo atencional interno-externo y que consta de cuatro elementos o niveles. Nosotros lo hemos adaptado al deporte de bolos y hemos introducido algunas variaciones al modelo

Para practicar estos ejercicios se requiere un lugar tranquilo y sin distracciones.

En una posición cómoda y relajada (normalmente preferimos la posición sentada) el jugador deberá realizar una serie de respiraciones profundas con el fin de conseguir un mayor nivel de relajación para comenzar el segmento central del trabajo mental.

En la primera fase pedimos al jugador que preste atención a los diferentes sonidos que suele escuchar en una bolera (murmullo del público, música y avisos de la megafonía, ruido de las bolas y los bolos al caer derribados). En nuestro trabajo hemos utilizado también grabaciones realizadas en boleras que les hemos puesto en nuestro despacho. Se le pide al jugador que aisle cada uno de ellos tratando de atender a los distintos sonidos y ruidos por separado. A continuación se le solicita que atienda a todos los ruidos del ambiente sin separarlos, sin prestar atención a ninguno en particular. Se le indica al jugador que mantenga su mente solamente atenta a los sonidos del ambiente, sin pensar en nada más. Repetimos el ejercicio tres veces. Solemos utilizar grabaciones de distintas boleras y campeonatos. También ponemos grabaciones de distintas fases del juego. En algunas de las fases, hay un silencio intenso que sólo se interrumpe con el golpeo de la bola, el sonido de los bolos derribados y el murmullo del público tras el resultado de una bola.

En una segunda fase del trabajo le pedimos al jugador que trate de ser consciente de las sensaciones corporales en cada una de las fases de la competición. Le pedimos al jugador que experimente las sensaciones corporales en los momentos de espera, en la transición en el momento de lanzar la bola o después del lanzamiento. Se le recomienda atender preferentemente a los brazos, hombros y piernas. Sensaciones de temblores, hormigueos, presión o dificultad al respirar. En los periodos de espera sentado, se le pide al jugador que sea consciente de sus manos, que las mire y sienta sus posibles temblores y su espalda apoyada en la silla o arqueada mirando al suelo. En definitiva, concienciar de las distintas sensaciones corporales en cada una de las distintas fases del juego. En la siguiente actividad se le pide que experimente todas las sensaciones juntas. Se trata de que el jugador aprenda a alternar la dirección interna: amplia y reducida.

Del trabajo de los pensamientos y las emociones nos ocuparemos en un tercer momento. Para ello se le pide al jugador que atienda uno a uno a algunos de los pensamientos que le aparecen tras una bola con buen rendimiento, o cuando esta transitando de tiro a birle. En general intentamos comenzar con pensamientos positivos. Tratamos de que sea consciente de cada uno y que procure controlarlos mediante relajación para eliminarlo o sustituirlos

En la última fase del ejercicio de atención-concentración tratamos de que el jugador practique el estrechamiento y ampliación del foco atencional. Para ello preparamos en una mesa una serie de objetos diversos, colocamos al jugador a unos dos- tres metros de la mesa y le pedimos que centre su mirada en todos los objetos a la vez, pero desde un punto central de la mesa. Seguidamente le pedimos que haga desaparecer todos los objetos focalizando su mirada en uno concreto. Se repite con varios objetos.

El jugador practica todos estos ejercicios en casa, de diferentes formas: con cuadros, fotografías, paredes con objetos decorativos, mesas con adornos...

Con estos ejercicios el jugador aprende a modificar y alternar las focalizaciones reducidas y amplias.

A continuación presentamos unos ejercicios para trabajar los distintos tipos atencionales.

Objetivo. Manejar y controlar los distintos estilos atencionales.

En una posición cómoda y relajada (sentado o tumbado) respira varias y veces y mantente tranquilo.

- 1º Presta atención a lo que oyes. Durante 3-4 minutos clasifica los sonidos que oyes. (p.e. voz, pasos, claxon, música, risa...etc.). Trata luego de prestar atención a todos, sin clasificarlos, ni centrarte en ninguno. Escúchalos pasivamente eliminando cualquier otro tipo de pensamiento.
- 2º Trata de ser consciente de las diferentes sensaciones corporales (tensión muscular, frío o calor en los dedos, en los pies, en la cara...). Céntrate en cada una de ellas independientemente, identificalas y pasa a otra. Después intenta experimentar todas ellas a la vez sin detenerte en ninguna de ellas (3-4 minutos)
- 3º Regresa a tus pensamientos y emociones, trata de experimentarlos uno por uno. Deja luego que desaparezcan y queda relajado
- 4º Abrir y estrechar el foco atencional. Abre los ojos y elige un objeto de la habitación que este situado frente a ti. Trata de mirar a ese objeto tratando de captar (visión periférica) el resto de los objetos que te rodean. A continuación estrecha el foco poco a poco hasta llegar al objeto inicial.

Cuadro 21. Ejemplo de trabajo de mejora de concentración para realizar en el domicilio

Junto con estos ejercicios de *expansión de la conciencia* de Gauron (1984) que nosotros hemos modificado para el entrenamiento mental de jugadores de bolos recomendamos a los jugadores que utilicen el ejercicio de la rejilla.

Con los ejercicios de rejilla les pedimos que también realicen ejercicios de búsqueda de errores o de revoltigramas o sopa de letras etc. que les ayudará a practicar la habilidad de selección de información relevante y para mejorar la concentración.

Las tareas de la rejilla consisten en marcar números en un orden secuencial del 0 al 99 en un tiempo determinado. Se pueden modificar los tiempos y la secuencias del marcado de números, por ejemplo; marcar todos los pares en un tiempo o hacerlo en orden descendente, etc.

Aunque nosotros no lo hemos empleado, el ejercicio se puede realizar con estímulos distractores. Creemos, como hemos comentado en mas ocasiones, que al ser los bolos un juego silencioso no hay excesivos estímulos distractores externos, provenientes del ambiente. La distracción o descentralización en el juego suele provenir de estímulos internos- pensamientos intrusivos provocados por incidencias del juego- por lo que no recomendamos utilizar cintas con ruidos o situaciones externas conflictivas mientras se realiza la actividad de rejilla.

59	13	08	38	66	53	32	90	55	37
02	64	73	30	70	78	19	79	29	50
22	52	14	27	46	00	85	41	26	47
68	48	34	11	90	94	49	15	35	91
04	42	10	75	25	86	95	09	65	74
58	18	67	07	83	93	63	36	17	05
99	76	98	60	71	97	20	21	43	61
01	23	84	96	03	77	87	33	28	62
56	45	06	89	72	88	39	44	24	31
40	12	51	57	16	82	54	80	69	81

Cuadro 22. Modelo de rejilla de concentración

El ensayo mental o practica imaginada es otra buena técnica para el entrenamiento en concentración. Distintos autores González (2006) para los bolos, González Hoya y Dosil (2007) para entrenamiento de árbitros de futbol o Garcés de los Fayos (2008) para el golf entre otros, recomiendan el ensayo mental para lograr mejorar las habilidades de concentración.

Práctica imaginada, entrenamiento mental, visualización, ensayo mental o práctica mental son términos que se refieren en el mundo del deporte a la recreación o vivencia mental de un hecho deportivo. Se trata de que el jugador viva mentalmente, mediante imágenes mentales, una serie de situaciones de la competición que seguramente van a ocurrir, pues la experiencia dice que ya ocurrieron en otras competiciones. Se tratará de que el jugador realice esta vivencia mental del futuro apoyada en una experiencia similar del pasado de forma tranquila, perfecta y con todos los ingredientes y situaciones de la competición real (Díaz, 1982).

A continuación presentamos un ejemplo de trabajo con práctica imaginada para que el jugador practique en su domicilio.

Una vez relajado y tranquilo

- Colócate mentalmente en el tiro de la bolera. Intenta imaginarte que estas ligeramente elevado, sobre una plataforma (dos metros) y ve la caja, los bolos, la raya, el lugar donde tienes que poner la bola desde esa altura. Atiende a todo lo que ves.
- Haz este ejercicio 4 veces de forma lenta.

- A continuación tira mentalmente tres bolas PERFECTAS. Siéntelas como si fueran reales. Se consciente de tus capacidades y completamente seguro de que tú controlas y sabes lo que hay que hacer en cada momento y con cada bola.
- Repasa mentalmente en tu interior cómo quieres que se produzca tu actuación.
- Si en algún momento hay algo que no va bien. Mírate desde fuera haciéndolo y actuando convencido y perfecto.
- Recréate en las sensaciones: alegría, satisfacción, felicitaciones, aplausos.

Cuadro 23. Ejemplo de una sesión de práctica imaginada para jugadores de bolos para realizar en su domicilio

Las técnicas comentadas se podrán utilizar durante las sesiones de entrenamiento, integrándolas en sus tareas técnico-tácticas como forma de realizar entrenamientos de calidad de manera que los aspectos mentales sean tratados adecuadamente para poder utilizarlos posteriormente en las competiciones. Como han indicado: Garcés de los Fayos (2008), Morán (1996), Dosil (2004), González (2006), Palmi (1991), Díaz (1982) y otros muchos, las mejores prácticas para abordar el trabajo en atención-concentración en los entrenamientos integrados y la competición son: establecimiento de objetivos, práctica de rutinas, práctica mental o imaginada. Algunas de estas técnicas se pueden utilizar no solo para mejorar las capacidades de atención-concentración, sino también para las otras habilidades mentales que se necesitan para jugar con altos rendimientos en los bolos y que estudiaremos a lo largo de las páginas siguientes.

5.2. NIVEL DE ACTIVACIÓN (AROUSAL)

La activación es una función energizante que permite aprovechar los recursos físicos y mentales para realizar actividades deportivas.

Afrontar una competición de bolos es una tarea que requiere, controlar y regular el nivel de activación que se precisa en cada momento de la partida. El control del grado de activación es una de las habilidades centrales o básicas que debe desarrollar un jugador de bolos al enfrentarse al alto rendimiento.

En el transcurso de una partida el jugador de bolos deberá alternar diferentes niveles de activación. Durante la fase de lanzamiento de bolas, en los se precisa un alto grado de precisión y de coordinación oculo-manual, se requerirá un nivel de activación relativamente bajo. Durante las fases de espera los niveles de activación deberán ser muy bajos, debiendo ir progresando la activación durante los periodos de transición.

Las fases de lanzamiento de bolas de tiro y de birle, tienen exigencias físicas diferentes y, por tanto, los niveles de energía o activación que se precisan no deben ser del mismo grado. Además el jugador podrá tener diferentes niveles de presión según transcurra la partida y el jugador deberá saber sobreponerse y controlar esas situaciones adversas. Por lo tanto en este apartado trataremos del control de la activación tanto en

las fases de la partida, como a controlar la presión, el estrés o el aumento excesivo de la activación en las situaciones adversas de la competición.

Cada deporte requiere un nivel óptimo de activación. Un jugador de rugby que se enfrenta al placaje de un jugador de más de cien kilos en carrera precisará de un nivel de activación realmente elevado y muy distinto del que requiere un jugador de bolos que se dispone a realizar un birle. Asimismo, el nivel óptimo de activación será distinto dependiendo del momento en que se encuentre la competición y de las distintas fases que, como hemos explicado anteriormente, tiene el juego. Un jugador desplegará un nivel de activación distinto en los momentos previos al partido que en los momentos finales del mismo e, incluso, sus niveles de activación se pueden ver afectados por los resultados parciales de la competición. La activación de un jugador variará si llega al final del encuentro con una renta suficiente o un resultado percibido como favorable que si debe abordar las tiradas finales “obligado” a realizar una jugada determinada.

Los jugadores de bolos hablan de “tembleque” o de “*que se les mueven los pantalones*” para expresar que se ponen nerviosos o sobreexcitados. Un jugador de bolos nos confesaba que: “*cuando llegan las últimas manos me pongo muy nervioso y me empiezan a temblar las piernas*” y “*me preocupo mucho con respecto a mi juego*”.

Según Dosit (2004) los términos ansiedad, presión y tensión se han utilizado indistintamente en el deporte para expresar diferentes niveles de activación- generalmente inadecuados por excesivos- que un jugador soporta en el transcurso de la competición. “*Acabé la partida con una enorme presión que me impidió desarrollar adecuadamente mi juego*”, “*no lograba desarrollar mi juego*”, “*al final me daba lo mismo*”, estas conductas y expresiones de algunos jugadores, pueden ser representativas de que no ha sido capaz de conseguir un adecuado nivel de activación. En los bolos utilizamos el término “control de la activación” como la habilidad que permite a los jugadores afrontar los distintos momentos, fases del juego y resultados parciales con el adecuado nivel de activación.

En general, dadas sus peculiaridades y salvando las diferencias individuales, los bolos precisan niveles de activación bajos. Esta ordenación se ha construido según la clasificación de Oxendine (1984) que considera el cero como el nivel de activación normal y un nivel uno (ligero) el adecuado para deportes de precisión como tiro con arco, golf, bolos (*bowling*) y tareas como el tiro libre en baloncesto. En general las tareas de bolos requerirán un nivel ligeramente superior a uno en las fases de activas de juego y menor en las fases de espera y transición.

El control y manejo de los distintos niveles de activación en las diferentes fases del juego es, sin dudas, una de habilidades mentales que los jugadores de bolos deben poseer. Durante las fases de espera, que ocupan, como hemos comprobado en los cuadros 17 y 18, aproximadamente el cincuenta por ciento de la partida, el jugador debe mantener su nivel de activación cercano al cero. La mayoría de jugadores no consiguen manejar estos niveles y, aún en los tiempos de espera o transiciones tiro-birle-tiro, se mantienen “*nerviosos*” “*sobreexcitados*”. Un jugador de bolos nos confesaba: “*cuando estoy sentado esperando no consigo relajarme, pienso y pienso en los bolos que he tirado y los que tengo que tirar, no me calmo*”. Esta situación muy común e, indudablemente, muy conocida entre los jugadores, es reveladora de la necesidad de entrenar y manejar esta habilidad mental.

En los bolos es infrecuente encontrar a jugadores que precisen aumentar su nivel de activación para afrontar una competición o una fase del juego. Como en otros deportes de puntuación, es decir que no son a tiempo cumplido, sino que finalizan cuando se consiguen unos determinados tantos o puntos, a medida que se acercan los puntos finales de la partida a los jugadores les cuesta más mantener controlado su nivel de activación. En deportes de puntuación, como el tenis o el voleibol, la activación aumenta a medida que los jugadores se acercan a los puntos finales de los sets o del partido. *“Me pudo la presión”* *“no conseguí calmarme”* o *“me costaba centrarme”* son algunas situaciones que han experimentado jugadores con activación excesiva en los momentos finales de un concurso.

Debemos, no obstante, insistir en las diferencias individuales. Se puede afirmar que el juego precisa, como hemos comentado, de niveles de activación bajos, pero hay algunos jugadores que lo consiguen mejor que otros. Como norma general los jugadores deben conseguir niveles de activación muy bajos en los tiempos de espera y elevarlos ligeramente en las transiciones. En las fases de juego activo la activación debe aumentar. La activación debe ser menor en los birlas que en el tiro. Los programas de entrenamiento mental con jugadores de bolos tratan de que los jugadores aprendan a mantener niveles bajos durante toda la competición y a regularla en las distintas fases del juego.

5.2.1. NIVELES DE ACTIVACIÓN EN LOS JUGADORES DE BOLOS.

LA PRESIÓN

“Se me seca la boca”, sudo muchísimo”, “me molesta que el público se mueva en la bolera”, “los rumores o ruidos no los soporto”, nos comentaba un jugador de bolos. A la pregunta de si le ocurría siempre nos comentó que: *“sólo en los partidos y momentos difíciles”* y *“que irremediablemente solía jugar peor”* Todos estos síntomas manifiestan que el jugador se encontraba inadecuadamente activado durante el juego. Cuando los jugadores no consiguen los niveles adecuados de activación se deteriora la selectividad de las percepciones, no logran eliminar a los estímulos irrelevantes y la ejecución es imperfecta. (Mora y cols. 2000). Además, se alteran los procesos de pensamiento y verbalizaciones. *“¿Y si no hago los 12 que me faltan en la última mano?”*, nos relataba un jugador para explicarnos el que era un pensamiento recurrente siempre estaba cerca de conseguir un registro concreto.

Estos ejemplos son característicos de jugadores que juegan bajo presión y no han conseguido niveles de activación apropiados para jugar.

En el plano fisiológico los niveles de activación altos incrementan la tasa cardiaca, la sudoración o la sequedad de boca al no conseguir una respiración rítmica.

En el plano comportamental, cuando los jugadores están erróneamente activados sus gestos se vuelven llamativos y desajustados. Por lo general los jugadores, suelen gesticular y jugar más rápido de lo que el juego aconseja. En los bolos es infrecuente que los jugadores hagan gestos o utilicen el grito para “desactivar” o “quitarse presión” como podemos observar en deportes como el tenis o el golf. Esta peculiaridad agrava la capacidad para realizar alguna actividad que ayude a conseguir una adecuada activación. La situación anterior, abunda en la necesidad de un adecuado entrenamiento mental para conseguir la activación precisa durante el juego.

Los jugadores suelen ser conscientes de que “*están nerviosos*” pero desconocen la forma de controlar esas situaciones. Una gran parte de jugadores utilizan técnicas y formas incorrectas; “*fumar*”, “*tomar infusiones*”...etc. o asistemáticos; “*decirse tranquilo*”, o “*hablar con alguien que este cerca del banco*”. El modelo de adaptación automática (Dosil, 2004) es una propuesta de aplicación muy indicada para el deporte de los bolos para explicar la relación entre el rendimiento y los niveles de activación. Este modelo parte del supuesto de que, ante la competición, el organismo se adapta de forma automática a la nueva situación.

Normalmente en los momentos previos a una partida o concurso importante, los jugadores se suelen encontrar ansiosos, con ganas de empezar y excitados antes del comienzo. En general esta respuesta se considera “normal” y es distinta en cada jugador, según este modelo; en el momento de iniciar a tirar las primeras bolas el jugador comenzará a regular de forma automática la activación ya que se centrará en aspectos concretos del juego, consiguiendo así el grado óptimo.

El modelo de Dosil (2004) es explicativo para los bolos siempre que el jugador consiga manejar correctamente las primeras bolas y no cometa errores, puesto que, para conseguir el nivel óptimo, es necesario que el jugador tenga sensaciones positivas en las primeras acciones de la partida. Si no lo consigue, es probable que su nivel de activación se des controle desde el principio y su rendimiento se vea afectado. Otra consideración al modelo de adaptación automática es que los concursos o partidas tienen distinta trascendencia para el jugador en concreto, e incluso puede tener que jugar “obligado”, es decir con la necesidad de tener que hacer un determinado número de bolos, incluso desde las primeras “manos”, lo que puede aumentar su grado de activación y perjudicar el rendimiento. Otra consideración muy importante es que el jugador puede tener distintos rendimientos en las distintas manos y ver así su adecuado nivel de activación afectado por los resultados parciales negativos.

El modelo es aplicable a jugadores de alto nivel y muy experimentados puesto que los controles de la activación le facilitarán conseguir el grado óptimo que le permitirá mejorar su rendimiento. Efectivamente son muchos los jugadores que nos manifiestan “*en cuanto tiro las primeras bolas se me pasan los nervios*”. Por el contrario también algunos declaran; “*la bola anulada en la primera mano me condicionó toda la partida*”.

En general, en los jugadores de bolos el nivel de activación, además de las diferencias individuales, esta determinado por las características de la tarea, que implican distintos grados de activación en momentos diferentes. La forma de juego de cada jugador es desigual, el peso de las bolas, las distancias de lanzamiento y los tipos de concursos también, por lo tanto los niveles de activación deben personalizarse y entrenarse adecuadamente con las técnicas de regulación adecuadas, que permitan el punto óptimo de activación en cada fase del juego. Como aseguran Mora et al. (2000) los niveles de activación óptimos producen un incremento de la selección perceptiva, elimina los estímulos irrelevantes y procura una ejecución más efectiva.

En síntesis, una tarea como los bolos precisa de jugadores que sean capaces de mantener sus niveles de activación en grados bajos para que ésta no interfiera en los

procesos que requiere el juego como son: la precisión, la coordinación o la concentración, fundamentales para conseguir un buen rendimiento en los bolos.

Las implicaciones de estas teorías no son conocidas por todos los jugadores de bolos. Afortunadamente la psicología del deporte dispone de las técnicas adecuadas para conseguir que los jugadores se enfrenten a las distintas fases del juego con el grado de activación apropiado para conseguir el mejor resultado.

Factores que alteran el grado de activación en los jugadores de bolos

Son muchos los factores que pueden alterar el grado de activación adecuado del jugador de bolos durante el transcurso de una partida o de un concurso. En psicología del deporte se habla de estresores, es decir, elementos que pueden alterar el grado de activación.

Por lo general y como ya hemos comentado, los jugadores de bolos no precisan de un nivel de la activación alto, sino más bien todo lo contrario. Pero sí requieren, como también hemos reflejado en distintas ocasiones, adaptar su grado de activación a las distintas fases y circunstancias del juego.

Es muy útil, para una correcta intervención psicológica conocer cuáles son aquellos factores que ocasionan alteraciones a los jugadores. Aunque en general los jugadores más experimentados no refieren factores externos (bolera, árbitros, espectadores, televisión en la bolera... etc.) como elementos que alteren su activación, algunos de los más jóvenes sí insisten en algunos estresores externos relacionados con el entorno (presencia de familiares, televisión, "*el silencio en la bolera cuando voy a tirar*"). No obstante, todos suelen ver afectado su grado de excitación ante competiciones importantes.

En nuestra práctica aplicada hemos encontrado como principales fuentes de modificación de la activación, entre otros, los errores en los momentos claves de la partida, la necesidad o presión de ganar, las últimas tiradas, tener que birlar un determinado número de bolos para pasar o pensar en los bolos que tiene que hacer con una bola o en una jugada. Estos estresores varían de un jugador a otro, de un concurso a otro y pueden aparecer en distintos momentos de la partida o el concurso.

Cada jugador se ve influido en su estado de activación por situaciones distintas, aunque en general las fuentes reseñadas anteriormente son comunes a la mayoría de los jugadores. Los jugadores suelen ser conscientes de que sus resultados, en muchas ocasiones, se ven afectados por estas situaciones que actúan de diferentes maneras sobre ellos. Las intervenciones y entrenamientos psicológicos pretenden controlar y conducir apropiadamente estas situaciones estresantes.

Es fundamental conocer la condición personal de las fuentes que alteran el grado de activación adecuado en cada momento. Aunque hay algunas que son generales, como hemos reseñado en los párrafos anteriores, el entrenamiento de esta destreza es preciso para la intervención con el fin de conocer exactamente las situaciones que le pueden generar una mayor excitación. Debemos conocer de la forma más precisa posible estos elementos y situaciones alteradoras.

Hemos utilizado distintos procedimientos para conocer los distintos niveles de activación del jugador. En general tratamos de que el jugador tome conciencia de sus

estados psicológicos. Nuestro trabajo consiste en que sean conscientes de cómo influyen los diferentes momentos y fases del juego en su juego y en su rendimiento.

Auto-Observación directa

La gran cantidad de competiciones en las que los jugadores participan, permite que registren y anoten suficientes conductas para tomar conciencia de sus reacciones ante situaciones que ellos consideran relevantes en los diferentes momentos de la competición. Los jugadores aportan la información al psicólogo del deporte y se discuten las diferentes actuaciones. Hay que destacar que en las distintas competiciones podemos encontrar que los jugadores nos informan de diferentes elementos que alteran su activación. Destacaremos entre ellas los siguientes segmentos de competición: tiradas de clasificación, momento en el que realiza estas tiradas de clasificación, llegar a octavos, cuartos, semifinales o finales, resultados parciales de las partidas, resultados conseguidos por el adversario, etc. Todos estos aspectos competitivos pueden desencadenar alteraciones en los niveles de activación, generalmente aumentándola y dificultando la calidad de juego y el rendimiento. Una vez que los tenemos determinadas las reacciones, las situaciones relevantes y los momentos de la competición que pueden afectar al jugador utilizaremos las técnicas adecuadas para controlar y conseguir el grado de activación adecuado.

Jugador: _____

Fecha: _____

Competición: _____

Fase: _____

Raya alta: 16 metros							Raya al medio: 18 metros									
Tirada	1ª	2ª	Total	3ª	4ª	Total	Total	5ª	6ª	Total	7ª	8ª	Total	Total	Total por bola	
Bolas	Mano			Pulgar				Mano			Pulgar					
Tiro	1ª															1ª
	2ª															2ª
	3ª															3ª
	Total															
Bible	1ª															1ª
	2ª															2ª
	3ª															3ª
	Total															
Total																

Total
Total
Total

Raya Alta
Raya Medio
Concurso

1ª 2ª

CAMPO DE BOLA CAMPO DE BOLA

3ª 4ª

CAMPO DE BOLA CAMPO DE BOLA

5ª 6ª

CAMPO DE BOLA CAMPO DE BOLA

7ª 8ª

CAMPO DE BOLA CAMPO DE BOLA

- 1ª BOLA
- 2ª BOLA
- 3ª BOLA

Cuadro 24. Plantilla de observación de rendimiento de bolas

Otro de los procedimientos que utilizamos es el registro del resultado de cada bola. Durante las partidas se van registrando en una plantilla las cuarenta y ocho bolas que debe tirar el jugador en un concurso desde los diferentes tiros y rayas y zonas de birle, anotando los bolos derribados en cada situación.

Con esta hoja de registros se trabajan con el jugador algunas de las situaciones que se presentan en la bolera. Por ejemplo: hay jugadores que opinan que en una determinada "mano" suelen fallar y perder bolos. Comentan que cuando se acercan esos momentos su nivel de activación aumenta "*me pongo nervioso a medida que termina la partida*", "*en la primera mano del pulgar de 18 metros siempre "pincho"*" Se trata de conseguir datos objetivos que muestren al jugador lo poco congruente de su pensamiento o, en caso de que realmente así ocurriera realizar la actuación para trabajar esa situación concreta. Normalmente este registro lo realiza una persona de la confianza del jugador al que anteriormente se le ha enseñado. En ocasiones es el propio psicólogo el que realiza el registro. Se trata de hacer consciente al jugador de que algunas de sus creencias potencialmente estresantes no aparecen en el registro. El registro de tiradas y bolas es muy útil para conocer las fortalezas del jugador. Podemos conocer fidedignamente desde que tiros o zonas de birle consigue mejores registros. Muchos jugadores tienen creencias erróneas sobre su juego. Después de una cantidad significativa de registros esta herramienta puede sernos de gran utilidad para trabajar esas creencias erróneas.

Grabaciones

Cada vez son más las televisiones que retransmiten las competiciones y resulta muy fácil grabar al jugador en las partidas. También utilizamos nuestros propios medios de grabación. Utilizamos las grabaciones para completar las anotaciones y observaciones directas. El jugador comprueba su actuación durante las competiciones y observa cómo ha realizado su trabajo en los diferentes momentos y presta atención a sus reacciones. Hemos utilizado las grabaciones para que el jugador observe su comportamiento en diferentes momentos y principalmente después de errores en bolas. Mostramos al jugador las distintas reacciones que tiene ante una determinada situación. El jugador comenta esa reacción y contrasta la información con nosotros. El jugador comprueba *a posteriori* sus reacciones, su comportamiento ante distintas bolas y en distintos momentos y fases de la partida. Una dificultad inicial es la selección de los momentos a observar, puesto que para los jugadores es bastante cansado y aburrido volver a ver sus partidas enteras. Nosotros solemos realizar un proceso de selección previa con los momentos y reacciones más características.

Auto registros

Una estrategia interesante es la elaboración registros personales en los que los jugadores anoten, según su criterio, como ha sido el control del nivel de activación en las diferentes fases y en los concursos completos. Estos registros ayudarán a la preparación psicológica y a un mejor conocimiento y conciencia del jugador de sus propias sensaciones para controlar los niveles de activación necesaria en cada periodo.

	CONCURSO	FECHA	TOTAL DE BOLOS
NIVEL DE ACTIVACIÓN			
0 nada activado			
10 muy activado			
ANTES DEL LANZAMIENTO DE BOLAS DE TIRO			
DURANTE LANZAMIENTO			
BOLAS TIRO			
1 ^a 2 ^a 3 ^a			
1 ^a TRANSICIÓN			
DURANTE			
LANZAMIENTO BOLAS BIRLE			
1 ^a 2 ^a 3 ^a			
DURANTE LA ESPERA			
2 ^a TRANSICIÓN			

Cuadro 25. Auto registro de niveles de activación en las distintas fases del juego.

Cuestionario

El cuestionario es un magnifico instrumento de evaluación del nivel de activación y los grados de presión en el deporte Para conocer el dominio de esta destreza en la competición nosotros hemos utilizado el cuestionario que proponen González-Oya y Dosil (2007) para árbitros de fútbol. Nosotros hemos adaptado ese cuestionario a los jugadores de bolos y habitualmente lo utilizamos para la preparación mental de los concursos. No obstante se pueden utilizar otros instrumentos siempre que recojan las variables y características propias del deporte en el que se intervenga.

A continuación se presenta el cuestionario adaptado a los jugadores de bolos.

Los ítems que te ofrecemos sirven para valorar cual es la habilidad para controlar el nivel de activación mientras estas jugando. Contesta a cada una de las siguientes afirmaciones, indicando cual es la que a su entender, mejor le describe en su situación como jugador.

PREGUNTAS

	Nunca	Alguna vez	Con frecuencia	Siempre
Durante el/la partido/a me siento presionado por el ambiente.				
Tengo problemas para conciliar el sueño la noche anterior a la competición.				
Me produce inquietud advertir que el público me observa y comenta, me evalúa.				
Me ponen nervioso los comentarios del público.				
En los momentos difíciles de la competición soy capaz de mantenerme tranquilo.				
Los comentarios de los técnicos y compañeros afectan a mi rendimiento.				
La noche después de las competiciones me cuesta dormir.				

Para obtener la puntuación final del cuestionario, utilice las siguientes guías de puntuación:

- a) Los ítems 1,2 3, 4, 6 y 7 se puntúan de la siguiente manera:4, 3, 2, 1
- b) El ítem 5 se puntúa de la siguiente forma:1, 2, 3, 4.

Escala de puntuación: Puntuación Total.

- 28-28 Buen control de la activación.
- 24-24 Control moderado de la activación.
- 19-19 Control de la activación bajo.
- 7-14 Control de la activación muy bajo.

Cuadro 26. Cuestionario de autoayuda para el control de la activación.

Adaptado de González-Oya y Dosil

5.3. TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA CONTROLAR EL NIVEL DE ACTIVACIÓN

El manejo de los niveles de activación en cada uno de los diferentes momentos de la competición es una de las habilidades mentales que el jugador de bolos debe practicar y entrenar con regularidad. En los bolos, como ya sabemos, los momentos de juego activo ocupan únicamente el cincuenta por ciento del tiempo de juego, el otro cincuenta por ciento son periodos de menos actividad (transiciones) o de ninguna actividad de juego (esperas) pero de gran actividad mental. Los niveles de activación se deben mantener siempre bajos en todo el concurso y durante las partidas. La práctica diaria de las técnicas ayudará a adquirir la habilidad necesaria para competir en las mejores condiciones.

Por lo general los jugadores suelen presentar niveles de ansiedad inadecuadamente altos al principio del concurso y en los momentos anteriores a las competiciones e incluso en las vísperas. Es más infrecuente que los jugadores no estén suficientemente activados. En nuestra práctica aplicada a este deporte los jugadores referencian ansiedad y preocupación antes y durante de las competiciones, y una vez en estas en los momentos finales de la partida o después de errores o bolas quedas. Por lo tanto en este apartado trataremos de algunas técnicas o estrategias para reducir los grados o niveles de activación.

5.3.1. RELAJACIÓN PROGRESIVA

Aunque hay otras técnicas para reducir y controlar los niveles de activación, nosotros proponemos la relajación progresiva pues es la que utilizamos más habitualmente. Con esta técnica de Edmund Jacobson (1938) trabajamos la reducción de la activación en los momentos previos a la competición. La relajación progresiva consiste fundamentalmente en enseñar a relajar grupos musculares mediante la realización de ejercicios secuenciales de tensión-relajación. Este autor concluyó que la tensión implicaba un esfuerzo que se manifestaba en el acortamiento de las fibras musculares y que dicha tensión se manifestaba cuando las personas sufrían ansiedad por cualquier hecho. Infirió que tal ansiedad podía ser eliminada haciendo desaparecer la tensión y que la relajación era el tratamiento idóneo para las personas que sufren ansiedad. El sujeto aprende a concentrarse en las sensaciones de tensión y relajación hasta que aprende a distinguir cuales son los estados óptimos necesarios para realizar las tareas o actividades que precise. Una vez que el jugador ha aprendido la técnica podrá utilizarla en sus actividades y tareas cotidianas, incluyendo la actividad de jugar a los bolos, en los niveles adecuados de activación. El aprendizaje se consigue en unas semanas siguiendo las instrucciones e indicaciones del psicólogo o terapeuta.

Una vez que el jugador ha aprendido la técnica se le insta a que utilice la relajación principalmente en los periodos de espera y en las actividades de su vida cotidiana. Se le ayuda y se le pide que detecte la tensión en músculos y zonas específicas. En los bolos hacemos especial hincapié en los brazos, piernas, hombros y cuello.

5.3.2. CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

Junto con los ejercicios de aprendizaje de la relajación progresiva practicamos el control de la respiración. Para las fases mas activas del juego, los lanzamientos de bolas

tanto en tiro como en birle utilizamos el control de la respiración ya que es una forma rápida y fácil de controlar la tensión. Los jugadores deben usar el control de respiración antes del lanzamiento de cada bola. Se pide al jugador que antes del lanzamiento realice una inspiración profunda y completa y a continuación exhale el aire lentamente. Mediante esta técnica pretendemos que justo antes del lanzamiento el jugador se encuentre estable, equilibrado y tranquilo.

El jugador, una vez que ha automatizado esta rutina, se siente centrado y calmado durante estos momentos especiales del juego.

Para practicar el manejo de la respiración se entrena al jugador a que aprenda a llenar sus pulmones hasta el nivel inferior, obligando al diafragma y sacando hacia fuera el abdomen. Seguidamente expande la caja torácica, para más tarde llenar la parte superior del tórax ayudándose con una elevación de hombros. El jugador deberá en mantener unos minutos la respiración y concentrarse en la exhalación e inhalación lenta y continuada. En nuestra práctica combinamos los ejercicios de relajación progresiva con los ejercicios de respiración.

Por lo tanto la combinación de la relajación progresiva y la relajación diferencial junto con la respiración nos ayudan a mantener los adecuados niveles de activación en las fases pre-competitivas, en las fases de espera y transición y en las fases de juego activo durante los concursos.

El jugador debe practicar estas técnicas en las sesiones de entrenamiento y en las competiciones. Hay que insistir su práctica en las sesiones de entrenamiento a los jugadores ya que les resulta difícil por la forma de entrenar y la falta de cultura metodológica del entrenamiento en los bolos. Para evitar esta situación realizamos práctica imaginada en las sesiones de trabajo en el despacho.

5.3.3. AUTO-HABLA

Las cosas que nos decimos a nosotros mismos tienen mucho más poder para determinar nuestra experiencia que la combinación de todas las fuentes potenciales externas. El auto-habla, en la práctica aplicada de la psicología del deporte es un medio eficaz para ayudar a los deportistas a mejorar su rendimiento. (Latinjak, Torregrosa y Renom 2009)

Los pensamientos que un jugador tiene a lo largo de un partido influyen directamente en sus acciones. Cuando se está jugando y sobre todo en los periodos de espera y transición resulta muy complicado detener la cantidad de pensamientos que se generan. Es muy difícil detenerlos pero no lo es tanto controlarlos. En general, el jugador durante los momentos complicados de la partida tiende a aumentar su tensión, su activación se dispara y pierde concentración.

Es frecuente tener pensamientos negativos y auto-habla negativa, incluso autodestructiva y desencadenante de ansiedad y estrés. Los comentarios negativos, provengan de una fuente externa: (público, compañeros...) o de uno mismo: (auto-habla), pueden deshacer cualquier potencial para alcanzar un adecuado nivel de activación. Es infrecuente, como ya hemos mantenido en otras ocasiones, que el jugador necesite activar o aumentar su nivel de activación.

La mayoría de las veces la misma situación de mal juego provoca pensamientos negativos, pero también hay otras situaciones generadoras de pensamientos y auto-verbalizaciones negativas: perder la concentración, perder los nervios, inseguridad, escuchar al público, tener una mala actuación, jugadores rivales

El jugador tiende, si no ha recibido entrenamiento, a decirse internamente frases negativas, tanto sobre su actuación como sobre sí mismo. Algunos ejemplos de estas frases serían: “no pego una”, “uff cada vez peor”, “soy muy malo”, “hoy no es mi día”. Lo que nos decimos a nosotros mismos es fundamental para afianzar la confianza, la actividad y la calidad de la experiencia.

Estos pensamientos negativos acompañados de verbalizaciones pueden ocurrir en diferentes momentos de la partida. Es importante conocer que se dice el jugador y cuando se lo dice.

A continuación presentamos una hoja de registro que hemos utilizado con jugadores de bolos para conocer que se dice el jugador en cada una de las fases de la partida dependiendo, además, del rendimiento de las bolas.

Anota en la siguiente hoja los pensamientos y diálogos o palabras que te dices mientras juegas, en las transiciones y en la espera, después de una tirada, de una bola buena y de una mala.

MIENTRAS JUEGAS	VAS BIEN	VAS MAL
1.		
2		
3		
EN LAS TRANSICIONES	VAS BIEN	VAS MAL
1		
2		
3		
EN LAS ESPERAS	VAS BIEN	VAS MAL
1		
2		
3		
ANTES DE CADA BOLA	BOLA BUENA	BOLA MALA
1		
2		
3		
DESPUÉS DE CADA BOLA	BOLA BUENA	BOLA MALA
1		
2		
3		

Cuadro 27. Hoja de anotación de verbalizaciones en cada fase del juego de bolos

Una vez conocidos los diálogos o palabras que cada jugador se dice en los distintos momentos de la partida tratamos de que cada jugador, de forma consciente, transforme las verbalizaciones negativas en positivas. En general procuramos que el auto-habla sea instruccional-técnica, es decir; decirse diálogos que intenten influir sobre las decisiones técnicas y tácticas que debe realizar el jugador. Por ejemplo: *“Esta bola la tengo que tirar mas corta”* o *“tengo que tratar de dejar esta bola mas cerca”* Normalmente los jugadores en las bolas falladas o cuando la partida no *“va bien”* suelen tener un auto-habla del tipo motivacional negativa que suele referirse a su confianza, a su actitud. El entrenamiento consiste precisamente en realizar esta transformación. Por ejemplo. Después de una bola fallada un jugador se decía: *“que desastre, ya empezamos”* se le cambió este autohabla negativa por otra positiva de tipo motivacional: *“tengo que seguir jugando”*, acompañada de un autohabla instruccional: *“tengo que pegarla mas al bolo”*

A continuación presentamos un ejemplo de utilización del auto-habla para lograr un correcto grado de activación.

Tras utilizar la hoja de anotaciones del cuadro anterior nos encontramos con la siguiente situación:

Después de alguna de las fases de juego activo un jugador tenía la siguiente conversación consigo mismo; *“qué desastre” “este juego es una mierda”*

En las transiciones seguía diciéndose: *“a ver si ahora en el birle fallo”*, *“ya veras como no los hago”*

En las fases de espera continuaba con este auto-habla: *“hoy no es me día”*, *“ya veras como la cago”*

Justo antes de lanzar alguna bola se decía: *“solo falta que ahora falle”*

Si la bola había sido mala: *“que mala suerte tengo”*

En general el jugador manifestaba que notaba que el corazón le latía más rápido y que se encontraba *“intranquilo”* y *“nervioso”*

Tras recibir entrenamiento con el fin de cambiar sus diálogos internos, los cuestionarios que nos reportó de los siguientes concursos recogieron las siguientes anotaciones:

Mientras jugaba y en las transiciones y espera se dio instrucciones motivacionales de confianza; *“estate tranquilo”*, *“juega con seguridad”*

Durante los lanzamientos de bolas tuvo las siguientes verbalizaciones también motivacionales: *“tengo que jugar bien”*, *“hoy es el día de los buenos jugadores”*, *“tengo que hacerlo”*

En las siguientes sesiones seguimos implantando ante el lanzamiento de bolas, auto-habla instruccional ante el lanzamiento de bolas del tipo; “*colócala un poco más arriba*”, “*ábrela mas*”, “*levántala un poco*”...

Este entrenamiento requiere un esfuerzo físico, mental y de tiempo. Realizamos varias sesiones de ayuda y tras éstas se debe realizar el trabajo en todas y cada una de las sesiones de entrenamiento y en cada partida por irrelevante que sea. No obstante, aunque el trabajo en un principio es costoso para los jugadores, entiende que es una buena inversión y de futuro puesto que le ayudará a manejar una de las técnicas fundamentales que se requieren para conseguir un buen entrenamiento mental.

5.3.4. CONTROL DE PENSAMIENTOS

Conseguir que los pensamientos sean los adecuados es una de las habilidades mentales que debe desarrollar un jugador de bolos y así perseverar en la mejor situación de juego. Es muy difícil que durante la partida y, principalmente, durante los tiempos de espera y transiciones el jugador no piense, lo que es fundamental en la preparación mental es que lo haga de forma correcta, con una actitud positiva y adecuada a la situación.

En los bolos los resultados son numéricos. Los registros que logra el jugador en cada bola son fuente de continuos pensamientos y el consiguiente comentario interno (auto-habla). Los jugadores de bolos están continuamente realizando cálculos mentales, sumando, restando y calculando cuántos bolos deben realizar, cuántos le quedan por hacer, cuántos lleva el contrario, cuántos hay que derribar para pasar, etc. Esta actividad mental es la tarea central del jugador y condiciona en la mayoría de las ocasiones su juego técnico-táctico. El control de esta actividad y de los pensamientos que genera debe ser función básica del entrenamiento mental del jugador de bolos.

Es muy complicado que el jugador deje de pensar en sus registros. De hecho, en nuestra práctica diaria hemos desistido de que el jugador no piense en ellos. Pretendemos que el jugador se ocupe el menor tiempo posible de los bolos que debe tirar o los que lleva y que se centre en cada bola.

A continuación presentamos algunas de las formas de trabajo que realizamos con los jugadores para intentar controlar aquellos pensamientos intrusivos que pueden influir en la realización del juego adecuado.

En las sesiones de trabajo le pedimos al jugador que busque una palabra clave para evitar los pensamientos intrusivos o perjudiciales:

Evita los pensamientos perjudiciales. DI UNA PALABRA CLAVE que elimine el pensamiento negativo: ¡YA! ¡VALE! ¡FUERA!

Ponemos especial insistencia en los momentos más propicios para que afloren estos pensamientos, que son los momentos de espera y de transiciones.

En los MOMENTOS DE ESPERA aborda la forma en que debes realizar la próxima mano. HAZLO EN POSITIVO y no pienses en los bolos que tienes que realizar SINO EN COMO VAS A TIRAR. NO CALCULES LOS REGISTROS DE FORMA NEGATIVA: *“me quedan muchos”, “imposible hacer tantos”, “Hazlo en forma positiva! Por ejemplo: “estoy jugando tranquilo”, “debo levantar la bola”, “trabajarla un poco mas”, “abrir las”, etc.*

En los momentos de espera anterior a tirar la bola e incluso justo antes de tirarla, se le pide que intente no pensar ni decir los bolos que tiene que hacer en toda la mano ni siquiera con esa bola.

¡NO PIENSES NI TE DIGAS LOS BOLOS QUE TIENES QUE HACER;
¡CUANDO EMPIECES A TIRAR OLVÍDATE DEL REGISTRO TOTAL Y
CÉNTRATE EN CADA BOLA!

Para que el jugador pueda centrarse en cada bola y conseguir los pensamientos más adecuados evitando los negativos y perjudiciales, se le insiste en las siguientes propuestas y se le dan instrucciones y fórmulas como las siguientes:

RECIBE INFORMACIÓN DE LA BOLA ANTERIOR *¿como ha salido?, ¿has conseguido lo que querías con ella?* Dite algo positivo: *¡muy bien!, ¡fenómeno!, ¡tengo que seguir!*

SI NO HA SALIDO COMO TÚ LA HABÍAS PENSADO: *¿QUE TIENES QUE RECTIFICAR? HABLA CONTIGO Y DI: “la siguiente debo abrirla un poco mas, o cerrarla o adelantarla, piénsalo y... ¡hazlo!”*

DURANTE LA TRANSICIÓN TIRO-BIRLE. HÁBLATE: *“ahora debo birlar tranquilo”, “voy a ver las bolas antes de realizar el birle”.*

Se continúa con el trabajo de controlar los pensamientos en la fase de birle:

ANTES DE BIRLAR. PIENSA Y VE CLARAMENTE LO QUE TIENES QUE HACER: *“la voy a poner ahí”, “voy a dar ahí”.* SI CONSIGUES LO QUE HAS QUERIDO. ¡DÍTELO! FELICÍTATE: *“muy bien”, “hay que seguir”.*

En definitiva, con estas instrucciones que el jugador recibe en las sesiones de sala y entrena y perfecciona en las sesiones de entrenamiento en la bolera se trata de ayudarle para que consiga detener los pensamientos intrusivos, negativos o perjudiciales, los cambie por pensamientos positivos y se ayude (auto-habla) con instrucciones concretas en respuesta a preguntas sobre situaciones de actuación.

- 6 -

HABILIDADES PSICOLÓGICAS SUPERIORES

El dominio de estas habilidades es más complejo. Precisan del entrenamiento de un conglomerado de otras características psicológicas más sencillas. Para lograr un adecuado control y una óptima autoconfianza el jugador deberá previamente dominar otras habilidades más sencillas.

6.1. AUTOCONTROL

Buceta (1998) indica que el autocontrol consiste en autorregular el estado psicológico general y autocontrolar la propia conductas.

Esta habilidad psicológica se convierte en un nexo de unión entre las habilidades básicas y la toma de decisiones (González Oya 2004). En este mismo sentido insiste también Buceta (1998) cuando afirma que para desarrollar esta destreza es necesario que el deportista adquiera y domine las habilidades psicológicas que hemos trabajado en los capítulos anteriores: autorregulación del nivel óptimo de activación, habilidades de atención-concentración, autodiálogos o auto habla, control de pensamientos...

Los jugadores de bolos tienen muchas oportunidades para cometer errores. Estos pueden ser errores técnicos: bolas falladas, bolas quedas, bolas anuladas; errores tácticos: tirar a arriesgar, tirar a emboque; errores mentales: pensar en negativo, jugar con activación inadecuada... Todas estas situaciones pueden afectar directamente a la pérdida del control necesario para jugar de forma apropiada.

Como hemos podido comprobar en este libro, durante una partida el jugador puede pasar por muchas y diferentes situaciones. Si el jugador no desarrolla las adecuadas estrategias psicológicas para controlar todas aquellas situaciones que van a influir en su forma de jugar y se deja arrastrar por algunos de los errores comentados, es muy probable que comience a modificar las habilidades básicas: pérdida de concentración, nivel de activación incorrecto, aparición de pensamientos negativos o intrusivos, pérdida de confianza, toma de decisiones equivocadas, desmotivación y, probablemente, abandono de la partida, lo que los jugadores llaman: "*tirar la partida*", como muestra evidente de la pérdida absoluta del control de la situación de juego.

Un jugador de bolos, por tanto, debe ser capaz de mantener bajo control la ansiedad por ganar, la frustración de una bola queda o una mano con poco bolos o el temor a no conseguir pasar el corte, así como las otras emociones y pensamientos que puedan aparecer a lo largo de una partida. En definitiva el autocontrol es sentir que el propio jugador domina la situación en lugar de ser la situación la que domina al jugador. Todos aquellos jugadores que han tenido esa sensación sabrán perfectamente qué es el autocontrol.

Aquellos jugadores que dominen esta variable afrontarán las partidas y los concursos con mayores posibilidades de conseguir rendimientos óptimos.

Para el entrenamiento de esta habilidad deberemos poner en práctica entrenamientos de las otras habilidades centrales.

En general los jugadores de bolos deben atender preferentemente a los momentos en los que pueden producirse malas rachas o momentos culminantes. En las páginas anteriores nos hemos referido a dos momentos o situaciones característicos de posibles pérdidas de control: bolas quedas, bolas anuladas, bolas blancas y las manos finales del concurso cuando el jugador llega con todas las posibilidades intactas.

Estas situaciones son diferentes y con diferentes resultados. Las bolas blancas y quedas o nulas pueden condicionar las bolas inmediatamente siguientes y la forma de jugar del resto de la partida. Las manos finales suelen ser definitivas, pues la diferencia de bolos con las que se llega a ellas en muchas ocasiones es mínima, principalmente en los cortes para meterse en los puestos principales. Por lo tanto, el jugador tiene que conocer y dominar las técnicas apropiadas para controlar las habilidades psicológicas centrales para rendir en los bolos.

A continuación presentamos algunas de las instrucciones que damos a los jugadores de bolos durante la preparación mental de las partidas y los concursos:

- Ante un reto, piensa siempre que puedes superarlo
- No minimices tus habilidades y capacidades sino que considera estas y sus limitaciones de una forma realista.
- Centra tus pensamientos en el modo en que has de enfrentarte con las tareas y no en las preocupaciones a cerca de tu rendimiento.
- Aprende a reconocer los problemas a medida que ocurren, a la vez que se aprende a inhibir la tendencia a actuar impulsivamente, reactivamente.
- Una vez que, como consecuencia de un problema, se produce una respuesta o un estado emocional alterado se ha de parar y considerar ese estado para detener la cadena de conductas que llevará a una acción impulsiva y automática e ineficaz.

En el siguiente cuadro proponemos una forma de trabajar el autocontrol para las bolas falladas y para conseguir que el jugador tenga el control sobre cada bola, de forma que unas no estén condicionadas por las otras, situación muy peculiar del juego de los bolos. Como se puede comprobar se utilizan diferentes técnicas (relajación) y se combinan diferentes habilidades (auto-habla).

INFORMACIÓN POSITIVA DE LAS BOLAS

En cada una de las bolas que juegues tienes la posibilidad de recibir una información inmediata de como la has jugado, si has conseguido el objetivo técnico propuesto. Tienes la posibilidad de saber que tal ha ido la bola y tratar de repetir, o modificar la siguiente de acuerdo con la información que hayas sido capaz de recoger. *“ATIENDE CON CLARIDAD A ESA INFORMACIÓN”, “SIÉNTELA”*.

¡CADA BOLA ES ÚNICA Y DIFERENTE!

Antes de lanzar la bola **asegúrate** de tener clara la meta, el objetivo a conseguir: Auto-habla instruccional: *¿qué tengo que hacer con esta bola?, ¿puedo arriesgar o tengo que defender?, ¿cuál es el mejor sitio para darla?, ¿donde debe quedar para tener éxito en la siguiente jugada?*

NO JUEGUES UNA BOLA SIN HABERLA VISTO CLARA CON ANTERIORIDAD

RECUERDA QUE NO TODAS LAS BOLAS PUEDEN TENER ÉXITO, es decir conseguir al ciento por ciento lo que pretendías. En estos casos ATIENDE A LA CALIDAD DE LA BOLA Y NO AL RESULTADO. Dite lo bien que lo has hecho. No te recrees en el fallo y el error de no haber conseguido el resultado total.

No siempre el resultado de la bola se debe a TU ACCIÓN, en ocasiones una bola bien jugada no consigue todo el éxito esperado.

¡CÉNTRATE EN ESO! *“la jugué bien”, “iba muy bien”, “la próxima la jugaré mejor”, “me concentraré más”.*

¡ES FÁCIL PERDER LA CONCENTRACIÓN CUANDO SOLO ATIENDES A LOS ERRORES Y SOLO ASUMES INFORMACIÓN NEGATIVA!

¡FELICÍTATE INTERNAMENTE! HÁBLATE POR LO BIEN QUE ESTABA JUGADA LA BOLA... AUNQUE NO HAYA CONSEGUIDO EL ÉXITO TOTAL.

Tienes que interpretar en POSITIVO la información negativa.

¡NO TE CENTRES EN EL FALLO, NO TE QUEDES CON EL ERROR!

¡OLVIDA ESA BOLA INMEDIATAMENTE Y CÉNTRATE EN LA SIGUIENTE! utiliza la relajación”.

Cuadro 28. Propuesta de trabajo mental para el entrenamiento de autocontrol.

Otro de los momentos en los que los jugadores suelen ver alteradas algunas de sus habilidades psicológicas es en los momentos culminantes del concurso. En general, y dependiendo de los resultados parciales, se suelen considerar como momentos culminan-

tes de un concurso las dos últimas manos. También muchos jugadores suelen considerar claves el número de bolos realizados en las cuatro primeras manos. En la mayoría de los jugadores hay un aumento del nivel de activación. En esta situación es recomendable poner en funcionamiento las diferentes formas de autorregulación del estado psicológico y de control de las conductas. Como ya hemos comentado en esta publicación es fundamental autoevaluar el nivel de activación, utilizar el auto-habla y el control de los pensamientos intrusivos, así como utilizar las técnicas de relajación y las técnicas de atención-concentración durante las competiciones.

En nuestra aplicación a los bolos preparamos un plan de actuación precompetitivo y otro para la competición en el que se combinan actuaciones conductuales y técnicas.

PLAN DE ACTUACIÓN DURANTE UN CONCURSO

Tirada de bolos

Periodo Precompetitivo. Autoconfianza

- Recuerdo de tus puntos fuertes en otras competiciones.
- Recuerdo del éxito en otras competiciones.
- Concéntrate en el aquí y ahora.
- Define objetivos realistas y de esfuerzo. (rendimiento)

Durante la competición

- ¿Tensión excesiva?

Emplear

- Técnicas de relajación
- Aislamiento: concentración

- ¿Pensamientos negativos?

- Detención de pensamiento
- Cambio a pensamientos positivos
- Auto-habla instruccional
- Distractores: focalizar la atención en la bolera

- ¿Problemas de atención o concentración?

- Focalización de la atención
- Práctica de rutinas
- Auto-habla motivacional

Periodo Postcompetitivo

- Ha realizado una buena actuación
 - Enfatizar sobre el rendimiento y sobre el esfuerzo y el trabajo realizado

- No se han conseguido los objetivos después de una mala actuación
 - Insistencia en la mejora de la calidad del trabajo en los aspectos, físicos, técnicos, tácticos y psicológicos

- Se ha realizado una buena actuación
 - Destacar el esfuerzo basado en la calidad del entrenamiento, insistiendo en el rendimiento constante durante los concursos

- Se ha ganado pero ha realizado una mala actuación
 - Enfatizar sobre los aspectos que habrá que mejorar en el siguiente partido

En las sesiones de despacho se instruye al jugador sobre las conductas que debe realizar para conseguir el control en cada fase del juego.

Las actuaciones en el periodo precompetitivo las debe realizar en su casa unos 30-40 minutos antes de salir a la bolera.

Las actuaciones durante la competición para controlar la activación excesiva y las dificultades con el pensamiento las debe realizar en los momentos de espera. Las dificultades de atención concentración las debe trabajar en los momentos previos a lanzar las bolas y en el momento justo del lanzamiento.

Las actuaciones en el periodo post competición se realizan atendiendo a las cuatro posibilidades de rendimiento y resultados. Se discuten y se prepara la siguiente competición.

También damos a los jugadores algunas claves previas para el trabajo cognitivo como se puede observar en el siguiente cuadro:

¿QUÉ DEBES HACER CUANDO LAS COSAS PARECEN IR MAL?

- ✓ La reacción de la mente ante el error es tan importante como el error mismo.
- ✓ Interpreta correctamente la información. Si la información que recibes es negativa, tu reacción será negativa.
- ✓ En un concurso en el que hay que tirar **48 bolas** una respuesta negativa a una o dos bolas puede llevarte a un doloroso final.
- ✓ La información no es buena ni mala en sí misma. Es simplemente información que puedes utilizar para ajustar la actividad como creas necesario.
- ✓ Hay que ser capaz de reconocer rápidamente donde hay un desequilibrio y utilizar la información para ajustar las destrezas y por tanto las metas.
- ✓ Se autoconsciente, es decir: presta atención a las pistas, a la información que te aportan tus movimientos y tus reacciones y haz los ajustes sobre lo que estás haciendo cuando algo no esta saliendo bien.

Cuadro 29. Para relocalizar actuaciones durante el concurso

Se trata de que durante el concurso el jugador mantenga y recupere el control después de un error. Tratamos de que el jugador sea consciente de cómo funciona su mente y que interprete correctamente la información que recibe de cada bola y de su actuación. Intentamos que el jugador reconozca rápidamente si hay alguna señal de inseguridad y que sea capaz de recuperar el control sobre las habilidades mentales.

Rutinas

El empleo de rutinas se ha revelado como una práctica útil a la hora de establecer pautas de comportamiento óptimas tanto en la pre-competición como durante la competición y post-competición en distintas modalidades deportivas (Díaz, 2003; Garcés de los Fayos, Pelegrin y González, 2009; Olmedilla, Jara y Andreu, 2009. Almeida y Olmedilla, 2009; Palmi, 1991; Jaenes y Caracuel, 2005). Las rutinas permitirán a los jugadores elegir aquellos aspectos que les son más útiles para adecuar su nivel de activación. El nivel de activación adecuado le posibilitará una mejor atención a las demandas del juego. Por lo tanto, el establecimiento de algunas rutinas durante todos los periodos de la competición potenciarían los requerimientos psicológicos necesarios para aprovecharlos mejor.

Para autorregular el estado psicológico durante todo el tiempo que dura la competición está especialmente aconsejable la práctica y entrenamientos de las rutinas de preactuación. Las rutinas son acciones muy recomendables para realizar tareas cerradas

como son los lanzamientos de bolas, o los golpes de golf o los lanzamientos de tiros libres o los lanzamientos de los “*picher*” o peloteros del béisbol.

Con la práctica de las rutinas se consigue que el jugador se mantenga controlado durante su participación en el concurso y en cada una de las fases del juego. Cuando el jugador consigue dominar la utilización de rutinas esto le capacita para mantener su concentración, rebajar la tensión y mantener un grado de activación óptimo.

El jugador debe practicar consistente y metódicamente sus rutinas, prestando especial atención a las rutinas mentales. En general, las rutinas técnicas las tiene automatizadas, sin embargo, le resultará especialmente interesante practicar las rutinas con un mayor componente mental.

Hemos preparado rutinas para cada una de las fases del juego. En general son útiles para la mayoría de los jugadores, aunque modificamos en introducimos algunas variaciones acordadas con cada jugador:

- Acercar las bolas agrupadas al tiro.
- Limpiar el espacio de tiro pasando el pie.
- Coger la bola con seguridad.
- Limpiar la bola fijándose en ella.
- Meter y poner el pie firmemente en el tiro.
- Respirar profundamente (inspirar - espirar).
- Mirar fijamente a los bolos.
- Decidir donde quiero poner la bola (focalizar).
- Visualizar la trayectoria de la bola.
- Focalizar de nuevo el sitio donde quiero poner la bola.
- Tirar.
- Aceptar el resultado.
- Evaluación

Cuadro 30. Modelo de rutina de preactuación desde el “tiro”

- Decidir qué bolas voy a birlar primero (empezar por las que crea voy a tener éxito).
- Situarse detrás de la bola.
- Decidir qué tipo de birle voy a realizar.
- Repetir las rutinas de tiro.
- Visualizar el lugar en que quiero que golpee la bola.
- Visualizar la trayectoria.
- Focalizar el sitio donde he visualizado que pegaría la bola.
- Birlar.
- Aceptar el resultado.
- Evaluar.
- Permanecer sentado sin hablar, aislado del público. Descansar.
- Permanecer concentrado en las sensaciones corporales.
- Realizar verbalizaciones positivas.
- Pensar en mi juego, no en el del adversario.
- Relajar hombros, brazos, muñeca...
- Relajación diferencial.
- Respirar tranquilamente.
- Buscar la activación precisa.

Cuadro 31. Modelo de rutina para la fase de espera

- Andar con energía y seguridad.
- Focalizar la mirada en las bolas en el birle.
- Concentrarse en algún punto de la bolera (suelo).
- Intentar no oír los comentarios y murmullos del público.
- Realizar verbalizaciones positivas.
- Relajación diferencial.

Cuadro 32. Modelo de rutina para las transición tiro-birle

- Levantarse con energía y seguridad.
- Andar preciso y seguro.
- Mantener una actitud positiva.
- Practicar la visualización.
- Realizar verbalizaciones positivas.
- Relajación diferencial.

Cuadro 33. Modelo de rutina para la transición birle-tiro

Para realizar estas rutinas proponemos la utilización de las diferentes técnicas y el manejo de las habilidades psicológicas aprendidas, combinándolas con conductas mecánicas y técnicas.

6.2. AUTOCONFIANZA

Otra de las características fundamentales para lograr el máximo rendimiento en los bolos es la seguridad en uno mismo. Los jugadores, para rendir adecuadamente deben no tener dudas de sus capacidades. Deben estar seguros de sus destrezas técnicas, físicas, mentales y con el entrenamiento realizado pueden alcanzar el éxito. La creencia, por tanto, en que hará bien aquello que sabe hacer, les permitirá hacer mejor su trabajo.

Autoestima y autoconfianza son utilizados por los psicólogos del deporte como sinónimos. En general se entienden como la creencia en que se será capaz de alcanzar los objetivos propuestos. Es frecuente que la autoconfianza, se considere como un estado, es decir; que puede oscilar de una competición a otra, en un momento u otro de la temporada o estar condicionada por una racha de resultados. Si la consideramos como un estado puede ser inestable y alterar estado de confianza y de desconfianza.

Si, en cambio, consideramos la autoconfianza como un rasgo, es decir, como una parte de la personalidad del jugador, estaríamos ante una autoconfianza más estable, más duradera y menos afectada por los vaivenes del juego.

Esto nos decía un jugador con respecto a su confianza: *“Cuando comienzo el concurso estoy seguro de que lo voy a hacer bien, me lo digo una y otra vez, trato de convencerme de que puedo, pero en cuanto fallo un par de bolas me entran dudas, y no te digo si son seguidas, entonces comienzo a pensar mal y a perder esa concentración, la confianza en que puedo ganar. Si ocurre al principio de la partida ya voy mal hasta el final.”*

Es cierto que en los bolos, como ya hemos mantenido en otros párrafos de este libro, el rendimiento de una bola puede condicionar el resultado de la siguiente, sobre todo para aquellos jugadores que no han recibido el entrenamiento psicológico adecuado para saber interpretar y desarrollar sus habilidades mentales. La información que recibe el jugador de cada bola debe ser interpretada correctamente, sobre todo porque el jugador no recibe comentarios positivos de un asesor o entrenador al ser un deporte sin entrenadores. Es más, el público interviene de forma directa en dar información positiva o negativa constantemente según el resultado de las bolas y no por el rendimiento del jugador.

En las boleras, los espectadores mantienen un silencio tenso mientras el jugador realiza sus tiradas. La presencia del público es un factor de clara influencia en la confianza de los jugadores. El espectador de bolos suele ser un aficionado entendido, prácticamente todos han jugado alguna vez, y continuamente comentan el desarrollo del juego y el devenir de la partida. Cada bola es comentada, aplaudida o rumoreada. Los jugadores son conscientes de esa situación y existe una especial comunión público-jugador. Los espectadores de bolos hacen más conscientes a los jugadores de sus errores y deficiencias. Cuando el jugador acaba de tirar, el silencio habitual durante la fase de tirada de las bolas, se interrumpe o se convierte en rumor dependiendo de la jugada realizada por el jugador. El público aplaude y rompe en un pequeño estruendo cuando considera que la jugada ha sido brillante. Cuando la jugada no ha sido del agrado del público, éste mantiene el silencio o comenta la jugada con sus vecinos de asiento. Es muy extraño que el público silbe, grite o muestre desaprobación abierta y personalizada con el jugador. Existe una especie de comunicación entre el protagonista del juego y el público. Esta complicidad

comunicativa se establece en cada bola, ya que un jugador puede tirar una bola muy mala y con la siguiente hacer una jugada brillante. El público manifiesta su variable agrado o desagrado en cada bola. La secuencia de silencios-murmullos-aplausos es similar a la del tenis. La constante información de una grada cercana y participativa puede minar la autoconfianza del jugador sino es capaz de filtrar adecuadamente las informaciones.

Gran parte del posible desequilibrio psicológico del jugador a lo largo del juego suele tener en el público su máximo factor interviniente. Muchos psicólogos consideramos que en deportes de las características de los bolos, la presencia de los espectadores pueden tener una notable influencia en la autoconfianza con la que el jugador se enfrenta a las partidas.

Mantenemos como indican Weimberg y Gould (2010) que los comentarios negativos pueden minar la autoconfianza de los jugadores. También Dosil (2004) nos recuerda que las creencias sobre lo que opina la gente, pero sobre todo lo que opina el jugador de sí mismo influyen en su confianza.

En el siguiente cuadro presentamos una sesión del trabajo de autoconfianza con un jugador de bolos. Se le propone que reflexione y piense en las siguientes características que le ayudarán a mantener su confianza durante la preparación de la competición.

Precisamente en este cuadro se resumen las distintas habilidades que se deben trabajar para que la autoconfianza sea real y ayude a competir a máximo nivel.

- Si creemos que nuestras habilidades y destrezas son altas cuando se nos presenta algún desafío, estamos mucho más cerca de tener una experiencia positiva y una respuesta exitosa que si dudamos de nuestras capacidades en tal situación.
- La confianza tiene que estar basada en percepciones objetivas, sino es así corremos el riesgo de padecer los efectos de la Falsa Confianza.
- El peligro surge cuando la única información que utilices para valorar el rendimiento es el resultado, es decir; la victoria o la derrota. Si te juzgas a ti mismo y a los otros sólo en términos de ganar o de perder, a menos que siempre ganes es probable que mines la confianza en ti mismo. Debes prestar atención a l modo en que tu juego se desarrolla, progresa, avanza.
- *¿Cuántas veces te has encontrado a ti mismo cuestionándote tus habilidades en situaciones en las que las destrezas están al límite?* Aunque lo que estés haciendo sea algo que has realizado con éxito en muchas ocasiones anteriores.
- Las DUDAS puede desestabilizar la consecución de tus desafíos. Cuando estas en los momentos cruciales del juego LAS DUDAS PUEDEN AVIVARSE Y LANZARTE AL DESORDEN MENTAL.
- El PENSAMIENTO NEGATIVO puede ser un hábito difícil de superar. Si se convierte en un modo automático de respuesta puede llegar a dominar tu mente.

Cuadro 34. Trabajo de autoconfianza con un jugador de bolos para enfrentarse a una competición

Lo que se pretende con el entrenamiento de autoconfianza en el jugador de bolos es utilizar todas las habilidades psicológicas del jugador en la competición y sobre todo en aquellos momentos complicados o claves de las partidas.

Tratamos de que el jugador tenga claro que todas sus condiciones físicas y habilidades psicológicas están perfectamente trabajadas y que sus entrenamientos han sido los más adecuados para enfrentarse a las situaciones de competición.

Uno de los aspectos que más trabajamos es el control de pensamientos, que ya hemos tratado en las páginas anteriores. Hacemos que el jugador anote y registre aquellos pensamientos, sentimientos o comportamientos que el cree podrían afectar a su confianza. Le insistimos en que anote tanto aquellos que le ayudan a mantener la seguridad en su juego como aquellos que le afectan de forma negativa.

Intentamos posteriormente que reformule, que sustituya, los pensamientos negativos por otros positivos y tratamos de que utilice de forma intensa los pensamientos y sentimientos positivos. Es frecuente que el jugador solamente anote sentimientos negativos, y principalmente en los momentos críticos de juego. Hay que insistir en que anote también cuando esta jugando bien, cuando lleva la partida perfectamente controlada.

AUTOREGISTRO DE PENSAMIENTOS

FECHA	PENSAMIENTO ¿Qué me dije? ¿Qué pensé?	SENTIMIENTO ¿Que siento cuando pienso así?	COMPORTAMIENTO ¿Cual es mi reacción? ¿Mi conducta cuando pienso así?	REFORMULACIÓN
-------	---	--	---	---------------

Cuadro 35. Registro de pensamientos en entrenamientos y competiciones

La autoconfianza es multidimensional y, por tanto, son distintos los factores y fuentes que mantienen o afectan a la confianza.

En nuestro trabajo con jugadores de bolos prestamos especial importancia, como ya hemos comentado, al entorno social, al clima social del jugador. Sobre todo a la situación que rodea las competiciones, al público en las boleras y a la condición de que el jugador no tiene entrenadores personales y pueden influirle los comentarios de ciertas personas con ascendencia sobre el jugador pero sin conocimientos contrastados de psicología y comportamientos deportivos.

También, insistimos en el trabajo de las técnicas psicológicas que le permiten el control y la autorregulación de las habilidades psicológicas de preferente relevancia en los bolos: atención-concentración y control de activación.

Por último, insistimos en que el jugador se ocupe de conseguir que cada bola sea jugada en las mejores condiciones posibles. Con absoluto manejo de las habilidades psicológicas y trabajo mental de esa bola. Como si fuera única.

Cuando el jugador es capaz de entender que esta utilizando adecuadamente todas sus habilidades habrá alcanzado absoluta seguridad en sí mismo, en sus posibilidades y estará en condiciones óptimas para el rendimiento y esfuerzo máximo.

- Cuando empieces a tirar olvídate del registro total
- Céntrate en cada bola
- Realiza todas las bolas y manos igual
- Realiza tus rutinas
- Piensa que tienes que tirar **24 bolas de tiro y 24 de birle**. Total 48 bolas
- Cada bola es única, solamente se lanza una vez
- Un concurso se gana a veces por un solo bolo

Cuadro 36. Instrucciones para el entrenamiento de la concentración en el logro de cada bola

El juego de bolos necesita de jugadores sin dudas, que tengan confianza en sus posibilidades y que no se alteren, que no se descontrolen cuando alguna bola se falla. El jugador tiene que saber que en un concurso habrá alguna bola que falle: que se quede, que la anulen o que se vaya blanca, esto no puede ser suficiente razón para dudar de uno mismo pues es el principio de la pérdida de control total.

En nuestro trabajo con jugadores de bolos insistimos en que: mantener la seguridad, creer en sus capacidades de rendimiento, confiar en sus habilidades físicas, técnicas, tácticas y mentales, será lo que les permitirá jugar al máximo nivel.

No es frecuente encontrar jugadores de bolos con exceso de confianza, es decir, que crean que su confianza es mayor que lo que sus capacidades garantizan. Lo que sí nos hemos encontrado es con jugadores que tienden a no prepararse ni a realizar el esfuerzo suficiente ante algunas competiciones que ellos no consideran de especial relevancia. Como ya hemos comentado en el capítulo dedicado a la planificación es muy importante que el jugador elija o clasifique los concursos según niveles para prepararlos adecuadamente. Algunos jugadores con muy buenas cualidades técnicas descuidan inconscientemente.

mente la preparación mental de algunos concursos que ellos consideran no relevantes. Nosotros insistimos que es necesario, si se participa y se compite hacerlo siempre con la adecuada motivación para el rendimiento óptimo.

La falta de confianza aparece, generalmente, cuando el jugador comienza a dudar de sus habilidades. Un jugador nos manifestaba: *“en las manos finales me mentalizo para acabar bien, lo hago en los entrenamientos, pero en el momento que fallo una bola en el concurso ya empiezo a ponerme nervioso”*

Esta es una situación característica de pérdida de confianza. Las dudas causan dificultades en la concentración y elevan los niveles de activación con lo cual el rendimiento disminuye. El jugador atiene más a los errores que a los aciertos. Es necesario que el jugador reciba orientaciones y ponga en funcionamiento todas las habilidades mentales aprendidas y entrenadas en las sesiones tanto de despacho como en la bolera.



- 7 -

EL RENDIMIENTO DEL JUGADOR EN EL EQUIPO

Como en otras modalidades deportivas el equipo de bolos (la peña) trata de obtener ventaja competitiva de las habilidades individuales de sus componentes. Quizás más que en otras modalidades de equipo, en los bolos el resultado final suele ser la suma de las aportaciones individuales. Sin embargo, el juego en equipo, también en los bolos, es algo más que la suma de los bolos conseguidos por los componentes del grupo en la competición. Los jugadores deben cooperar y colaborar con sus compañeros de partida. Los jugadores de bolos, igual que los de otros deportes de equipo comparten interconexiones emocionales y conductas encaminadas a mejorar el rendimiento individual.

Es cierto que los clubes (las peñas) se esfuerzan en conseguir que los mejores jugadores formen en sus partidas y que en la mayoría de las ocasiones sean estas las que triunfan al final de un campeonato o de la liga, pero también es cierto que peñas con buenos individuos no son siempre capaces de aprovechar al máximo las capacidades de sus individualidades.

En los bolos la no existencia reglamentaria de entrenadores que tomen las responsabilidades técnico-tácticas que en otras modalidades asumen los técnicos, supone que, como ocurre en otros deportes, deba aparecer la persona de referencia que asuma ese papel, ya que es esencial en el desarrollo deportivo y competitivo del equipo. En la mayoría de los equipos la responsabilidad de la toma de decisiones tácticas o estratégicas, los cambios e incluso quién se alineará en una determinada competición, las suelen tomar los propios jugadores o uno de ellos. En algunas peñas que cuentan con un director técnico, esa competencia recae sobre él.

Aunque los entrenamientos tanto técnicos como mentales son semejantes a los que hemos referido en los capítulos anteriores para la modalidad individual, debemos considerar algunas actuaciones concretas cuando el jugador lo hace en equipo. Precisamente en este capítulo trataremos aquellos aspectos individuales que el jugador debería desarrollar para que, además de aportar sus habilidades mentales individuales a la consecución de los objetivos de equipo, el resto de sus compañeros aprovechen el trabajo psicológico del jugador integrado en ese colectivo. Se trata, por tanto, de que el jugador no sólo aporte sus habilidades técnicas y mentales al equipo sino que aprenda habilidades psicológicas grupales que potencien el juego de sus compañeros. Asimismo, intentaremos ofrecer características del equipo que aumenten el rendimiento de cada componente.

Un equipo es cualquier grupo de personas que debe interactuar entre sí para el logro de objetivos comunes (Carron y Hauseenblas, 1998).

Los equipos deportivos son especiales pues, aunque tienen que interactuar y unos deportistas depende de otros para conseguir el éxito colectivo, tienen características diferenciadoras.

En los bolos, no obstante, aunque comparten elementos comunes con otras modalidades deportivas, tienen unos elementos diferenciadores más marcados. Es cierto que los componentes de una partida de bolos comparten un objetivo grupal común y que tienen normas comunes, reglas de lo que deben y no deben hacer.

Sin embargo, existen menos diferencias en algunos de los elementos que comparten con otros equipos. Los modelos de comunicación entre los jugadores están menos estructurados que en otras modalidades colectivas y sus roles menos diferenciados.

También el factor de cohesión de tarea, es decir el grado de trabajo de equipo, de trabajo coordinado para conseguir los objetivos no es tan trascendental como en otros deportes. Los bolos en equipo, según el trabajo de Landers y Lueschen (1974) que consideraron las demandas y estructuras de las tareas para evaluar la relación entre cohesión y rendimiento, es un **deporte de acción paralela**, es decir precisa de muy poca interacción de equipo o coordinación para conseguir sus objetivos.

No obstante, aunque compartimos que en los bolos la cohesión no es tan relevante para el rendimiento, sí creemos que al estar el rendimiento grupal íntimamente ligado al rendimiento individual dentro del grupo, una buena actuación de uno o dos jugadores de la partida durante un campeonato puede llegar a conseguir una mejora en el rendimiento general. Es decir: el rendimiento origina la cohesión de tarea. El resultado final de un concurso por equipos es la suma de los registros individuales. Dichos registros individuales en los bolos pueden ser evaluados de forma independiente y esta premisa puede condicionar el compromiso personal del jugador, con la consiguiente carga mental que ello conlleva.

En otro sentido: en los bolos en equipo los malos resultados individuales pueden ocasionar una inadecuada interacción o coordinación. Aunque no es muy habitual, tampoco es infrecuente observar en las partidas comunicaciones interpersonales inadecuadas, no asumir responsabilidades o asumirlas de mala gana, la pérdida de eficacia individual y, en consecuencia, el consiguiente bajo rendimiento de la partida.

Un jugador nos relataba lo mal que asumía que el "capitán" en ocasiones le encargaría birlar determinadas bolas que no eran de su agrado. Argumentaba que después en los concursos individuales no realizaba bien algunos birles pues no los realizaba en su "peña".

Otro jugador nos contaba cómo le molestaba que pusieran un tipo de "tiro" o "mano" en los que él no se encontraba cómodo, pues no era su mejor gesto técnico. Me confesaba que no se quejaba abiertamente, pero que le molestaba y creía que su rendimiento en esos casos disminuía.

Sirvan estos ejemplos para adentrarnos en un aspecto fundamental del entrenamiento psicológico del jugador individual en el equipo: la comunicación.

La comunicación en el equipo

En general los jugadores de bolos tienen muchas oportunidades para realizar comentarios y cambiar impresiones durante la partida. Las habilidades de comunicación son uno de los objetivos del entrenamiento mental del jugador de bolos cuando juega en el equipo. Cuando hablamos de comunicación en el equipo nos referimos a la comunicación interpersonal, es decir la que incluye a los miembros del grupo. Una parte muy importante de esta comunicación interpersonal es la comunicación no verbal. (A la comunicación intrapersonal o autohabla ya nos hemos referido en el capítulo quinto.)

Comunicación interpersonal

La comunicación entre los jugadores suele ser escasa en comparación con otras modalidades deportivas. Los jugadores de bolos aprovechan los momentos de transición y de esperan para intercambiar opiniones y comentarios sobre la marcha de la partida y sobre las actuaciones del equipo y del adversario. Los jugadores de bolos suelen intercambiar mensajes centrados principalmente en la tarea individual y grupal. En la mayoría de la ocasiones su comunicación tiene como objetivo la mejora del estado de ánimo y de la motivación justo antes de comenzar el lanzamiento de las bolas.

“cuando estamos en el tiro esperando a que el equipo contrario termine de birlar los comentarios, tampoco muchos, suelen girar sobre si tal o cual bola tirará los bolos que creemos que debe tirar. Rara vez manifestamos opiniones sobre el jugador que tira”.

“en la transición tiro a birle o birle a tiro las conversaciones giran sobre los bolos que nos quedan y alguno de nosotros da ánimos; ¡venga vamos, que podemos!”

La comunicación durante las fases activas del juego, evidentemente, no existe. Sí inmediatamente después del lanzamiento de la bola. El jugador suele manifestarse, normalmente con indicios no verbales, gestos no muy excedidos pero si reveladores de una determinada situación psicológica y que son percibidos tanto por el publico como por los compañeros. En general, y según nuestra experiencia, esta comunicación no verbal no tiene mucha relevancia informativa para el adversario. En otros deportes, el tenis por ejemplo, algunos indicios no verbales son interpretados de alguna manera por el adversario. De hecho en ocasiones los jugadores envían conscientemente ese tipo de mensajes al adversario para conseguir ventaja psicológica.

Mejora de la comunicación

La comunicación entre los miembros del equipo puede ayudar a mejorar el rendimiento individual y las relaciones interpersonales. En los bolos, creemos que es necesaria una adecuada comunicación interpersonal para mantener la moral del equipo, ya que es frecuente que algún jugador pase momentos críticos por su actuación dentro del colectivo. No debemos pasar por alto que la dinámica del juego consiste en sumar los bolos derribados por cada uno de los jugadores para conseguir un resultado final, por tanto se

visualizan mucho las aportaciones personales de cada jugador.

Como en los bolos no existe la figura del entrenador, es infrecuente que los jugadores realicen reuniones de grupo para mejorar la comunicación. Sería muy recomendable que se realizaran reuniones en las que se establecieran reglas y normas de comunicación interpersonal durante el transcurso de la competición.

Para mejorar la comunicación los jugadores deberían tener en cuenta las siguientes reglas:

- Los jugadores deben recibir instrucciones para que estén abiertos a recibir las opiniones de los otros componentes del equipo.
- Todos los comentarios que se realicen deben estar centrados en la tarea, es decir, opinión o crítica sobre las tareas y las conductas, pero no al compañero.
- Todos los jugadores pueden expresarse sobre las actuaciones del equipo.

La comunicación durante la partida

Los jugadores tienen diferentes momentos para intercambiar información y opinar sobre el rendimiento y sobre cambios o actuaciones concretas durante la partida. Siguiendo las reglas generales expuestas más arriba, los mejores momentos para dicho intercambio son las fases de espera. La norma reglamentaria que indica que todos los jugadores deben esperar en la zona de tiro hasta que el último jugador finalice sus lanzamientos y hacer la transición tiro-birle al mismo tiempo convierte ese en un muy adecuado para el intercambio de información.

Los momentos inmediatos al lanzamiento de cada jugador son muy apropiados para realizar una intervención constructivista. En los bolos, y generalmente después de algún error de algún jugador, nunca se deben realizar comentarios negativos de ninguno de los compañeros. El comentario debe ser algo positivo. A continuación se debería realizar una instrucción, un comentario de futuro, es decir, qué debería hacer el jugador para corregir la bola. De esta forma, además, el jugador se olvidaría del error y se evitaría repetirlo. Seguidamente el jugador debería recibir un elogio u halago que le ayude a recobrar la confianza y la relación con el grupo.

A continuación ofrecemos una posible intervención de comunicación constructiva durante la competición:

Después de que un jugador haya tirado una bola blanca de tiro:

Halago:

Está bien, seguimos.

Instrucción de futuro:

La próxima trata de abrirla un poco mas, tirla mas ancha, levántala un poco.

Declaración positiva:

Muy bien. Esta está mucho mejor.

En el cuadro siguiente proponemos algunas pautas dirigidas a los entrenadores sugeridas por Martens, (1987) a la hora de realizar comunicaciones interpersonales. Nosotros hemos realizado algunas modificaciones para los jugadores de una peña de bolos. En el supuesto de que exista entrenador o director técnico serían pautas muy recomendables para ellos, en caso contrario deberían ser pautas para las comunicaciones entre los propios jugadores tanto antes como durante la partida. Es muy importante que

estos consejos o pautas para una mejor comunicación sean seguidos puntualmente. Son ejemplos especialmente interesantes para los monitores que están trabajando con los jugadores en la iniciación.

Sea directo. Intente que su mensaje llegue directamente a la persona a la que va dirigido.

Mensaje directo: *“birla tú la bola del centro”*.

Mensaje indirecto *“¿quién podría birlar aquella bola?”*

Expresa su mensaje. No utilice nosotros o el equipo cuando es su mensaje, no el de otros.

Mensaje adecuado. *“yo opino que he no he jugado bien. No he estado a gusto”*.

Mensaje inadecuado. *“el equipo no ha funcionado, hemos jugado mal”*.

Sea completo y específico. Dé toda la información para que se comprenda mejor el mensaje.

Mensajes adecuados. (entrenador) *“vamos a poner este tiro. A ti te van muy bien ese tiro, estás tirando muy bien toda la tarde”* *“ponemos esta raya pues siempre les hemos ganado con ella y hoy hemos ganado con ella”*.

Mensaje inadecuado: (entrenador) *“ahora a la mano”* *“la siguiente la ponéis al pulgar”*.

Sea claro. Evite mensajes dobles que confundan a los compañeros y/o jugadores.

Mensaje adecuado. (entrenador) *“hoy juegan los siguientes jugadores...”* (y los nombra).

Mensaje doble. (entrenador) *“me gustaría que jugaras, pero hoy no es una partida apropiada para tu juego”*.

Comparta sus sentimientos y sus necesidades.

Mensaje inadecuado. *“ya veo que no has entrenado bien esta semana, estas tirando mal”*.

Mensaje adecuado. *“estas tirando mal ¿no? ¿Es que nos entrenado bien esta semana? (comprobado el hecho) “para jugar mejor hay que entrenar más”*.

Distinga entre los hechos y las opiniones. Se evitan conflictos.

Mensaje de un hecho. *“la temporada pasada ganamos todos los chicos que pusimos 18 metros y raya al medio”*.

Mensaje de una opinión. *“me parece que jugamos mejor desde 16 metros que desde 18”*.

Organiza tus pensamientos antes de hablar. Concéntrate en un solo mensaje cada vez.

Mensaje adecuado. (entrenador al capitán) *“pon raya alta y emboque fácil”*.

Mensaje inadecuado. (capitán a los jugadores) *“tú tiras la primera del centro, tú la segunda de caja, después ya tiro yo las del tablón...”*

El mensaje debe ser lo más inmediato posible. No debes retrasarlo.

Mensaje adecuado: *“buena bola”, “seguimos jugando concentrados”*.

Mensaje inadecuado: *“en el concurso del sábado pasado no nos animamos nada” “la temporada pasada me comentaste...”*

El propósito del mensaje es que sea el que realmente quieres emitir.

Mensaje adecuado: (entrenador a los jugadores) *“quiero que intentéis arreglar con todas las bolas, aunque corramos riesgos”*.

Mensaje inadecuado: (entrenador a los jugadores) *“como no tenemos suficiente calidad en algún jugador que cada uno haga lo que pueda”*.

Evite el sarcasmo, la ironía, las comparaciones, las amenazas.

Mensaje inadecuado: (monitor a jugadores jóvenes). *“en vez de bolas tiramos auténticos morrillazos”*.

Que el mensaje verbal y no verbal sea coherente.

Mensaje inadecuado: (se ha perdido el concurso y visiblemente afectado un jugador comenta: *“no pasa nada, podía haber sido peor”*).

Utilizar un lenguaje apropiado, sin tecnicismos excesivos o lenguaje complejo.

Mensaje inadecuado: (monitor a jugadores jóvenes) *“hay que trabajar las bolas al pulgar girando la bola, dándole un efecto amplio sobre las falanges de los dedos índice y pulgar, hasta que consigan revoluciones máximas”*.

Compruebe que el mensaje ha sido interpretado adecuadamente.

Mensaje adecuado: (monitor a sus aprendices) *“¿entiendes lo que estoy diciendo? ¿Tienes claro lo que tienes que hacer?”*

Comunicación no verbal

Una parte significativa de la comunicación que se produce durante el trascurso de una competición de bolos es de carácter no verbal. Los jugadores de bolos suelen tener un alto nivel de control gestual mientras compiten, y no suelen manifestar abiertamente sus emociones de alegría por los aciertos o de enfado ante los errores. Por esta razón los indicios y señales que expresan los jugadores suplantando la escasez de comunicación verbal que existe en los bolos durante la competición. Los jugadores de bolos, por tanto, cuando juegan en equipo suelen enviar escasos mensajes positivos o de refuerzo a sus

compañeros. Es más frecuente que manifiesten gestualmente mensajes negativos que positivos. Como ocurre con otros deportistas, los jugadores de bolos no son conscientes de esta forma de comunicación. Es cierto que esta situación está cambiando y es más común últimamente observar a los jugadores del equipo intercambiar mensajes tanto verbales como no verbales.

Los mensajes no verbales suelen tener una importancia relativa en la mejora o empeoramiento del rendimiento de los jugadores y del equipo. También pueden ser una fuente de información del estado de ánimo o momento que atraviesan los adversarios.

“Justo después de fallar un birlé durante una partida entre los dos equipos que iban primero en la clasificación, el jugador que no obtuvo el resultado esperado apretó los dientes, apretó los puños, agachó la cabeza y recuperó la posición, algunos de sus compañeros hicieron un gesto de frustración y, bajando la cabeza, se fueron a la zona de espera”.

“El equipo que está en el tiro aplaude y algunos jugadores aplauden y sonríen después de que su compañero hubiera conseguido un emboque”.

Los anteriores son solamente dos ejemplos de la información que podemos obtener del estado anímico que pasan los jugadores en el equipo durante la partida.

Es cierto que hay que ser cauteloso a la hora de interpretar estos indicios como fuente de información del estado mental que están atravesando los jugadores. Esta información puede ser recibida de forma diferente por cada uno de los componentes del equipo. Un jugador de una de las peñas nos manifestaba en una sesión de trabajo: *“cuando veo a mis compañeros sonreír y darme alguna palmada después de tirar, me ayuda mucho, me siento mejor, con más confianza”*. Los mensajes no verbales: sonrisas, gestos, palmadas miradas o expresiones faciales son en la mayoría de las ocasiones difíciles de controlar y de ocultar.

Los jugadores de bolos durante la competición podrían contribuir a mejorar el rendimiento de los compañeros si emiten los adecuados mensajes gestuales. Una sonrisa o un gesto positivo de alegría ante una buena acción de un compañero puede ayudarle a mantener su nivel competitivo e incluso a recuperarle después de un bajón de autoconfianza.

En el entrenamiento psicológico de los jugadores de bolos cuando actúan en equipo se deberán atender claves para mejorar la comunicación tanto verbal como no verbal.

En la comunicación no verbal los jugadores deberán aprender a expresar sus emociones de forma positiva de tal forma que sus gestos, sus expresiones y su contacto físico con los compañeros manifiesten apoyo, aliento y refuerzo positivo de manera que entre ellos se establezca una relación de empática. Una relación en la que cada jugador sienta un interés auténtico por su estado emocional ante el juego que está desarrollando y su interés porque el juego individual sea el óptimo para conseguir una mayor eficacia colectiva.

Cada jugador debe esforzarse por mantener un estado de comunicación no verbal adecuado y ser consciente de que debe intentar influir en sus compañeros apoyando tanto en las acciones buenas como en las malas.

A continuación propondremos algunas posibles actuaciones para controlar y mejorar este aspecto de la comunicación interpersonal de carácter no verbal.

- **Cuidar la vestimenta, la apariencia física.**

Tradicionalmente las peñas se han reconocido y distinguido por sus escudos o emblemas. Hoy en día han cambiado los atuendos de los jugadores y es más habitual la identificación de las peñas por sus colores, además de por sus escudos. Esta condición puede ser positiva para lograr una mayor identificación entre los seguidores y los jugadores del equipo. Los jugadores deben sentirse cómodos con la vestimenta y esta debe ayudar a que la información que envíe sea positiva y estimulante.

- **Gestos.**

Ya hemos comentado que los jugadores de bolos son muy comedidos en sus manifestaciones gestuales durante la partida. Los jugadores deben intentar manifestar con precisión sus estados anímicos para que sean recibidos adecuadamente por sus compañeros. Por ejemplo, mover negativamente la cabeza cuando un compañero ha fallado está enviando un inadecuado mensaje al jugador que ha realizado el fallo. Aplaudir y “chocar la mano” ante la misma jugada puede ayudar al compañero a recuperar el estado de ánimo.

- **Expresiones faciales.**

La sonrisa siempre ayuda a comunicar positivamente y a que las personas se sientan cómodas. Cuando los jugadores sonríen se están, tal vez, enviando mensajes de seguridad y confianza.

- **El contacto físico.**

La cercanía de los jugadores de bolos en todas las fases del juego propicia el contacto físico como forma de comunicación no verbal. Un brazo por encima del compañero que acaba de fallar una bola puede ser un gesto que le ayude a tranquilizarle y restituirle la posible duda en la calidad de su juego. Un toquecillo cariñoso en la cabeza después de una gran bola, mostrará la alegría y el agradecimiento a la aportación individual al objetivo colectivo. Todos estos contactos permiten mantener un necesario espíritu de equipo, de colaboración y de cooperación.

- **Las posturas.**

Nuestro cuerpo, nuestra forma de sentarnos, y nuestra forma de andar envían mensajes a los compañeros y a los espectadores.

Los jugadores que realizan las transiciones tiro-birle-tiro sin hablarse, con la cabeza baja, con la mano en los bolsillos y rumiando palabras denotan inseguridad, tristeza y poca confianza en sus capacidades grupales. Mientras que un equipo que camina con seguridad, con energía y hablándose entre ellos envía mensajes de confianza, seguridad y control de la situación. La influencia intra e interpersonal será grande tanto en un sentido como en otro. Lo mismo ocurre durante los periodos de espera. El equipo cuyos miembros realizan gestos negativos mientras están sentados en su bancada, no se comunican, se sientan con la mirada hacia el suelo o pérdida y/o mueve los brazos ostensiblemente comunican situaciones de frustración o de desaliento. El control y utilización adecuada de estas conductas posturales nos facilitará una comunicación no verbal correcta y que ayudará a conseguir una adecuada disposición mental para la competición.

- 8 -

EL JUGADOR DE BOLOS DE LA MODALIDAD PAREJAS

El equipo de dos. La modalidad de parejas tiene unas características psicológicas que requieren algunas actuaciones distintas a la de la modalidad individual y a la de equipos. Como hemos mantenido, para el rendimiento del jugador en el equipo, se debe realizar el entrenamiento de las habilidades mentales personales que se pondrán al servicio del óptimo rendimiento de la pareja. Hay que recordar que los deportes de acción paralela precisan de menos interacción entre los miembros del equipo o de coordinación para conseguir sus objetivos. No obstante, en la modalidad parejas esta interacción debe ser mayor al ser solamente dos los integrantes del equipo. Los miembros de la pareja interactúan para conseguir el objetivo común, cooperan con su compañero y están atentos a las actuaciones de sus adversarios para adaptar su juego a las exigencias del equipo rival.

Generalmente, un buen jugador de pareja es aquel que es psicológicamente compatible con el compañero y técnica y tácticamente complementario. La compatibilidad psicológica debe permitirles facilitar y procurar el mantenimiento del equilibrio mental durante las competiciones. La complementariedad técnica y táctica les debe permitir un rendimiento alto en todas las facetas y situaciones del juego. Las buenas parejas deportivas son las que funcionan como si fueran un solo jugador.

La formación de parejas en los bolos tiene diferentes criterios impuestos por la reglas de cada competición. Normalmente se busca una complementariedad técnico-táctica buscando el equilibrio de cualidades tácticas y técnicas que dominen todas las facetas del juego. Sin embargo, la compatibilidad psicológica es más sutil y difícil de conseguir. Si bien es cierto que un buen jugador de parejas es el que refuerza el juego del compañero, el jugador compatible en la esfera mental es aquel que procura y facilita el bienestar psicológico del otro y es capaz de aumentar su rendimiento mental, consiguiendo altos niveles de motivación y control emocional tanto en los entrenamientos como en las competiciones. Si en resultado del equipo el rendimiento individual de cada jugador es valorado de forma personalizada, en la modalidad pareja esta situación se presenta en su máximo exponente. Cada jugador es evaluado de forma muy individualizada.

La compatibilidad psicológica de la pareja, además de por lo comentado más arriba, debe continuar por la clarificación de los objetivos deportivos. Como ya comentamos en los deportes de acción paralela y en este caso de un equipo de dos, es fundamental que ambos jugadores tengan bien definidos que los objetivos deportivos que persiguen. Por tanto, el esfuerzo, el rendimiento y el compromiso deben estar claros pues son sólo dos los jugadores que contribuyen al resultado final.

El entrenamiento mental del jugador cuando actúa en la modalidad parejas deberá atender a las mismas destrezas psicológicas que hemos expuesto en los primeros capítu-

los de este libro. También, los aspectos de comunicación tratados en el capítulo anterior para los jugadores en la partida son de utilidad a los jugadores de la pareja. No obstante, nos detendremos sobre algún aspecto específico del trabajo mental para la modalidad pareja.

El peor enemigo psicológico para el rendimiento de una pareja deportiva es la pérdida de confianza en el compromiso personal con el otro. Cada jugador debe mantener niveles altos de rendimiento físico, técnico y mental para poder poner ese estado al servicio de la consecución de los objetivos. No olvidemos que sólo son dos los jugadores que contribuyen al esfuerzo colectivo y este esfuerzo, generalmente evaluados según el resultado, es muy fácil individualizarlo. La duda en el esfuerzo no debe existir en la pareja. Al no existir la figura del entrenador deberán ser los mismos jugadores los que aborden estas situaciones en sus programas de entrenamiento mental conjunto.

Otro aspecto concreto del trabajo mental del jugador en la pareja es la necesidad de trabajar la adaptación a las singularidades del compañero. Es muy importante prepararse mentalmente para no desestabilizarse y perder el control o la motivación, ante posibles errores o mal rendimiento en el juego del compañero. Los jugadores de una pareja incompatible psicológicamente viven con mucha intensidad las posibles situaciones de aciertos y errores individualizados. El enfado y la euforia están en los extremos de las reacciones emocionales que aparecen en estas situaciones.

Por lo general dentro del entrenamiento mental de la pareja debemos ocuparnos de:

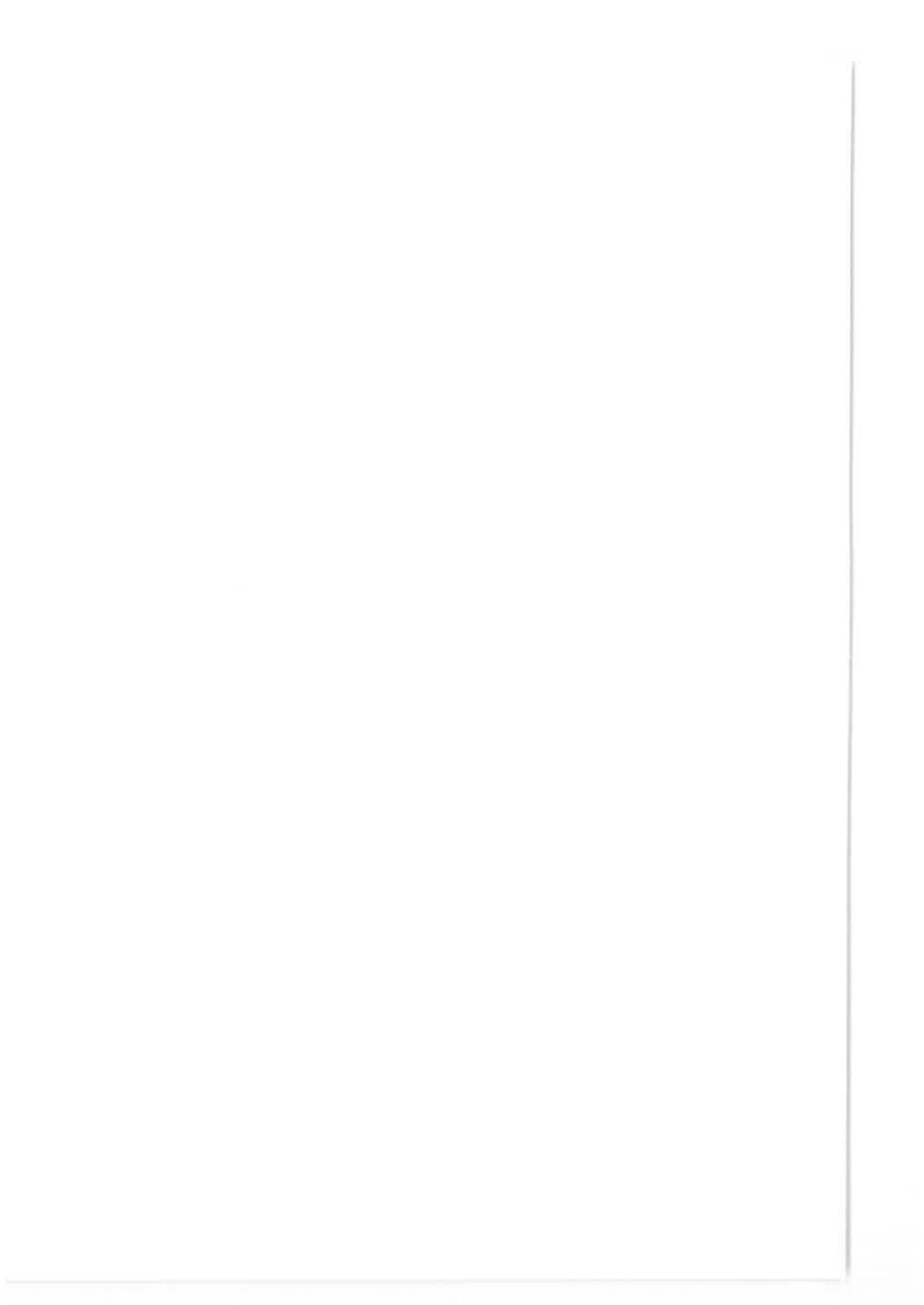
- La comunicación verbal y no verbal efectiva, positiva y continuada.
- Objetivos y metas comunes y entrenar juntos para conseguirlas.
- Agrandar un mayor compromiso, responsabilidad y confianza en el compañero.
- Acentuar el concepto de “equipo de dos” ante la singularidad individual.
- No olvidar, no obstante, la importancia de las aportaciones individuales.
- Organizar reuniones conjuntas para marcar estrategias que aumenten los rendimientos.

La inexistencia de entrenadores en los bolos hace necesario que sean los propios jugadores los que organicen este trabajo mental de la pareja.

En el siguiente cuadro proponemos algunas acciones que deberán entrenar los jugadores de la pareja.

- Desarrollar habilidades comunicativas y emocionales.
- Procurar sensaciones de cercanía y colaboración.
- Las acciones de uno deben mejorar las del otro.
- Correctas comunicaciones no verbales.
- Ayudar a mantener un alto nivel de concentración.
- Entrenar juntos estas habilidades durante las sesiones técnico-tácticas.
- Percibir al compañero cercano.
- El nosotros debe convertirse en un compromiso de apoyo.
- Confianza absoluta en el otro.
- Esfuerzo personal al servicio de la pareja.
- La duda en el esfuerzo común no debe existir.
- No desestabilizarse por una mala actuación del compañero.

Aunque el asesoramiento de expertos facilitará y mejorará el procedimiento de entrenamiento mental para mantener la estabilidad emocional y el alto rendimiento, fundamental para obtener resultados deportivos.



- 9 -
EPILOGO

Hemos pretendido ofrecer a los jugadores de bolos algunas herramientas y formas de trabajo que les permitan abordar su tarea deportiva de la forma más eficaz posible. El entrenamiento mental, cada vez más utilizado en otras disciplinas deportivas, no es muy conocido entre los jugadores de bolos. Sin embargo, todos los deportistas utilizan estrategias mentales para competir. Nosotros hemos pretendido que las realicen de una forma controlada y sistemática. En los diferentes capítulos del libro se ha tratado de dar solución a las diferentes fases y alternativas que presentan las competiciones en los bolos.

El trabajo sistemático de reflexión sobre el deporte de bolos, la observación de jugadores y partidas, las conversaciones con mucha gente de los bolos, la aplicación al trabajo mental de resultados de la psicología del deporte en otras especialidades deportivas, la experiencia con diferentes jugadores de bolos y nuestra propia experiencia de entrenamiento psicológico con jugadores de bolos, han sido las fuentes del contenido de estas páginas.

Pocos deportes presentan tanto atractivo para el trabajo mental. Nosotros hemos pretendido que los jugadores, los psicólogos del deporte y los técnicos encontraran en estas páginas muchas de las situaciones a las que deben enfrentarse en sus actividades diarias en el mundo de los bolos, para que pudieran tener una publicación que les ayude a realizar mejor sus trabajos.

Hemos comentado en distintos capítulos una peculiaridad de los bolos que consiste en la no existencia de entrenadores. Nuestra opinión es que el deporte conseguiría una mayor proyección, un mejor desarrollo y nuevos retos, así como, seguramente, mayor calidad deportiva si la figura del entrenador fuera contemplada y reglamentada. Muchas de las propuestas que realizamos en este libro, se entenderían mejor y serían más fáciles de realizar con los entrenadores dentro de los equipos, de las peñas.

Hemos puesto una atención especial hemos puesto, dedicando un espacio de un capítulo, a la motivación de los jugadores mas jóvenes y la importancia que para este trascendente trabajo tiene los monitores y las escuelas deportivas. Si los niños y las niñas aprenden a entrenar mentalmente de forma integrada en su época de formación, su progreso y los beneficios del trabajo psicológico serán mayores en su época de rendimiento.

Si en el primer libro publicado sobre la psicología de los bolos pretendíamos exponer las peculiaridades que, desde la visión de un psicólogo del deporte, tienen los bolos, en esta nueva publicación hemos pretendido dar un paso más y proponer situaciones, ejercicios y actividades para el entrenamiento mental del jugador.

No nos hemos olvidado del trabajo en equipos y del trabajo en la modalidad parejas. Dos de las formas en las que se practican los bolos. La liga de peñas y los campeonatos

tos de parejas son modalidades muy apreciadas por los jugadores y los aficionados que requieren actuaciones y entrenamientos mentales específicos.

A pesar de que no es la intención de este libro, nos hemos dado cuenta de que algunas de las técnicas y actividades necesarias para realizar el trabajo mental de los jugadores, precisan ser asimiladas por el reglamento. Nos daría una satisfacción extra que de la lectura de estas páginas surgieran sugerencias para adaptar los reglamentos a las nuevas realidades del deporte de los bolos. No podemos olvidar que el avance el crecimiento de una especialidad deportiva es la consecuencia de una suma de procesos en los que las instituciones, las organizaciones, los clubes y, sobre todo, las federaciones son piezas fundamentales.

Nos damos por satisfechos si con este trabajo conseguimos aportar nuestra pequeña contribución a que el magnifico deporte de los bolos mantenga sus esencias pero crezca y se enriquezca con los avances de las ciencias aplicadas al deporte, en esta ocasión con la psicología del deporte.

Torrelavega, julio de 2010

VOCABULARIO BOLÍSTICO BÁSICO UTILIZADO EN ESTE LIBRO

- Arreglar:* habilidad del jugador para dejar las bolas cerca de los bolos durante la fase de tiro.
- Bajar:* tránsito del jugador desde la zona del birle a la zona de tiro.
- Birlar:* devolver la bola desde el lugar en que quedó en la bolera después de la fase de tiro.
- Blanca:* bola lanzada desde el tiro sin derribar bolo alguno.
- Caballo:* bola generalmente no válida al derribar desde el tiro los primeros bolos de las calles de afuera contraria a la localización del emboque.
- Caja:* zona de la bolera donde se encuentran las estacas y en la que se plantan los bolos
- Cerrar:* (un chico): sinónimo de terminar la jugada derribando el número de bolos que establece el reglamento
- Chico:* cada uno de los juegos de una partida.
- Corta:* bola que no alcanza el lugar exacto, por defecto, de caída para alcanzar sus objetivos.
- Cuadrilla:* equipo, también partida. Normalmente es el equipo de tres o cuatro jugadores.
- Emboque:* bolo pequeño. Al derribarle legalmente marca la jugada cumbre de los bolos. Su valor en los concursos es de diez bolos.
- Mano* (o *a la mano*): uno de los efectos reglamentarios del juego. Efecto de la bola hacia la izquierda. También cada una de las tiradas de que se compone el chico. El equipo que inicia la partida tira en primer lugar.
- Nula:* Bola no válida. El árbitro la considera no acorde al reglamento.
- Peña:* Equipo. *Club*
- Pulgar* (o al pulgar): efecto reglamentario del juego. Efecto de la bola hacia la derecha. Tanto la mano como el pulgar son efectos obligatorios por reglamento desde el tiro.
- Queda:* bola invalidada, lanzada desde el tiro, por no cumplir algunas de las condiciones reglamentarias.
- Rayas:* diferentes líneas dibujadas o marcadas con cintas en el suelo de la bolera que señalan diferentes formas de jugar. Obligan a determinadas formas de juego.
- Subir:* tránsito del jugador desde la zona de tiro hacia el campo o zona de birle.
- Tirar:* lanzar la bola
- Tiro-s:* cada una de las distancias, en metros, desde donde se lanza la bola al primer bolo de la fila del centro.
- Tirada:* jugada de cada juego. También mano.

- Dosil, J. y Caracuel, J.C. (2003) Psicología aplicada al deporte. En Dosil (Ed) *Ciencias de la Actividad Física y del deporte* 155-186. Madrid: Síntesis.
- Dosil, J. y González, J.(2003): Intervención psicológica en la Iniciación deportiva. En E.J. Garcés de los Fayos (coord.) *Áreas de aplicación de la psicología del deporte*. Murcia.
- Dosil, J. y González-Oya (2007): *La psicología del árbitro de Fútbol*. A Coruña. Toxosoutos.
- Duda, J.L. y Hall, H. (2001): Achievement goal theory in sport: Research extensions and future directions. In R.N Singer, H.A. Hausenblas, and C.M Janelle (eds). *Handbook of Sport psychology* (2ª Ed, pp 417-443).
- Duda, J.L y Nicholls, H. (1992): Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84 (3) 290-299.
- Estrada, O.(2009) El efecto de palabras e imágenes positivas en la ansiedad de deportistas de competición. En J. Díaz, I. Díaz y J. Dosil (eds) *La Psicología del deporte en Iberoamérica*. 52-53. Torrelavega. SIPD.
- Garcés de los Fayos, E. J. y Jara, P.(2002): Agotamiento emocional y sobreentrenamientos. Burnout en deportistas. En A. Olmedilla, E. J. Garcés de los Fayos y G. Nieto (coord.). *Manual de Psicología del deporte*. Murcia.
- Garcés de los Fayos, E. (2006) Evaluación Psicológica en contextos deportivos. En E.J. Garcés de los Fayos, A. Olmedilla y P. Jara (coord.), *Psicología y Deporte*. Murcia.
- Garcés de los Fayos, E. J.(2006) Trabajo Psicológico específico para la modalidad parejas en el deporte de los bolos. *La Psicología del deporte de los bolos. FCB Actas de las Jornadas de Psicología de los bolos*. 111-122. Santander.
- Garcés de los Fayos, E.J. (2008) *Psicología del Golf. Golpeando hacia el éxito*. A Coruña. Netbiblo.
- Garcés de los Fayos, E.; Pelegrín, A. y González, J.(2009) Entrenamiento psicológico aplicado en diferentes modalidades deportivas. En J. Díaz, I. Díaz y J. Dosil (eds.) *La Psicología del deporte en Iberoamérica* pp 150-154. Torrelavega. SIPD.
- Gauron, E. (1984) *Mental training for Peak performance*. Lansing, New York.
- Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M. (2001): El cuestionario "Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo"(C.P.R.D.): Características Psicométricas. *Análise Psicológica*, 1(XIX), 93-133.
- González, A. M. (2006): Técnicas psicológicas de preferente aplicación en los bolos. *La Psicología del deporte de los bolos. FCB Actas de las Jornadas de Psicología de los bolos*. 37-54. Santander.
- González, J. Checa, I. Y Cantón, E. (2009): Valoración de niveles de ansiedad y su influencia con el rendimiento deportivo en jóvenes pilotos de velocidad. En J. Díaz, I. Díaz y J. Dosil (eds) *La Psicología del deporte en Iberoamérica*. 121-122. Torrelavega. SIPD.
- González, J. y Garcés de los Fayos, E.J. (2009) Mejora del autoconcepto individual y su relación con el rendimiento grupal en el alto rendimiento. . En J. Díaz, I. Díaz y J. Dosil (eds) *La Psicología del deporte en Iberoamérica* 196-197. Torrelavega. SIPD.
- Gonzalez-Oya, J.L.(2004). *Características psicológicas en árbitros de fútbol*. Tesis doctoral no publicada. Vigo Universidad de Vigo.

- Hoyos, J. A. (2008). Memoria de Actividades de los años 2007, 2008 de la Federación Cantabra de Bolos. p 294. Santander.
- Hoyos, J.A. (2008). Actas de la comisión Técnica de la Federación Cantabra de Bolos. Santander.
- Hoyos, J. A. (2009b). Origen y transmisión de los bolos en Cantabria. En J. Díaz, I. Díaz y J. Dosil (eds) *La Psicología del deporte en Iberoamérica* 305-307. Torrelavega. SIPD.
- Jacobson, E. (1938) *Progressive Relaxation*. Chicago. University of Chicago Press.
- Jaenes, J.C y Caracuel, J.C. (2005). *Maratón. Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba. Almuzara.
- Jodrá, P. (2002): Intervención psicológica en tiro con arco. En J. Dosil (ed.) *El Psicólogo del deporte*. (pp. 349-374) Madrid. Síntesis.
- Landers, D.M. y Lueschen, G. (1974) Team performance outcome and cohesiveness of competitive coaching groups. *International review of Sport Sociology*, 2 57-69.
- Latinjak, A.T., Torregrosa, A. y Renom, J. (2009). Aplicando el Auto-Habla al tenis su impacto sobre el foco atencional y el rendimiento. *Cuadernos de Psicología del deporte*. 9, núm.2 19-29.
- López, J.C.(2009):Habilidades psicológicas para la mejora del rendimiento en el tenis de mesa. *Cuadernos de Psicología del deporte*. 9, 1, 53-72.
- Lorenzo, J. (1996): *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Madrid. Biblioteca Nueva.
- Martens, R.(1987) *Coaches guide to Sport psychology*. Champaign, III. Human Kinetics.
- Mora, J. A., García, J., Toro, S., y Zarco, J.A. (2000) *Psicología aplicada a la actividad física y al deporte*. Madrid. Piramide.
- Moran, A.(2004) *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. London: Routledge.
- Morilla, M. y Pérez, E. (coord.) (2002) *Entrenamiento de la atención y la concentración en el fútbol:ejercicios para su mejora*. Sevilla. Difusión Gráfica.
- Nideffer, R.M. (1976) Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394-404.
- Nicholls, J. (1984): Concepts of ability and achievement motivation. In C.Ames y R.Ames (eds) *Research on motivation in education: Student motivation* (Vol.I 39-73. New York; Academic Press.
- Olmedilla, a. (2002) Programas de intervención psicológica en contextos deportivos en A. Olmedilla, e.Garcés de los fayos y G Nieto (coord.). *Manual de psicología del deporte*. Murcia.
- Olmedilla, A, Jara, P y Andréu, M.D., (2009) Momentos críticos y toma de decisiones del psicólogo en el entrenamiento psicológico de deportistas. En J. Díaz, I. Díaz y J. Dosil (eds) *La Psicología del deporte en Iberoamérica* 155-156. Torrelavega. SIPD.
- Olmedilla, A Ortín, F y Lozano, F (2003): Intervención psicológica en el alto rendimiento deportivo. En E.J. Garcés de los Fayos (coord.) *Áreas de aplicación de la psicología del deporte*. Murcia.
- Orlik, T. y Partington, J. (1988): Mental links to excellence, *The Sport Psychologist*, 2. 105-130.
- Oxendine, J.B (1984) *Psychology of motor learning*. Englewood. New Jersey. Prentice-Hall.
- Palmi, J. (1991) Entrenamiento psicológico para la competición. En J. Riera y J. Cruz (eds) *Psicología del deporte. Aplicaciones y Perspectivas*. Barcelona. Martínez Roca.

- Parlebas, P. (1981). *Contribution a un lexique commente en science de l'action motrice*. INSEP.París.
- Riera, J. (1985) *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona. Martínez Roca.
- Roberts, G. (1995): *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Bilbao. Desclée de Brouwer.
- Rogers, C. (1986) *Libertad y creatividad en educación*. Barcelona. Paidós.
- Vanek, M y Cratty, B.J. (1970) *Psychology and the superior athlete*. Londres. Collier.
- Weimberg, R. y Gould, D (2010) *Fundamentos de Psicología del deporte y del ejercicio físico*. 4ª ed. Madrid: Medica Panamericana.





Joaquín Díaz es licenciado en psicología. Master en Psicología del Deporte y la Actividad Física. Profesor colaborador en el master de Psicología del Deporte y de la Actividad Física de la UNED-CSD. Entrenador Internacional nivel I y Nacional de voleibol. Profesor de Psicología de los cursos nacionales de entrenadores de voleibol de Nivel III. Ha sido seleccionador nacional junior femenino de voleibol Entrenador de voleibol durante más de 15 temporadas en equipos femeninos y masculinos. Fundador y Presidente de la Asociación Cantabra de Psicología del Deporte (APD-Cantabria) fundadora de la Federación Española de Psicología del Deporte (FEPD) y Miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del deporte (SIPD). Asesor psicológico de deportistas de diferentes especialidades; atletas, voleibolistas, jugadores de bolos, billaristas, entrenadores de voleibol, fútbol y baloncesto. Autor del libro “Psicología de los Bolos”. Ha escrito numerosos artículos sobre psicología del deporte y ha presentado trabajos, ponencias y comunicaciones en distintos congresos nacionales e



FEDERACIÓN CÁNTABRA DE BOLOS

