

ÍNDICE

CAPÍTULO 1

PLANIFICACIÓN (T)

- 1.1 Introducción
- 1.2 Proceso de planificación de un entrenamiento
- 1.3 Conclusiones
- 1.4 Sugerencias didácticas
- 1.5 Autoevaluación

CAPÍTULO 2

EL PAPEL DEL ENTRENADOR (T)

- 2.1 Introducción
- 2.2 Juego limpio
- 2.3 Razones de los participantes para practicar deporte
- 2.4 Enfoques del entrenamiento
- 2.5 Relación padres - entrenador
- 2.6 Conclusiones
- 2.7 Sugerencias didácticas
- 2.8 Autoevaluación

CAPÍTULO 3

CARACTERÍSTICAS DEL BOLICHE (P)

- 3.1 Introducción
- 3.2 Las instalaciones
- 3.3 El equipo
- 3.4 Principales jugadas en el boliche
- 3.5 Características de los jugadores
- 3.6 Conclusiones
- 3.7 Sugerencias didácticas
- 3.8 Autoevaluación
- 3.9 Bibliografía

CAPÍTULO 4

REGLAMENTO (P)

- 4.1 Introducción
- 4.2 Reglamento de juegos y competencias
- 4.3 Conclusiones
- 4.4 Sugerencias didácticas
- 4.5 Autoevaluación
- 4.6 Bibliografía

CAPÍTULO 5

CRECIMIENTO Y DESARROLLO (T)

- 5.1 Introducción
- 5.2 Crecimiento y desarrollo: antecedentes
- 5.3 Recomendaciones generales
- 5.4 Principios del entrenamiento deportivo
- 5.5 Conclusiones
- 5.6 Sugerencias didácticas
- 5.7 Autoevaluación

CAPÍTULO 6

SEGURIDAD EN EL DEPORTE (T)

- 6.1 Introducción
- 6.2 Prevención de lesiones
- 6.3 Plan de acción de emergencia
- 6.4 Tipos de tejido, tipos de lesiones y su seriedad
- 6.5 Lesiones más frecuentes y sus causas
- 6.6 Regreso a la actividad
- 6.7 Responsabilidad: Temas fundamentales
- 6.8 Conclusiones
- 6.9 Sugerencias didácticas
- 6.10 Autoevaluación

CAPÍTULO 7

ANÁLISIS Y DESARROLLO DE HABILIDADES (T)

- 7.1 Introducción
- 7.2 Observación
- 7.3 Aprendizaje
- 7.4 Enseñanza
- 7.5 Prácticas
- 7.6 Conclusiones
- 7.7 Sugerencias didácticas
- 7.8 Autoevaluación

CAPÍTULO 8

PREPARACIÓN TÉCNICA Y TÁCTICA (P)

- 8.1 Introducción
- 8.2 Posición de arranque (stance)
- 8.3 Posición del cuerpo
- 8.4 Presentación de la bola (push away)
- 8.5 El péndulo
- 8.6 La antemesa (caminando)
- 8.7 Saque o entrega de la bola (release)
- 8.8 Seguimiento (follow - through)
- 8.9 Conclusiones
- 8.10 Sugerencias didácticas
- 8.11 Autoevaluación
- 8.12 Bibliografía

CAPÍTULO 9

PREPARACIÓN FÍSICA (T)

- 9.1 Introducción
- 9.2 Sistemas óseo, muscular y cardiorrespiratorio
- 9.3 Los tres sistemas energéticos
- 9.4 Factores del desempeño físico
- 9.5 Calentamiento y relajación
- 9.6 Ejercicios de calentamiento en el boliche
- 9.7 Nutrición
- 9.8 Conclusiones
- 9.9 Sugerencias didácticas
- 9.10 Autoevaluación

CAPÍTULO 10

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN EL BOLICHE (P)

- 10.1 Introducción
- 10.2 El juego mental
- 10.3 La presión en el boliche
- 10.4 Manejando la presión
- 10.5 Conclusiones
- 10.6 Sugerencias didácticas
- 10.7 Autoevaluación
- 10.8 Bibliografía

CAPÍTULO 11

PLANIFICACIÓN DE LA ENSEÑANZA EN EL BOLICHE (T)

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

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