

CAPÍTULO 10

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN EL BOLICHE

SECCIÓN	CONTENIDO
10.1	Introducción
10.2	El juego mental
10.3	La presión en el boliche
10.4	Manejando la presión
10.5	Conclusiones
10.6	Sugerencias didácticas
10.7	Autoevaluación
10.8	Bibliografía

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN EL BOLICHE

OBJETIVO: Aplicar las técnicas y acciones que contribuyen a lograr en el bolichista una actitud mental apropiada para la práctica y competencia.

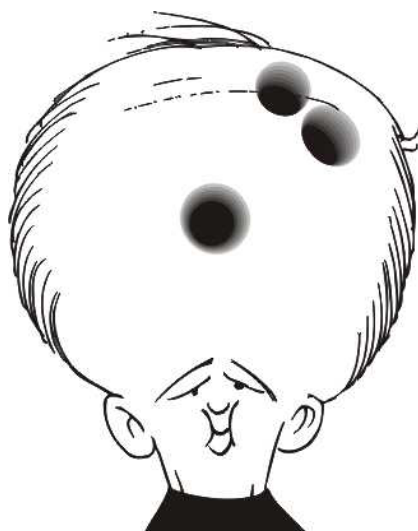
INSTRUCCIONES:

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:

- ✓ Explicar el boliche como un juego mental.
- ✓ Explicar los tipos y principios de la presión.
- ✓ Experimentar el manejo de los efectos producidos en el bolichista por la presión.

10.1 INTRODUCCIÓN

Cuando el jugador es capaz de lanzar la bola de una manera natural, consistente y a buen tiempo, se tiene la base sobre la cual puede construir el promedio en el más amplio potencial. El juego mental es el factor que permite elevar el promedio a un nivel mayor o mantenerlo en un nivel más abajo del potencial completo en relación con el juego.



Habilidad física más habilidad mental conducen a un más alto promedio en el boliche. Ambos son necesarios.

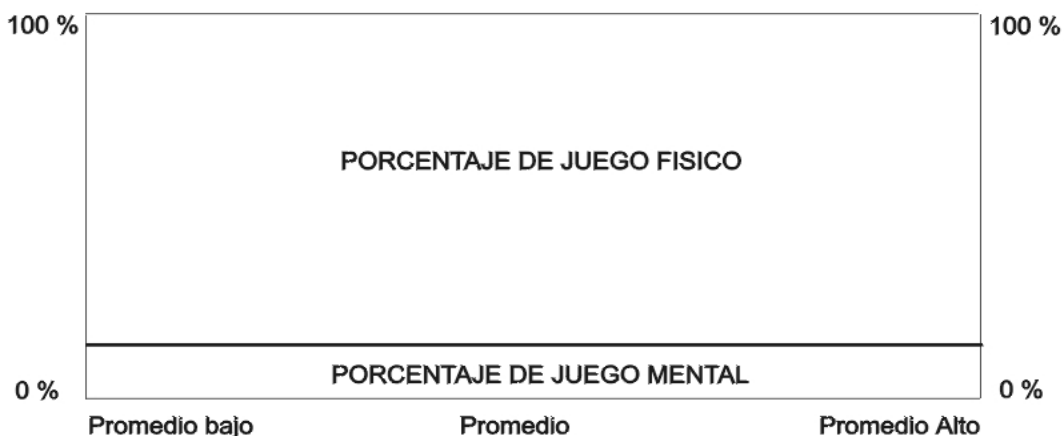
La Tabla 1 brinda una visión conceptual de la relación entre el juego mental y físico, cada uno relacionado con los niveles de promedios bajo, mediano y alto.

La parte 1 de la misma ilustra un error común en muchos bolichistas. La mayoría piensan que el boliche es en gran parte un juego físico y una idea al respecto es la de que todo lo que uno tiene que hacer, para lograr un promedio mayor, es jugar más juegos y practicar para así llegar a unos promedios altos.

La parte 2 muestra la importancia del lado mental que en el juego se incrementa al igual que el nivel de habilidades. Para incrementar el promedio es necesario saber mucho más acerca del boliche (selección de equipo, ángulos y ajustes de lanzamiento, tiros certeros y movimientos ajuste, etcétera). El boliche de alto promedio es definitivamente un juego mental, mucho más que un juego físico o el hecho simple de hacer rodar la bola.

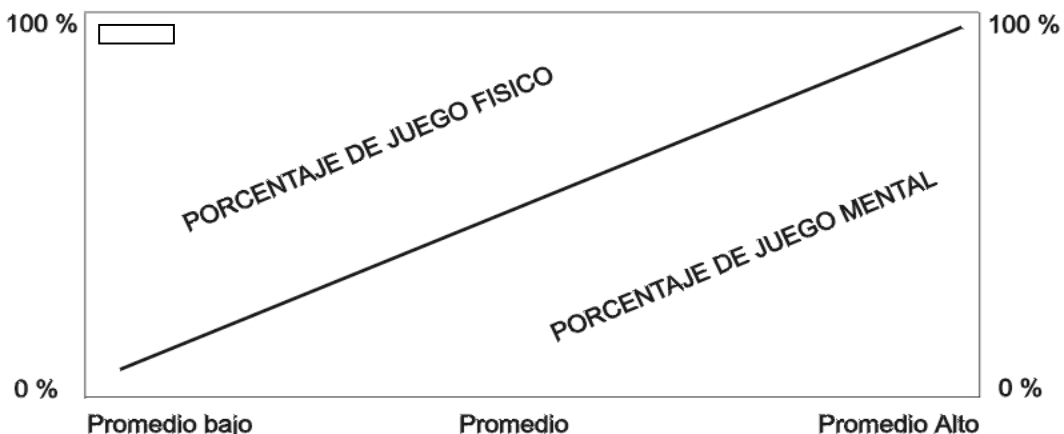
TABLA 1
Aspectos Físicos y Mentales del Boliche

Parte 1: Interpretación errónea de los aspectos físicos y mentales del boliche.



CONCEPTO ERRONEO: El boliche es principalmente un juego físico en todos los niveles de promedio, donde solamente un pequeño porcentaje del juego aplica a la actitud mental. ESTO NO ES UN FIEL CONCEPTO DE LO QUE REALMENTE ES EL BOLICHE.

Parte 2: Un concepto más adecuado a los aspectos físicos y mentales del Boliche.



CONSECUENCIA: Para elevar el nivel de juego usted necesita mejorar su juego mental. En jugadores de alto nivel el boliche es más un juego mental que un juego físico.

10.2 EL JUEGO MENTAL.

Un buen bolichista debe saber que el boliche es más un juego mental que físico. Hoy en día el juego ha sido percibido como falta de contenido mental o intelectual. Sin embargo, esta percepción ha sido creada por aquellos que promueven el boliche como un juego fácil en el que cualquiera puede participar, que es muy fácil hacer rodar una bola sobre la línea y que cualquiera puede lograr un juego alto (muchas veces más por suerte que por habilidades), pero no cualquiera puede jugar bien sobre una base consistente a menos que se tenga un buen juego mental y físico.

Existe una gran diferencia entre “hacer rodar una bola” y el “buen bolichista”, a pesar de que los dos se encuentran en el sentido estricto de la palabra boliche, el bolichista de alto promedio es un buen jugador, mientras que la otra persona simplemente hace rodar la bola, pero siempre los buenos jugadores contarán con un buen juego mental.

Existen dos partes distintas del juego mental. Una relacionada con las decisiones conscientes que se realizan cada vez que juega y la otra relacionada con el estado emocional en el momento de jugar.

Algunas de las preguntas conscientes que forman parte del juego mental son las siguientes: ¿Qué tipo de equipo debe ser utilizado basándose en las condiciones de la pista, cómo reacciona la bola en la pista de juego, qué ángulo o ajustes de lanzamiento deben ser realizados para jugar bien, existen condiciones especiales en la superficie de juego que debe ser tomadas en cuenta, cuál posición de parado y cuál será la referencia en la pista que se utilizará para cada tiro que se requiera para convertir los spares? Estas decisiones, que bien tomadas hacen posible lograr un mayor promedio.

En el aspecto mental existen factores como el temperamento, mismo que en ocasiones o situaciones de presión hacen perder el control de las emociones; por lo que la habilidad para controlar el temperamento es fundamental para recobrar la tranquilidad y con ello lograr restablecer las condiciones adecuadas para un buen nivel de juego, relajamiento y concentración para aceptar con una actitud positiva todas las situaciones de presión.

Estos factores emocionales se presentan mientras se está jugando y todos ellos afectan el éxito del juego.

Si el cuerpo está en balance perfecto, lo mismo que la mente, el juego será el ideal. Por otra parte, veamos otros aspectos del juego mental.

TEMPERAMENTO. Hay un increíble cambio de actitud, mente y emoción cuando un bolichista pasa de una sesión de práctica a una liga o a un torneo. Cada nivel adicional de competencia crea un nivel más alto de estrés.

Algunas personas no son capaces de controlar sus nervios y temperamento bajo situaciones competitivas. Se cierran, congelan o atemorizan. Otras son capaces de hacer la transferencia emocional con o sin ningún problema.

Sin embargo, la mejor manera de aprender a controlar el temperamento y emociones en una competencia es crear el ambiente de competencia dentro del entrenamiento. Esto dará la oportunidad para practicar controlando las emociones y en situaciones competitivas se verán como normales. El juego mental y físico será mejorado a través de la participación en eventos de altos niveles de competencia.



Si se quiere alcanzar un máximo potencial y construir adecuadamente el juego mental, se debe competir siempre.

El boliche competitivo tiene dos componentes: el físico y el mental. El juego físico debe ser el adecuado para competir, pero si el juego mental no está al mismo nivel, no se podrá competir exitosamente.

El boliche competitivo subraya la necesidad de un buen juego mental. Es fácil relajarse y jugar bien en las sesiones de práctica, ya que nada está en riesgo, no hay premios o castigos, ni éxitos o fallas, cuando algo se encuentra en juego el lado mental del juego se convierte en la parte dominante y únicamente aquellos que saben controlar sus emociones, temperamento y que logran desarrollar un buen juego mental, serán capaces de convertirse en buenos y competitivos bolichistas.

SUERTE. No hay duda de que la suerte juega una parte importante en el boliche. En ocasiones la suerte está con uno y a veces contra de uno.

La suerte será siempre parte del juego, pero la suerte puede convertirse en la parte negativa del juego si no se es cuidadoso.



Algunos bolichistas se molestan cuando otros tienen buen inicio o cuando ellos tienen lo que se considera un mal nivel de juego. A la larga, la suerte puede llegar de la misma forma que estuvo contra de uno. Aprender a aceptar lo que pasa y ser capaz de controlar el temperamento es indispensable para mejorar. Cuando alguien se enoja, tiende a afectar el buen rendimiento del juego. Se estará tenso, los músculos se contraerán y se volverá incapaz de lanzar la bola de una manera natural y relajada.

Algunos bolichistas competitivos no les preocupa que los otros tengan juegos afortunados, simplemente se concentran en su propio juego, esta actitud de no observar lo que sucede con los demás, puede resultar útil para el tipo de bolichistas que tienden a enfadarse por algunos tiros con “suerte” de sus oponentes.

Hay que pensar que el boliche es un juego en el cual no hay defensa posible y que no hay nada, legal y ético, que se pueda hacer para impedir que los demás jueguen bien, que la único es jugar cada cual su propio juego y esperar que éste resulte lo suficientemente alto para ganar.

Algunos ejemplos de que un tiro alto no siempre gana: en 1981, Mark Roth, logra 298 pinos y no gana; Gary Dickinson tira un juego perfecto (300 pinos), contra ¡él mismo!; Tom Baker y Pete Weber tiran ambos un juego perfecto (300) y tienen que jugar otra línea para desempatar.³

No se puede asegurar que tirar una línea alta es suficiente para ganar, incluso un juego perfecto de 300 Pinos.

UNA ACTITUD MENTAL POSITIVA. Hay que lograr una actitud mental positiva en cada lanzamiento que se haga. Pensar sólo en términos positivos: ayudará a decirse así mismo, si se puede hacer ese spare, si se puede jugar bien, si se puede ejecutar ese tiro perfectamente.

³ George Allen & Dick Rigter, The complete guide to bowling principles, Estados Unidos, 1994, p. 7.



Se debe pensar profundamente de esta forma, ya que la mente consciente es necesaria en los niveles de desarrollo de cualquier actividad, por lo que se requiere invertir tiempo para lograr pensamientos positivos, así regularmente el preconscious creará una actitud mental positiva que automáticamente desarrollará la confianza.

Desarrollar un sentimiento mental positivo de lo que es un lanzamiento perfecto e imaginar hacerlo exactamente igual, es esencial para lograr un promedio competitivo. Algunas personas pueden ayudar en el desarrollo de la confianza, pero la mayor responsabilidad descansa en uno mismo.

La cantidad de confianza que se desarrolle es determinada por los pensamientos, positivos construyen confianza y ella contribuye a una buena actuación, el cuerpo responderá de acuerdo a lo que la mente le dicte hacer.

Algunos bolichistas se sienten más optimistas si utilizan cierta bola o visten con determinada ropa, este tipo de "cábalas" pueden afectar las actitudes mentales, se debe tratar de eliminarlas.

CONCENTRACIÓN. Las distracciones pueden interferir con el juego mental y afectar el juego físico, hay que aprender a concentrarse y así se estará preparado cuando las distracciones se presenten. Algunos bolichistas profesionales cuentan con alguien que intencionalmente está tratando de distraerlos durante las sesiones de práctica y así prepararse para una competencia real. Concentrarse en la referencia para ser capaz de bloquear todas las distracciones.

10.3 LA PRESIÓN EN EL BOLICHE

¿Qué es presión?, ¿Cómo se crea?, ¿Cómo reaccionan diferentes jugadores a ella?, ¿Cuál es el *porcentaje de éxito* jugando bajo presión?. Estas interrogantes son vitales para todos los que participan seriamente como bolichistas.



Situaciones de presión son comunes en todos los eventos deportivos, aparentemente no existe forma de eliminarlas y se puede reaccionar de diferentes formas, es importante que se aprendan a reconocer las situaciones potenciales de presión y se sepa cómo manejarlas *antes* de que ocurran.

PRESIÓN POTENCIAL. *Una situación de presión potencial es aquella en la cual las consecuencias de las acciones y de la ejecución, significan algo relevante, perder o ganar ésta en la balanza, se puede ganar o perder.*



En juegos de liga existe una presión potencial, ganar o perder puede depender de su ejecución. Sus compañeros cuentan con usted para ganar, en esos momentos es

donde la presión potencial se presenta, ya que todo depende del resultado de sus acciones.

En los campeonatos nacionales la presión potencial es mayor, las consecuencias de fallar y la recompensa por ganar son mayores.

La posibilidad de presión existe, cuando las consecuencias de su juego significan algo. **Específicamente, cuando las consecuencias por fallar son mayores, el potencial de presión es más elevado.**

PRESIÓN REAL. La presión real es creada cuando se comienza a pensar en las consecuencias o exigencias de los resultados, en lugar de pensar en la acción misma. Es cuando ganar o perder está en juego y se piensa en las posibles consecuencias de la acción, la mente inconsciente las sobrellevaba y ejecuta, el consciente lo realiza con el conocimiento de la posibilidad de error y no permite que se realice lo que antes eran acciones preconscientes o mecánicas. Esta es la razón por la cual durante las sesiones de práctica, las presiones son tan diferentes a las que se tienen en una competencia, en la práctica no existen las mismas exigencias que en las competencias.



Cuando el miedo se impone, la mente consciente a veces no confía en el preconsciente y trata de ayudarlo, la concentración es más profunda y la tensión resulta inevitable. Es inverso, entre más concentrado esté, es más fácil llegar a un estado óptimo de relajación. El boliche es un juego que para lograr el éxito se requiere de músculos relajados, en vez de tensos.

Las situaciones no crean tensión, ni presión es la reacción personal de cada jugador lo que las provoca, potencialmente, las situaciones de presión reprimida no afectan a todas las personas de la misma manera, la presión se crea cuando los pensamientos de la persona conectan la ejecución a las posibles consecuencias de la misma, específicamente, se analizan las consecuencias del fracaso; la presión está basada en

la mente y es inducida por uno mismo. En conclusión la persona es la que se presiona a sí misma.

La definición de **trabajar bajo presión** es: *La presión es tensión auto-inducida, creada por el pensamiento referente a las recompensas o castigos que se pueda tener en la ejecución, en vez de pensar en la ejecución misma.* La presión y la tensión están directamente relacionadas. Cuando existe presión, los músculos se ponen rígidos y es natural apretar la bola, también existe una tendencia a sólo “acomodar” la bola en la pista, en lugar de rodarla naturalmente confiando en el tiro, por lo que como resultado de apretar la bola y de tratar de “acomodarla” demasiado resulta normalmente en un tiro poco efectivo, aunque la bola llegue a la “buchaca”, la definición común de este tipo de tiro es: *de una bola “amarrada”*.⁴



¿Existe algo como un **tiro clave**? Sí y no. Habrá ocasiones en que un tiro es más importante que otro, debido a que si se logra la chuzca o se consigue un spare se gana o se pierde. *Pero, si se es capaz de tratar igualmente ambas circunstancias, entonces no habrá ningún tiro más importante que otro.* En principio, es preferible una ejecución normal en todos los tiros, que dejarlo a un **tiro clave**. Confiar en las habilidades y concentrarse en la ejecución del tiro, ello permitirá no hacer cambios en situaciones potencialmente decisivas, para lanzar la bola de una manera normal y natural.

La habilidad para ignorar las situaciones potenciales de presión, para realizar cada juego exactamente de la misma manera como si esto fuera un juego de práctica, determinará qué tanto se presiona y cómo reacciona. *La mejor forma de afrontar la presión es no hacer nada anormal o distinto de su comportamiento normal.*

LA PRESIÓN Y LA MENTE. El rol que desempeña la mente en la presión es de suma importancia. Tanto los pensamientos conscientes, como los inconscientes son parte integral de la ejecución y el desempeño. Se retomarán los dos aspectos del juego mental para ver si podemos encontrar una manera de manejar la presión.



⁴ George Allen & Dick Rigter, The complete guide to bowling principles, Estados Unidos, 1994, p 30.

Los movimientos y acciones en el lanzamiento deben ser automáticos tal como los dedos de un pianista experimentado. Es imposible para la mente consciente dirigirlos para ejecutar una pieza o tocar cualquier otro instrumento, únicamente el preconscious puede mantener el control sobre estos movimientos, también es imposible controlar directamente los dedos de alguien que escribe 100 palabras por minuto en una máquina de escribir, tampoco es posible dirigir conscientemente el movimiento de los pies de alguien que baila muy bien, para ello la música envía mensajes al preconscious lo cual hace mantener al ritmo. Estos son sólo unos pocos ejemplos de acciones y movimientos del cuerpo que son controlados íntegramente por el subconsciente.

La antemesa y lanzamiento de la bola deben ser realizados naturalmente sin darle la oportunidad al consciente de pensar cómo hacerlo. El subconsciente está debidamente entrenado para tomar el control y dirigir los pasos en la antemesa y el brazo durante el péndulo de una forma automática, tal cual como si usted estuviera caminando tranquilamente por la calle.

El bolichista debe estar enfocado en su cuerpo, haber qué parte está relajada o qué parte está tensa y así poder estar en un estado óptimo, entre más se pueda aislar de todos los distractores externos mejor será su ejecución.

Por lo tanto, si puede distraer al consciente durante las situaciones de presión potencial y permitir que la aproximación y llegada sean naturales, entonces la ejecución será correcta. Se debe aprender a confiar en el juego en lugar de forzar las cosas.

REACCIONES ANTE LA PRESIÓN. Los jugadores que tienen los promedios más altos reaccionan ante la presión de diferentes formas: algunos toman la presión como un reto para ser superiores a ella y triunfar. Cuando existe una mayor presión ellos se desempeñan mejor y no les da miedo de ganar.



Algunos reaccionan de manera opuesta, se ahogan o se doblegan bajo presión, son incapaces de desempeñarse de forma natural y les “tiemblan las piernas” cuando la situación de ganar o perder está en juego, ellos son más propensos para considerar la derrota como un resultado normal. Esto a menudo provoca que los jugadores jamás lleguen a desarrollar todo su potencial, ya que la presión los domina.

La mayoría de los jugadores aceptan la presión como una parte normal del deporte y aprenden a vivir con ella, ello les produce una sensación favorable para poder desempeñarse bajo presión de una manera natural o al menos saber que la presión no les afectará o perjudicará en sus resultados.

10.4 MANEJANDO LA PRESIÓN

Si desea mejorar su desempeño a su máximo potencial debe aprender a reconocer y manejar la presión, a continuación le presentamos algunos consejos que pueden serle de utilidad:

Tener confianza en la antemesa. La presión no parecerá tan grande si confía en las habilidades, asimismo confíe en que el lanzamiento de bola es consistente, natural y a tiempo, y así sentirá comodidad y relajamiento para cuando se presente la tensión.



Aprender a jugar igual cada entrada de la línea. Jugar una entrada y no la línea. Hay que concentrarse en el saque y la perfecta ejecución del tiro en cada entrada, tratando de olvidar la entrada anterior o la siguiente. Hacer el mejor tiro en cada entrada evitará producir inquietud.

Considerar la presión y la tensión como fallas mentales, mismas que se van a eliminar del juego. Estas fallas pueden ser corregidas localizando las raíces de los problemas, diseñando la forma de corregirlas. Desde que la presión y la tensión son autoinducidas, creadas por el mismo jugador, la solución reside dentro de cada uno.

Aprender a jugar relajado todo el tiempo. La tensión es el mayor enemigo de un buen bolichista. Realizar respiraciones profundas ante situaciones de presión potencial, ayuda al relajamiento. Es imposible acumular tensión mientras exhalamos.

Enfocar ayuda a distraer el consciente. Fijar la vista en la referencia (en la pista) cada vez que se realice un tiro, concentrarse en ese objetivo y el consciente no interferirá con el desarrollo normal del tiro.

Un jugador profesional canta para sí mismo, se distrae y relaja cada vez que se encuentra en situaciones de presión, otros prefieren entrar en una situación de semitrance de tanto que se concentran, mientras esperan su turno, piensan en algo completamente ajeno al juego. No hay nada mejor que distraer al consciente para permitir que el subconsciente actúe naturalmente.

Simular o imaginar situaciones de presión durante los entrenamientos. Esto no será tan benéfico como la situación real, pero puede ayudar a la preparación para enfrentar las situaciones de tensión y/o presión. Suponer que se deben realizar tres chuzas para ganar un campeonato o necesitar convertir un spare para un empate, imaginar también que el contrincante ha logrado “doblar” y se requiere de un “doblete” para mantenerse al parejo. Estas situaciones simuladas pueden ayudar a analizar cómo reaccionará cuando esto realmente suceda.

Colocarse en situaciones de presión tantas veces como sea posible. Aunque las situaciones de presión no sean las normales, mientras más situaciones de presión simule, más fácil y sencillo será enfrentarlas.

Una técnica correcta para manejar la presión es concentrarse en lo positivo y eliminar lo negativo. Cuando se encare una situación de presión se debe pensar en las consecuencias de las acciones, pensar positivamente. Pensar en las recompensas y en ganar, pero de preferencia se debe enfocar en una ejecución perfecta.

10.5 CONCLUSIONES



En el boliche el aspecto mental es de suma importancia, ya que si el deportista logra controlar la presión que le genera la competencia, que se pueda concentrar en su juego, que sea capaz de relajarse en los momentos de tensión y que pueda mantener su mente con pensamientos positivos, conjuntamente con un buen juego físico va a lograr aumentar y mantener sus promedios no importando en qué situaciones se encuentre, no existirá ningún límite para lograr el promedio que se pretende, por muy alto que éste sea.

10.6 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS.



Para abordar el presente capítulo se sugiere:

1. Exponer y explicar a los participantes, la importancia del manejo de la presión para lograr un buen juego, poniendo como ejemplo situaciones reales que se presentan durante una competencia.
2. Al término de la explicación el conductor le pedirá a los entrenadores que formen equipos, la mitad de éstos presentarán situaciones de presión, la otra mitad tendrá que explicar cómo manejarían dichas situaciones.

10.7 AUTOEVALUACIÓN



Instrucciones: Anote en el paréntesis de la derecha la letra que corresponda a la respuesta correcta.

1. ¿En qué momento un buen juego mental permite desarrollar el máximo potencial de juego? ()
 - a) Desde el principio.
 - b) Cuando se entrena mucho.
 - c) Cuando se es capaz de lanzar la bola natural, consistentemente y con ritmo.

2. ¿Cuáles son los dos aspectos fundamentales del juego mental? ()
 - a) Las decisiones conscientes y el estado emocional.
 - b) Temperamento y concentración.
 - c) Actitud positiva y suerte.

3. Para construir su juego mental, debe de: ()
 - a) Realizar muchas sesiones de práctica.
 - b) Competir frecuentemente en torneos de alto nivel.
 - c) Evitar participar en torneos.

4. Durante un torneo, debe estar muy pendientes de: ()
 - a) La suerte con la que cuenta el otro equipo.
 - b) La falta de técnica de los demás competidores.
 - c) De concentrarse en su propio juego.

5. ¿Una actitud mental positiva, desarrolla? ()
 - a) Confianza.
 - b) Experiencia.
 - c) Técnica.

6. Para bloquear las distracciones, es recomendable: ()
 - a) Jugar con dos pistas libres a cada lado.
 - b) No voltear ni prestar atención a lo que sucede.
 - c) Concentrarse en su referencia.

7. El potencial de presión es más elevado ¿cuándo? ()
a) Le quedó un spare muy difícil de convertir.
b) Las consecuencias de fallar son mayores.
c) Hay mucho público observando su juego.
8. En la práctica del boliche, se requiere de: ()
a) Músculos tensos.
b) Músculos relajados.
c) Músculos desarrollados.
9. Para lograr ese spare o esa chuzza para ganar, se recomienda: ()
a) Hacerlo sin realizar cambios, ejecutarlo de una forma natural.
b) Pensar en las consecuencias del resultado.
c) Solicitar consejo, para conseguirlo.
10. Es uno de los consejos para manejar la presión durante las competencias: ()
a) No considerar la presión como falla mental.
b) Distraer la vista del objetivo.
c) Colocarse en situaciones de presión, todos los momentos posibles.

[Hoja de respuestas](#)



10.8 BIBLIOGRAFÍA

George Allen & Dick Ritger, THE COMPLETE GUIDE TO BOWLING PRINCIPLES (Guía completa para los fundamentos del boliche). Estados Unidos, 1994, 266 pp.

[Capítulo 11](#)