

Wer Bowling zu spielen beginnt, setzt hauptsächlich seinen **Körper** ein. Bei Leistungs- und noch mehr bei Spitzensportlern nimmt der Einsatz von **Denken, Wissen und Fühlen** einen viel breiteren Raum ein als der körperliche Einsatz.

**Wer ein guter Spieler sein oder werden will, kommt ohne folgende Kenntnisse in ihrer Verwertung nicht aus:**

- die Prinzipien des Bowlings
- die Bahnen lesen zu können
- sich den Bahnenverhältnissen mit Technik und Material Anpassen zu können
- zu wissen, welche Möglichkeiten Bälle bieten, um das Spiel erfolgreicher zu gestalten.

**Zum „GEISTIGEN SPIEL „ gehört aber noch viel mehr, z.B.**

- das **V**erhalten im Training und im Wettkampf
- das **F**ormtief
- **W**ettkampfspannungen (Druck)
- behandeln stichelnder **M**itspieler
- das **W**issen um die Funktion des Gehirns
- die **K**onzentration



**ERST KÖRPERLICHE FÄHIGKEITEN UND  
FERTIGKEITEN PLUS GEISTIGE FÄHIG-  
KEITEN FÜHREN ZU HOHEN LEISTUNGEN!!**

**Im Leistungssport kommt es stark auf folgende 4 Fähigkeiten an:**

- 1) Die Einflüsse des Materials auf das Spiel zu kennen und zu erkennen und stets die richtigen Folgerungen daraus zu ziehen.
- 2) Die Spieltechnik bis in die letzten Feinheiten zu kennen und anzuwenden.
- 3) Mit dem sich vor, aber besonders während eines Wettkampfes aufbauenden Druck (Spannungen) und damit mit sich selbst fertig zu werden.
- 4) Körperliche Fitness.

## Zwei Seiten des geistigen Spiels

**E**s gibt *zwei verschiedene Seiten* des geistigen Spiels. Eine bezieht sich auf die *bewussten Entscheidungen*, die du jedes Mal treffen musst, wenn du bowlst. Die andere bezieht sich auf den *gefühlsmäßigen Zustand* des Geistes.

Einige bewusste Entscheidungen, welche die eine Seite des geistigen Spiels bilden, schließen z.B. ein:

- **W**elches Material soll ich einsetzen? Also ein Ball mit welcher Härte, aus welchem Material, mit welchen Gewichtsungleichheiten, mit welcher Bohrung?
- **W**elche Strikelinie und welcher FL-Winkel werden zu diesem Zeitpunkt am günstigsten für mein Spiel sein?
- **W**ie arbeiten Bahn und Ball zusammen?
- **W**elche Linien-, Winkel-, Material und Freigabeanpassungen müssen vorgenommen werden, um gut zu spielen?
- **G**ibt es irgendwelche ungewöhnlichen Bahnenverhältnisse, die man berücksichtigen muss?
- **W**elchen Aufstellpunkt und Zielpunkt muss man wählen, um stehengebliebene Pins sauber stechen zu können?  
*usw. usw.*

Zur gefühlsmäßigen Seite des geistigen Spiels zählen z.B. Faktoren wie:

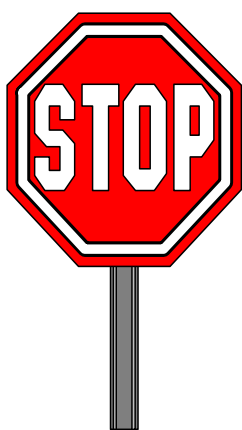
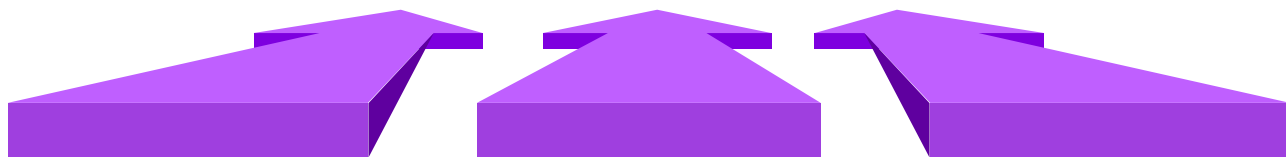


- **D**as Temperament; die Fähigkeit; sein Naturell (Stimmungen, Launen, Gereiztheit und Wut) zu zügeln.
- **M**it Drucksituationen (Spannungen) fertig zu werden.
- **S**ich zu konzentrieren.
- **E**ine positive Einstellung beizubehalten.

**Betrachten wir einige Stellen des geistigen Spiels:*****Das Temperament***

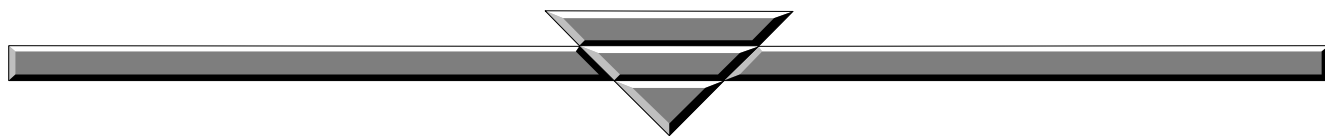
**E**s vollzieht sich eine unglaubliche Veränderung in der Geisteshaltung, der Meinung und Gemütsbewegung, wenn ein Spieler aus der Vorbereitungsperiode (Trainingsphase zur Wettkampfperiode (Liga, Meisterschaften, Turnier)) übergeht. Jede höhere Wettkampfanforderung ruft eine stärkere nervliche und seelische Belastung (**Druck, Spannungen**) hervor. Viele Menschen sind nicht in der Lage, ihre Nerven und ihr Temperament unter Wettkampfbedingungen zu kontrollieren. *Sie schließen sich in einen geistigen Schneeball ein, sind geistig wie gelähmt, oder sie haben Lampenfieber.*

**WILLST DU EINE SINNVOLLE LEISTUNGSFÄHIGKEIT  
ERREICHEN UND EIN GEISTIGES SPIEL FESTIGEN; DANN  
MUSST DU AN WETTKÄMPFEN TEILNEHMEN:**



**D**ein körperliches Spiel mag für Wettkämpfe voll ausreichen. Trotzdem wirst Du nicht erfolgreich sein können, wenn Dein geistiges Spiel nicht auf gleichhohem Niveau ist. Wettkampfbowling zeigt, wie sehr ein geistiges Spiel von Nöten ist. Es ist leicht, sich im Training zu entspannen und gut zu spielen, weil ja nichts auf dem Spiel steht. Es gibt keine Aufzeichnungen oder Niederlagen und kein Versagen.

**W**enn etwas in der Schwebeliege hängt, wird die geistige Seite Deines Spiels die entscheidende sein. Nur wer seine Gefühle und sein Temperament kontrollieren kann, wer starkes geistiges Spiel entfaltet wird ein guter Wettkampfbowler werden.



## **Glück**

*Es besteht kein Zweifel darüber, daß Glück beim Bowlen eine Rolle spielt.*



**M**anchmal ist das Glück mit Dir, manchmal gegen Dich. Es ist immer ein Teil Deines Spiels. Glück kann aber ein negativer Teil Deines Spiels werden, wenn Du nicht sorgfältig bist. Einige Bowler werden durcheinander gebracht, wenn andere Spieler einen guten Pinfall haben. Oder sie bringen sich selbst durcheinander, wenn sie meinen, einen schlechten Pinfall zu haben.

*Auf lange Sicht wird das Glück gleichermaßen für Dich wie gegen Dich sein. Lerne, den Pinfall so anzunehmen, wie er ist.*

*Denke daran, dass Bowling ein Spiel ist, bei dem es kein Verteidigen gibt.*

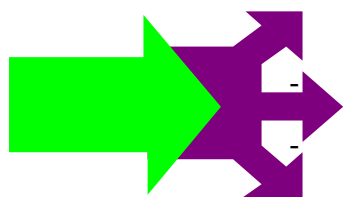
**E**s gibt nichts (**legal oder moralisch**), was Du tun könntest, um Deinen Gegner vom guten Spiel abzuhalten. Das einzige, was Du tun kannst ist, Dein eigenes Spiel zu machen und zu hoffen, dass es gut genug ist, um zu gewinnen.

**E**s kommt häufig vor, dass hohe Spiele nicht ausreichen, um zu gewinnen. Der Profi Mark Roth konnte mit einem 298-Spiel nicht gewinnen. Sein Gegner Gary Dickinson setzte ein 300-Spiel dagegen! Tom Baker und Pete Weber erzielten beide ein 300-Spiel beim direkten aufeinandertreffen.

**D**u kannst also nie sicher sein, dass ein Spielergebnis hoch genug ist, um zu gewinnen. Selbst, wenn Du ein perfektes Spiel hast ! Der einzige Trost ist, dass Du mit einem 300-Spiel nicht verlieren kannst.

## **Positive geistige Einstellung**

**B**emühe Dich bei jedem Wurf um eine positive Geisteshaltung, denke nur im positiven Sinne:



**I**ch kann das.

**D**iesen Spare werde ich machen.

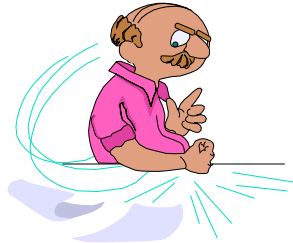
**I**ch kann gut spielen.

**D**iesen Wurf werde ich perfekt ausführen.

***Das bewusste positive Denken geht in Dein Unterbewusstsein ein, so dass Selbstvertrauen und Zuversicht automatisch entwickelt werden.***

## **Wettkampfspannungen (Druck)**

### Mögliche Spannungen

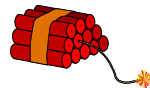


Eine mögliche Drucksituation entsteht, wenn Dir die Folgen Deines Verhaltens und Deines Spiels bewusst werden.

Dein Team schaut auf Dich, rechnet mit Dir.

Wenn die Folgen eines Versagens am deutlichsten sind, ist die Möglichkeit für auftretende Spannungszustände am stärksten.

### Konkrete Spannungen



**S**pannungen stellen sich tatsächlich ein, wenn Du anfängst, über die Folgen, vor allem die **Nachteile** Deines Spiels **nachzudenken**, anstatt allein an das **Ausführen** Deines **nächsten Wurfes** zu denken.

**W**enn **Gewinn** oder **Niederlage** auf der **Kippe** stehen und Du die möglichen **Auswirkungen** überdenkst, dann versuchst Du, Dich über Dein **Unterbewusstsein** hinwegzusetzen. Du wirst nun das **bewusst tun**, was vorher **unbewusst Handeln** war. Deshalb ist **Training** so ganz anders als **das Geschehen im Kampf**.

Wenn Du zu **versagen fürchtest**, dann traut **Dein Bewusstsein** oft nicht **Deinem Unterbewusstsein** und es versucht, ihm zu helfen:

**D**u **konzentrierst Dich stärker** und setzt Dich **zwangsläufig unter Druck**. Es wird **schwieriger**, sich **zu entspannen**, wenn Du Dich zu **intensiv konzentrierst**. Bowling aber verlangt **lockere** und **nicht angespannte Muskeln**.

### Ursache für Spannungen



Der Spieler bringt sich selbst in einen Spannungszustand.

**D**ies ist der Fall, wenn Du **unbedingt** einen **Strike** oder **Spare zum Gewinn benötigst**. Gelingt dies nicht, dann verlierst Du.

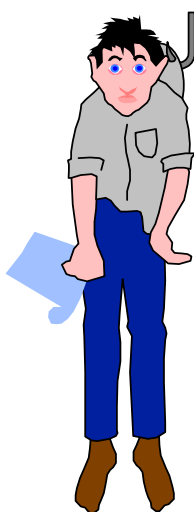
Wenn Du aber fähig bist, alle Würfe in Deinem Kopf als gleich wichtig zu behandeln, dann gibt es keinen Wurf, der wichtiger als jeder andere wäre.

**Das** deutet darauf hin, dass Deine **normale Freigabe** des Balles zu **jedem Zeitpunkt des Spiels**, die **beste ist** und nicht ein **bestimmter Gewaltwurf**.

**Deine Fähigkeit**, mögliche **Spannungen** nicht aufkommen zu lassen, jedes **Feld** eines Spiels **so zu behandeln**, wie Du das **im Training tust**, wird darüber **entscheiden**, wie **stark** Du Dich **unter Druck setzen lässt** und wie **Du darauf reagierst**.

*Der beste Weg, Spannungen entgegenzuwirken, ist nichts Ungewöhnliches oder Verschiedenes zu seiner normalen Spieltechnik zu tun.*

## Spannungen und Verstand



**S**pannungen werden, wie schon erwähnt, durch das **Nachdenken** über die eigene **Leistung** ausgelöst.

**D**ein **Anlauf** und die **Freigabe** des Balles sollten so entwickelt sein, daß Du daran **keinen Gedanken verschwenden** mußt. Das muss **automatisch** vor sich gehen. Das **Unterbewusstsein** ist ausgebildet, um **zu lenken**, Deine **Anlaufschritte** und Dein **Armpendel** so **automatisch zu steuern**, als würdest Du **spazieren gehen**.

**K**ommen beim Spiel **Spannungen** auf, dann gewinnt **das Bewusstsein** oft die **Kontrolle** über **das Unterbewusstsein**. Diese **bewusste geistige Störung** ist es, die **Fehler** und **Druck** hervorruft. Du **konzentrierst** Dich zu sehr, **bist zu vorsichtig**, anstatt **das Unterbewusstsein** das tun zu lassen, wofür es geschult worden

ist.

***D**u wirst deshalb nur dann **gut bowlen**, wenn Du **Dein Bewusstsein** bei **auftretenden Spannungen ablenken** kannst und **Dein Anlauf** und die **Freigabe des Balles normal und natürlich ausführst**.*

**D**u musst **lernen**, Deinem Spiel **zu vertrauen**, anstatt zu versuchen, etwas **zu erzwingen**. Der Profi Billy Welu sagte einmal: **Zuversicht und Vertrauen sind ein Muss, oder Dein Spiel ist kaputt**.

## Das Fertigwerden mit Spannungen



***E**ntwickle **Selbstvertrauen** zu **Deinem Spiel**.*

***L**erne, jedem **Feld eines Spiels** gleiche **Aufmerksamkeit** zu widmen. **Spiele das Feld** und **denke nicht an das ganze Spiel**.*

***L**erne, zu **jeder Stunde entspannt** zu spielen. **Druck** ist der **Feind guten Bowlens**.*

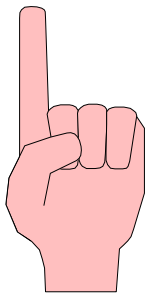
**S**chon ein **tiefer Atemzug** kann Dir in **Spannungssituationen** helfen, Dich zu **lockern**. Es ist **schwierig, verspannt zu bleiben, wenn Du tief durchatmest**.

**Z**ielen lenkt das **bewusste Denken** ab. Richte Deine volle **Aufmerksamkeit** immer auf Deinen **Zielpunkt** auf der Bahn. **Konzentriere** Dich auf diesen **Punkt**, und Dein **bewusstes Denken** wird die **normale Freigabe** des Balles **nicht stören**.

**S**imuliere **Spannungssituationen**, wenn Du **trainierst**. **Versetze Dich** in so viele **Wettkampfsituationen** wie nur möglich. Es ist eine **gute geistige Methode**, Drucksituationen zu begegnen, **indem man das Positive betont und das Negative ausschaltet**. Wenn Du Dich in einer **Drucksituation befindest** und über die Folgen Deines Spiels nachdenkst, dann **denke positiv**. **Denke an die Preise** und an **das Gewinnen**. Vor allem aber:

## **Denke an ein fehlerfreies Spiel!**

### **Zusammenfassung**



**D**ruck und **Spannungen** werden **selbst erzeugt**. Sie **entstehen im Kopf** des Spielers, der sich **unter Druck** gesetzt fühlt. Deshalb können sie auch nur von diesem Spieler gemeistert werden. Wenn Du ein Spieler **mit hohem Leistungsniveau** werden willst, einer, der in den verschiedenen **Wettkampfsituationen erfolgreich** ist, dann musst Du **Druck erkennen, hinnehmen** und Dich **ihm widersetzen, ihn besiegen** können. Und das kannst Du, wenn Du **im Training die vorgenannten Ratschläge beherzigst**.