

CAPÍTULO 9

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

SECCIÓN	CONTENIDO
9.1	Introducción
9.2	La presión psicológica durante la competencia
9.3	Manejo de la presión
9.4	Ciclos mentales
9.5	Enfoque científico del juego mental
9.6	El juego mental
9.7	Pensamiento del protagonista contra el del espectador
9.8	Conclusiones
9.9	Sugerencias didácticas
9.10	Autoevaluación
9.11	Bibliografía

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

OBJETIVO: Aplicar diferentes estrategias para eliminar la presión durante las competencias de boliche.

INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- ✓ Usar el aquí y el ahora durante las competencias.
- ✓ Manejar la presión durante las competencias.

9.1 INTRODUCCIÓN

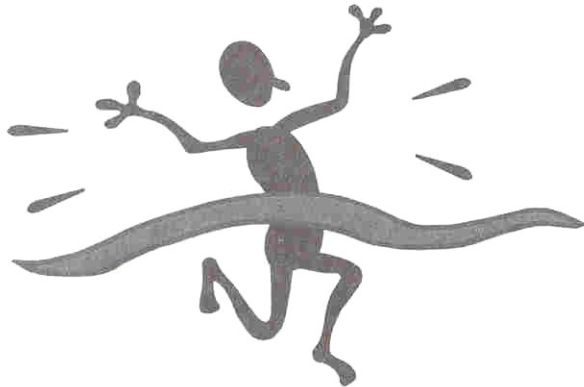
Como en todos los deportes el aspecto mental es de gran importancia, ya que muchos deportistas que cuentan con las habilidades suficientes para triunfar, no cuentan con la autoestima necesaria, que se traduce en el “miedo a ganar”, les impide llegar a obtener los títulos que se desea. Por lo anterior es de suma importancia el implementar de la misma forma en que se realizan entrenamientos para el desarrollo de habilidades y de preparación física, un programa de preparación mental, de preferencia con personal especializado en medicina deportiva, para que ellos los instruyan y establezcan programas que logren hacer que los jugadores tengan pensamientos positivos, el aceptar y manejar las presiones que se les presenten durante las distintas competencias, sobre todo en las de mayor nivel, que es donde con mayor frecuencia aparecen los desplomes de los promedios que ellos alcanzan en forma regular.

Para ser exitoso en cualquier competencia, hay que saber como controlarse. En el boliche se compite contra las condiciones de las pistas, de pines más ligeros o pesados, etcétera, aunado a que mucho tiempo se está sentado esperando el turno para realizar uno o dos tiros o lanzamientos, provocando esto que aumente el nerviosismo, independientemente del nivel de competitividad en la que se esté participando, por lo que es muy importante el saber aplicar un autocontrol.

9.2 LA PRESIÓN PSICOLÓGICA DURANTE LA COMPETENCIA

Todos los jugadores resienten los efectos de la presión. De hecho, deberían preocuparse; pero si por algún motivo, no llegan a sentir presión, esto podría indicar falta de motivación para ganar. Algunos de los síntomas que presentan los jugadores antes de la competencia son:

- Reacción excesiva del cuerpo, por el tiempo de espera.
 - Excitación de la imaginación
 - Aumento de adrenalina generada al momento de la competencia.



Especialmente en el boliche, el cuerpo puede reaccionar excesivamente, debido al tiempo que se pasa sentado esperando, provocando excitar la imaginación y así actuar en su contra, al pensar en los posibles errores y provocarlos, independientemente al aumento de adrenalina que se genera al momento de la competencia.

Aquí y ahora

Sin importar como se presenten las cosas durante una competencia, ya sea buena o mala, será devastador pensar en el pasado o en el futuro, lo adecuado será pensar en el presente inmediato, ya que el pasado no tiene remedio y el futuro no tiene ninguna importancia si se descuida el presente. Aquí hay dos ejemplos de errores mentales que reducen las posibilidades de éxito:



1. "Si puedo mantenerme así, lograré mi primer juego perfecto de 300 pies" , Hay que tratar de evitar ésta forma de pensar y concentrarse solo en la entrada que sigue, o el turno que le corresponde, es importante tratar de mantener la mente lo mas calmada y tranquila posible.
2. "La razón por la que estoy logrando ligar chuzas, se debe al nuevo saque que he desarrollado y he mejorando el terminado", un análisis de esta forma resulta poco conveniente porque tanto el cuerpo, ritmo, llegada y terminado, podrían perder su coordinación. El tratar de analizar por que se está ligando chuzas, puede convertirse en el motivo para romper esa cadena.

En béisbol por ejemplo, algo que es tradicional es el no hablarle al pitcher, cuando está lanzando para un juego perfecto ya que se encuentra en un estado mental, no verbal. El hacerlo pensar en que está a punto lograr ese triunfo, le acarrearía mayor tensión y nerviosismo y con ello romper su concentración, ya que el solo procura concentrarse de lleno en un lanzamiento a la vez.

Si las cosas no están saliendo bien, no se debe pensar negativamente y tampoco sacar conclusiones depresivas. Los errores normalmente están aunados a fallas en la ejecución, una mala lectura de las condiciones de las pistas o a lo mal que están trabajando los pines, por lo que con calma, se debe hacer un plan para corregirlo ya sea cambiando ligeramente el arranque, el ritmo o cualquier otra cosa pertinente, pero siendo precavido y no hacer grandes alteraciones para evitar caer en bloqueos mentales, que provocaran salirse completamente de ritmo con un estilo completamente ajeno al propio. No es tiempo de compadecerse o de criticarse destructivamente, ya que esto garantizara un resultado bajo. Lo más adecuado es pensar constructivamente, concluyendo en lo que se debe hacer para convertir el siguiente tiro en un éxito.



El pensamiento zen del que se deriva el siguiente concepto, enfatiza la importancia en la simpleza del pensamiento, manteniendo un estado mental simple sin orillar a conclusiones emotivas. El concepto zen del "aquí y ahora", es para enfocar la mente solamente en éste tiro o lanzamiento.

ESO, es otro concepto zen que nos ayuda a eliminar pensamientos equivocados y nos ubica.

ESO, pasaría por la referencia.

ESO, permite realizar la chuzza,

ESO, convertirá el espere,

ESO, permitirá rodar bien la bola.

Esta palabra esta directamente enfocada, a la eliminación del ego para no pensar en "lo grande que soy". Su aplicación nos enseña que **no debe existir orgullo en el triunfo y no existirá depresión en la derrota**, se debe mantener una postura ecuánime emocional de auto confianza. Ello servirá para rechazar argumentos tales como; "utilice la bola equivocada en esas pistas", "mi equipo no funciona como debía", en otras palabras, se debe pensar: "estuve bien, lo que falló mi accionar", pero lo increíble de ello, es que se convencen a sí mismos de la validez de sus argumentos el concepto **ESO** nos enseña a ser responsables de nuestro propio desempeño sin buscar ninguna excusa.

9.3 MANEJO DE LA PRESIÓN

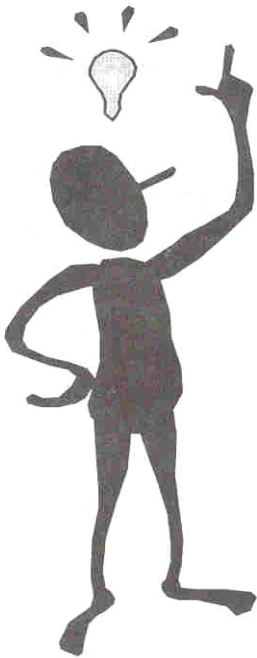
La presión se deriva de imaginar la derrota y de la anticipación de la falla en lugar del éxito.

Cuando se deja crecer la tensión con cada chuzza, lo pone a uno a pensar de mas y terminará por llevarlo al fracaso.

El número de pensamientos que crucen por la mente, va en proporción directa con la intensidad de la presión que se siente.

No debe contribuir a presionarse durante la competencia donde se presentarán suficientes factores externos sin nuestra ayuda. Si mentalmente se obliga, seguramente habrá mayor presión. Las oportunidades se presentan una y otra vez. Por lo tanto hay que relajarse.

Manteniendo una mentalidad enfocada



Cuándo se prepare para realizar un tiro, no debe pensar en **"palabras"**, se debe **"visualizar"** el tiro que pasará la referencia correcta de salida, debe **"sentir"** internamente la ejecución e **"imaginar"** como ve a resultar.

Pase lo que pase, no se debe comenzar visualizando fallas o errores, si ya se determinaron las condiciones de las pistas, se debe tener la certeza de como convertir el spare con un pino 10, sabiendo como pararse, como liberar la bola, por que referencia, etcétera, pero si piensa en la posibilidad de fallarlo, se están incrementando las posibilidades de que pase **ESO** exactamente, cometiendo algún error en la ejecución y no lograr el spare.

Normalmente lo que se imagina, determina exactamente lo que se hace, entre cada entrada lo mejor es no pensar a menos que se pueda pensar calmada y constructivamente, aún así, muchas veces es mejor mantener los pensamientos en el mínimo nivel ya que si inicia un diálogo interno verbal y puede entrar en un análisis que lo desconcentre.

En ligas de las llamadas "caseras", los tiros que se realizan, son celebrados por todos los miembros del equipo con lo que la mente se distrae, evitando así que el jugador pueda tener pensamientos negativos. Mantener la convivencia entre los compañeros, aligera la carga que produce la presión. Sin embargo, en torneos de importancia esto no funciona, ya que a la mayoría de jugadores, los saca de su concentración, debido a que ellos mismos confían en poder mantener un estado mental relajado entre cada tiro, especialmente cuando van bien; de lo contrario, su actividad mental se enfoca en pensar que ajustes deben hacer, de una manera constructiva y libre de cualquier presión o ansiedad.

Se debe rechazar cualquier pensamiento angustioso o negativo y limitar los pensamientos calmadamente, lo que puede ayudar a mejorar el desempeño.

9.4 CICLOS MENTALES

Con excepción de los deportes de reacción, todos los demás requieren de cinco ciclos mentales para su desarrollo, que se presentan en forma secuencial y repetitiva:

Esperando atrás

Es el período comprendido por la espera entre cada tiro; el riesgo es la preocupación que provoca el pensar en lo que esta por venir durante su participación, ¿cómo se vera?, ¿qué pensara la gente?, etcétera. Es muy importante en este momento evitar pensamientos negativos o contraproducentes.

En sus marcas, listo

Es la fase que precede a la realización del tiro, el jugador esta en la antemesa con la bola en la mano, haciendo sus preparativos físicos y mentales para la realización del tiro. Esta fase de estado mental puede comenzar con algunos análisis y en el momento en que se da la orden de realizarlo, el **"análisis"** debe detenerse para convertirse en **"sentir"**. El posible error al que se pudiera caer en esta fase, sería el estar pensando en lo que se hizo mal en el tiro anterior, en vez de estar pensando totalmente en el presente tiro.

Realizando el tiro

Es el momento de la verdad, todas las preparaciones mentales se convierten en acciones físicas, en este momento es cuando se une lo imaginado acerca del tiro con su correspondiente **"sentir"**. Por lo que no debe existir un diálogo interno en la ejecución, debe ser puro **"sentir"**, basado en la habilidad física, este juego es de porcentajes, por lo que aunque ya se hubieran analizado las pistas, no hay la certeza absoluta de lograr una chuzza, uno de los aspectos negativos a cuidar en este punto, será el querer "darle" de más a la bola y puede ser indicativo de la falta de confianza en **"sentir el tiro"** y la falta de certeza en la ejecución, crucial en éste punto. El "darle" de más muchas veces culmina en un error, además es la forma más rápida de acabar con un ligue de chuzas. Aquí la palabra clave es **"confianza"** sin exigencias.

El momento de comparación

Inmediatamente después de haber realizado el tiro, cualquier jugador "sembrado", sabe si lo ejecutó bien o mal, este instante es conocido como **"certeza interior"**, y cada uno debe sentir si lo hizo bien o no.

El análisis posterior

Este llega solo si no se quedo satisfecho con el tiro, es el análisis derivado de los cuestionamientos de las fallas. Puede uno decir, "apreté de más la bola", llegue fuera de tiempo, olvide las condiciones de las pistas, etcétera, pero es necesario transformar lo mas pronto posible ésta Información verbal en **"información de sentir"** con una convicción positiva de como se va a corregir la falla La mayoría de los errores físicos son detectables y corregibles de inmediato, de los errores mentales mas comunes es continuar en la fase de análisis durante el siguiente tiro, esto significa que aún se está pensando en el tiro anterior, en lugar de prepararse y estar listo para el siguiente tiro cuando se esta preparando para el siguiente tiro se piensa: "la apreté de más, pero ahora ya no lo haré" lo cual significa problemas, porque "apretarla" y "no" serán siempre palabras en sentido negativo y lo que se debe hacer es pensar positivamente acerca de lo que se pretende en el tiro a ejecutar, las reflexiones acerca del pasado y del futuro resultan por lo regular contraproducentes. No se debe ver hacia atrás, ni adelantar los hechos. Otro aspecto es que si se cometió un error garrafal como el que se le "caiga" a uno la bola o que se estaba tropezando, hay que olvidar esto de inmediato. Si se es un buen jugador, este tipo de errores son lapsos momentáneos y no requieren de ningún análisis.

Puntos profesionales en el juego mental

- El pensar en forma optimista, redundará en mayores beneficios.
- Una postura inicial errónea se deriva de querer asegurar anticipadamente un determinado promedio de juego.
- Únicamente después de controlar la bola, se puede descubrir lo esencial de la parte mental del boliche.
- La expectación, es la madre de la frustración.
- Demasiados análisis mentales, interferirán con el desempeño del juego físico.
- Los músculos entienden el **"sentir"** y no las **"palabras"**, por lo tanto hay que concentrarse en **"sentir"**.
- Fallar el tiro en la mente, garantiza el fallarlo en la pista.
- El reproche en forma negativa, romperá el autocontrol, por lo que hay que ser comprensivo con uno mismo, ello ayuda a mantener la auto confianza.
- Estamos sujetos a sugerencias negativas, por ello no se debe pensar en el **"error"**.
- Una ejecución exitosa es producto de unir el **"sentir"** con lo **"imaginado"**.
- Pensar en hacerlo, no pensar en como se podrá hacer.
- El ser diferente, racionaliza el éxito y analiza las fallas.

9.5 ENFOQUE CIENTÍFICO DEL JUEGO MENTAL

En recientes estudios acerca del funcionamiento del cerebro, se ha descubierto que se producen ciertos impulsos eléctricos, estos han sido clasificados en cuatro tipos de ondas: delta, beta, alfa y beta. Las ondas delta son producidas durante el sueño profundo, las ondas beta se producen durante el ayuno y la vigilia, las ondas alfa durante la relajación mental y las ondas beta durante el esfuerzo mental y la agitación. Las alfa y beta son las de interés en nuestro caso.

Cuando se está sentado, **"esperando atrás"** debe de tratar de producir ondas alfa, esto lo puede ir tratando de poner la mente en blanco o concentrándose en un pensamiento aislado, también debe tratar de disminuir el ritmo de la respiración o pensar en un sólo número o palabra una y otra vez; esto ayudará a estar positivamente enfocado en lo que se está haciendo, sin sentimientos de pánico o agitación, sin embargo, si estás tratando de imaginarse algo como la forma de levantar el juego, entonces las ondas beta tomarán el mando, alterando el estado mental.

Se ha descubierto que el cerebro controla determinadas funciones en la mayoría de los casos la mitad o hemisferio izquierdo del cerebro es el centro del pensamiento analítico, secuencial y verbal. Al leer este capítulo, se está haciendo trabajar el hemisferio izquierdo, a menos que ocasionalmente uno se detenga a **"sentir"** un punto de interés.

del mismo. Si se lee de cabo a rabo una y otra vez, hasta memorizarlo, no se estará listo para jugar mejor porque no se está educando al hemisferio derecho, que es el centro del "**sentir**", de la memoria muscular, de la imaginación y del desempeño físico y atlético

Practicar un deporte, es la principal actividad del hemisferio derecho, leer acerca de él, es trabajo del hemisferio izquierdo, para entender mejor estos conceptos, tomemos un ejemplo clásico: Trate de mecanografiar algo a la mayor velocidad posible, cuando se está haciendo, no se pone atención al significado de cada palabra, porque para la mayor destreza de los dedos, se requiere poner a trabajar el hemisferio derecho, sin tener tiempo para cambiar la atención al hemisferio izquierdo para descifrar el significado de cada palabra. Cambiar de un hemisferio a otro requiere de tiempo y además ello provocaría errores en la mecanografía.

Cuando se entiende bien como realizar ciertos actos, es cuando se puede lograr un mejor control, para una mejor comprensión, puede tratar de concentrarse mucho y observará que no logrará hacerlo bien, porque se está en el hemisferio incorrecto. No se debe uno concentrar en palabras cuando se trata de realizar un esfuerzo físico complicado.

El concepto de coeficiente intelectual, está mal enfocado, porque evalúa principalmente el desarrollo del hemisferio izquierdo, que es adecuado para asuntos académicos, ¿pero qué pasa con el hemisferio derecho?.

En el campo deportivo, es más importante tener un alto coeficiente Intelectual del hemisferio derecho, un atleta natural normalmente lo tiene, aprende los deportes automáticamente, no necesita leer o aprender acerca de la actividad para dominarla, tampoco puede explicar como lo hace; únicamente coordina su cuerpo y habilidad rápida y exitosamente, basado en sus experiencias personales.

El tipo de personas que utilizan más el hemisferio izquierdo, tienen una desventaja inicial porque aprenden la ejecución física más despacio, tienden a luchar psicológicamente consigo mismas (tienen pensamientos equivocados en un momento inoportuno) y dejan que el análisis interfiera con la ejecución; de continuar así, difícilmente podrán desarrollar su potencial completo. El problema se agudiza, si la presión se incrementa y cambia su concentración hacia el raciocinio natural del hemisferio izquierdo analítico y se inicia un diálogo interno de ordenes.

La actividad de los hemisferios, pueden interferir uno con otro si no se aprende a disciplinar la mente. En ocasiones como cuando se está leyendo este capítulo o tomando una determinada lección, la actividad del hemisferio izquierdo es predominante y necesaria, pero se debe convertir ese análisis en "**sentir**" y la única forma de lograrlo es mediante la "**práctica**", con ésta se logra confirmar lo que se cree que pudiera ayudar y sobre todo se desarrolla el "**sentir**".

El hemisferio derecho comienza recordando, sin palabras como debe "sentirse" el tiro, si se encuentra con pistas extremadamente **secas** o muy aceitadas, primero se debe analizar como actuar en esas condiciones, entonces debe "**sentir e imaginar**" el como

hacerlo. Es necesario evitar el pensar en las dificultades con palabras, las palabras son enemigas de la ejecución física.

¿Qué sucede cuando se decide que hay algo mal en el juego-físico y se debe cambiarlo?, es algo difícil de hacer porque el hemisferio izquierdo debe reeducar al derecho, el izquierdo es el que toma la decisión, si se ha jugado por mucho tiempo en cierta forma, el hemisferio derecho va a resistirse al cambio, no le va a gustar el nuevo "**sentir**", de como se libera la bola de cierta manera y se ha convertido en un hábito físico confortable y tomará mucho tiempo de práctica para romperlo, para formar un nuevo estilo, igualmente repetitivo y confortable para desprenderla. La lección aquí es, no realizar cambios drásticos en el juego físico a menos que se esté absolutamente seguro de que esos cambios deban efectuarse y además se debe estar preparado para practicarlo mucho y una temporal ruptura de la sensación "**sentir**" en la liberación de la bola, al menos durante las primeras quince horas de estarlo practicando. El "**sentir**" regresa gradualmente y no de improviso, sino sucede así, es señal de que se esta haciendo un cambio erróneo en el juego, por lo que se debe regresar al estilo anterior o tratar de realizarlo de una forma diferente,

9.6 EL JUEGO MENTAL

Muchas personas podrían estar de acuerdo, en mencionar que se tiene una habilidad natural para convertir en buen bolichista a determinado jugador, pero cuando se trata de otras cualidades esenciales, no hay dos personas que coincidan con la misma respuesta. La practica es lo único que hace a un buen bolichista. Lo que orilla a pensar ¿qué tan buena puede ser una habilidad natural si no se desarrolla?.

Nadie puede decir exactamente que aspecto de la técnica deben trabajarse para convertirse en bolichista de alto promedio, se cree que algunos de estos pueden ser:

- Concentración y control.
- Autoconfianza y autoimagen.
- Manejo de oponentes mal intencionados.
- Práctica eficiente.

Previo a un torneo

Si se ha estado jugando en un determinado centro, debe olvidar lo que ha sucedido ahí, si escucha a otros competidores decir, la mejor zona en este boliche esta por la "orilla" o si el aceitado es de ciertas características, todos estos conceptos deben ignorarlos ya que solo debe creer lo que sucede con el viaje de la bola en las pistas de juego conforme a el estilo de juego de cada uno.

Durante el torneo

El competidor se debe de concentrar en mantener el estilo de juego que ha desarrollado en las prácticas.

Si se ha propuesto el alcanzar un nivel máximo, pero se concluye en que se está haciendo un esfuerzo mucho menor del necesario, entonces debe trabajar mucho más en desarrollar la fuerza mental. Prese en los factores externos, como ajustar y cual es la real causa del problema, no hay que preocuparse, mucho menos enojarse. Justo antes de que se vaya a realizar un tiro o lanzamiento, debe tomar una decisión acerca de como hacerlo, probablemente esta no sea la decisión más correcta, pero la indecisión o la duda romperán la concentración, derivándose en pérdida de la autoconfianza. Al menos cuando tome una decisión, se da uno cuenta inmediatamente si se esta o no en lo correcto. Una buena ejecución física, requiere de la certeza interior, nunca se debe actuar sin ella.

El enfoque

Elimine todos los pensamientos que interfieran con lo que se intenta hacer; concéntrese en las cosas que ayuden a mejorar el tiro, si la presión origina que se invada la mente con pensamientos equivocados, no permita esto, si usted lo desea puede controlarse, debe dominar la imaginación y no dejar llevarse por ella.

Concentración sin control

La concentración por si sola no es suficiente, debe saber como y en que momento debe concentrarse.

El escuchar y observar a la gente de éxito en cualquier ámbito, deporte u otra actividad es importante, le sirve para aprender a mantener sus pensamientos de éxito.

En el boliche muchas veces uno se envuelve en pensamientos acerca de aquellos pasos que se olvidaron de "**sentir**" esto puede complicar el resultado al corregir la posición de arranque moviendo la referencia, un número determinado de duelas, con solo el hecho de ver las pistas e imaginar el tiro que resulte más adecuado. Los bolichistas expertos conocen sus prioridades con rápidos ajustes, esto significa que siempre que se haga una imagen previa del tiro, así como del rodado de la bola en la pista como parte de una imagen mental recordando únicamente en pensar y sentir el tiro.

Autoconfianza y autoimagen

Cuando estamos seguros de nuestra habilidad para el juego, las estrategias mentales son irrelevantes pero cuando no, se piensa en cosas irrelevantes,

Se deben recordar logros pasados para sentirse mejor y lograr el triunfo y si no fuera así, probablemente se esta en el deporte equivocado.

Jugar bien para uno mismo

Trate de hacer un buen tiro; relájese como si se estuviera en una sesión de practica, no trate de ser perfecto, el sobre control afecta negativamente para realizar un buen tiro.

Ser decisivo

Aprenda a vivir con decisión, pensé en algo tal como intentar cambiar la posición de su salida, una todo esto a la imagen mental de lograrlo, en ese momento realice la ejecución del tiro.

Si esta en busca de un buen resultado en una línea, reconsidere la idea, después de que se haya lanzado la bola es posible evaluar los resultados derivados de un lanzamiento, no se tome una segunda suposición mientras se está ejecutando el tiro.

9.7 PENSAMIENTO DEL PROTAGONISTA CONTRA EL DEL ESPECTADOR.

¿Cuándo debe pensar como espectador y cuándo como protagonista?

Conforme aumentan las situaciones , aumenta la presión; una reacción natural es verse uno mismo como los demás lo están viendo. La mayoría de los bolichistas se Incomodan si piensan en si mismos, en referencia a la forma en que los espectadores los están viendo, ellos han descubierto y siguen redescubriendo que si mantienen sus mentes enfocadas en el juego y dejan la expectación a los espectadores a la larga se pueden desempeñar mucho mejor.

Para ser mas especifico evite pensamientos de espectador como los que a continuación se mencionan:

"Si puedo mantenerme chuceando, lograre mi primer juego de 300.

"Voy a conseguir un doble para hacer ganar a mi equipo".

¿Qué estarán pensando de mí?

Otro problema peculiar de los bolichistas es que se anticipan a lo que necesitan para conseguir determinado objetivo, esto se debe olvidar y pensar sólo en el tiro actual, deseche los pensamientos acerca de lo grande que lo verán sus amigos o lo que podrá sobresalir.

Es perfectamente natural tener ese tipo de pensamientos, pero debe prepararse para hacer de esto algo que no sea natural.

La bola mental de nieve

No permita atraparse a si mismo en una bola mental de nieve, por no poder levantar adecuadamente su juego este tipo de problemas originan el fracasar al no poder resolver rápidamente esta actitud.

Los bolichistas bolean, para formar imágenes mentales del tiro que están tratando de realizar, para ellos la importancia recae en lograr correctamente que aparezca la imagen mental ideal que proporciona la confianza para lograrlo y así guiar sus tiros, es muy fácil perderse en la confusión, se comienza perdiendo el "toque" en las ejecuciones, así como se deciden tiros erróneos, se puede pensar en ese caso que la ejecución se torna errática puede perder la confianza. Con una pérdida temporal de la confianza y ejecuciones erráticas, es imposible leer las pistas, con lo que los problemas se multiplican. Esta no es una rara secuencia psicológica de eventos, por lo que se requiere de una total concentración para lograr entrar en el juego lo más rápido posible.

Esto podría sonar extravagante, pero se ha visto que esta situación lleva a los extremos a algunos bolichistas. Después de batallar con una mala línea, tienden a pensar sarcásticamente: ¿Quién lo necesita? pensando en la forma de "salvarse" y conformarse por lo tanto este conformismo se transforma en un hábito y cada vez que lo hace, resultará más fácil repetirlo la siguiente vez.

No se afirma que es fácil mantener la concentración, como lo es el conformarse, pero aprender a manejar la fuerza emocional es tan importante como desarrollar fuerza física.

Muchos jugadores han desarrollado su fuerza física, al jugar de 16 a 20 líneas por día, pero aún con falta de fuerza emocional para manejar la frustración durante tres líneas, pero ¿qué tan buena puede ser esa práctica, si la concentración y autodisciplina son conformistas?

No debe ser dogmático

Para la auto confianza, es importante estar consciente de que nadie es perfecto; hay algunos obstinados "expertos" de 190 de promedio, que afirman que "ellos siempre están bien", pero tienen un gran problema, su falta de habilidad para leer las pistas.

Su ejecución física es buena y saben mucho acerca del juego, pero esto no es suficiente, para aprender a leer las pistas y saber aprovechar el aceite se requiere de una gran sensibilidad. No se puede establecer juicios apresurados, si no se tiene toda la información. Los bolichistas dogmáticos, continuamente emiten prejuicios acerca de las pistas, cuando deberían mantener sus mentes abiertas y dar tiempo para conocer en que estado se encuentra la pista, después de que se lanzo la bola y después puede realizar los ajustes necesarios.

Un bolichista debe estar preparado para cuestionar sus interpretaciones acerca de la forma de jugar en una pista de boliche, muchos jugadores se pierden porque anticipadamente deciden la forma de actuar, olvidando que las condiciones de las pistas pueden haber cambiado sin que se percataran de ello.

La habilidad requerida para leer las pistas, es similar a la de los rastreadores del viejo oeste, que se basa en interpretar muchas señales. En el boliche se pueden encontrar diferentes señales, tales como verificar como reacciona la bola en un tiro de espere al cruzar la pista, observando el paleo de otros jugadores o examinando las marcas de aceite en la bola o el remate de la misma.

Nunca hay que cerrar la mente a cualquier fuente de información, que esta por si sola, nunca confundirá a quien en teoría, **sabe jugar**.

Los errores emocionales durante una competencia.

Piense que los puros sueltos que se dejan por enojo, cuando las cosas van mal, harán falta en el momento en que las cosas vayan mejor.

Considere los siguientes aspectos:

- El decir "voy a poner un doble" **es** la mejor señal de que habrá problemas, porque se debe pensar sólo en cada entrada y en un tiro a la vez: es el **aquí y ahora**.
- Un ganador solo piensa en como ganar. Un perdedor se preocupa de no verse tan mal por si pierde.
- Siempre se debe confiar en conseguir la chuzca, no obstante los malos paleos o las condiciones de mal espoteo de los puros interfieren para conseguirlo.
- La "clase" se deriva de como se considere uno mismo, eso se demuestra jugando.
- El tratar de levantar el promedio erróneamente, se opone a todas las estrategias mentales.
- Entrenarse para evitar los pensamientos que distraen y mantener alejados los factores emocionales permitirá evitar consecuencias a futuro.
- Elabore un plan estratégico para cada sesión habitual, no se encasille, mantenga una mentalidad abierta.
- Analizar el por qué se está chuceando también es peligroso
- Ser modesto si alguien le considera como "súper estrella" ya que si no se es, en el futuro pensara mas en su Imagen, que realizará un buen juego y ganará.
- Si comete un error trate de corregirlo; esto no le debe tomar mucho tiempo.
- La ultima orden del hemisferio izquierdo debe ser "**imagínese un tiro perfecto**".

La manipulación de las personas durante las competencias

Algunos competidores basan su confianza mediante el manejo exitoso del manipuleo a sus oponentes.

Las personas manipuladoras utilizan esto como una táctica para evitar la presión durante una competencia; este tipo de personas son: graciosas, todos se ríen a expensas de él, esto lo utiliza para su beneficio y si no logra su propósito pone mayor

esfuerzo e imaginación para llevarlo a cabo, ya que no está preparado para pasar inadvertido.

Para poder detectar a un manipulador, es necesario analizar sus palabras para saber si sus intenciones son buenas o malas. Este tipo de personas utilizan varios métodos para poder relajarse a costas de los demás jugadores.

A continuación se mencionarán algunas de las expresiones que utilizan los manipuladores para tratar de molestar a los demás jugadores:

1. Emiten expresiones como "tu juego no es lo suficientemente bueno como para que hagas algo fuera de aquí".
2. Hacen intentos para obtener información, mediante preguntas de prueba como: "¿realmente buscaste los pines que acabas de dejar?"
3. Simulaciones mentales diseñadas para poner a pensar al oponente como: "¿sabías que hay una gran desviación en tu péndulo?". Los manipuladores normalmente atacan a la confianza de la gente, ellos necesitan una ventaja y que creen que lo pueden lograr poniendo a su oponente fuera de balance. Con frecuencia se lo hacen a los oponentes que consideran inferiores y solo así pueden relajarse a costas de otro jugador.

Como manejar la manipulación

La mejor actitud es no darse por aludido o demostrar incomodidad. Una persona que confía en sí misma, no necesita ser intensa verbalmente. Sin embargo, una vez que su oponente ha hecho el primer intento, por molestar usted puede actuar de la siguiente manera:

1. Puede contestar agresivamente mediante un sarcasmo o neutralizar su viboreo al evidenciar su conducta, será mejor si se hace con algo de humor.
2. Puede actuar pasivamente pretendiendo haber olvidado su viboreo y ser excesivamente paciente e incluso simular estar de acuerdo con él.
3. Simplemente evite seguir su tonto juego e ignorarlo totalmente. Pero cualquier opción que se tome, no debe darle validez a sus expresiones mediante la defensa de uno mismo.

Cuestión de práctica

A nivel físico, el boliche es un juego de repetición que requiere de habilidad para multiplicar la misma acción con un mínimo de error, esto es la llave del éxito. Naturalmente, un principiante encuentra muy difícil lanzar la bola del mismo modo en cada tiro, puede ver y comprender la apropiada ejecución física, pero le puede tomar cientos de repeticiones antes de que consiga consistencia para lograr la ejecución adecuada.

Todos los novatos deben ser paciente paciencia para practicar, una y otra vez para desarrollar ciertos movimientos hasta que se conviertan en acciones naturales, la coordinación del caminado con el péndulo y el saque toman mucho tiempo para perfeccionarlos, pero una vez que se haya aprendido se adquieren para siempre.

Una vez que haya aprendido la forma física correcta de jugar, se puede en el control y afinamiento de la técnica. Los bolichistas retirados pueden regresar y tomar su ritmo en un tiempo relativamente corto, mientras que los novatos batallan mucho buscando siempre la forma correcta para ejecutar o desarrollar métodos.

La memoria muscular toma mucho tiempo para desarrollarse esto empieza a disolverse inmediatamente después de cada tiro, para practicar se debe minimizar la tendencia de disolución, por el "sentir" durante la competencia. Mientras mas se practique mas apta será su memoria muscular y mas rápidamente actuará cuando sea requerida, de la misma forma la practica no solo mejorar la habilidad de ejecución, también da confianza durante las competencias. Cuando el "sentir" es adquirido, no se tiene que pensar mucho el tiro, sin embargo, no solo la practica es la respuesta completa. Para obtener la excelencia se deben vivir situaciones de experiencias competitivas. Para poder mejorar se debe competir con jugadores tan buenos como uno o mucho mejores, esta es la mejor forma de "templar" los nervios.

Siempre es conveniente presionar sus "limites" y de esta forma ya no habrá nunca más límites. La mejor forma para lograrlo será practicando intensamente para entrar en niveles altos de una competencia, los scores son consecuencia de la ejecución, de la habilidad para manejar las condiciones de las pistas y de la calidad de la competencia a la que se enfrenta.

- La practica hace la perfección pero solo si practica lo que se requiere para cada uno.
- Lo que se piense mientras se practica, determinará los pensamientos que se tengan bajo presión.
- Reforzar los movimientos ya aprendidos es divertido ¿pero en dónde se están dejando los puntos débiles?.
- Concéntrese intensamente durante las practicas y estará preparado para concentrarte intensamente en la competencia.
- Para lograr un buen tiro durante las competencias, fue necesario haber practicar varias veces.
- Cada vez que implemente algo nuevo a su juego, debe estar consciente y preparado para aceptar los errores que se presenten.

La ejecución y las condiciones (dos retos del boliche)

Ya sea conscientemente o no, la mayoría de los bolichistas toman uno de estos factores, cada uno tiene su validez, pero cada uno tiene puntos ciegos también. Una actitud rígida, puede distorsionar el juego, entorpecer el desarrollo y restringir las habilidades durante las competencias.

¿A que tipo pertenece? ¿Podría mejorar su juego si se tomara un punto de vista balanceado?.

A continuación se presentaran algunos ejemplos:

Bolichistas orientados a la ejecución

Este bolichista está consiguiendo la marca, su ejecución es casi cercana a la perfección, enfatiza su juego físico y dice: "cuando mi ejecución es correcta puedo jugar bajo cualquier condición"; pero cuando las cosas van mal, tiende a buscar fallas en su ejecución tales como ritmo, péndulo o saque, tiende a no poder levantar su promedio en pistas no favoreciendo su tiro natural, porque continua enfocado solamente en su tiro, en su sensación muscular, piensan en el control, en la actitud o en que tanto durmió la noche anterior.

El lado positivo de este deportista, es que localiza y corrige rápidamente las fallas en su ejecución, a condición de no ser demasiado ansioso por alcanzar la perforación, es agradable observar su tiro y cuando las condiciones de las pistas no requieren de mayores ajustes, marca fácilmente.

Mantiene una obstinación para modificar su estilo de juego y cuando las condiciones no le permiten marcar, carga con la culpa y busca ajustarse.

Bolichistas orientados a las condiciones

Estos jugadores enfocan su atención a las condiciones de las pistas y de los pinos; el no se preocupa de su ejecución mientras que este bien en la técnica del saque, se enfoca más en leer las pistas de un determinado boliche. El problema que presenta este tipo de jugadores es reconocer cuando algo anda mal en su ejecución y confía en tener la habilidad para cambiar su juego físico durante una competencia, pero abandona su estilo natural tan rápidamente y la mayoría de las veces esto actúa en detrimento de sus resultados.

Cuando observa que otro jugador que esta en problemas, le sugerirá experimentar con el peso de bola, perforaciones o cargas y saques y le dará consejos para leer las pistas. Usualmente tendrá problemas de ejecución cuando empiece y analice su propio desarrollo. Cuando cae en un bache, persistirá en atribuirlo a factores externos, en lugar de enfocarlo como un problema interno.

¿Cuál puede ser la solución al problema?. Evitar radicalizar y enfocarse en el juego con una mentalidad hacia un solo aspecto, aquí hay dos virtudes y dos errores en **cada** punto de vista, como ejemplos:

- Anteriormente todos los boliches utilizaban un sellador para el terminado de las pistas y por reglamento la ABC se les obligaba a resellarlas cada año, de lo contrario, se les sancionaba. Todo mundo jugaba por la segunda flecha o duela 10 (era un camino establecido para llegar a la buchaca),

- Los pinos eran hechos de madera (sin plásticos) y se debía desarrollar un saque poderoso para derribar el pino 5.
- La ejecución era asunto primordial, sin embargo ahora estamos en la era moderna del boliche, las pistas pueden ser recubiertas con diferentes tipos de acabados, no tienen que recubrirse hasta que los inspectores de la ABC lo indiquen. Los pinos son de pasta o de madera y pueden tener un alto o bajo centro de gravedad, por lo tanto ahora para poder marcar bien los jugadores deben tirar en cualquier parte de la pista entre la duela 2 y la 24.

Actualmente, primero se debe trabajar en la forma, pero también se debe desarrollar la habilidad para leer las pistas, interpretar los paleos y ajustar acorde al número de las condiciones de aceitado de pistas.

Es una trampa mental pensar que bien sea la ejecución o la adaptación a las condiciones de las pistas sean la respuesta completa.

Puntos esenciales e ideas, para la práctica del boliche

- Todos visten dos playeras: la de protagonista y la de espectador pero únicamente puedes utilizar una.
- Se puede teorizar todo lo que se quiera, pero no se debe olvidar el verificarlo durante las practicas.
- La auto confianza es la mejor protección contra los daños causados por la presión.
- Practicar sin concentración, resulta inútil.
- En los torneos, jugar con gente que se estime hará más cortas y agradables las sesiones.
- Si no se puede interpretar el paleo, siempre se estará como en practicas
- Administrar el dinero es parecido al manejo de los pinos; dejar pinos sueltos es igual a tirar el dinero.
- Si se piensa que el equipo que se usa no es importante, hay que dejar que un jugador de 200 pinos de promedio, pierda su bola favorita.
- Los campeonatos no se obtienen con solo "ganarle al favorito"
- Obstáculos del cambio: repetición y confort.
- Si se tiene la suficiente confianza para ver otros scores, hay que hacerlo.
- Si se cae en un bache después de que las innovaciones fallaron, hay que regresar a la forma anterior o bien tomar un descanso.
- La autoconfianza se basa en hechos anteriores y los resultados recientes.
- La eficiencia: dirige las emociones para poder ganar, no para perder
- Una cabeza fría puede ajustar rápidamente.
- El jugador que va en último lugar normalmente tendrá menos presión que el líder, hasta que este se convierta en líder.
- No hay que esperar una oportunidad, se debe de forzar.
- Todos pierden disparos; solo unos cuantos pueden aceptar este hecho y aún así ganan.

- Se puede ser un pobre perdedor...pero solo por dentro
- El lado del cerebro con el que se siente el ritmo de la música, es el mismo con el que se debe controlar la ejecución para realizar un tiro o lanzamiento.
- Encontrar la zona precede el poner los pensamientos en automático.
- Un dialogo interno cuando se esta lanzando la bola, significa que el lado equivocado de tu cerebro esta al mando.
- Mantener el ritmo de la respiración reduce la presión, mientras que mantener el ritmo de sus chuzas aumenta la presión
- Jugar con la bola equivocada es como patinar con ruedas sobre hielo
- Soñar despierto es enemigo de la concentración
- Si ocho chuzas ligadas hicieran un juego de 300, muchos temblarían con la séptima.
- "Si no disfruta el juego del boliche" ¡Déjelo!.

9.8 CONCLUSIONES



El boliche al igual que otros deportes necesita de mucha práctica, pero además requiere del manejo del juego mental, y todas aquellas sensaciones que implica una competencia de boliche; hay algunos jugadores que realmente son muy buenos en la práctica, pero en el momento de la competencia no logran realizar un buen juego por el mal manejo de sus emociones, por este motivo le sugerimos que tome en cuenta todas las recomendaciones expuestas en este capítulo.

9.9 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



Para abordar el presente capítulo se sugiere:

1. Colocar en circulo al grupo y pedirles que recuerden algunas de las sensaciones negativas que han sentido durante alguna competencia.

En el pizarrón se iran anotando todas las ideas del grupo, al término de esta lluvia de ideas y sensaciones se formaran equipos de aproximadamente 4 personas y trataran de proponer algunas soluciones para resolver o eliminar de los jugadoes estas situaciones, que no les permiten realizar un buen juego.

Ya que los equipos terminaron, formara de nuevo el circulo y se tratara de llegar a acuerdos para solucionar las situaciones antes expuestas.

Esto ayudara a cada uno de los jugadores para evitar problemas durante las competencias y lograr ser mejor cada día y poder ganar las competencias a futuro.



9.10 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Seleccione el inciso que corresponda a la opción correcta

1. Para que el desempeño de un deportista sea óptimo durante un juego importante debe concentrarse en: ()
 - a) En el presente, en el aquí y el ahora.
 - b) En el pasado, para no cometer los mismos errores.
 - c) El futuro, para tener conciencia de lo que se logrará con el triunfo.

2. ¿Cuál de los siguientes pensamientos debe de tener un deportista durante un juego importante de boliche? ()
 - a) “Si logro mantenerme así, lograre derribar mi primer juego perfecto”
 - b) “Estoy ligando muchas chuzas debido al nuevo saque y la forma en que estoy terminando la bola”.
 - c) “Tranquilo, relajado, y pensando que su tiro tendrá una buena ejecución”.

3. La presión psicológica se deriva de: ()
 - a) El encerado de la pista.
 - b) Imaginar la derrota y anticipar la falla.
 - c) La presencia del entrenador.

Instrucciones: Relacione las siguientes columnas escribiendo en el paréntesis de la derecha la letra del inciso que corresponda a la respuesta correcta.

Ordene correctamente los cinco ciclos mentales.

4.	Esperando atrás.	a) El momento donde se une lo imaginado y el sentir.	()
5.	Momento de comparación	b) Período de tiempo entre tiro y tiro.	()
6.	Análisis posterior.	d) “Certeza interior”, si se realizo bien el tiro.	()
7.	En su marcas, listos.	c) Si no se quedo satisfecho con la ejecución.	()
8.	Realizando el tiro.	e) Tiempo que precede a al ejecución del tiro.	()

Instrucciones: Seleccione el inciso que corresponda a la opción correcta

9. Una de las formas para romper la autoconcentración puede ser: ()
a) La indecisión o la duda
b) El mejor esfuerzo para obtener el triunfo.
c) La decisión de cómo hacer las cosas
10. La práctica de un deporte es controlar por el hemisferio cerebral: ()
a) Izquierdo.
b) Derecho.
c) Central.
11. Jugar bien para uno mismo y ser decisión, son características de: ()
a) La concentración.
b) La autoconfianza.
c) El autocontrol excesivo.
12. Cuando una ejecución es casi cercana a la perfección, se enfoca solamente ()
a su tiro y a su sensación muscular, este bolichista está orientado a:
a) Las condiciones.
b) La ejecución.
c) La concentración.

Hoja de respuestas**9.11 BIBLIOGRAFÍA**

Allen, George y Ritger, Dick, The complete guide to bowling principales, 4ª edición, Estados Unidos, TECH-ED Publishing Co., 1994,270 pp.

Apuntes de Gerardo Quijano Argomedo y Gonzalo Alba Gracida (mimeo).

Capítulo 10