



## BOLOS

## CONSEJOS PRÁCTICOS

# La eficacia no se mide por la fuerza

Pablo Rodríguez Suanzes, integrante del club madrileño Capital Bowling, explica los pasos que se deben seguir para efectuar el mejor 'strike'



JESÚS DE LA PEÑA | MADRID

Muy al contrario de lo que muchos pueden pensar, el *bowling* posee toda una filosofía de juego. No consiste sólo en tirar el triángulo que forman los diez bolos situados al final de la pista. Todo influye y se complica según las especificidades del parqué, de la bola que se use, de la concentración del jugador...

Según Pablo Rodríguez, integrante del club Capital Bowling, campeón de la Liga madrileña y segundo en la División de Honor de España, las claves son muchas y variadas. "Desde utilizar unos zapatos con una suela apropiada para no resbalar hasta cómo y dónde colocar los dedos en los agujeros de la bola... Todo es importante", afirma. En este caso, los dedos -nunca el índice y el corazón, como suele ocurrir entre inexpertos- deben entrar cómodamente para que, al tirar la bola, salga sin rozar ni atascarse.

Sin embargo, en el *bowling* lo importante no es tirar fuerte, sino ser preciso y tener puntería. "Cuanto más simple y sencillo sea el movimiento, más bolos se tirarán", continúa Rodríguez, entrenador, además, en la escuela Los Rascadores.

## Si el movimiento de la bola y el de los pies no va sincronizado, los bolos no caerán

La finalidad de este deporte consiste en sumar los máximos puntos posibles -hay 300 en juego- de los 10 cuadros o *frames* con los que se parte. Si se tiran los 10 bolos de una tacada, se consigue un *strike*. Para ello, la precisión es fundamental y, en ese caso, la armonía del cuerpo con cada movimiento es clave para realizar un gran tiro. "La bola va a donde el hombro y el brazo apuntan. Si el cuerpo está enfocado hacia la derecha, la bola irá a ese lado", finaliza.

La sincronización debe ser casi perfecta. El movimiento de la bola y los pies debe ir al unísono ya que, de no ser así, será bastante difícil que los bolos sean derribados.

\*Más información sobre la escuela en la web: [www.losrascadores.com](http://www.losrascadores.com)



FOTOS: RODOLFO ESPINOSA



### RITMO Y NO 'MÚSCULO'

Desde una posición de inicio relajada, el jugador debe mover la bola hacia adelante al mismo tiempo que realiza el primer paso (los diestros mueven el derecho y los zurdos el pie izquierdo). Lo más importante es mantener siempre un ritmo constante y no acelerar y frenar los pasos de forma brusca. Cuanto más sencillos y armónicos sean todos los movimientos, más bolos se derribarán. La velocidad y la potencia en este deporte se consiguen con ritmo y no con 'músculo.'

### NO CORRAS, SÓLO CAMINA

En el segundo paso, la bola debe caer con suavidad por el costado del jugador. No hay que tirar de ella hacia atrás, sino dejar que el brazo y el hombro se muevan con total libertad. Si no se ha escogido la bola adecuada, lo más probable es que resbale. Hay que encontrar una que pese lo suficiente para manejarla con comodidad y en la que los dedos (corazón, anular y pulgar) puedan entrar y salir sin roces. Si la bola pesa demasiado o demasiado poco, lo más probable es que se pierda el equilibrio y se acabe fallando el tiro.

### MÁS VALE MAÑA...

Mientras se realiza el tercer paso, la bola sube hasta alcanzar su punto más alto. El péndulo debe ser libre y el cuerpo debe permanecer completamente alineado con la pista. Cuando se haga el lanzamiento, la bola irá en la dirección que los hombros y el brazo le indiquen. Si se está torcido, no se podrá apuntar al centro y, por consiguiente, derribar todos los bolos. La pista tiene una serie de flechas dibujadas a poca distancia, hay que usarlas para apuntar y así será más fácil no tirar siempre al carril.

### APUNTA Y 'DISPARA'

El último paso no es en realidad un paso. La pierna izquierda (la derecha para los zurdos) debe deslizar con suavidad mientras el brazo se mueve hacia adelante. Es fundamental orientar el brazo hacia el bolo al que se apunta y no tratar de hacer ningún movimiento extraño con el codo o la mano. Para un jugador que empieza en este deporte, cuanto más recto y simple, mejor. No hay que olvidar que no se debe sobrepasar la línea que separa la pista de la zona del caminado, ya que está resbaladiza. Se debe usar el otro brazo para equilibrarse repartiendo así el peso.

## AGENDA DEPORTIVA

### DEL 7 AL 9 DE AGOSTO.

■ **Frontenis.** 1ª maratón de verano de frontenis preolímpico Ciudad de Pinto en el Parque Juan Carlos I.

### 8 Y 9 DE AGOSTO.

■ **Baloncesto.** XXIII edición de las '36 Horas de Baloncesto' en el Polideportivo El Zaburdón de S. L. de El Escorial. La inscripción es hasta el 5 de agosto.

### DEL 11 AL 15 DE AGOSTO.

■ **Judo.** Los madrileños Cecilia Blanco, Jorge Benavente, David Alarza y Ángel Parra, integrantes de la selección española absoluta, se concentrarán en Madrid de cara a preparar el Campeonato del Mundo que tendrá lugar en Rotterdam del 26 al 30 de agosto.

### 15 Y 16 DE AGOSTO.

■ **Automovilismo.** El piloto madrileño Andy Soucek, actual líder de la Fórmula 2, compite en el circuito de Donington Park en Gran Bretaña.

### 23 DE AGOSTO.

■ **Motociclismo.** Trofeo Comunidad de Madrid de Minicross y Competición MX no puntuable para Automáticas y 65 cc en Villarejo de Salvanés.

### 29 DE AGOSTO.

■ **Duatlón.** Se disputará cerca de la sierra de Navacerrada, en Alpedrete, a partir de las siete de la mañana.

## BALONMANO

# Alcobendas seguirá en la Liga Asobal

El conjunto madrileño que entrena Rafa Guijosa ha conseguido encontrar los medios necesarios para continuar en la Liga Asobal.

Consumada la permanencia, el BM Alcobendas debía asegurar la viabilidad económica de su proyecto deportivo, que se encontraba en serios aprietos. Sin embargo, y después de un mes de junio intenso y de duro trabajo, se consiguió el objetivo de continuar en la máxima categoría del balonmano español gracias, entre otras cosas, al préstamo de 200.000 euros, concedido por Avalmadrid, y que garantiza su liquidez, al menos a corto plazo, y al incondicional apoyo de toda su afición.



DIEGO G. SOUTO  
Víctor Tremps lanza a portería.