

ÍNDICE

CAPÍTULO 1

PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

- 1.1 Introducción
- 1.2 La temporada: tres fases
- 1.3 Conclusiones
- 1.4 Sugerencias didácticas
- 1.5 Autoevaluación

CAPÍTULO 2

EL PAPEL DEL ENTRENADOR

- 2.1 Introducción
- 2.2 Los diferentes papeles del entrenador
- 2.3 Comunicación
- 2.4 Motivación
- 2.5 Definición de metas
- 2.6 Conclusiones
- 2.7 Sugerencias didácticas
- 2.8 Autoevaluación

CAPÍTULO 4

ORGANIZACIÓN DE COMPETENCIAS

- 4.1 Introducción
- 4.2 Campeonatos metropolitanos, estatales o regionales
- 4.3 Requisitos para ser seleccionado nacional
- 4.4 Convocatoria para torneos selectivos
- 4.5 Responsabilidades de los campeonatos nacionales
- 4.6 Campeonatos nacionales, convocatorias de la Federación Mexicana de Boliche
- 4.7 Conclusiones
- 4.8 Sugerencias didácticas
- 4.9 Olimpiadas juveniles, convocatoria
- 4.7 Autoevaluación
- 4.8 Convocatoria de la federación para las olimpiadas
- 4.9 Bibliografía
- 3.8 Características técnicas para las competencias
- 3.8 Conclusiones
- 3.9 Sugerencias didácticas
- 3.10 Autoevaluación
- 3.11 Bibliografía

CAPÍTULO 5

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

- 5.1 Introducción
- 5.2 Lesiones y su prevención
- 5.3 Regreso a la actividad deportiva
- 5.4 Lesiones por sobreentrenamiento
- 5.5 Lesiones en niños y adolescentes
- 5.6 Conclusiones
- 5.7 Sugerencias didácticas
- 5.8 Autoevaluación

CAPÍTULO 6

ANÁLISIS Y DESARROLLO DE HABILIDADES

- 6.1 Introducción
- 6.2 Movimientos corporales
- 6.3 Estabilidad
- 6.4 Esfuerzo máximo
- 6.5 Movimientos lineal y angular
- 6.6 Aprendizaje
- 6.7 Enseñanza
- 6.8 Prácticas
- 6.9 Conclusiones
- 6.10 Sugerencias didácticas
- 6.11 Autoevaluación

CAPÍTULO 7

TÉCNICA Y TÁCTICA

- 7.1 Introducción
- 7.2 La chuza (strike)
- 7.3 La chuza perfecta
- 7.4 Lectura de las mesas
- 7.5 Ajustando ángulos
- 7.6 Fundamentos para la correcta conversión de spares
- 7.7 Conclusiones
- 7.8 Sugerencias didácticas
- 7.9 Autoevaluación
- 7.10 Bibliografía

CAPÍTULO 8

PREPARACIÓN FÍSICA

- 8.1 Introducción
- 8.2 Los efectos físicos del entrenamiento
- 8.3 La preparación física en diferentes periodos de tiempo
- 8.4 Principios fundamentales para el diseño de programas de entrenamiento
- 8.5 Programas de entrenamiento relacionados con los tres sistemas energéticos
- 8.6 Entrenamiento de fuerza
- 8.7 Nutrición
- 8.8 Conclusiones
- 8.9 Sugerencias didácticas
- 8.10 Autoevaluación

CAPÍTULO 9

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

- 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

CAPÍTULO 10

LA FÍSICA APLICADA AL BOLICHE

- 10.1 Introducción
- 10.2 Los conceptos físicos aplicados al boliche
- 10.3 Descripción física del equipo de boliche
- 10.4 Diferentes tipos de aceitado
- 10.5 Conclusiones
- 10.6 Sugerencias didácticas
- 10.7 Autoevaluación
- 10.8 Bibliografía

ANEXOS

Hoja de Respuestas

Detección de talentos

Lecturas complementarias del capítulo II

Lecturas complementarias del capítulo V

Lecturas complementarias del capítulo VI

Lecturas complementarias del capítulo VIII