

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN JUGADOR DE BOLOS (BOLO-PALMA)

Joaquín Díaz Rodríguez

Asociación Cántabra de Psicología del Deporte (APD-Cantabria).

RESUMEN

En el presente trabajo se expone la intervención psicológica llevada a cabo con un jugador de bolos con el fin de conseguir una recuperación y mejora de las habilidades psicológicas demandadas en los bolos y principalmente del control de la activación, la autoconfianza y la concentración.

PALABRAS CLAVE

Intervención psicológica, habilidades psicológicas, bolo-palma.

ABSTRACT

The following paper expounds a psychological intervention carried out on a *bolo palma* player in order for him to achieve a better strength recovery and an improvement on his psychological abilities as demanded for *bolo palma* and mainly to gain a better control over his own activation, self-confidence and concentration during competitions

KEY WORDS

Psychological intervention, psychological skills, bolo-palma (northern Spain version of bowling)

INTRODUCCIÓN

El juego de los bolos como ocurre con otras modalidades deportivas similares, como el tenis, requiere jugadores con una actitud mental positiva, que no piensen en el error y que jueguen con confianza, determinación y seguridad (Balaguer, 2002). Para obtener un rendimiento deportivo adecuado, el jugador de bolos debe además controlar sus niveles de activación en las diferentes fases del juego durante la competición. En los bolos las fases del juego son: tiro, transición tiro-birle, birle, fase de espera y transición birle-tiro. Como en todos los deportes de

espera, los jugadores de bolos tienen mucho tiempo para evaluar y valorar las jugadas, pensar en los fallos, adelantar acontecimientos, además de preocuparse de cuestiones ajenas al juego (Dasil, 2002). También, en los bolos, deporte de espera, muy secuenciado y con muchas posibilidades de cometer errores, el jugador puede recibir información sobre los resultados de cada una de las bolas tiradas, y valorar su ejecución y modificar adecuadamente la próxima bola, por lo que la capacidad de atención-concentración es una habilidad preferente. La utilización adecuada de esta información es fundamental para mejorar las realizaciones y, por tanto, el rendimiento (Díaz 2006).

El bolo-palma presenta una gran complejidad psicológica que hace que los jugadores deban manejar habilidades psicológicas tales como: Atención-concentración, control de la activación, actitud mental positiva, la autoconfianza, el control emocional (González, 2006).

En el presente trabajo se expone la intervención psicológica llevada a cabo con un jugador de bolos con el fin de conseguir una recuperación y mejora de las habilidades psicológicas demandadas en los bolos y principalmente del control de la activación, la autoconfianza y la concentración.

PRESENTACIÓN DEL CASO

La intervención psicológica que se presenta en este trabajo se realiza con un jugador de bolos, el modalidad de bolo - palma de Primera Liga Nacional. Es un jugador que está clasificado en la tercera posición en el CINA 2006 (circuito nacional que puntúa a los jugadores según los concursos (competiciones) ganados o clasificación conseguida en los mismos). Lleva 20 años practicando bolos, y entrena dos días a la semana además de acudir al gimnasio y al masajista un día a la semana. Ha sido tres veces campeón de España individual y en la modalidad pareja y campeón regional individual. Ha conseguido varias ligas nacionales y regionales en la modalidad equipos. Compagina el deporte del bolo-palma con su trabajo habitual. Es un deportista semiprofesional. Como casi todos los jugadores de bolos no tiene entrenador, ni asesores y sólo alguna persona de confianza con la que comenta sus *"estados anímicos y deportivos"*.

Solicita la intervención del psicólogo del deporte semanas antes de la más importante cita de la temporada: la Semana Balística en la que se juega el Campeonato de España en la modalidad individual y otros concursos de relevancia e importancia económica, ya que está realizando una mala temporada donde no consigue los registros y actuaciones anteriores temporadas. Manifiesta que está perdiendo motivación y acude al psicólogo *"para que le ayude a controlarse y no sufrir en la bolera"*.

EVALUACIÓN

En las entrevistas individuales se recogió información sobre los motivos de la necesidad de una intervención psicológica por parte del jugador, refiriendo la *"perdida de confianza en su juego"* debido, quizás, a que *"hay algo que no hago bien en mi forma de tirar"* En otro momento de las entrevistas refiere la *"necesidad recuperar la confianza en el juego y no sufrir en la bolera"* *"cuando las cosas no me salen estoy deseando acabar la partida"* *"juego rápido y tiro la partida"*.

Manifiesta mantener bien la atención –concentración en las primeras "manos" de los concursos pero le cuesta conservarla sobre todo *"cuando las cosas me empiezan a salir mal"* o *"no consigue registros acordes con lo que exige la competición"* y pensar que *"la gente me tiene sobrealorado y que por tanto no soy tan bueno como creen"*. Además manifiesta que en ocasiones *"lo mandaría todo a la m..."*.

De la aplicación del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) de Gimeno, Buceta y Perez Llantada (1999) se constata bajas puntuaciones en la Escala de Control de Estrés (PC 30) y en la escala de Influencia de la Evaluación del Rendimiento Deportivo (PC 40). Las escalas de Motivación (PC 60) y Habilidad Mental (PC 30).

En el análisis general de las entrevistas y de las puntuaciones obtenidas en el CPRD en las escalas de Control de estrés, Influencia de la Evaluación del Rendimiento y Habilidad Mental se concluye que los bajos rendimientos del jugador durante la temporada y motivo fundamental de la consulta psicológica, son debidos a una perdida de la autoconfianza en su juego y a la ansiedad competitiva que le impide un adecuado manejo del polo atención-concentración. El jugador presenta una correcta motivación básica y estable por su deporte pero duda de su rendimiento actual en la competición. El jugador no dispone de los recursos y habilidades mentales adecuadas para afrontar correctamente su estado psicológico actual.

Las puntuaciones de la pruebas de evaluación (CPDR), de las dificultades referidas en las entrevistas y de la observación directa del jugador sobre su comportamiento psicológico y rendimiento y juego en algunos de los concursos se confirma que el jugador ha perdido confianza en su juego que le impide afrontar adecuadamente las competiciones y además no posee las habilidades mentales que se precisan para enfrentarse a la actual situación psicológica.

INTERVENCIÓN Y ASESORAMIENTO PSICOLÓGICOS

Teniendo en cuenta todos los resultados y datos obtenidos durante el periodo de evaluación se le propuso al jugador un plan de intervención psicológica que consistiría en enseñar y entrenar al jugador en técnicas psicológicas que le ayudasen a afrontar las demandas y exigencias de la competición y principalmente de las nuevas competiciones inminentes. Se aclara con el jugador el poco tiempo disponible y la necesidad de un compromiso en el cumplimiento del programa y de la necesidad de la práctica continuada de las técnicas.

Se optó por un entrenamiento mental complejo que comprendía varias habilidades mentales; aumento de la auto-confianza, desarrollo del binomio atención-concentración, rutinas mentales y control de la ansiedad y de la activación.

Mejora de la auto- confianza y el binomio atención-concentración

Básicamente se trabajó en la Reestructuración Cognitiva de actitudes y creencias irracionales y poco realistas que el jugador presentaba antes y fundamentalmente durante la competición; *"esto es un desastre" "nada mejora" "se me ha olvidado jugar a los bolos" "todo me sale mal"*. Se intentó que el jugador actuara de una forma controlada de manera que le ayudase a realizar un análisis realista que le permitiera un razonamiento objetivo de la competición. Para conseguir este propósito se utilizó un entrenamiento por auto observación. (Eberspacher, 1995). Se pidió al jugador, previo entrenamiento en relajación y visualización, que observase desde una perspectiva externa la siguiente práctica de juego.

- 1 Identifica el comportamiento; de tiro, de Birlé... TODOS LOS SEGMENTOS implicados en el tiro.
2. Consigue realizar el comportamiento correctamente, perfecto.
3. Identifica las sensaciones perfectas, mientras revives la experiencia.
4. Especifica que es lo que ves, lo que oyes, lo que sientes...
- 5 Repite para cada parte específica: PARTES O SEGMENTOS DEL TIRO.

Se comenzó con este tipo de trabajo ya que el jugador había manifestado que su bajo rendimiento en las competiciones se debía a que hacía algún gesto técnico de forma inadecuada. Se trataba de recuperar la confianza en un gesto que hacía técnicamente igual que siempre y que no parecía ser el motivo de su bajo rendimiento...

Posteriormente se visualizaron lanzamientos desde algunas situaciones y posiciones concretas tanto de tiro como de birlé para que el jugador afrontara con mayor confianza en esas circunstancias.

Se pidió al jugador que en las sesiones de entrenamiento practicara sistemáticamente las técnicas de visualización.

" Me estoy imaginando en la bolera...me estoy viendo en la zona de tiro...estoy cómodo y tranquilo...me imagino respirando con tranquilidad...disfruto del concurso...cojo la bola...siento su peso...siento cómo la garro con la emergencia adecuada...siento como la acomodo con seguridad en la mano...veo claramente la "caja"...los bolos...visualizo la zona de golpeo...j voy a ponerla ahí; siento y oigo el silencio de la bolera...me veo en el gesto de tirar...coordinado...equilibrado...Siento la bola salir de la mano...veo la bola en el aire...bien trabajada...la veo caer... caer en el lugar elegido...y caen los bolos suavemente...me imagino el sonido de los aplausos...¡MUY BIEN¡"

Ejercicios como éste se utilizaron en circunstancias de birle desde distintos ángulos del campo de birle fundamentalmente para recuperar la confianza y la concentración.

Ej. De ejercicio de visualización desde el tiro (Díaz, 2003)

Control de los niveles de activación

Los niveles de activación apropiados para los diferentes momentos de la competición se trabajó específicamente con las rutinas de preactuación. Aunque realizaba adecuadamente las rutinas físicas, se intensificó el trabajo en las rutinas mentales propias del deporte de los bolos. Se prestó especial dedicación a las rutinas de espera ya que era el momento en que el jugador refería un aumento de la ansiedad competitiva. El jugador no refería ansiedad previa a la competición y tenía sistemas de regulación de la ansiedad que le resultaban eficaces: ver películas (horas antes) escuchar música (momentos pre-competitivos).

Se practicaron las rutinas propuestas por Díaz (2003) para el juego de los bolos:

- Rutina entre bolas desde el tiro.
- Rutinas entre bolas desde el birle.
- Rutinas para la espera.
- Rutinas de transición tiro-birle tiro.
- Se realizaron en la sala ensayos de las rutinas que el jugador debería repetir exactamente en las competiciones. En los cuadros 1 y 2 se exponen dos ejemplos de rutinas que se ensayaron.

- Acerca las bolas agrupadas hacia el tiro.
- Limpia el espacio de tiro "pasando el pie".
- Coge la bola con seguridad.
- Limpia la bola fijándote en ella.
- Mete y pon el pie en el tiro con seguridad y firmeza.
- Respira profundamente (inspirar – espirar).

- Mira fijamente a la “caja”, a los bolos.
- Decide donde quieres poner la bola (focaliza el sitio exacto).
- Decide que tipo de bola vas a lanzar.
- Visualiza la trayectoria de la bola.
- Vuelve a ver el sitio exacto donde ha caído.
- Lanza.
- Acepta el resultado.
- Evalúa la bola.
- Autoverbalización positiva y de futuro.

Cuadro 1 Ej. Rutina entre bolas desde el tiro (Díaz, 2003).

- Permanecer sentado en la zona de espera sin hablar, aislado del público, descansa.
- Concéntrate en las sensaciones corporales: brazos, piernas.
- Auto-diálogos positivos: “*me encuentro muy bien*”... “*mi juego es fluido*”...
- Relaja diferencialmente hombros, brazos y piernas.
- Respira con tranquilidad.
- Continúa con los auto-diálogos positivos.
- Levántate con la activación adecuada y acércate al tiro con seguridad.

Cuadro 2 Ej. Rutina de espera (Díaz, 2003).

Control de pensamientos negativos.

Se pretendió que el jugador aprendiese a utilizar las estrategias cognitivas apropiadas durante la competición ya que cuando el jugador creía que había errado alguna bola que no derribó los bolos que el consideraba debía haber tirado comenzaban pensamientos inapropiados. En concreto se trabajaron pensamientos relacionados con las tareas de afrontamiento y de auto-confianza:

Detención de pensamientos. Evita los pensamientos perjudiciales. Di una palabra clave que elimine el pensamiento negativo. ¡*ya!* ¡*vale!* ¡*fuera!*

Reestructuración cognitiva de afrontamiento. 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. ¡En forma positiva! ej. “*Estoy jugando tranquilo2...*” “*debo levantar la bola*”, “*trabajarla un poco mas*”, “*abrirlos*”,...etc. ¡no digas los bolos que tienes que hacer! Si no ha salido como tu 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*” ¡no pienses en los bolos que debes birlar... 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. ¡Felicítate! ¡dítelo! "*Muy bien*" "*Hay que seguir*"

Entrenamiento en *feedback*.

Es una técnica muy apropiada en bolos para adecuar el nivel de activación y mejorar la concentración. (Díaz, 2003; González Suárez, 2006). Se trabajó con ejercicios de dirección y de discriminación adecuada de la información relevante que revelaba cada bola. En el cuadro 3 se muestra los trabajos que el jugador debería realizar en cada competición para recibir información adecuada de cada bola que tiraba, tanto de tiro como de birle.

- Si piensas en el error de una bola y las oportunidades perdidas arrastraras las siguientes bolas al error.
- Uno o más errores generan inseguridad y desconfianza.
- Olvídate inmediatamente del error y corrige la bola fallada.
- Relájate, piensa en positivo y tira con seguridad.
- Las bolas tiran los bolos solas...únicamente hay que poner las condiciones mentales apropiadas para que sucedan.
- Nunca tires una bola sin haberla visto antes.
- No te apresures y comprueba la calidad de la bola y corrígela. Pregúntate *¿Ha ido corta?...pues la próxima "la podré un poco más larga"*. *¿Se ha cerrado? Pues la siguiente "la abriré un poco más"*.
- Se tolerante y comprensivo con tus errores, te quitarás presión.
- Recuerda que en la última mano se puede resolver el resultado final...incluso con la última bola.
- Tira la siguiente bola con más precisión y calma que la anterior.
- Calcula tus registros de forma negativa.
- Cuando empieces a tirar, olvídate del registro total y céntrate en cada bola.

Cuadro 3. Trabajo cognitivo de información de las bolas (Díaz, 2003)

Especificación de las bolas.

Se insistió sobre el trabajo de especificidad de cada bola, ya que el jugador tendía a jugar las manos enteras, es decir a calcular los registros en las tres bolas y en las dos fases de tiro y birle, por lo que perdía concentración en cada bola y los registros conseguidos con una bola condicionaban los registros de la siguientes y de esa manera el jugador condicionaba mucho su partida. La idea es que el jugador asumiera que cada bola es única y diferente.

- En cada una de las 24 bolas de tiro tienes la posibilidad de recibir una información inmediata de *"como ha ido"* si has conseguido el objetivo técnico propuesto. Tienes la posibilidad de saber que tal ha ido la bola y tratar de repetir, o cambiar o modificar la siguiente de acuerdo con la información que hayas sido capaz de recoger.
- Antes de lanzar la bola asegúrate de tener clara la meta, el objetivo a conseguir: *¿Qué tengo que hacer con esta bola?*
- Recuerda que no todas las bolas pueden tener éxito, es decir; conseguir los bolos que pretendías. En estos casos; atiende a la calidad de la bola y no al resultado.
- 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 tiré bien"* *"iba muy bien puesta"* *"la próxima lo consigo"* ¡Es fácil perder la concentración cuando solo atiendes a los errores y solo asumes información negativa! ¡Felicítate internamente háblate por lo bien que estaba *"puesta" la bola*...aunque haya tirado pocos bolos.
- 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.

Seguimiento de la intervención

Se realizó a través de las sesiones semanales a las que acudía el jugador y en las que se comprobaba el cumplimiento que el jugador hacía del trabajo semanal propuesto en sus diferentes apartados de intervención. Además se hizo un seguimiento observacional del jugador en las competiciones en las que participó tanto *"in situ"* como a través de los concursos televisados.

El seguimiento del programa de intervención psicológica tuvo un cumplimiento desigual. El jugador refirió que le costaba utilizar las estrategias psicológicas propuestas sobre todo las que le permitirían controlar los pensamientos negativos en aquellos concursos en los que comenzaba con alguna bola *"blanca"* (no tiraba bolos) o se le quedaba (bola anulada). Informó no obstante favorablemente del control de la ansiedad y de la especificación de cada bola que le ayudaba a conseguir mejores niveles de activación.

Su mejor registro lo consiguió en la fase de clasificación para el Campeonato de España logrando pasar a los octavos de final, con un buen registro de bolos que había conseguido en muy pocas ocasiones en la presente temporada. En el análisis en ese partido se observó que el jugador había ralentizado su forma de jugar, realizando un juego más lento que no paso desapercibido para los aficionados y para los comentaristas de la televisión.

El jugador no obstante falló en el pase a cuartos de final del Campeonato, no consiguiendo el objetivo deportivo propuesto. *"He vuelto a pasarlo mal y no he podido jugar con la calma de ayer" "quería terminar después del medio concurso" "lo he intentado pero no he podido"*

Efectivamente, en el partido que le daría el pase a cuartos de final el jugador se descentró en muchos momentos y aunque intentó corregir las bolas, al no conseguirlo en las primeras, no fue capaz de utilizar las técnicas trabajadas.

DISCUSIÓN

La intervención psicológica en bolos en la modalidad de Bolo-Palma presenta una riqueza y unas posibilidades formidables. De la intervención psicológica expuesta se puede concluir que, según manifestó el jugador, le había permitido afrontar la competición con nuevas formas y técnicas psicológicas que le posibilitarán ampliar sus recursos técnico-tácticos. Aunque el jugador no fue capaz de controlar todos los aspectos de la competición si informó que se había encontrado mucho mejor en la bolera, aunque le había costado mucho el trabajo propuesto. El poco tiempo de entrenamiento y práctica de las técnicas y habilidades psicológicas propuestas (4 sesiones) impidió un mejor aprovechamiento de las mismas.

El jugador se encuentra disfrutando de sus vacaciones invernales y al comienzo de la pretemporada se retomará el entrenamiento psicológico para afrontar la temporada 2007/2008.

Será el mejor momento para mejor evaluar las próximas intervenciones y, sobre todo con más tiempo de entrenamiento y práctica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Balaguer, I. (2002). La Preparación Psicológica en el Tenis. En J. Dosil (coord), *El Psicólogo del deporte. Asesoramiento e Intervención*. Madrid. Síntesis
- Díaz, J. (2003) *Psicología de los bolos*. Santander. Federación Cantabra de Bolos
- Díaz, J. (2006) Peculiaridades psicológicas de los bolos. En *Psicología en el deporte de los bolos. Actas de las Jornadas de Psicología de los bolos"* (pp 23-35). Santander. Federación Cantabra de Bolos.
- Dosil, J. (2002). Preparación Psicológica de las Competiciones. En J. Dosil (ed), *Psicología y Rendimiento Deportivo*. Ourense. Gersam.
- Eberspächer, H. (1995). *Entrenamiento mental. Un manual para entrenadores y deportistas*. Zaragoza. INDE-Publicaciones.
- Gimemno, F., Buceta, J.M., y Perez Llantada, M. C. (1999). El cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD): Características psicométricas. En A. López de la Llave, M. C.

- Perez Llantada y J.M. Buceta (eds.), *Investigaciones breves en psicología del deporte*. Madrid. Dykinson
- Gonzalez, A.M. (2006). Técnicas psicológicas de preferente aplicación en los bolos: Concentración y visualización. En *Psicología en el deporte de los bolos: Actas de las Jornadas de Psicología de los bolos* (pp 37-55) Santander. Federación Cantabra de Bolos