



Sr. Martín Faba
Presidente
PABCON

Estimado Martín

Acorde a la amable conversación que sostuvimos el día de ayer te envío el temario de los cursos de alto rendimiento del IDDEAC (Instituto De Desarrollo de Entrenadores de Alta Competitividad).

Como te comenté este es un curso diseñado para la alta competencia y no para el desarrollo de atletas desde cero, sin embargo podemos trabajar en un manual que sea el inicio de este curso e integrarlo en el nivel I.

Curso de Entrenadores de Alta Competitividad Boliche

“En busca de la Excelencia”

*“La vida nos dará la oportunidad de brillar,
De nosotros depende estar listos para ese momento”
Ernesto Avila*

Misión

La formación de entrenadores de
Excelencia, que motiven y desarrollen
A jugadores de alto rendimiento
Que sean altamente competitivos en eventos
Nacionales e internacionales.

Visión

Que cada asociado y atleta de
Alto rendimiento cuente con un
Entrenador de excelencia, cerca de su centro
De entrenamiento y encuentre en el
Una herramienta valiosa para su desarrollo
Deportivo y humano.

Objetivo

Brindar a todos los entrenadores
Interesados el conocimiento, herramientas
Y actualizaciones que requieran, para la formación
De jugadores y atletas de alto nivel dentro
De su comunidad.



NIVEL I

- I. Definición del entrenador de boliche.
 - I.I. Cualidades y aptitudes
 - I.II. Criterios
 - I.III. Conocimiento en:
 - a) Enseñanza y capacitación.
 - b) Instrucción de boliche.
 - c) Perforación y mantenimiento del equipo de boliche.
 - d) Acondicionamiento de pistas.
 - e) Acondicionamiento físico.
 - f) Medicina.
 - g) Psicología.
 - h) Nutrición.
 - i) Física.
 - j) Bioquímica.

- II. Conocimiento técnico del juego.
 - II.I. Ecuación del boliche.
 - II.II. El atleta.
 - II.III. Observación y entendimiento.
 - II.IV. Coordinación y sincronización de movimientos.
 - II.V. Desarrollo de un programa de calentamiento y enfriamiento.
 - II.VI. 3 fundamentos de la llegada.
 - II.VII. Potencializando al atleta.
 - II.VIII. Respeto al jugador.
 - II.IX. Jugador mecánico vs. jugador instintivo.
 - II.X. Atreverse al cambio.

- III. El equipo
 - III.I. Interacción pista / bola.
 - III.II. Historia de los materiales.
 - III.III. Diferentes tipos de materiales y su desarrollo en la pista.
 - III.IV. Diferentes tipos de núcleos y su desarrollo en la pista.
 - III.V. Pin, centro de gravedad, desviación de masa, balanceos dinámicos, balanceos estáticos, hoyos de balance, radio de giro y diferencial de radio de giro, torque y como afectan e interactúan en el desarrollo de la bola sobre la pista.
 - III.VI. Diferentes tipos de mantenimiento y su función en la pista.
 - III.VII. Problemas de una mala perforación.
 - III.VIII. Creando un arsenal personalizado para nuestro jugador.
 - III.IX. Diferentes tipos de llaves.

- IV. Entorno.
 - IV.I. Como afecta el medio al atleta, las pistas y al equipo.
 - IV.II. Tipos de pistas.
 - IV.III. Conocimientos básicos de aceitado.
 - IV.IV. Interpretación de graficas de aceitado.
 - IV.V. Topografía de la pista de boliche.



- IV.VI. Características de los diferentes patrones de aceitado y como reconocerlos.
- IV.VII. Como ajustar al deportista a los diferentes patrones, según su tipo de juego y el juego del equipo.
- IV.VIII. Patrones amigables vs. patrones demandantes.
- IV.IX. Consejos básicos para competir en condiciones sencillas.
- IV.X. Consejos básicos para competir en condiciones altamente demandantes.
- IV.XI. Diferentes herramientas de enseñanza.

Programa Nivel II

Nivel II

I Desarrollo de un Programa Ganador para el Atleta

I.I. Metas y Objetivos

- I.I.I En que Nivel se encuentra el jugador.
- I.I.II Creación de un programa Físico de Entrenamiento.
- I.I.III Acondicionamiento Físico.
- I.I.IV Flexibilidad vs. Fuerza.
- I.I.V En que grupos musculares debemos fijar el trabajo.
- I.I.VI Programa Nutricional de Alto Rendimiento.
- I.I.VII Creación de un programa Específico de Entrenamiento.
- I.I.VIII Entrenamiento Básico
- I.I.IX Entrenamiento de Resistencia.
- I.I.X Entrenamiento de Competencia.
- I.I.XI Entrenamiento de Concentración.
- I.I.XII Entrenamiento de Diversión.
- I.I.XIII Eventos alternos.
- I.I.XIV Desarrollo de programas alternos que se ajusten a las necesidades inmediatas del competidor.

II Conocimiento Técnico del Juego Nivel II.

II.I. El Atleta Nivel II

- II.I.I Rutina Pre y Post Disparo.
- II.I.II Momento Angular.
- II.I.III Velocidad, Giro y Dirección de Giro
- II.I.IV Eje de Rotación, Ángulo e Inclinación.
- II.I.V Lectura Potencia vs. Precisión.
- II.I.VI Prepararse para el cambio de pistas y seleccionar el equipo adecuado.
- II.I.VII Prevención y Manejo de Lesiones.
- II.I.VIII Importancia del tiro de spare.
- II.I.IX Errores más comunes de los bolichistas.
- II.I.X Entrenamiento para infantiles, juveniles y femenil.



- II.II. El equipo Nivel II
 - II.II.I Principios de Perforación.
 - II.II.II Tipos de Perforación “La Ciencia de la Perforación”.
 - II.II.II.1 Leverage, Axis, Axis/Leverage, Label.
 - II.II.II.2 Posiciones del Pin y como afectan en el desarrollo de la bola en la pista.
 - II.II.II.3 Posiciones del CG y como afectan en el desarrollo de la bola en la pista.
 - II.II.II.4 Posiciones, Tamaños y Profundidad de los Hoyos de Balance y como afectan en el desarrollo de la bola en la pista.
 - II.II.II.5 Desviación de masa y como afecta su posición en el desarrollo de la bola en la pista.
 - II.II.II.6 Doble Angulo.
 - II.II.II.7 Storm VLS (Vector Layout System)
- II.III. Toma de Llaves “El Arte de la Perforación”.
 - II.III.I Terminología del perforador.
 - II.III.II Hoja de Perforación.
 - II.III.III Herramientas del Perforador.
 - II.III.IV Como Realizar la Toma de Medidas.
 - II.III.V Inclinaciones que pueden favorecer al atleta.
 - II.III.VI Trucos de Mantenimiento para el equipo.

- III Entorno
 - III.I. Desarrollo de la bola a través de la formación de los pinos.
 - III.II. La chuzca perfecta.
 - III.III. La Buchaca.
 - III.IV. Nose, Pocket y Bucket.
 - III.V. Buchaca: Alta, Media, Baja y sus consecuencias.
 - III.VI. Deflexión y sus consecuencias.
 - III.VII. Trabajo del núcleo dentro de la piña.
 - III.VIII. Robos:
 - III.VIII.I Caída de la bola en la fosa.
 - III.VIII.II Entenderlos.
 - III.VIII.III Clasificarlos.
 - III.VIII.IV Contrarrestarlos.
 - III.IX. Migración de Aceite.
 - III.X. Pistas recién aceitadas.
 - III.XI. Diferentes movimientos del aceite.



Programa Nivel III

I. Entorno III

- I.a.i.* Diferentes maneras en que el medio afecta el aceitado.
- I.a.i.i.* Diferentes materiales de las pistas.

II. El Equipo Nivel III

II.a. Perforación para Avanzados.

- II.a.i.* Otra técnica de perforación.
- II.a.ii.* Ovalado del Pulgar.
- II.a.iii.* Posiciones de la Desviación de Masa y sus reacciones.
- II.a.iv.* Uso del Video como Herramienta de enseñanza.

III. Conocimiento Técnico del Juego Nivel III.

III.a. Utilizando las leyes de la física para incrementar el promedio.

III.b. Los 5 Viajes de la Bola

- III.b.i.* Avance – Rodado – Remate – Rodado de frente.
- III.b.ii.* Avance – Remate – Aceleración del Remate – Rodado – Rodado de Frente.

III.c. Manejo del Ritmo.

III.d. Técnicas para atletas avanzados

- III.d.i.* Fundamentos básicos.
- III.d.ii.* Posiciones de los dedos.
- III.d.iii.* Terminación con el dorso de la mano.
- III.d.iv.* Flotar la bola.
- III.d.v.* Diferentes posiciones del brazo.
- III.d.vi.* Mentón por encima de la bola.
- III.d.vii.* Cambiando la dirección del rodado.
- III.d.viii.* Cambiando la inclinación del eje de rotación.
- III.d.ix.* Ajustes en la velocidad.
- III.d.x.* Referencias Visuales.
- III.d.xi.* “Drifting”.
- III.d.xii.* Hombros abiertos / Hombros cerrados.
- III.d.xiii.* “Loft”.
- III.d.xiv.* Dirección del swing.
- III.d.xv.* Saque Estático.
- III.d.xvi.* Saque Dinámico.
- III.d.xvii.* Liberación en abanico.

IV. La Competencia.

IV.a. Mentalidad Ganadora

- IV.a.i.* Miedo al Éxito.



- IV.a.ii.* Programación emocional.
- IV.a.ii.i.* El problema de la sincronización.
- IV.a.ii.ii.* Autoconversación.
- IV.a.ii.iii.* Autoconvencimiento.
- IV.b. Como Jugar las Finales.
 - IV.b.i.* Actitud para una final larga.
 - IV.b.ii.* Actitud para una final de Match Play.
- IV.c. Tiros Bajo Presión
- IV.d. Baja de Rendimiento.
- IV.e. Trabajo en equipo.

Todos los programas se trabajan de inicio en un aula virtual 15 días antes del inicio del curso se trabaja en sitio durante 8 horas por tres días, se realizan evaluaciones al final de cada uno de los Niveles y se expide la Constancia correspondiente.

En espera que este programa sea de tu completo agrado quedamos al pendiente de cualquier duda que pudieras tener al respecto.

Se despide tu amigo

Coach Ernesto Ávila Castañeda
Internacional Silver Leve Coach
USBC