



PSICOLOGÍA DEL GOLF: GOLPEANDO HACIA EL ÉXITO
Enrique Javier Garcés de los Fayos Ruiz
La Coruña, Editorial Netbiblo, 2008

La realización de una obra sobre los aspectos psicológicos en un deporte específico es siempre un material de gran valor para la comunidad científica. Frente a los grandes manuales que sin duda cumplen otros objetivos, estudios de esta naturaleza sirven tanto para profesionales de la psicología como para las personas que compiten y/o practican este deporte en concreto. Así, el psicólogo se forma en los aspectos específicos en este caso del golf, adquiriendo la preparación necesaria para ejercer en esta disciplina deportiva. Además, el practicante, que vive las necesidades psicológicas en el campo, conoce nuevas estrategias para optimizar las variables psicológicas y sobre todo, aprende cuando y como utilizarlas.

Garcés de los Fayos nos muestra en esta obra un trabajo que mezcla una ágil lectura con una exposición rigurosa.

En cuanto a la estructura del libro, este se divide en ocho partes principales:

La primera se titula “Acercándonos al golf”. En ella el autor describe los aspectos que hacen singular a este deporte. Entre ellos destaca la posibilidad de practicarlo casi a cualquier edad, la cantidad de tiempo que el deportista pasa sin golpear, la relación del golf con el mundo del turismo, la habitual ausencia de entrenador, etc. Destaca entre estos aspectos, el alto número de licencias de jugadores de golf, tan solo superadas por fútbol y baloncesto.

La segunda parte, denominada “Diseñando la hoja de ruta”, nos marca de manera clara los pensamientos habituales y los óptimos del golfista, así como la posible elaboración de un camino por el que llevar dichos pensamientos y los beneficios de esta planificación.

La tercera parte de la obra, “Mecanización mental de la técnica para disminuir el número de golpes”, entra de lleno en la importancia del entrenamiento psicológico, de un correcto proceso de evaluación y de las variables psicológicas principales dentro del proceso de intervención. Siendo necesariamente las variables habituales estudiadas en relación con el rendimiento deportivo, el autor las define en una acertada asociación con situaciones específicas del golf.

En la cuarta parte, denominada “La táctica psicológicas de los golpes medios y largos”, nos adentramos en uno de los “momentos psicológicos” del golf por excelencia. La salida de cada hoyo, la presión de los resultados acumulados, las sensaciones de cada golpe y detalles técnicos como la elección del palo, juegan un papel esencial en el estado psicológico global del golfista cuando se enfrenta a golpes largos y por tanto, a largos momentos para pensar.

La quinta parte, “El diálogo interno entre golpes”, nos describe con detalle los pensamientos y sobre todo los aspectos emocionales que rodean al diálogo que el deportista establece en el largo paseo entre golpes. La soledad, la impaciencia o el agotamiento emocional, aparecen como piedras en el camino que el sujeto debe gestionar de manera acertada y eficaz. Esta parte concluye con ejercicios específicos para el golfista como la elección y planificación de estos pensamientos y la previsión de las posibles dificultades para generar alternativas adecuadas.

Enlazando hábilmente con el punto anterior, la sexta parte “Saliendo con fuerza mental de los distintos obstáculos”, hace referencia de manera más profunda a las dificultades que el deportista se puede encontrar en el terreno y como elaborar planes siempre modificables para solventar e incluso normalizar la presencia de dichos obstáculos.

En la séptima parte, “Pateando con precisión mental”, el autor nos muestra los factores psicológicos de los golpes cortos, explicados con precisión y acudiendo a las múltiples situaciones a las que el deportista se enfrenta cuando está cerca del final de cada hoyo y debe culminar el trabajo.

Por último, la parte titulada “La interacción con los demás”, trata los aspectos más relevantes en la relación del golfista con su entorno humano. Así, aspectos como escucha activa, un estilo adecuado de liderazgo o las características del golf frente a otras disciplinas son importantes para comprender la caracterización de este deporte por parte de las personas que no lo conocen y para de alguna manera “sellar” estos detalles en los que lo practica habitualmente.

Estamos por tanto ante una obra acertada en su creación y tratada con profesionalidad y rigor en su desarrollo. Un material que debe formar parte de la biblioteca de aque-

llos profesionales de la psicología del deporte aplicada y que además aporta – y aquí está parte de su gran mérito-, conocimientos de gran ayuda para el resto de técnicos e incluso los propios deportistas.

Francisco José Ortín Montero
Universidad de Murcia



AGRESIÓN Y VIOLENCIA EN EL DEPORTE

Antonio Pelegrín Muñoz y Enrique Javier Garcés de los Fayos Ruiz
Sevilla, Wanceulen Editorial Deportiva, 2007

Tanto la agresión como la violencia en el terreno deportivo son fenómenos que preocupan desde hace años tanto a los diferentes especialistas implicados en el ámbito deportivo como a la sociedad en general y que tienen, sin ninguna duda, una enorme repercusión social. Desde luego, las conductas agresivas y especialmente las que se producen en el ámbito deportivo, tienen efectos negativos y poco deseables no sólo en los implicados directamente en ellas, sino también en aquellos que actúan como espectadores indirectos de las agresiones. Estos fenómenos han sido estudiados desde diferentes modelos teóricos intentando explicar el comportamiento violento así como ofreciendo algunas pautas que consigan reducirlos. Sin embargo, hasta el libro que hoy llega a nuestras manos, son pocos los manuales que recogen de forma tan detallada el comportamiento agresivo en deportistas.

Los autores, que cuentan con una amplia trayectoria investigadora en el área de la psicología del deporte, revelan en este libro el estudio riguroso de la violencia en el deporte. El libro se encuentra armónicamente estructurado en seis capítulos que van a permitir al lector que conozca desde los aspectos más habituales del comportamiento agresivo hasta las variables más específicas que inciden en el comportamiento violento en deportistas, con el objetivo de transmitir y difundir, a través de este manual, información práctica y organizada acerca de las variables que influyen en este tipo de conductas.

De esta manera, el primero de los capítulos clarifica algunos conceptos acerca de la agresión y reúne diferentes definiciones de la conducta violenta. Dentro de este capítulo encontramos también algunos ejemplos de los diferentes tipos de conductas agresivas aplicados al deporte. El segundo de los capítulos se centra en realizar una exhaustiva revisión de los modelos teóricos explicativos de la agresión explicando cada uno de ellos de manera clara y sencilla. Un tercer capítulo, enormemente atrayente, incide en el estudio de las causas de la agresión. En él se incluyen, por una parte, las variables personales y familiares que influyen en la conducta agresiva, y por otra, las variables predictoras de la agresión tanto en el contexto escolar como aquellas del contexto ambiental. Cada una de estas causas sobre la agresión son razonadas por los autores. El cuarto de los capítulos, dedicado específicamente a las causas de la agresión en deportistas, analiza detalladamente cuáles son aquellas variables personales que explican el comportamiento agresivo en deportistas así como cuáles son las variables ambientales que influyen en la instauración de comportamientos violentos en deporte. En este capítulo podemos encontrar también un listado de las conductas antideportivas más frecuentes en hombres y en mujeres. Un amplio quinto capítulo está dedicado a mostrar una minuciosa revisión de los diferentes instrumentos de evaluación de la agresión ofreciendo de esta manera a los lectores una visión de conjunto acerca de cuáles son aquellos cuestionarios con los que es posible evaluar estos comportamientos agresivos. A su vez, los autores repasan las técnicas de recogida de información tanto directas como las indirectas, ofreciendo una breve pero completa explicación de cada uno de los cuestionarios que se utilizan para evaluar la conducta agresiva y violenta. En este mismo capítulo se incluye un programa de evaluación de la conducta agresiva en deportistas que muestra tanto los aspectos a tener en cuenta durante la entrevista con el deportista, como cuáles son las categorías de observación de la conducta agresiva en deportistas incluyendo a su vez aspectos relacionados con la actitud del entrenador. Finalmente, y tras el camino realizado por los comportamientos agresivos, el sexto capítulo agrupa las diferentes estrategias específicas de trabajo para su prevención así como la intervención en los comportamientos agresivos en deportistas. En este sentido, es de gran utilidad la información que los autores incluyen acerca de aquellas variables sobre las que se tiene que intervenir para reducir los comportamientos agresivos así como la que aportan acerca de las diversas técnicas psicológicas que se pueden aplicar según la variable sobre la que pretendamos intervenir, parte ésta que resulta sumamente valiosa.

En definitiva este manual, consigue reunir tanto el estudio científico del comportamiento agresivo en deportistas como algunas propuestas de intervención aplicadas. En un momento en el que el deporte se encuentra plenamente instaurado es necesario que la visión que se ofrezca de éste sea saludable, evitando escenas antideportivas y violentas puesto que, a través del deporte, se están ofreciendo modelos tanto deportivos como antideportivos que van a ser trasladados a diversos ámbitos de la sociedad. El hecho de

que este libro recorra el comportamiento agresivo desde conceptos más generales y gradualmente se introduzca en el comportamiento agresivo en una población tan específica, como son los deportistas, hace de él un libro sumamente práctico e interesante. Los lectores, sean estos investigadores o profesionales, pueden encontrar en este libro diferentes soluciones aplicadas y prácticas.

Es, por tanto, un acierto que exista un manual como éste, en el que residen los aspectos esenciales que todo profesional que trabaje con deportistas debería conocer y que permite profundizar en los aspectos más relevantes de los comportamientos agresivos en el deporte a la vez que nos ofrece pautas con el objetivo de prevenir y controlar estas conductas antideportivas indeseables y que tanto dañan la imagen del deporte.

Eva León Zarceño.

Profesora de Psicología del Deporte del Departamento de Psicología de la Salud Universidad Miguel Hernández de Elche