

# CAPÍTULO 11

## PLANIFICACIÓN DE LA ENSEÑANZA EN EL BOLICHE

SECCIÓN	CONTENIDO
11.1	Introducción
11.2	Movimientos que se requieren para realizar un tiro
11.3	Los siete pasos a seguir en la enseñanza del boliche
11.4	Conclusiones
11.5	Sugerencias didácticas
11.6	Autoevaluación
11.7	Bibliografía

## PLANIFICACIÓN DE LA ENSEÑANZA EN EL BOLICHE

### OBJETIVO

Aplicar los fundamentos generales para la ejecución de un buen tiro en el boliche.

### INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- ✓ Manejar los diferentes movimientos para lograr un buen tiro.
- ✓ Demostrar los siete pasos para la enseñanza del boliche.

### 11.1 INTRODUCCIÓN

La meta principal del boliche es lograr una “llegada a la línea de falta” (approach o antemesa) correcta y una entrega o desprendimiento de la bola (delivery), que sea lo más cercano posible a la perfección mecánica (repetitivos).

Los mejores jugadores del mundo procuran que tanto su antemesa (approachs) como su lanzamiento (delivery) sean lo más apegado a una serie de bases o fundamentos, los cuales se consideran lo más cercano a la perfección técnica de nuestro deporte, por lo que es conveniente la implantación de programas de entrenamiento, encaminados a lograr estos objetivos

### 11.2 MOVIMIENTOS QUE SE REQUIEREN PARA REALIZAR UN TIRO

Para empezar, será necesario dar algunos pasos hacia la línea de falta, realizar un movimiento pendular y rodar la bola hacia los pinos, ejecutado de la forma más natural posible y sin esfuerzo. Coordine estas acciones hasta el punto en que puedan ser repetidas de una manera consistente. Esto se logrará con varias sesiones de práctica.

Después trate de reducir el número de movimientos al ejecutar el tiro, esto reducirá la posibilidad de errores en la ejecución.

La única excepción posible a lo anterior, sería la de que algún movimiento o acción que ayudasen a relajar o poner a punto al jugador siempre y cuando este movimiento no

interfiera con la correcta ejecución del tiro. El punto clave es identificar si los movimientos interfieren o no con una correcta ejecución, en caso de que no interfieran, no hay necesidad de eliminarlos.

Aunque se haya separado ejecución o lanzamiento de un tiro para su entendimiento y enseñanza, debe recordarse que éste es sólo desplazamiento suave, fluido y continuo. Éste se inicia con la presentación de la bola (push away) y finaliza con el acompañamiento (follow through).



Inicialmente tendrá que concentrarse, en cada uno de los movimientos de los que componen el tiro o lanzamiento, hasta de tal forma que sean casi automáticos o subconscientes, es el principal objetivo, de **un tiro** o lanzamiento correctamente ejecutado logrando esto, tendrá el potencial necesario para que el jugador empiece a incrementar su nivel de juego y promedio.

Los términos antemesa (approach) y tiro o lanzamiento (delivery) se utilizan como si fueran la misma cosa aunque la antemesa es como se camina hacia la línea de falta y el lanzamiento consta de todos los movimientos que el brazo ejecuta.

### 11.3 LOS SIETE PASOS A SEGUIR EN LA ENSEÑANZA DEL BOLICHE

La enseñanza del boliche se encuentra dividida en 7 pasos que son:

1. La forma correcta de tomar la bola.
2. Posición de arranque (stance).
3. Presentación de la bola (push away).
4. Péndulo.
5. Antemesa o caminado (step patterns).
6. Saque, entrega o desprendimiento (delivery).
7. Seguimiento o terminación (follow through).

El correcto desarrollo y enseñanza de los puntos anteriores se habrá logrado cuando los últimos 6 se ejecuten de una manera fluida y casi automática. A continuación le presentamos una lista de fundamentos generales para la realización y/o ejecución de un buen tiro en el boliche.

- a) **Desarrolle una misma ejecución de tiro para ser utilizada tanto en la conversión de chuzas como para los spares**, esta forma sólo tendrá que perfeccionar un tipo de tiro, pueden hacerse pequeños ajustes para ejecutar determinados spares (pino 10 o 7 por ejemplo), pero siempre serán menores (velocidad, vencimiento de muñeca, mayor o menor elevación, etcétera.), pero no un tiro completamente distinto.
- b) **Desarrolle estilos de juego individuales**, no trate de que sus alumnos sean una copia de usted o de algún otro jugador por famoso o exitoso que éste sea, los estilos de juego son como las huellas digitales; parecidos, pero nunca iguales. Trate de identificar los puntos fuertes en el juego de cada bolichista y foméntelos, además ayúdelos a identificar los errores y a eliminarlos.
- c) **Desarrolle un tiro o lanzamiento que sea relajado y sin esfuerzo o aplicación de fuerza**. Esto significa que **no** se debe de ejercer esfuerzo alguno ni con los dedos, mano, muñeca, brazo, piernas o cuerpo del jugador de boliche, ya que al desarrollar este tipo de tiro relajado y sin esfuerzo, se podrá ser competitivo durante muchos años al no depender de la fuerza física para jugar bien.
- d) **Trate de encontrar la zona o punto específico en que cada jugador sea capaz de realizar los movimientos considerados correctos**. Desarrolle el estilo de tiro de cada jugador hasta el punto en el que éste se sienta cómodo, por ejemplo: se recomienda sostener la bola ligeramente arriba de la cintura como ideal, pero cualquier punto entre el hombro y las rodillas, que resulte más confortable para el jugador, es considerado correcto.

Posteriormente le daremos los parámetros para cada punto específico a desarrollar (postura, antemesa, etcétera) y así usted podrá determinar si el jugador cae entre estos rangos máximos y mínimos. Entonces estará desarrollando correctamente un plan de enseñanza.

- e) **Para lograr la ejecución adecuada de un tiro, se debe tomar el balance como uno de los puntos fundamentales para conseguirlo, tanto en la antemesa como en el tiro o lanzamiento.** Al efectuar un tiro o lanzamiento en el boliche, encontramos dos posiciones estacionarias y dos dinámicas. Las estacionarias son: posición de arranque (stance) y la de llegada a la línea de falta. Las dinámicas: el péndulo (swing) y los pasos que se dan al caminar hacia la línea de falta. **Un balance adecuado es fundamental en estas cuatro posiciones.**
- f) **Deberán desarrollarse las sensaciones físicas con las que un jugador se sienta cómodo al momento de realizar su antemesa y su tiro o lanzamiento.** Estas sensaciones deberán asemejarse a su naturalidad para caminar en la calle, lo cual es algo tan automático que no se piensa en ello, por lo que puede haber movimientos que en un jugador le parezcan muy naturales y en otros no, por ejemplo: dar pasos más largos o cortos, por lo que se debe identificar cuáles movimientos son los adecuados para el estilo particular de cada uno.
- g) **Se deberá desarrollar el estilo del tiro de cada jugador a tal nivel que pueda ser realizado sin pensar en ello.** Aquí, poco a poco el subconsciente eventualmente se irá haciendo cargo de los movimientos necesarios para ejecutar tanto la antemesa como el tiro o lanzamiento. Cuando ya se puede realizar un tiro correctamente sin pensar en ello, se habrá logrado el nivel de “repetición subconsciente”, lo que le permitirá al jugador una soltura de movimientos suficiente para hacerlo sin o casi sin tener tensión muscular
- h) **Todos los movimientos que se realicen tanto en la antemesa como en el tiro no importan, siempre y cuando la bola y el cuerpo lleguen a la línea de falta de una manera coordinada para un adecuado saque o desprendimiento de bola.** Pero ¿qué es lo más adecuado? Se considera que un saque o desprendimiento es adecuado cuando:
1. Se lanza la bola sobre la mesa de una manera consistente.
  2. Se es capaz de hacer blanco sobre la referencia consistentemente.
  3. Se le imprime el movimiento adecuado a la bola.
- Un saque o lanzamiento adecuado es aquel que le permite a un jugador mantener un promedio alto de una manera consistente.
- i) **Evite los movimientos exagerados en la antemesa o en el tiro.** Ya que cualquier movimiento realizado de esta forma evitan la repetición.



- j) **Mantenga la atención en la coordinación que debe de existir entre el péndulo y los pasos en la antemesa.** El péndulo es lo que establece la velocidad adecuada de la antemesa.
- k) **Desarrolle un buen ritmo y tiempo.** El boliche es un deporte que no requiere del uso de la fuerza, pero sí de una gran coordinación. Al desarrollar estos elementos, será posible hacer siempre lo mismo y al mismo tiempo, con esto se logrará la repetición.
- l) **Fomente que cada jugador desarrolle una lista de puntos a revisar antes de ejecutar cualquier tiro.** Por ejemplo: ¿estoy parado en el ángulo correcto?, ¿está mi codo en posición correcta?, etcétera.
- m) **Al finalizar el tiro también realice una lista de puntos a revisar;** ¿llegué firme a la línea de falta? ¿realicé el péndulo cerca del cuerpo? ¿pasó la bola por la referencia?, etcétera.

## 11.4 CONCLUSIONES



Por último, quisiéramos recomendarle que utilice estos consejos para desarrollar diversos estilos de juego que sean consistentes, naturales y repetitivos, para que posteriormente pueda dedicarse, **al aspecto mental del juego**. Como ejemplo saber “leer” las pistas de juego, la selección del equipo, ajustes de ángulos, etcétera. Todos estos procesos mentales deberán ser aprendidos.

Existen pocos atajos para que un jugador desarrolle su juego, **toma tiempo, paciencia, conocimientos y mucha práctica** para lograr que un jugador sea sobresaliente, los fundamentos que le daremos posteriormente serán las mejores bases para lograr un buen nivel de juego.

## 11.5 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



Para abordar el presente capítulo se sugiere:

1. Exponer en forma breve el contenido del capítulo a los participantes con el apoyo de diapositivas.
2. Demostrar algunos de los incisos sobre la realización de un buen tiro de boliche, después solicitar a los participantes que lleven a cabo la ejecución demostrada.
3. Solicitar a los participantes que describan en forma individual, las condiciones de los lugares en los cuales van a desarrollar sus entrenamientos y analizar en forma grupal propuestas para optimizar sus recursos.

## 11.6 AUTOEVALUACIÓN



**Instrucciones: Anote en el paréntesis de la derecha la letra que corresponda a la respuesta correcta.**

1. ¿Cómo debe ser el tiro de chuza y spare? ( )
  - a) Igual uno de otro.
  - b) Diferente cada uno.
  - c) Iguales, con pequeños ajustes para los pinos de las esquinas
  
2. ¿Cómo debe de ser el estilo del juego del jugador? ( )
  - a) Copiado de un jugador famoso.
  - b) Creado por un compañero.
  - c) Con un estilo propio.
  
3. Para lograr un buen tiro es necesario: ( )
  - a) Comprar una bola chica.
  - b) Tener fuerza física.
  - c) Aventar fuerte la bola.
  
4. ¿Qué es fundamental en las posiciones estacionarias y dinámicas? ( )
  - a) El balance
  - b) La pista
  - c) La línea de tiro.
  
5. Se considera que un saque o desprendimiento es adecuado cuándo: ( )
  - a) Se lanza fuerte la bola.
  - b) Se le imprime el movimiento adecuado a la bola.
  - c) Se aprieta fuerte la bola.

**Instrucciones: Relacione correctamente las siguientes columnas, anotando el paréntesis de la izquierda, la letra de la respuesta correcta.**

- |         |   |   |
|---------|---|---|
| 6. ( )  | Varias sesiones de práctica lograrán que los jugadores realicen un movimiento pendular y de rodamiento. | a) Son características de un saque adecuado.                  |
| 7. ( )  | La posición de arranque, el péndulo y el seguimiento o terminación.                                     | b) Son puntos a revisar después del tiro.                     |
| 8. ( )  | Posiciones dinámicas de la ejecución de un tiro.  | c) Son tres de los siete pasos para la enseñanza del boliche. |
| 9. ( )  | Lanzar la bola sobre la mesa, hacer blanco sobre la referencia e imprimir un movimiento adecuado.       | d) Para lo que requiere de fuerza y coordinación.             |
| 10. ( ) | Llegar firme a la línea, realizar el péndulo cerca del cuerpo y pasar la bola por la referencia.        | e) En forma natural.  |
| 11. ( ) | El jugador debe repetir, es decir, hacer siempre lo mismo y al mismo tiempo.                            | f) El péndulo y pasos hacia delante.                          |

[Hoja de respuestas](#)



**11.7 BIBLIOGRAFÍA**

George Allen & Dick Ritger, "The complete guide to bowling principles", 4ª edición TECH-ED Publishing Co., 1994, 270 pp.

Mike Aulby, Dave Ferraro y Dan Herbst, "Bowling 200+", Contemporary books, 1989, 159 pp.