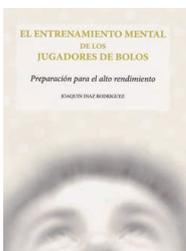


## RECENSIONES DE LIBROS EN PSICOLOGÍA Y CIENCIAS DEL DEPORTE

---



**Garcés de los Fayos, E.J. (2010). Recensión del libro de Díaz, J (2010). El entrenamiento mental de los jugadores de bolos. Preparación para el alto rendimiento. Edición de la Federación Cántabra de Bolos.**

Esta obra nos sitúa en el desarrollo clásico de lo que supone el diseño y desarrollo de un entrenamiento psicológico con deportistas. Hasta ahí no es especialmente diferente a lo que nos ofrecen otras obras que versan sobre entrenamiento psicológico. Sin embargo, el autor nos plantea dos aspectos diferenciales que, en sí mismos, nos conducen a sugerir de manera intensa su lectura. De una parte, se lleva a cabo sobre un deporte minoritarios en muchos lugares de nuestro país, aunque mayoritario en la zona donde nace la obra, Cantabria, y, de otra parte, el análisis del entrenamiento psicológico es tan pormenorizado que, cualquier psicólogo del deporte, debería interesarse en las aportaciones que magistralmente nos ofrece Joaquín Díaz, ya que sin duda será fácil encontrar la extrapolación a otros deportes en los que podamos desarrollar nuestra actividad profesional.

El libro comienza con un capítulo que empieza con el desarrollo de la estrategia evaluativa más adecuada para iniciar cualquier entrenamiento psicológico, ofreciéndonos ejemplos muy específicos sobre las principales técnicas a utilizar. En ese sentido, es de valorar como el autor en todo momento nos regala ejemplos específicos propios de su trabajo, donde queda claro el desarrollo amplio que, en materia de intervención psicológica con deportistas, demuestra tener. Sigue con un apartado dedicado a la planificación de los entrenamientos psicológicos, recordándonos que es muy importante partir de dicha planificación, como se ha de hacer siempre en el diseño de un trabajo profesionalmente correcto. El tercer capítulo cierra esta primera fase del trabajo del psicólogo del deporte, en tanto que nos ofrece cómo establecer el diseño de nuestra actuación en las competiciones y entrenamientos específicos.

Es a partir de la realización de un trabajo previo bien hecho, como el descrito en los capítulos anteriores, cuando ya se puede iniciar el trabajo concreto con las diferentes habilidades psicológicas del deportista. Ampliamente y, sobre todo, seriamente, el autor hace un recorrido coherente y muy aplicado, aportando ejemplos y herramientas de trabajo, por las variables que considera más importante atender con el deportista en cuestión: motivación, atención y concentración, nivel de activación, autocontrol, y autoconfianza.

Termina el autor con una descripción de cómo trabajar con los jugadores de bolos más allá de su situación individual, llegando al equipo (peña) en la que se inserta o cuando actúa en la modalidad de parejas. También más allá de lo interesante que resulta estas opciones dentro del deporte de los bolos, la generalización a otros deportes como puede ser el tenis o el golf nos vuelve al inicio de este comentario, cuando observábamos la excelencia que suponía este libro por ser perfectamente aplicable a otros deportes, primeramente individuales, pero también de equipo.

Leer esta obra se convierte en una obligación para todos aquellos que deseen aprender acerca de nuevas actuaciones en el entrenamiento psicológico, como al diseñarlo, como al iniciar la evaluación, como al intervenir y, en definitiva, cómo seguir disfrutando de una profesión que en este libro es mucho más bonita.

**Recensionador**

*Enrique Javier Garcés de los Fayos Ruiz*  
Universidad de Murcia