

ANEXOS

Hoja de respuestas

Comentarios al capítulo 1

Comentarios al capítulo 2

Comentarios al capítulo 5

Comentarios al capítulo 6

Comentarios al capítulo 7

Comentarios al capítulo 9

Historia general del boliche

HOJA DE RESPUESTAS

CAPÍTULO 1 PLANIFICACIÓN	
1. Marco de trabajo ,a	8. b
2. Contenido, b	9. b
3. Evaluación, c	10.c
4. c	11.b
5. c	12.a
6. c	13.b
7. b	14.b

CAPÍTULO 2 EL PAPEL DEL ENTRENADOR	
1 - Filosofía, b	11 - b
2 - Participación, c	12 - b
3 - Positivo, a	13 - a
4 - b	14 - a
5 - b	15 - b
6 - a	16 - a
7 - b	17 - b
8 - a	18 - c
9 - c	19 - a
10 - c	20 - b

CAPÍTULO 3 CARACTERÍSTICAS DEL DEPORTE	
	1. c
	2. a
	3. c
	4. b
	5. a

CAPÍTULO 4 REGLAMENTO	
1. b	10. a
2. b	11. b
3. a	12. a
4. a	13. c
5. c	14. a
6. b	15. b
7. c	16. c
8. a	17. a
9. b	18. b

CAPÍTULO 5 CRECIMIENTO Y DESARROLLO	
1 - Participativo, Instruccional, a	11 - a
2 - c	12 - c
3 - c	13 - b
4 - a	14 - c
5 - c	15 - c
6 - b	16 - b
7 - b	17 - a
8 - b	18 - b
9 - c,a,b	19 - c
10 - a	20 - a

CAPÍTULO 6 SEGURIDAD EN EL DEPORTE	
1 - b	11 - c
2 - c	12 - c
3 - a	13 - c
4 - b	14 - a
5 - c	15 - d
6 - c	16 - c
7 - c	17 - b
8 - a	18 - a
9 - b	19 - a
10 - 2,1,4,3	20 - Plan, Acción, Emergencia

CAPÍTULO 7 ANÁLISIS Y DESARROLLO DE HABILIDADES

1 - a, c, b, d	11 - b
2 - b	12 - c
3 - a	13 - b
4 - c	14 - b
5 - a	15 - a
6 - b	16 - a
7 - b	17 - b
8 - b	18 - b
9 - a	19 - 4,5,1,2,3
10 - b	20 - a

CAPÍTULO 8 PREPARACIÓN TÉCNICA Y TÁCTICA

1. b	11.a
2. a	12.b
3. c	13.c
4. c	14.b
5. a	15.c
6. b	16.b
7. a	17.a
8. b	18.c
9. b	19.c
10.a	20.a
	21.b

CAPÍTULO 9 PREPARACIÓN FÍSICA

1 - a	11 - b
2 - b,a,c	12 - a
3 - a	13 - a
4 - 1,2,3	14 - a
5 - b	15 - c
6 - a	16 - b
7 - c	17 - a
8 - c	18 - c
9 - a	19 - b
10 - c	20 - b

CAPÍTULO 10 PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN EL BOLICHE

1.c	6.c
2.a	7.b
3.b	8.b
4.c	9.b
5.a	10.c

CAPÍTULO 11 PLANIFICACIÓN DE LA ENSEÑANZA DEL BOLICHE

1.c
2.c
3.a
4.a
5.b
6.e
7.c
8.f
9.a
10.b
11.d

COMENTARIOS AL CAPÍTULO 1

CAPÍTULO I PLANIFICACIÓN

La planificación de un entrenamiento es un proceso de tres pasos: Establecimiento del marco de trabajo, decisión sobre el contenido, evaluación.

Estrechamente se asocia con todas estas actividades el análisis total de habilidades: la manera en que usted observa y analiza el desempeño de los participantes.

Las actividades que desarrollan habilidades propician el mejoramiento de la técnica.

La preparación física se refiere a los ejercicios que constituyen un entrenamiento, los sistemas energéticos, el trabajo sobre fuerza, movilidad, resistencia, rapidez y capacidad coordinativa.

La preparación psicológica se refiere al desarrollo de ciertas estrategias y habilidades mentales.

COMENTARIOS AL CAPÍTULO 2

CAPÍTULO II EL PAPEL DEL ENTRENADOR

Implicaciones de la Filosofía del Juego Limpio.

La filosofía del juego limpio tiene implicaciones generales y específicas para usted como entrenador.

Las implicaciones *generales* constan de los pasos *totales* que usted necesita tomar para promover la filosofía del juego limpio.

Las implicaciones *específicas* del juego limpio incluyen la necesidad de fomentar en los participantes un enfoque constructivo sobre la competencia y una imagen personal positiva.

IMPLICACIONES GENERALES

A continuación se presentan algunas implicaciones generales de la filosofía del juego limpio:

- Enfatique la búsqueda de la excelencia como una meta importante en sí misma.
- Compórtese de la forma que usted quiere que los participantes y espectadores se comporten, *predique con el ejemplo*.
- Fomente en los participantes el respeto a los reglamentos y el espíritu del juego.
- Fomente *activamente* en los participantes el respeto a los oficiales y otros competidores. Señale la importancia de cooperar *al competir*.
- Enfatique que participar y dar lo mejor de uno mismo es más importante que ganar o perder. La *calidad* de la experiencia del deporte es más importante que quién gana o quién pierde.
- Recuerde que *todos* los participantes a su manera son especiales e importantes y deben ser tratados con respeto y dignidad.
- Indique que el deporte es *sólo un* aspecto de la vida.
- Deje a los *participantes* escoger la prioridad que ellos le dan al desempeño.

Después escuche lo que dicen y ajuste de acuerdo a esto sus programas y expectativas.

IMPLICACIONES ESPECÍFICAS

Actitudes con respecto a la Competencia.

- Motive a los participantes para que realicen su mejor esfuerzo, que respeten a los competidores y a sí mismos, que ganen o pierdan con respeto y dignidad.

- Enseñe a los participantes, a perder con dignidad. Después de todo, la mayoría de los participantes "fallan" en gran parte del tiempo y muchos de los más grandes atletas y equipos "fallan" más de la mitad del tiempo. Por ejemplo, los jugadores de béisbol de las grandes ligas que marcan 300 de porcentaje en su bateo se encuentran entre los mejores de ese deporte, pero ellos incluso fallan para marcar sin riesgo el 70% del tiempo.
- Enseñe a los participantes a ser *positivos* cuando hablan consigo mismos, a mirar siempre hacia adelante y no hacia atrás; a pensar en ellos mismos, no en otros; y a hablar constructivamente, nunca en forma destructiva.

La página siguiente da ejemplos de una plática consigo mismo, tanto constructiva como destructiva. Averigüe la manera en que los participantes hablan consigo mismos cuando piensan en la competencia y fomente una plática constructiva.

Los participantes deben aprender a ser positivos, en el ejemplo siguiente se propone una plática tanto constructiva como destructiva:

Pensamientos Destructivos	Vs	Pensamientos Constructivos
¡Tengo que <i>demostrarle</i> la próxima ocasión, que no podrá vencerme, de nuevo en una carrera a la cima de la colina!		La próxima vez me voy a concentrar en pedalear más fuerte
Eres un papanatas. Tu desempeño fue una desgracia, dejaste que un don nadie te venciera. Deberías renunciar ahora mismo		Cálmate, no esperes obtener la luna la segunda vez que compites, aprende de hoy y regresa más fuerte mañana
¡Qué tonto!, Fui un verdadero torpe al no poder anotar esa canasta		Tómalo con calma, la próxima vez ajusta tu postura ligeramente y pivotea más fuerte
¡Tengo que vencerlo en esta carrera!		Voy a dar mi mejor esfuerzo, es todo lo que puedo hacer y es todo lo que importa
No puedo enfrentar al equipo el lunes si no alcanzo mi marca de tiempo		Voy a hacerlo lo mejor posible. El esfuerzo es lo que cuenta

Los participantes necesitan saber que usted es cuidadoso y que es sincero en su conducta. Diga y haga cosas para que los participantes se sientan aceptados, importantes, felices y exitosos. Por ejemplo:

- Dé señales de apoyo no verbales: Dé una señal con el puño cerrado y el pulgar hacia arriba, palméelos en la espalda, en el hombro, etcétera.
- Brinde atención personal a los participantes. Por ejemplo, enseñar, ayudar, mirar, hablar y alentarlos más sobre una base *individual*.
- Indique el buen desempeño o el buen esfuerzo de una manera especial y cálida. Alabe lo positivo más frecuentemente y fomente la habilidad en la que se esté trabajando, especialmente después de un "error."
- Pregunte a los participantes acerca de ellos mismos, de su familia y de otros intereses.
- Fomente en los participantes una retroalimentación positiva. El reconocimiento y la alabanza son extraordinarios impulsores de motivación para todo mundo.
- Salude y despídase de los participantes por su nombre.

Los Participantes Motivados por el Logro:

Usted puede hacer que la motivación de los participantes mejore y que se mantengan en los programas deportivos por medio de relatos de *experiencias personales exitosas*. Un camino para lograr esto es fijar metas realistas y progresivas basadas en actuaciones pasadas.

Los participantes *ven* sus progresos y se esfuerzan para mejorar.

Aquí le damos más ideas para que los participantes puedan cumplir sus metas:

- Resaltar el mejoramiento individual.
- Programar juegos o encuentros con adversarios convenientes.
- Realizar frecuentemente reuniones para discutir avances y evaluar metas.
- Guardar los registros escritos de los progresos en diarios, bitácoras, etcétera.

Participantes Motivados por Pertenencia:

El deseo de pertenencia es el interés de *ser parte* de un grupo y sentirse *aceptado por él*, es probablemente la razón más fuerte para continuar participando en un deporte. Trabajar unidos, establecer metas comunes, divertirse con otros y sentirse

aceptado por un grupo puede ser una ayuda significativa para satisfacer el deseo de la interacción.

Sugerencias para asegurar que la necesidad de pertenencia sea satisfecha:

- Haga que la interacción con otros sea parte de cada entrenamiento; por ejemplo, propicie que los participantes realicen ejercicios en parejas, fomente los ejercicios de estiramiento con compañeros y haga que los participantes se entrenen unos a otros.
- Realice charlas de equipo después de cada entrenamiento. Mantenga charlas informales y aliente a los participantes a ser abiertos y honestos.
- Dé oportunidades para convivencias sociales después de cada juego o encuentro.
- Fomente que los participantes se ayuden mutuamente y realicen cosas juntos.
- Realice fiestas de equipo.
- Recuerde a los participantes que cada uno es un miembro valioso en el equipo.

Participantes Motivados por Sensaciones:

Las experiencias que estimulan los sentidos, por ejemplo, lo que se ve y huele a lo largo de un hermoso camino del campo, el sentimiento agradable, el deseo de moverse y estar activo y la emoción en el deporte, pueden ser motivadores muy importantes.

Algunos consejos para cumplir con las necesidades de los participantes en esta área son:

- Organice ejercicios de entrenamiento en áreas con vista placentera, sonido, olores y sensaciones físicas agradables.
- Realice el ejercicio de calentamiento con fondo musical.
- Proporcione actividades suficientes para todos (ni mucho, ni poco).

Es esencial que usted tenga *su propio* enfoque para entrenar, porque esto afecta la comunicación con los participantes, la manera en que usted los motiva, comparte sus problemas, etcétera. El tiempo que toma para clasificar su enfoque es tiempo bien empleado ¡cada minuto de su entrenamiento depende de eso!

Participantes Motivados por la Autodirección:

El deporte otorga al participante una oportunidad para *tomar la decisión* de lo que va a hacer y enfrentarse a las consecuencias en diversas situaciones. Como resultado, hay *muchas* cosas que usted puede realizar para ayudar. Por ejemplo, deje que los

participantes inventen sus propias rutinas, movimientos o jugadas; que evalúen su progreso; que establezcan y ajusten sus metas y que seleccionen las jugadas que realizarán en un partido.

En general, dejar que los participantes tomen sus propias decisiones constituye un compromiso mayor y aumenta la motivación. Los siguientes indicadores podrían ayudar a los participantes a satisfacer sus necesidades de propia dirección.

- Ponga a los participantes en la posición de liderazgo. Haga que dirijan los calentamientos, escojan los ejercicios que desarrollen cierta habilidad, etcétera.
- Dé la oportunidad a los participantes para que durante el entrenamiento y la competencia tomen sus propias decisiones acerca de la estrategia a emplear (qué lanzamiento hará, qué jugada realizará, etcétera).
- Sobre todo, deje que los participantes tomen la decisión cuando sea realmente importante, por ejemplo cuando la decisión afecte el resultado o cuando los padres y amigos se encuentren presentes. Este enfoque ayuda para que los participantes disfruten la competencia y fomenta su desarrollo como verdaderos competidores.

COMENTARIOS AL CAPÍTULO 5

CAPÍTULO V CRECIMIENTO Y DESARROLLO

En crecimiento y desarrollo: Para familiarizarse con ciertos *términos* y *consideraciones* se presentan a continuación.

Crecimiento	Es el aumento en el tamaño físico, de las dimensiones de la totalidad o cualquiera de sus partes o tejidos, que ocurre como un paso de la transformación hacia la madurez.
Desarrollo	Es un incremento en la habilidad y complejidad de la función que ocurre como parte del progreso hacia la madurez.
Desarrollo cognoscitivo	El desarrollo de la habilidad para interpretar y procesar la información.
Desarrollo emocional	Es el desarrollo del concepto de sí mismo.
Desarrollo físico	Es el crecimiento y desarrollo de los músculos y huesos.
Desarrollo social	Facilidad para generar relaciones con compañeros y gente adulta.
Edad cronológica	Es la edad medida en años.
Edad ósea	Es la medida de la maduración física del esqueleto determinada por el grado de osificación. La edad ósea se evalúa normalmente mediante una radiografía de la mano y la muñeca.
Edad de desarrollo	Edad medida desde el punto de vista de la capacidad para realizar tareas específicas.
Fase participativa-instruccional	Periodo comprendido entre aproximadamente los 6 y los 11 años de edad, durante el cual el individuo inicia su participación en diversos deportes y actividades y aprende a actuar recíprocamente con sus compañeros.
Fase de transición	Periodo comprendido entre los 11 y los 15 años de edad, en el cual un individuo sufre una transición del mundo del niño al mundo del adulto. Durante este periodo el individuo experimenta cambios importantes: biológicos, sociales, emocionales y cognoscitivos que afectan <i>todos</i> los aspectos de su vida, incluyendo su participación en el deporte.
Maduración	.Obtención del crecimiento estructural del cuerpo, características de comportamiento y capacidad intelectual.
Fase participativa-competitiva	Es el periodo a partir de los 15 años de edad durante el cual los individuos progresan dentro del mundo de los deportes de los adultos, en el que además la habilidad se desarrolla en su totalidad y la competencia y el desafío son más frecuentes que en las fases más tempranas.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL ENTRENAMIENTO DE PARTICIPANTES DE 6-11 AÑOS. (FASE PARTICIPATIVA/INSTRUCCIONAL)

Durante ésta fase los participantes:

- ✓ Adquieren habilidades físicas, sociales y de conocimiento necesarias para tener pericia en los juegos.
- ✓ Comienzan a entender la idea, función y naturaleza de las reglas de los juegos.
- ✓ Mejoran sus habilidades motoras de percepción, tales como coordinar la mano con el ojo.
- ✓ Aprenden a convivir con sus compañeros.
- ✓ Comienzan a estructurar la auto-imagen
- ✓ Desarrollan un sistema de conciencia, moralidad y valores.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL ENTRENAMIENTO DE PARTICIPANTES DE 11 A 15 AÑOS. (FASE TRANSICIONAL)

Durante ésta fase los participantes:

- ✓ Desarrollan sus habilidades de conocimiento, lenguaje y sociales para su participación individual y de grupo.
- ✓ Se adaptan a los cambios físicos y psicológicos que afectan su cuerpo.
- ✓ Establecen un sentido de independencia e identificación.
- ✓ Adquieren los conceptos morales, los valores y las actitudes que hacen posible relacionarse significativamente en sociedad.
- ✓ Participan en deportes competitivos. Nota: Sin embargo, la competencia intensiva no es recomendable hasta la parte final de ésta fase.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL ENTRENAMIENTO DE PARTICIPANTES DE 15 AÑOS en adelante. (FASE COMPETITIVA / PARTICIPATIVA)

Durante ésta fase los participantes:

- ✓ Alcanzan la total madurez ósea y su estatura final.
- ✓ Mejoran sus hábitos sociales y de comunicación.
- ✓ Llegan a ser más independientes.

COMENTARIOS AL CAPÍTULO 6

CAPÍTULO VI SEGURIDAD EN EL DEPORTE

Programa de Prevención de Lesiones.

- Obtenga la información del estado de salud de cada participante; examen médico, historia clínica y reportes de lesiones previas (especialmente los padecimientos crónicos).
- Garantice que el deportista realice ejercicios previos de movilidad, resistencia y fuerza y que el entrenamiento coincida con su etapa de desarrollo.
- Cuide oportunamente del menor daño para que no llegue a ser mayor. Tenga a la mano un botiquín y tome un curso de primeros auxilios para que pueda atender las lesiones menores apropiadamente.
- No permita que los participantes lesionados regresen a la actividad demasiado pronto, asegúrese que tengan la fuerza y movilidad normal, que no sientan ningún dolor y que se encuentren psicológicamente listos para regresar.
- Verifique que el equipo de los participantes sea el apropiado y que esté en óptimas condiciones, revíselo invariablemente al inicio de la temporada. Enseñe a los participantes cómo mantenerlo en buenas condiciones, a realizar revisiones sistemáticas durante la temporada, así como ajustarlo a sus necesidades, indicándoles el mejor lugar donde adquirirlo.
- Trate de anticiparse a los problemas en un ambiente de entrenamiento o de competencia. Por ejemplo, verificar el área *antes* que los deportistas comiencen a utilizarla.
- Obtenga ayuda de personal capacitado para inspeccionar el equipo e instalaciones.
- Obtenga ayuda de otros entrenadores. Balancee la competencia por habilidad, peso, clases, etcétera, y discuta con otros entrenadores respecto a los problemas comunes de seguridad.
- Lleve los registros de las lesiones ocurridas y observe el patrón, usualmente éste indica las causas.

Se presenta a continuación una tarjeta de teléfonos **PAE**. Anote los datos de acuerdo con su información.

----- corte aquí -----

TARJETA DE TELÉFONOS DEL PLAN DE ACCIÓN DE EMERGENCIA.

EQUIPO / EVENTO LOCALIZACIÓN DE TELÉFONOS _____
 LUGAR _____
 PERSONA A CARGO _____
 PERSONA QUE LLAMA _____

NUMEROS TELEFÓNICOS	
Croquis de la ubicación de las Instalaciones deportivas con nomenclatura	EMERGENCIA _____
	AMBULANCIA _____
	POLICÍA _____
	BOMBEROS _____
	HOSPITAL _____
	CONSULTORIO DEL MEDICO _____
	TELÉFONO EN EL LOCAL _____
	DESDE EL QUE SE LLAMA _____
	DETALLES DE LOCALIZACIÓN _____
	(PARA LEERLO AL DESPACHADOR DE EMERGENCIAS)

----- corte aquí -----

Nota: Usted debe tener su **PAE** y su tarjeta de teléfonos a la mano en *todo momento*. Puede hacer copias de su **PAE** y su tarjeta de teléfonos; después de realizar el ejercicio 1 y llévelos con usted, ¡Es tan simple como eso!

TARJETA DE INFORMACIÓN DEL PARTICIPANTE.

Nombre: _____ Fecha nacimiento: día mes año

Persona a contactar en caso de emergencia: _____

Número Telefónico: día _____ noche _____

Alternativa a contactar: _____

Número Telefónico: día _____ noche _____

Médico familiar: _____ Número Telefónico _____

Número de seguro hospitalario: _____

Historial Medico Relevante: Medicación actual: _____

Alergias: _____

Lesiones previas: _____

Grupo sanguíneo y RH: _____

Padecimientos actuales _____

¿El participante lleva consigo y sabe cómo administrar su propia medicación?.

Si. _____ No. _____

Otras condiciones (aparatos de ortodoncia, lentes de contacto, marca pasos etcétera): _____

Nota: La información médica es confidencial. Mantenga esta tarjeta con el equipo todo el tiempo. Esta tarjeta no debe estar disponible para otra persona a excepción del personal autorizado.

La atención inmediata para raspones, ampollas leves es:

ASEPSIA, pasos:

- Limpie el área con jabón, agua y un antiséptico (por ejemplo, agua oxigenada).
- NO quite ningún resto de piel - es una protección para las áreas delicadas de abajo -.
- Cubra el área con un vendaje que no se pegue.
- Evite la humedad en el área.
- Limpie el área y cambie los parches diariamente - esto ayudará a evitar infección-.
- Si es necesario, proteja totalmente el área con gasas o vendas largas .

COMENTARIOS AL CAPÍTULO 7

CAPÍTULO VII ANÁLISIS Y DESARROLLO DE HABILIDADES

EJERCICIO 1.

Seleccione una habilidad y describa cada una de sus cinco fases e identifique los elementos clave de cada una. Usted tiene que haber completado los pasos 1, 2 y 3 del plan de preobservación: identificado del propósito de la habilidad, seccionado en etapas e identificado los elementos clave.

Nombre de la Habilidad _____ Propósito de Habilidad _____

FASE	DESCRIPCIÓN	ELEMENTOS CLAVE
Movimientos Preliminares		
Movimientos de balanceo y/o recuperación-preparación		
Movimientos para Producir Fuerza		
Instante Crítico		
Ejecución Final o Seguimiento		

Ejemplo del Eslabón 2

Ejemplo de la demostración y explicación de una habilidad: el “ tiro durante la carrera” en el Hockey sobre pasto.

La duración de la lección: 90 minutos.

Número de jugadores: 22

La duración de la explicación y demostración: 1 minuto, 30 segundos.

Paso 1: Escribir la razón por la que es importante la habilidad.

El “ tiro durante la carrera” es la forma básica de realizar un pase largo o un tiro a gol mientras que el atleta corre.

Paso 2: Elegir dos a cinco puntos de enseñanza y acompañarlos de palabras y frases clave.

Los puntos de enseñanza correctos, para jugadores diestros que hagan un tiro hacia la izquierda son como se indica a continuación:

1. Mover la pelota mientras se corre, comenzar el movimiento hacia atrás al mismo tiempo que la mano de abajo (la derecha) se desliza hacia arriba hasta la izquierda, la cual está en la parte superior del bastón.
2. Rotar los hombros para que el hombro izquierdo apunte hacia el blanco y los ojos estén sobre la pelota.
3. Acelerar el balanceo recto del bastón, directo, a través de la pelota.
4. Continúe el seguimiento hasta que los brazos y bastón estén paralelos al suelo. Continúe corriendo.

Las frases y palabras clave son:

- "Correr durante el movimiento hacia atrás y deslizar la mano inferior hacia arriba."
- "Rotar hombro izquierdo al blanco, ver la pelota."
- "Acelerar el bastón."
- "Continúe el seguimiento y siga corriendo. "

Paso 3: Decidir si alguna herramienta auxiliar de enseñanza ayudaría.

Fotografíe un buen tiro durante la carrera, pegue un cuadro que *resuma* los puntos de enseñanza importantes. Posteriormente, indique buenos ejemplos de la habilidad en videos.

Paso 4: Elija una manera efectiva de acomodar a los participantes durante la instrucción teórica.

Ordene a los participantes en cuatro grupos de cinco jugadores cada uno. Coloque cada grupo en dos líneas con la línea de enfrente arrodillada y la línea posterior permaneciendo de pie.

Paso 5: Decidir lo que los participantes deben ver y desde dónde.

Asegúrese de que lo observen los de la izquierda y los de la derecha y ejecute la habilidad hacia cada lado.

Paso 6: Decidir quién demostrará la habilidad.

Demuestre la habilidad con uno o dos jugadores competentes. Recuerde que no necesita asignar a los mejores jugadores para la demostración.

Paso 7: Preguntar a los participantes si tienen alguna duda.

Pedir a los participantes que hagan cualquier pregunta que tengan acerca de la habilidad y conteste *breve y directamente*.

Practicar habilidades físicas: progreso de habilidades y selección de ejercicios.

Los ejercicios que usted pida que realicen los participantes deben ajustarse a los patrones de movimientos que éstos sean capaces de hacer y reproducir reacciones como las necesarias en una actividad determinada. Por ejemplo: el manejo de pelota alrededor de conos es un buen ejercicio mientras se aprende el fútbol, baloncesto o hockey sobre pasto, pero estos ejercicios no requieren respuestas similares a las necesarias en el juego, de aquí que sean inapropiados para aquellos con más habilidad.

Para determinar si un ejercicio va de acuerdo con el nivel de habilidad de un individuo, usted necesita saber dos patrones de movimiento:

- La progresión de movimiento que el *participante* es capaz de hacer.
- La progresión de movimiento que el *ejercicio* requiere.

También se puede prestar atención a qué tanto un ejercicio simula las condiciones de competencia en realidad.

Aquí se presentan algunos consejos útiles para dar a los participantes que comienzan a trabajar sobre visualizaciones:

- Empiece con habilidades que puedan realizar bien.
- Entonces *visualice* habilidades que usted quiera mejorar.
- Intente "sentir" la habilidad sobre la cual trabajan.
- Si es posible, visualice en una posición como la que se requiere realizar en su deporte, hace más fácil "sentir" la habilidad.

- *De camino al entrenamiento* repase mentalmente lo que usted quiera hacer.
- En el entrenamiento, visualice los movimientos o jugadas antes de que los desempeñen.
- Si se detectan errores en la técnica, intente sentir que usted realiza en forma correcta la habilidad.
- En el sitio de competencia sienta que *usted está bajo control*.
- Imagínese logrando sus metas.
- Practique visualizaciones de 10 a 15 minutos al día.

COMENTARIOS AL CAPÍTULO 9

CAPÍTULO IX PREPARACIÓN FÍSICA

La discusión sobre sistemas de energía ha tratado hasta ahora principalmente lo relacionado con el esfuerzo *continuo*, aunque muchos deportes requieren esfuerzo *intermitente*, es decir, iniciar esfuerzo repentinamente, descansar o recuperarse, volver a iniciar esfuerzos de manera repentina y así sucesivamente. En tales deportes, los sistemas anaeróbicos pueden trabajar y recuperarse suficientemente para trabajar nuevamente *si: el tiempo de recuperación entre esfuerzos es adecuado y si el sistema aeróbico está bien desarrollado*. Cuando el tiempo de recuperación es corto o el sistema aeróbico *no* está bien desarrollado, los sistemas anaeróbicos no se recuperan y la actividad llega a ser una serie de esfuerzos aeróbicos intensos, que alternan con periodos *menos* intensivos de recuperación aeróbica.

EJERCICIO 1

El cuadro siguiente contiene información sobre las demandas de energía en dos deportes.

Actividad.	Tiempo de trabajo.	Intensidad de trabajo.	Tiempo de pausa.	Relación: Trabajo - pausa.	Preponderancia de sistemas de energía.
Arquería.	3-8 seg. repetir muchas veces.	Se necesita contracción fuerte del músculo.	40-60 seg.	3:40	1. Anaeróbico láctico
Bádminton.	2-14 seg. repetidamente	Intensos esfuerzos repetidos de trabajo de pies, y recuperación entre lapsos de actividad.	7-18 seg.		2. Anaeróbico láctico 3. Aeróbico

Programa General de Estiramiento Estático o Lento.

Región del Cuerpo		Ejercicios de estiramiento
Cuello		Flexionarlo hacia adelante. Rotaciones. Flexionarlo a los lados.
Brazos	Hombro	Círculos de Brazos. Rotaciones de brazos. Círculos de hombros. Estirar los brazos por arriba y hacia el lado contrario. Extender los brazos hacia los lados correspondientes. Estirar los brazos cruzándolos y ayudándose con el otro brazo.
	Codo	Estiramiento del tríceps.
	Antebrazo	Flexionar las muñecas.
Tronco		Flexionarse hacia adelante. Torsión. Flexionarse a los lados.
Piernas	Cadera	Estirar cuádriceps. Estirar tendones de la corva. Paso largo estirando al frente. Paso largo estirando al lado.
	Rodillas	Estirar cuádriceps. Estirar tendones de la corva
	Tobillos	Estirar tendón de aquiles. Extender tobillos.

Nota: La gente con un historial de problemas en el cuello o en la espalda baja, deben consultar a su médico antes de hacer tales ejercicios. Todos los atletas deben tener cuidado y evitar realizar extensiones del cuello y espalda baja (estos ejercicios requieren doblamiento extremo hacia atrás del cuello o del tronco y pueden lastimar la columna vertebral o sus estructuras de soporte).

Indicaciones para Ejercicios de Estiramiento.

- Los patrones de estiramiento estático lento y de sostenimiento se recomiendan en el límite del movimiento articular. Usted puede realizar el estiramiento *ligeramente* más allá de dicho rango. Por ejemplo, si trata de tocar sus dedos del pie, tome sus tobillos para tirar y bajar un poco más.
 - Avance de lo general a lo específico. El estiramiento debe realizarse desde las articulaciones mayores a las articulaciones más específicas.
 - Usted puede desarrollar la movilidad específica de su deporte practicándolo. Además, entrenar un deporte determinado desarrolla patrones de movilidad articular *única* para la actividad. Un ejemplo es la movilidad que los nadadores desarrollan en sus hombros (los manuales técnicos de cada deporte proveen ejercicios *específicos* de movilidad para él *mismo*).
 - Usted puede aumentar significativamente su movilidad en 12 semanas y puede mantener esta ganancia al mismo nivel *aún después de cesar el entrenamiento*.
 - Una vez que usted ha logrado ganancias en la movilidad mediante el estiramiento estático, comience con algún estiramiento dinámico (estirando el cuerpo o las partes del cuerpo mientras están en movimiento).
 - Logre su límite de estiramiento máximo *por usted mismo* antes de conseguir un estiramiento extra con una fuerza adicional, tal como un compañero.
 - Las fuerzas que proveen el estiramiento adicional *deben* tenerse bajo control.
 - Por razones de seguridad, los programas de movilidad deben comenzar con el estiramiento en posiciones estáticas lentas.
 - Para producir fuerza en lugares vulnerables, estirar al máximo y utilizar contracciones estáticas y retenerlas de tres a cinco segundos.
-

Las Vitaminas y sus Principales Fuentes Alimenticias

Vitamina A: el hígado, los vegetales amarillos y verdes (espinaca, calabaza), la zanahoria, las frutas amarillas (melón), yema de huevo, productos lácteos (leche, queso).

Vitamina D: la leche y margarina, yema de huevo, el hígado, pescado.

Vitamina E: aceite (germen de trigo, maíz), semillas de girasol, germen de trigo, todo el cereal y pan de trigo integral, el hígado, la margarina, huevo, los vegetales verdes.

Vitamina K: los vegetales con hojas verdes (lechuga, espinaca), el hígado, leche, huevo.

Tiamina B1: cualquier producto de cereal, así como los enriquecidos (pan, cereales para el desayuno, pasta), la carne (cerdo), la carne de órganos (hígado, riñón), levadura de cerveza.

Riboflavina B2: leche y productos lácteos, el hígado, huevo, o cualquier producto enriquecido de cereal.

Niacina: el hígado, la carne de res, el pollo, legumbres (chícharos), la mantequilla de cacahuate, los productos de cereal enriquecido o pan integral, leche, huevo.

Vitamina C: el jugo y frutas cítricas (naranja, limón, toronja), el brócoli, pimiento verde, melón, guayaba, las fresas.

Ácido fólico: las carnes rojas, legumbres, la fruta, vegetales de hojas, levadura de cerveza.

Piridoxina B6: la carne, pescado, aves de corral, leche, los cereales de trigo entero.

Cobalamina B12: los productos animales (carne, hígado, aves de corral, huevo, productos de leche), leche de soya enriquecida.

Los Minerales y las Principales Fuentes Alimenticias.

Calcio: leche y productos lácteos, el charal y sardinas enlatadas, el brócoli, leguminosas, las frutas secas.

Hierro: *el hierro de fácil absorción:* el hígado, corazón, riñón, la carne, aves de corral, pescado, almeja, moluscos.

Hierro de menor absorción: semillas, vegetales con hojas verde obscuro, granos enriquecidos o integrales, legumbres (habas), melaza, fruta seca.

Magnesio: leche y yoghurt, los cereales, las nueces, la melaza, vegetales con hojas verdes (espinaca), el cacao, frijol de soya.

Sodio: sal, escabeche, los caldos, salsa de soya, alimentos enlatados, salados, embutidos, el queso.

Potasio: la carne (cerdo), frutas y vegetales (especialmente papas, melón, plátano, naranja, toronja), leche, cereales y leguminosas

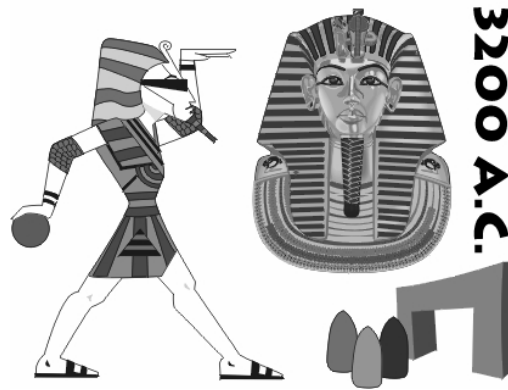
Zinc: la carne, el hígado, los granos enteros, leguminosas, leche.

HISTORIA GENERAL DEL BOLICHE

El boliche tiene una larga y rica historia y hoy es uno de los deportes más populares en el mundo.

Un antropólogo británico, Sir Flinders Petrie, descubrió en los años 30 una colección de objetos en una tumba de niños en Egipto que según él podrían haber sido una forma tosca de boliche.¹

Si él está en lo correcto, el boliche tiene una antigüedad de 3200 años.



Un historiador alemán, William Phele, asegura que el boliche tiene su origen en su país más o menos en el año 300 d.C.

Existen claras evidencias de que el boliche estaba de moda en Inglaterra en 1366, cuando era Rey Eduardo III.

También se dice que fue muy popular durante el reinado de Enrique VIII.



¹ “The Bowling Musseum” Internet (www.bowlingmusseum.com).

En esos tiempos, existían muchas variantes del juego de “bolos” y también juegos donde se lanzaban bolas a objetos que no necesariamente eran “bolos”. Esto parece implicar que el juego fue desarrollado desde mucho tiempo antes.

Uno de los más excéntricos juegos es aún practicado en Edimburgo, Inglaterra. El jugador lanza una bola sin perforaciones entre sus piernas para derribar los pinos.

Otras variantes son, en Italia, el “Bocce” o “Birilli”; en Francia el “Carreau” donde más tarde fue llamado “Jeu de Quilles”; en Inglaterra el “Skittles” o “Ninepins”; en Alemania el “Kegelspiel”, en España “Juego de Bolos”, etcétera.

Estos juegos se llevaban a cabo al aire libre, sobre tierra o sobre cenizas apisonadas. Los “bolos” o “palos” se colocaban en algunos lugares en hileras de tres piezas, o en la forma de diamante. En este estilo el deporte fue sumamente popular.

Sin duda, los colonos ingleses, daneses y alemanes, trajeron sus propias variaciones de boliche a América.

La primera mención del boliche en una publicación seria, fue hecha por Jonathan Swift que escribió que Washington Irving se despertó con el sonido de “9 pinos chocando”.²

El primer lugar en América en donde se jugó el boliche en forma permanente fue en Battery, Nueva York. Los lugareños llaman a este lugar Bowlina Green.



Este juego tuvo sus altas y bajas. En 1841, una ley de Connecticut, EUA, declaró ilegal mantener cualquier pista de “nueve pinos”, posiblemente porque el boliche era objeto de apuestas. Este problema evidenció su popularidad. Adicionalmente, muchos empresarios decidieron instalar pistas en sus mansiones.

² “The Bowling Musseum” Internet (www.bowlingmusseum.com).

No se sabe cuándo se empezó a jugar con diez pinos, pero se piensa que fue para evitar problemas con la ley.

Aproximadamente en 1900, en Estados Unidos de América el juego de “diez pinos” prevalecía en muchos estados como Nueva York, Ohio, Illinois, etcétera. No obstante, detalles como el peso de la bola y el tamaño de los pinos, variaba de un lugar a otro.

Todo esto cambió cuando el restaurantero Joe Thum logró juntar a los representantes de varios clubs de boliche regionales. El 9 de septiembre de 1895 en el Salón Beethoven de la ciudad de Nueva York, el “American Bowling Congress” (Congreso Americano de Boliche) había nacido. Con esto se logró rápidamente la estandarización de reglas, bolas de tamaño uniforme, nueva distribución de los pinos y un nuevo sistema de llevar el marcador, son reglas para jugar boliche que prácticamente siguen sin cambios hasta nuestros días.



El boliche tiene su base en esta organización, hasta este momento ha sido objeto de mínimas modificaciones, por lo que puede decirse que el boliche tiene su origen en los Estados Unidos de América.

La tecnología en el boliche ha tenido muchos avances. A principios de siglo, la gran mayoría de las bolas se elaboraban de una madera muy dura del llamado “árbol de la vida”. Fue en 1905 cuando se utilizó por primera vez una bola de caucho llamada “Evertrue” y en 1914 la Brunswick Corporation promovió exitosamente su bola “Mineralite”, ocultando su “misterioso compuesto de hule”.

Otro avance tecnológico que marcó un desarrollo vital para el boliche, fue cuando Morehead Patterson, el vicepresidente de American Machine and Foundry Company (AMF, que en ese entonces manufacturaba maquinaria para pastelerías, tabaquería y hechura de ropa) adquirió para la compañía, las patentes a Gottfried Schmidt de un “parador automático de pinos”.



La primera instalación comercial fue hecha en Michigan en 1951 y a fines de 1952 se

inició la producción de paradores automáticos, con lo que poco a poco fueron desapareciendo los muchachos que se encargaban de parar manualmente los pinos.

Hoy en día, es uno de los deportes más populares en el mundo, lo juegan más de 100 millones de personas en más de 90 países y cada vez existen más ligas, asociaciones y federaciones alrededor del mundo.

El boliche está a punto de ser deporte Olímpico, cada vez más países dan su apoyo para lograrlo, esperamos que después de Sidney 2000, logremos tener a nuestro querido deporte compitiendo y ganando una medalla olímpica.

EL BOLICHE EN MEXICO

Alrededor de los años 50's el boliche se convirtió en un deporte popular en México, con la apertura de lugares propios para su práctica y la creación de la Federación Mexicana de Boliche. Desde entonces a la fecha, se ha tenido participación destacada en campeonatos nacionales e internacionales en forma interrumpida, como se verá a continuación .



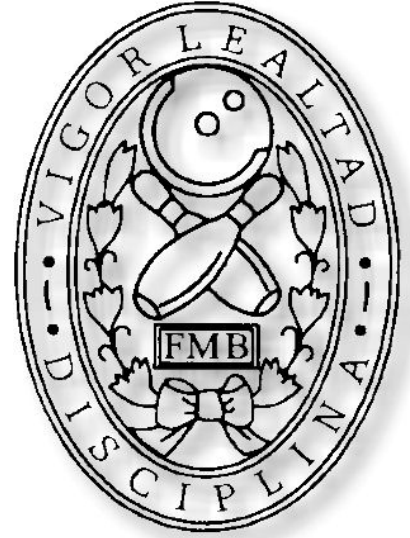
La historia del boliche en México, está marcada por los campeonatos nacionales que desde 1950, vienen desarrollándose en nuestro país.

Les presentamos una recopilación de datos sobre los presidentes de la Federación Mexicana de Boliche, campeones de 1ª Fuerza, 2ª Fuerza, 3ª Fuerza, así como las selecciones nacionales que nos han representado en diversos campeonatos en todo el mundo.

Esta información será de utilidad para que los deportistas tengan un registro histórico de nuestro deporte.

PRESIDENTES DE LA FEDERACIÓN MEXICANA DE BOLICHE, A. C.

1. 1950-1952	José R. Tapia
2. 1952-1954	Ernesto M. Armas
3. 1954	<i>César González</i>
4. 1954-1956	Justino Ochoa
5. 1955	Oscar Sánchez
6. 1956-1960	Raúl Aguilar
7. 1960-1964	Antonio Rodríguez
8. 1964-1966	Ramón Barrueta
9. 1966-1972	Antonio Rodríguez
10. 1972-1974	Manuel Vallarí
11. 1974-1978	Octavio Angulo
12. 1978-1992	Antonio Sobrado
13. 1992	Juan P. Castilleja



CAMPEONES DE PRIMERA FUERZA

AÑO	JUGADOR	ENTIDAD	AÑO	JUGADOR	ENTIDAD
1950	Alberto Maya	Laguna	1950	no se celebró	
1951	José Anaya	D. F.	1951	Carmen Morales	Laguna

1952	Ignacio Anaya	Chih.	1952	no se celebró	
1953	Miguel Anaya	D. F.	1953	Graciela Aguirre	D. F.
1954	Guillermo Estévez	Laguna	1954	Ma. Antonieta Acevedo	Tamps.
1955	José R. Mena	N. L.	1955	no se celebró	
1956	Jesús López	D. F.	1956	no se celebró	
1957	Jesús López	D. F.	1957	no se celebró	
1958	Antonio Rodríguez	D. F.	1958	Martha López Portillo	Dgo.
1959	Ignacio Anaya	Chih.	1959	Ma. Luis de Anaya	D. F.

1960	Gustavo Alanís	N. L.	1960	Martha López Portillo	Dgo.
1961	Avelino Martínez	Chih.	1961	Ma. Luis de Anaya	D. F.
1962	Daniel Fluchaire	D. F.	1962	Irma Urrea	D. F.
1963	Gustavo del Valle	Chih.	1963	Ma. Luis de Anaya	D. F.
1964	Carlos Moles	I. P. N.	1964	Josefina Domínguez	D. F.
1965	Ramiro Muñoz	Chih.	1965	Dolores Rico	Chih.
1966	Antonio Valladolid	B.C.	1966	Irma Urrea	D. F.
1967	Emilio Galindo	Sin.	1967	Irma Urrea	D. F.
1968	Javier Ballesteros	B.C.	1968	Irma Urrea	D. F.
1969	Tito Reynolds	B.C.	1969	Irma Urrea	D. F.
1970	David Álvarez	Chih.	1970	Luz Torres	Jal.
1971	Víctor del Castillo	E. D. M.	1971	Ana Luisa Morlet	B. C.
1972	Mario Boneta	D. F.	1972	Cecilia Angulo	D. F.
1973	Benjamín Corona	B.C.	1973	Rosa Ma. Boldo	D. F.
1974	Salvador Arana	Jal.	1974	Edda Piccini	D. F.
1975	Roberto Ocampo	U.N.A.M.	1975	Rosa Ma. Boldo	D. F.
1976	Fernando Barocio	N. L.	1976	Patricia Yáñez	D. F.
1977	Alfonso Rodríguez	I. P. N.	1977	Ana María Zapiña	E. D. M.
1978	Alfonso Rodríguez	I. P. N.	1978	Edda Piccini	I. P. N.
1979	Roberto López	N. L.	1979	Vicky de Alonso	B. C.
1980	Alfonso Rodríguez	I. P. N.	1980	Dolores Delgado	U. N. A. M.
1981	Mario Boneta	I. P. N.	1981	Edda Piccini	I. P. N.
1982	Jesús López	U.N.A.M.	1982	Edda Piccini	JAL
1983	Roberto López	N. L.	1983	Patricia Yáñez	I. P. N.
1984	Alfonso Rodríguez	U.N.A.M.	1984	Edda Piccini	U. N. A. M.
1985	Roberto López	N. L.	1985	Conny de Lugo	E. D. M.
1986	Alfonso Rodríguez	I. P. N.	1986	Edda Piccini	U. N. A. M.
1987	Alfonso Rodríguez	I. P. N.	1987	Edda Piccini	U. N. A. M.
1988	Guillermo Álvarez	D. F.	1988	Edda Piccini	U. N. A. M.
1989	Francisco J. Hernández	E. D. M.	1989	Juany Mary Quiroz	U. N. A. M.
1990	Benjamín Corona	B.C.	1990	Edda Piccini	U. N. A. M.
1991	Alfonso Rodríguez	I. P. N.	1991	Laura de Cornejo	Qro.
1992	Alfonso Rodríguez	U.N.A.M.	1992	Celia Flores	U. N. A. M.
1993	Alfonso Rodríguez	U.N.A.M.	1993	Teresa de Zetter	JAL
1994	Daniel Falconi	U.N.A.M.	1994	Georgina Serratos	JAL
1995	Daniel Falconi	Sin.	1995	Minerva Amezcua	B. C.
1996	Sergio Hernández	Chih.	1996	Rebeca Serio	U. N. A. M.
1997	Mario Quintero	I. P. N.	1997	Minerva Amezcua	B. C.
1998	Mario Quintero	I. P. N.	1998	Leticia Ituarte	N. L.
1999	Ernesto Ávila	I. P. N.	1999	Leticia Pérez	N. L.

CAMPEONES DE SEGUNDA FUERZA

AÑO	JUGADOR	ENTIDAD	AÑO	JUGADOR	ENTIDAD
1964	Juan José Estandía	D. F.	1964	no se celebró	
1966	Rodolfo Romo	B.C.	1966	no se celebró	
1967	Gino Bartolino	D. F.	1967	no se celebró	
1968	Roberto López	N. L.	1968	no se celebró	
1971	Homero Vara	D. F.	1971	Olga Serna	D. F.
1972	Dámaso de la Concha	Pue.	1972	Sue Roal	E. D. M.
1973	Fernando Mora	D. F.	1973	Julia Novo	U. N. A. M.
1974	Jorge Figueroa	D. F.	1974	Alicia Cárdenas	D. F.
1975	Andrés Cruz	U.N.A.M.	1975	Malicha de la Torre	Sin.
1976	Juan Islas	I. P. N.	1976	Susana Gallegos	E. D. M.
1977	Jorge Romero	D. F.	1977	Iliana Barrera	N. L.
1978	Pablo Molinar	Chih.	1978	Ana María Contreras	U. N. A. M.
1979	Tomás Luna	Pue.	1979	Ma. Carmen Labansat	U. N. A. M.
1980	Gerardo Paladino	U.N.A.M.	1980	Adelina de Ubach	Tamps.
1981	Javier Carrasco	U.N.A.M.	1981	Gabriela Martínez	U. N. A. M.
1982	Guillermo Porras	U.N.A.M.	1982	Teresa Velasco	Jal.
1983	Arturo Kapún	I. P. N.	1983	Lily Estrada	I. P. N.
1984	Francisco Martínez	D. F.	1984	Alicia Piña	D. F.
1985	Jerjes Esparza	I. P. N.	1985	Cristy de Bañuelos	Jal.
1986	Jorge Farías	D. F.	1986	Alma Peláez	I. P. N.
1987	Manuel Golzarri	Pue.	1987	Julieta Garza	E. D. M.
1988	Carlos Denot	D. F.	1988	Gabriela de Castellón	Laguna.
1989	Juan Pablo González	SLP	1989	Rebeca Serio	U. N. A. M.
1990	Carlos Mendoza	Gto.	1990	Ma. Eugenia Padilla	Morelos
1991	Sergio Cerda	Qro.	1991	Miriam Mercado	D. F.
1992	Carlos Moreno	Pue.	1992	Cory de Elizondo	N. L.
1993	Mario Quintero	U.N.A.M.	1993	Blanca Orozco	B. C.
1994	José Rodríguez	TAMPS	1994	Michelle Bozikian	Pue.
1995	Arturo Quintero	U.N.A.M.	1995	Laura Alcántara	D. F.
1996	César Díaz	U.N.A.M.	1996	Araceli García	Sin.
1997	Benjamín Granados	B.C.	1997	Fernanda Cornejo	Gto.
1998	Enrique Calvo	I. P. N.	1998	Patricia Rojas	D. F.

CAMPEONES DE TERCERA FUERZA

AÑO	JUGADOR	ENTIDAD	AÑO	JUGADOR	ENTIDAD
1974	Anselmo Inunigarro	D. F.	1974	Alicia Cárdenas	D. F.
1975	Alberto Rodríguez	D. F.	1975	Alma Rosa Muñoz	E. D. M.
1976	Eduardo García	U.N.A.M.	1976	Teresa de Makutoni	U. N. A. M.
1977	Donelli Cadena	E. D. M.	1977	Marichu Montes	E. D. M.

1978	Fernando Arellano	D. F.	1978	Meche García	E. D. M.
1979	Héctor Quiroz	E. D. M.	1979	Celia Flores	U. N. A. M.
1980	Marco A. Zepeda	U.N.A.M.	1980	Adelina de Ubach	TAMPS
1981	Sergio Hernández	Chih.	1981	América Escamilla	E. D. M.
1982	Álvaro González	N. L.	1982	Teresa Gómez	U. N. A. M.
1983	Francisco Martínez	D. F.	1983	Julia Carmona	U. N. A. M.
1984	Mario Rivero	D. F.	1984	Irma Zamorano	D. F.
1985	Jorge Muñoz	I. P. N.	1985	Susana de Obeso	Jal.
1986	J. Enrique Huerta	U.N.A.M.	1986	Berta Hernández	E. D. M.
1987	Eduardo Legorreta	Jal.	1987	Patricia Ituarte	N. L.
1988	José Rodríguez	Jal.	1988	Mónica Torres	Jal.
1989	Guillermo Bovio	N. L.	1989	Ana Ma. Graciano	D. F.
1990	Sergio Cerda	Qro.	1990	Miriam Mercado	D. F.
1991	José L. Gómez	Jal.	1991	Mónica Hernández	Jal.
1992	Samuel Méndez	Jal.	1992	Ana Pérez	U. N. A. M.
1993	Jorge Martínez	OAX	1993	Ma. del Mar Rodríguez	Laguna
1994	Rafael Pagaza	E. D. M.	1994	Sayuri Yamada	U. N. A. M.
1995	Gerardo Contreras	U.N.A.M.	1995	Joaquina Ramírez	Jal.
1996	Juan Hernández	I. P. N.	1996	Elizabeth Rodríguez	TAMPS.
1997	Leonardo Gutiérrez	U.N.A.M.	1997	Jessica Ibarra	B. C.
1998	José Martínez	Jal.	1998	Erika Velasco	Jal.
1999	Hugo Briceño	E. D. M.	1999	Mery Chayo	D. F.

SELECCIONES MEXICANAS DE PRIMERA FUERZA
3er. CAMPEONATO MUNDIAL 1958 EN HALSISNBURG, SUECIA

Ángel Olivares	D. F.
Antonio Rodríguez	D. F.
Carlos Bustani	D. F.
Francisco Manzanares	CHIH.
Guillermo Mateos	D. F.

Gustavo Alanís	N. L.
Ignacio Anaya	CHIH.
Miguel Anaya	D. F.
Tito Reynolds	CHIH.

4o. CAMPEONATO MUNDIAL 1960 EN HAMBURGO, ALEMANIA

Tito Reynolds	CHIH.	Melé Anaya	D. F.
Avelino Martínez	CHIH.	Martha López Portillo	DGO.
Gustavo Alanís	N. L.	Dolores Rico	CHIH.
Miguel Anaya	D. F.	Graciela Aguirre	D. F.
Jesús López	D. F.		
Carlos Bustani	D. F.		
Guillermo Orozco	GTO.		

Javier Ballesteros	B. C.
--------------------	-------

9o. CAMPEONATO MUNDIAL 1979 EN MANILA, FILIPINAS

Daniel Fluchaire	U. N. A. M.	Vicky de Alonso	B. C.
Roberto López	N. L.	Ana Luisa Morlett	B. C.
Antonio Rivas	I. P. N.	Carolina Arciga	B. C.
Manuel Guijarro	I. P. N.	Irma Urrea	D. F.
Alejandro Yaffar	D. F.	Ma. Del Carmen Labansat	U. N. A. M.
Mario Boneta	I. P. N.	Angélica Palacios	E. D. M.

10o. CAMPEONATO MUNDIAL 1983 EN CARACAS, VENEZUELA

Daniel Fluchaire	D. F.	Ma. Del Carmen Parra	I. P. N.
Manuel Guijarro	U. N. A. M.	Elena Solís	U. N. A. M.
Alfonso Rodríguez	U. N. A. M.	Cecilia Angulo	U. N. A. M.
Jesús López	U. N. A. M.	Gabriela Martínez	U. N. A. M.
Francisco Cuevas	JAL.	Conny de Lugo	E. D. M.
Roberto López	N. L.	Sara Alonso	B. C.

11o. CAMPEONATO MUNDIAL 1987 EN HELSINKY, FINLANDIA

Enrique Sepúlveda	U. N. A. M.	Edda Piccini	U. N. A. M.
Antonio Rivas	U. N. A. M.	Ma. del Carmen Parra	U. N. A. M.
Alfonso Rodríguez	I. P. N.	Ma. Eugenia Martínez	JAL.
Alberto Rodríguez	U. N. A. M.	Alejandra Prado	I. P. N.
Jesús Gutiérrez	JAL.	Laura de Cornejo	QRO.
Bernardo Bravo	D. F.	Blanca Hernández	D. F.

12o. CAMPEONATO MUNDIAL 1991 EN SINGAPUR, MALASIA

Luis Javier Iserte	I. P. N.	Edda Piccini	U. N. A. M.
Daniel Falconi	U. N. A. M.	Ana Ma. Ávila	I. P. N.
Alfonso Rodríguez	I. P. N.	Elvia de Rosas	B. C.
Roberto Silva	E. D. M.	Celia Flores	I. P. N.
Mario Boneta	I. P. N.	Laura de Cornejo	QRO.
Roberto López	N. L.	Margarita Puente	

13o. CAMPEONATO MUNDIAL 1995 EN RENO, ESTADOS UNIDOS

Mario Quintero	U. N. A. M.	Celia Flores	U. N. A. M.
Roberto Silva	I. P. N.	Leticia Ituarte	N. L.
Arturo Hernández	D. F.	Gabriela Sandoval	I. P. N.
Guillermo Álvarez	D. F.	Sayuri Yamada	U. N. A. M.
Ernesto Ávila	I. P. N.	Minerva Amezcua	B. C.
Luis Dávalos	U. N. A. M.	Yázcara Cerda	QRO

14o. CAMPEONATO MUNDIAL 1999 EN ABU DHABI, EMIRATOS ARABES UNIDOS

Roberto Silva	I. P. N.	Claudia Fernández	D. F.
Daniel Falconi	U. N. A. M.	Gloria Ortega	N. L.
Víctor de la Fuente	E. D. M.	Leticia Ituarte	N. L.
Mario García	JAL	Ma. Eugenia Martínez	JAL
Ernesto Ávila	I. P. N.	Verónica Hernández	D. F.
Marco A. Zepeda	I. P. N.	Ma. Teresa Velasco	JAL

SELECCIONES MEXICANAS DE SUB 23

CAMPEONATO MUNDIAL 1994 EN MONTERREY, MEXICO

Ernesto Ávila	I. P. N.	Gloria Echeverría	U. N. A. M.
Manuel González	I. P. N.	Sayuri Yamada	U. N. A. M.
José Rodríguez	JAL.	Yázcara Cerda	QRO.
Héctor Morales	CHIH.	Minerva Amezcua	B. C.

CAMPEONATO MUNDIAL 1996 EN HONG KONG, HONG KONG

Arturo Quintero	U. N. A. M.	Sayuri Yamada	U. N. A. M.
Alejandro Cruz	U. N. A. M.	Gabriela González	D. F.
Javier Leal	D. F.	Yázcara Cerda	QRO..

Eduardo Soria I. P. N. Alejandra Ávila I. P. N.

CAMPEONATO MUNDIAL 1998 EN SEUL, COREA

Arturo Quintero	I. P. N.	Sayuri Yamada	U. N. A. M.
Alejandro Cruz	U. N. A. M.	Ma. del Mar Rodríguez	LAG.
Alejandro Ramos	LAG.	Fátima Horcasitas	LAG.
Benjamín Corona	B. C.	Ma. Fernanda Cornejo	QRO.

CAMPEONATO MUNDIAL 2000 EN BOGOTÁ, COLOMBIA

Benjamín Corona	B. C.	Marla Ramón	N. L.
Hugo Briseño	EDM	Iliana Lomelí	D. F.
Arturo Quintero	I. P. N.	Gloria Murad	U. N. A. M.
Alejandro Juárez	QRO.	Claudia Delgado	EDM.

Creación y responsabilidades de la Federación Internacional de Boliche



La Federation Internationale des Quilleurs (FIQ) fue fundada en 1952 con el propósito de fomentar el interés del boliche de 9 y 10 pinos en todo el mundo, así como el compañerismo internacional por medio de torneos regionales o mundiales entre bolichistas de diferentes países.

La FIQ ha sido reconocida por el Comité Olímpico Internacional desde 1979 como el órgano que rige al boliche en el mundo. Con esa capacidad, la FIQ es autónoma en la administración del deporte y responsable de:

- Promover el desarrollo del boliche en todo el mundo.
- Promover el movimiento olímpico.
- Contribuir al logro de las metas de la Carta Olímpica.
- Establecer reglas para la práctica uniforme del boliche en el mundo.
- Asegurar que las actividades oficiales del boliche cumplan los requisitos de la Carta Olímpica.

La FIQ tiene federaciones miembros localizadas en las cinco Zonas Olímpicas (África, América, Asia, Europa y Oceanía). Con más de 100 millones de participantes, 10 millones de competidores y 250,000 pistas de boliche, es uno de los deportes mejor organizados del mundo.

La FIQ regula dos disciplinas, el juego de 9 y de 10 pinos. El de 9 pinos o “ninepin”, está concentrado en el continente Europeo. El de 10 pinos o “tenpin” se juega en todo el mundo y está dividido geográficamente en tres zonas: Asia, América y Europa. Ambas disciplinas conducen numerosos torneos regionales o mundiales para hombres, mujeres y jóvenes.