

## PSICOLOGIA DEL DEPORTE EN BOLOS

### ATENCION

Recientemente hemos explorado trucos y consejos para mejorar su juego, mirando a algunos de los movimientos físicos que usted puede hacer – pero ¿qué pasa con el juego mental?

Es popularmente aceptada y respaldada por la investigación que la concentración mental es un componente importante para el éxito en los deportes. Sin foco, la presión para llevar a cabo en cualquier competición puede aumentar el estrés y disminuir la capacidad de un atleta para actuar en su nivel máximo.

Hoy, vamos a explorar la importancia de la concentración y mirar a los métodos para perfeccionar su juego mental en la primera de una serie de tres partes sobre la psicología de los bolos.

### ENFOQUE MENTAL: POR QUÉ IMPORTA

Concentración en el deporte es importante porque permite al atleta para permanecer en el momento en el desempeño de las tareas competitivas bajo presión. La distracción puede comer en su confianza, interferir con la forma apropiada y el equilibrio, y deshacerse de su equilibrio en los momentos que realmente importan. Enfoque mental es importante en el bowling si usted está jugando por diversión o en una competición. Es importante concentrarse en la tarea en cuestión, tenga distracciones personales a raya, y ver cada paso a través.

### ¿CÓMO MANTENER LA CONCENTRACIÓN?

Si la respiración para mantener la calma o hablando a ti mismo en estar completamente presente, mantener la concentración en el calor de la competencia puede ser una tarea muy individualizado. Algunos lo llaman “centrado a ti mismo”, mientras que otros simplemente lo hacen sin pensarlo mucho. Healthcentre, con sede en el Reino Unido, dice centrado comienza con lo básico, como escuchar a su cuerpo, prestando atención a cómo se siente y se estabiliza la respiración. Esa sensación de estar conectado a tierra no sólo le permitirá el porte a los bolos su mejor juego, pero le dará confianza para entregar cualquier movimiento que pueda tener para impresionar a una multitud.

### RETOS MAYORES

Jugadores de bolos, al igual que otros atletas, se enfrentan a muchos desafíos cuando se trata de mantener la calma bajo presión. Es importante tener en cuenta que algunos de los desafíos que vienen de fuera de la sala de bolos. Distracciones personales de otras áreas de su vida pueden filtrarse en su juego. La concentración es un desafío mental que puede comenzar mucho antes de coger una bola de boliche. Meditar con frecuencia puede ayudar a alcanzar el equilibrio interno. Otros consejos incluyen la práctica como si estás en la competencia le ayudará a mantener la calma cuando realmente importa.

### PARTE 2: RELAJACIÓN

Respiración profunda y relajación, si alguna vez ha participado en un deporte de competición, se puede apreciar la fuerte integridad psíquica en la que se requieren. Ya se

trate de un intenso juego de póquer o un partido salvaje del rugby, cada deporte implica una intensa preparación – a menudo no se alivia hasta la finalización del juego.

Dicho esto, si ha sintonizado con cualquiera de los Juegos Olímpicos de 2012 en lo que va de verano, es posible reconocer una similitud desconocida entre la mayoría de los atletas entrevistados. Uno podría imaginar que competir al más alto nivel posible en el mundo justificaría un nivel igualmente alto de nerviosismo.

Si usted ha prestado especial atención a la entrevistas atleta, sin embargo, se han dado cuenta de que la mayoría de ellos se comunican con un fuerte sentido de calma. Esto es desconcertante por muchas razones – a causa de la presión que deben estar sintiendo físicamente, la incertidumbre que se enfrentan, sin duda, y la esperanza están definitivamente en función de.

Cuando fue entrevistado Usain Bolt en la Universidad de Brunel para el Campeonato Mundial de Atletismo en Deagu, Corea, explicó cómo se las arregla con el estrés y la convierte en relajación:

**Entrevistador:** “Antes de que empezáramos estabas bromeando con las cámaras y esas cosas, ¿es lo que realmente se siente nervioso?” Usain Bolt: “No sé qué es mi manera de relajar a mí mismo. Es mi personalidad pero sin duda ayuda a no pensar en la carrera. Creo que de otra cosa en el momento, así que no pongo nervioso pensando en la carrera... estas cosas van a hacerle perder el... Trato de pensar en cosas al azar en mi mente”.

Así que hay una lección que aprender de estos increíbles atletas de clase mundial – y eso es que si bien es necesaria la concentración para alcanzar la grandeza, la relajación es un componente clave para el éxito competitivo.

Después de todo, aparte de hacer lo mejor, es físicamente imposible de controlar el resultado de una competencia determinada. El miedo es mejor que la fe – y mantener la calma en suspenso es lo que le distingue de cualquier otro atleta anticipando un acontecimiento importante.

### PARTE 3: VISUALIZACIÓN

Como ya comentamos en posts anteriores, la psicología puede desempeñar un papel importante en el éxito cuando se trata de su juego de bolos. Ya se trate de alcanzar el máximo rendimiento en los deportes o la consecución de un hito financiero o personal, la energía física combinada con la concentración mental puede conducir al éxito.

Esta semana nos fijamos en el poder de la visualización y cómo se puede utilizar en el bowling. El cuerpo de la investigación académica sobre la visualización es abundante y es compatible con la afirmación de que imaginar un resultado deseado puede aumentar la probabilidad de alcanzar ese resultado.

Pero ¿por qué es la visualización tan poderoso?

#### VISUALIZACIÓN Y CONFIANZA

Imaginando un evento o situación antes de que suceda le ayudará a prepararse mentalmente para algunos de los obstáculos que pueden surgir. Usted puede preparar una estrategia para superar estos obstáculos. También puede utilizar la visualización para ver más claramente su objetivo y trazar un camino para llegar a esa meta. Ser capaz de ver el éxito genera confianza.

#### VISUALIZACIÓN Y ENFOQUE

Visualización y centrándose en los componentes clave del juego puede ayudarle a mantenerse más presente cuando llegue el gran momento. En lugar de preocuparse por

otras distracciones, ejercicios de visualización se preparará para mantener la concentración para que pueda dar lo mejor de ti.

Así que sabemos que la visualización es una gran parte del éxito, pero ¿cómo es exactamente lo que lleguemos allí?

Deportes experto Psicología y entrenador Dr. Jo Ann Dahkoetter informa que se inicia con la respiración profunda. Coloca ambas manos sobre el abdomen y se centran en el centrado su enfoque mental mientras se toma en algunas respiraciones profundas. Otras medidas importantes incluyen imaginarse a sí mismo en su mejor momento y la alineación de los cinco sentidos.

Para obtener más consejos sobre el uso de la visualización en los deportes, echa un vistazo a vídeo del Dr. Jo Ann.