



AFIANZAMIENTO DE LECTURAS PSICOLOGICAS

1. De las problemáticas que le ocurrían al bowler del estudio de caso, ¿qué manifestó en general en las entrevistas con el psicólogo? ¿Cuál es la que más se le asemeja a usted?
2. ¿Qué habilidades mentales buscó optimizar y desarrollar el psicólogo para el entrenamiento del jugador? ¿En qué consistían?
3. ¿Qué entiende por el termino concentración?
4. ¿Qué es la relajación para usted? ¿Qué tipos de relajación conoce en la práctica deportiva?
5. ¿Qué conoce o entiende del concepto de visualización?
6. ¿Cuándo ha usado o podría usar la visualización en competición?
7. ¿Describa un ejercicio propio de visualización que practique o hubiese hecho?
8. ¿Qué entiende por rutina? Describa su rutina practicando el bowling.
9. ¿Ha realizado feedback de situaciones psicológicas personales de entrenamiento o de competencia con su entrenador o psicólogo?
10. ¿Qué entiendes por el termino activación, y, como podrías conseguirla?

Elaborado por: Coach David Rivera