

EL BOWLING

**GENERALIDADES DE
UN BOWLER INTEGRAL**

TEORIA BASICA I

Coach: David Rivera

QUE SIGNIFICAN?



El deporte
es de todos

Mindeporte



COLOMBIA
COMITÉ OLÍMPICO



FEDECOBOL



Coach: David Rivera

LOS TIEMPOS ESTAN CAMBIANDO!

- Edades Tempranas
- Bolas
- Pistas
- Aceitados
- Estilos
- Competencias y Reglamentos



■ TIEMPO PARA CAMBIAR!! *Coach: David Rivera*

CARACTERIZACIÓN DEL BOLO

- Grupo: Deporte de Arte competitivo y Precisión.
- Sistema Energético principal: Fosfágenos.
- Bioquímica: Anaerobio Aláctico.
- Biomecánica: Acíclico prolongado.
- Psicológico: Volitivo y Psicomotriz.
- Sociológico: Individual y Colectivo.

Coach: David Rivera

COMPONENTES DE UN BOLO INTEGRAL

Matriz de 5 elementos

- **Bolo Técnico**
- Bolo Mental
- **Bolo Táctico**
- Teoría y Educación
- Preparación Física y Nutrición.



Coach: David Rivera

QUE DEBEN SABER LOS ATLETAS DE CLASE MUNDIAL

- Especificaciones de su llave (Span-ángulos).
- Localización de su eje de rotación positivo (PAP).
- Conocimiento de su arsenal de bolas.
- Conocer su estilo de juego (fortalezas y debilidades).
- Propiedades y características de su lane play.
- Tipos de cubiertas y sus posibles modificaciones.
- Teoría base de núcleos y layouts.
- Enfoque y dinámica de competencia.
- Variantes en distintos patrones de aceitado.
- Estrategias y herramientas individuales y en equipo.

Coach: David Rivera

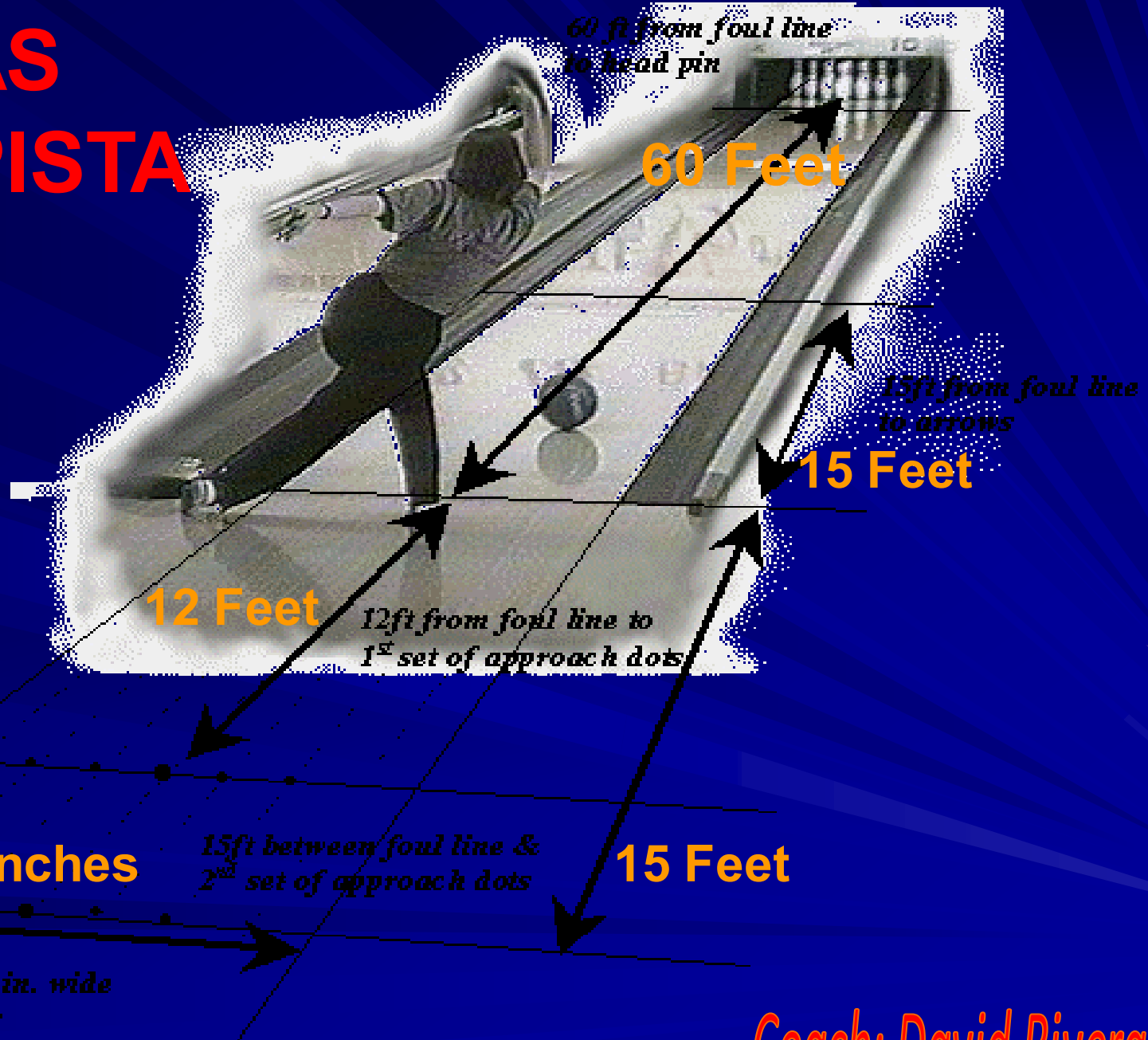
GENERALIDADES DEL BOLO

- **MEDIDAS DE LA PISTA.**
- **DIMENSIONES DE LAS BOLAS.**
- **DIMENSIONES DE LOS PINES.**
- **DISTANCIA DE ACEITADOS.**
- **TECNICAS Y ESTILOS DE JUEGO.**



Coach: David Rivera

MEDIDAS DE LA PISTA



Coach: David Rivera

DIMENSIONES DE LAS BOLAS

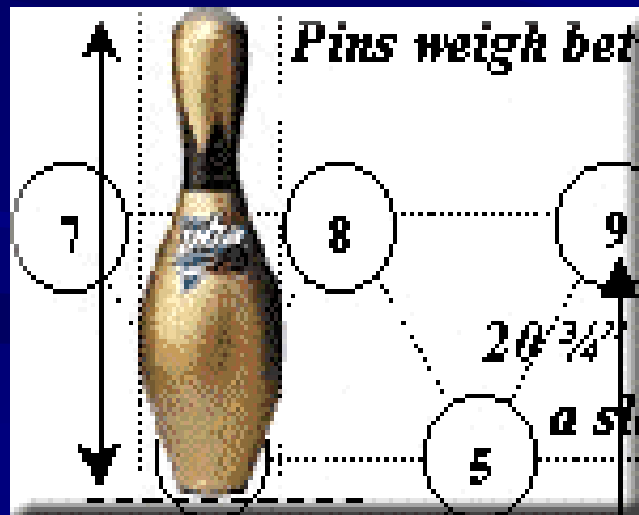
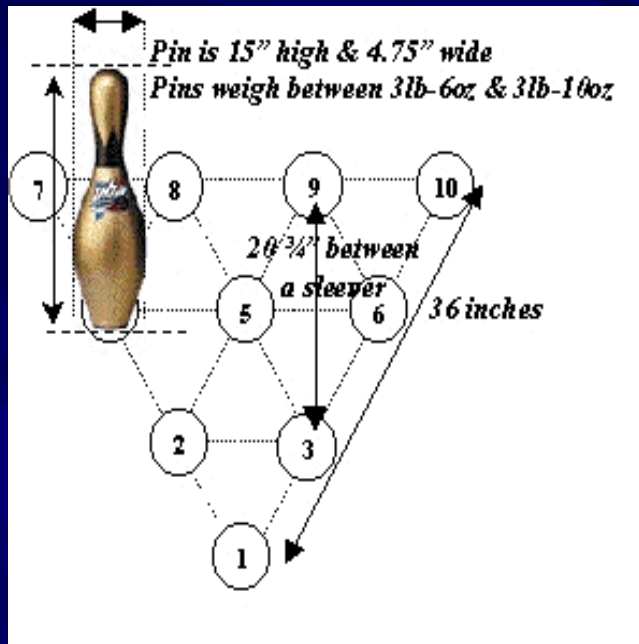


Diámetro: 8.58 Inches.

Pesos: 6 a 16 Pounds.

Coach: David Rivera

DIMENSIONES DE LOS PINES



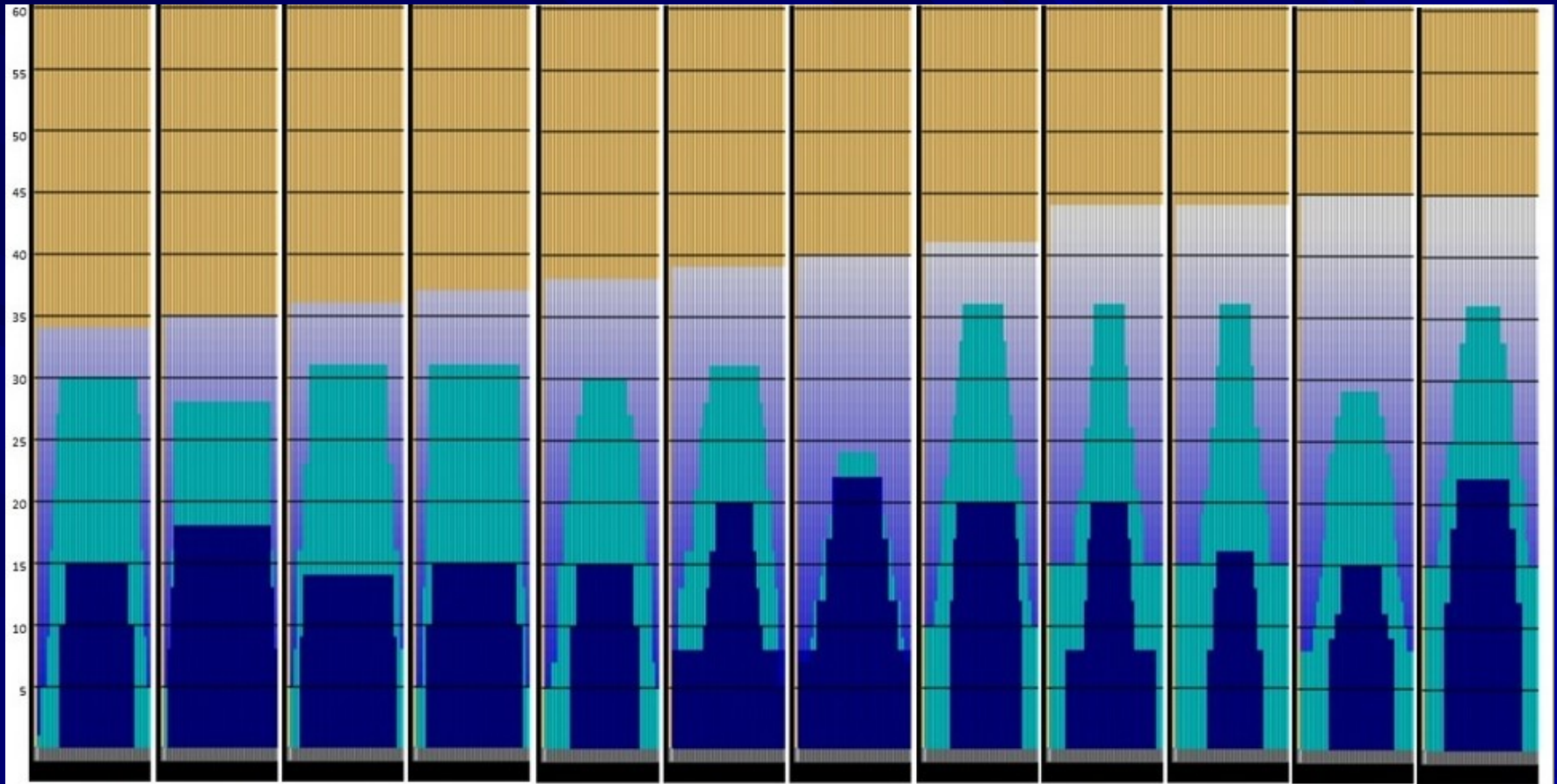
Altura: 15 Inches.

Área: 4.75 Inches.

Peso: 3 Lbs 6 onzas – 3 Lbs 10 onzas.

Coach: David Rivera

DISTANCIAS DE ACEITADOS



Cortos: Hasta 37 pies.
Medios: Entre 38 y 42 pies.
Largos: Mas de 43 pies.

**Actualmente tenemos 12
Patrones de aceitado en la
World Bowling.**

TECNICAS Y ESTILOS DE JUEGO



Coach: David Rivera

Gracias



Coach: David Rivera