

Peña Bolística La Venta Los Probes

# INICIACIÓN A LOS BOLOS CUATREADA



© Del texto y edición: Antonio González Gutiérrez, Mabel Peláez Ruenes y Carlos González Orviz

Diseño, maquetación e ilustraciones: Cordelia Pickford

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

© Peña Bolística La Venta los Probes

ISBN: 978-84-09-33303-5

Depósito Legal: AS 01999-2021

Printed in Spain - Impreso en España - Publigraph Llanes



## INICIACIÓN A LOS BOLOS CUATREADA

**-0-**

Introducción y objetivos

4-5

**-1-**

Historia

6-9

**-2-**

Beneficios del juego de los bolos

10-13

**-3-**

Materiales y campo de juego

14-19

**-4-**

El juego

20-25

**-5-**

La competición

26-29

**-6-**

El aprendizaje

30-41

## Introducción y objetivos

La finalidad de esta publicación es servir de herramienta en la enseñanza del deporte tradicional de los bolos cuatreada. Que monitores de bolos, deportivos o profesores de educación física cuenten con una metodología básica del aprendizaje de este deporte y puedan iniciar a los niños en nuestro deporte autóctono, fomentando su conocimiento y práctica.

Esta publicación, de una forma sencilla, pretende hacer llegar a profesores y alumnos la tradición histórica de este deporte, dar a conocer mejor nuestra riqueza cultural, enseñar la técnica del juego y su puesta en práctica.

Los ejercicios van explicados de forma cronológica, desde lo más básico a lo más complejo, desarrollando en el alumno los gestos característicos del lanzamiento de la bola para conseguir cierta destreza en el juego.

De forma paralela al desarrollo de la técnica se enseña la terminología y puntuación de los bolos. Todo ello acompañado de dibujos que simplifican las reglas o normas de la cuatreada, y dan a lo explicado una visión fácil y atractiva del juego.



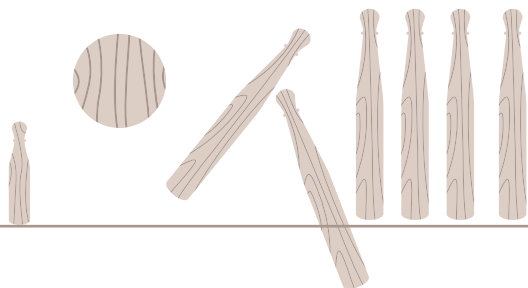


Con estos ejercicios se pretende que, cuando un monitor o profesor se disponga a dar una clase, tenga la sesión organizada y pueda crear con ello una unidad didáctica similar a la de cuando enseña cualquier otro deporte.

Los materiales empleados en la enseñanza de los bolos, por razones de peligrosidad, no podrán ser siempre los bolos de madera y, por eso, también se dan unas indicaciones de los materiales a utilizar.

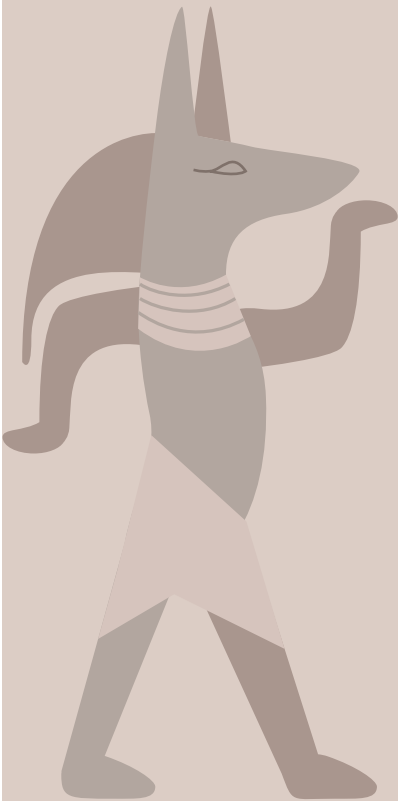
Existen también unos vídeos complementarios en el canal de Youtube La Cuatreada Bolos Asturias. Estos vienen bien para dar algún día una clase teórica sobre los bolos aprovechando los días lluviosos que impidan dar las clases al aire libre.

La difusión de esta guía en todos los Centros de Enseñanza de Primaria y en las Peñas de Bolos que pretendan crear escuela es el objetivo que nos proponemos. Si conseguimos llegar a los escolares podremos hacer que los niños se interesen por los bolos y, así, asegurar el futuro más próximo de este deporte tradicional.



1

# HISTORIA





1.

## Historia e importancia de los Bolos en Asturias

El origen de los bolos es tan antiguo que es muy difícil situarlo en una época concreta.

En Turquía se descubrieron unas bolas de Piedra que datarían del año 7000 a. C. También se encontraron objetos similares a bolos en enterramientos egipcios del año 5000 a. C. Incluso, se constatan partidas de bolos en Egipto hacia el 3000 a. C.

La teoría más aceptada de la llegada de los bolos a Asturias es la que dice que los trajeron los peregrinos del Camino de Santiago. La Gran Enciclopedia Asturiana cita una partida de bolos en el Campo San Francisco el día de la Octava del Corpus, en 1495, en Oviedo.

En Asturias existen muchas modalidades de bolos, siendo la cuatreada la más extendida.

A principios del siglo xx, las boleras eran lugar de reunión de los vecinos, el único entretenimiento de la época. Solían estar cerca de un bar, de una iglesia o de un lagar. Los bolos estaban tan socializados que, en algunos pueblos, los niños no eran hombres hasta que no llegaban la bola desde el tiro al castro.

7000 a. C.

Primeras bolas en Turquía.

3000 a. C.

Partidas de bolos en Egipto.

1495

Partida de bolos en el Campo San Francisco el día de la Octava del Corpus



Ningún otro juego había tenido antes tanta importancia dentro de la estructura social. Los grandes jugadores de bolos eran considerados las grandes estrellas de la época, como ahora los jugadores de fútbol.

A mediados del siglo xx los bolos viven su mejor momento, había boleras por todos los rincones de Asturias. Las grandes leyendas de la cuatreada eran «Cajetilla», «Magdalena» y «el Manquín». Las partidas entre estos jugadores movilizaban a miles de personas.

En la actualidad los bolos no viven esos momentos de esplendor social pero sí que la cuatreada se ha convertido en un auténtico deporte. Se juegan los campeonatos de Asturias de la Federación Asturiana de Bolos (que existe desde 1962), la liga en sus diversas categorías y los torneos organizados por los Ayuntamientos o las peñas. El futuro de los bolos cuatreada está en el interés de las peñas de bolos en sacar adelante niños que jueguen, porque sin base no hay futuro.

En los últimos años el gran dominador de la cuatreada fue Javier Pruneda, junto a Bernardo Menéndez y Sergio Hevia, algunos de los jugadores más destacados.

También merece un reconocimiento especial Verónica Iglesias, primera jugadora que participa en el liga de peñas y que llegó a ser jugadora de primera categoría individual.

En Panes está abierto desde 2003 el Museo de los Bolos de Asturias. En 2017 los bolos han sido declarados como Bien de Interés Cultural Inmaterial.

S. xx

Boleras desempeñan un papel social fundamental.

1962

Nace la Federación Asturiana de bolos.

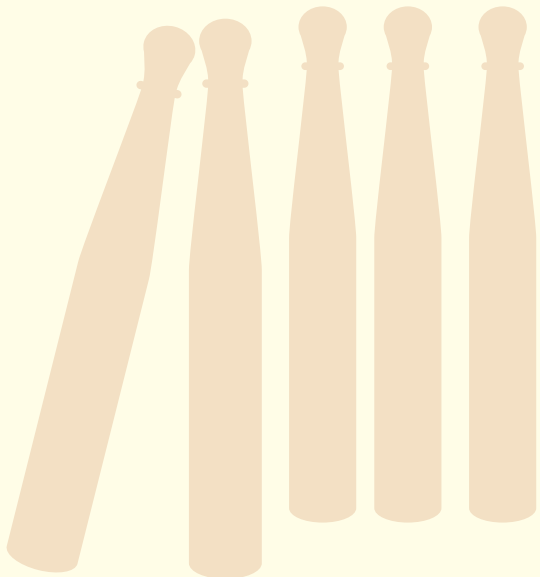
2017

Reconocimiento como Bien de Interés Cultural Inmaterial



# BENEFICIOS

## DEL JUEGO DE LOS BOLOS





2.

## BENEFICIOS del juego de los bolos

Además de ser un deporte con los beneficios que la actividad física conlleva o de transmitir un bagaje cultural e histórico importante, de cara a la comunidad escolar, los bolos presentan una serie de beneficios importantes para el desarrollo de los niños.

De forma transversal a su aprendizaje como deporte autóctono y tradicional cuando enseñamos el deporte de los bolos estamos transmitiendo de forma espontánea una serie de valores relacionados con el desarrollo personal y el conocimiento. Es un juego sencillo y al alcance de cualquiera, que en etapas tempranas sirve para desarrollar muchas capacidades básicas y habilidades sociales importantes para la evolución de los niños.

Los bolos generan recursos motrices que mejoran la fuerza física, la coordinación, el equilibrio y la percepción espacial. Es un juego que fomenta el compañerismo y el trabajo en equipo. El profesor puede observar el comportamiento del alumno de forma individual y en grupo.

Como juego de reglas que es, enseña a ganar y a perder superando esa frustración, a respetar los turnos y saber esperar, y a aceptar las normas del mismo. Enseña el sentido de la responsabilidad y a ser competitivos.

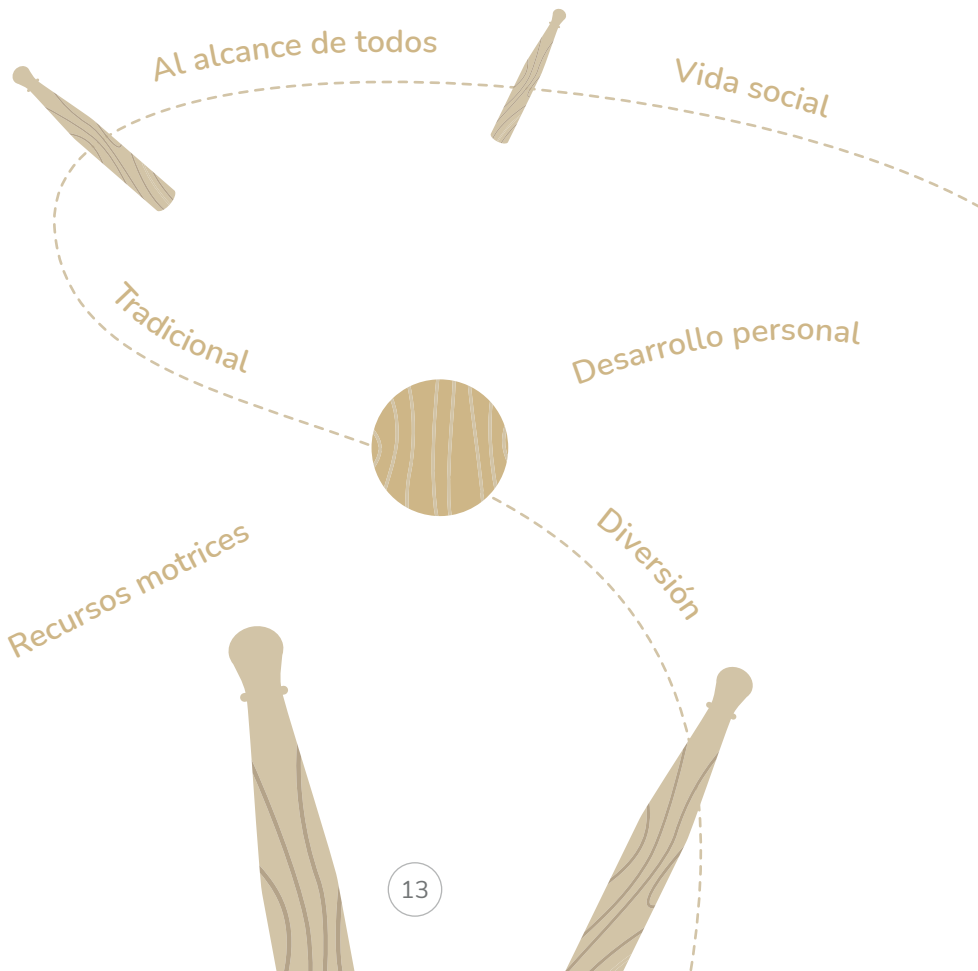
Compañerismo

Responsabilidad

Competividad

Por otro lado, el juego en sí ayuda a desarrollar el lenguaje, la atención, la memoria y el pensamiento lógico-matemático. Aporta conocimientos desde la diversión.

De forma profesional ayuda a conocer gente y a hacer amigos, creando lazos entre pueblos, municipios y provincias. Y lo mejor de todo es que es un deporte para todos los públicos (niños, niñas, mujeres, hombres y personas mayores) que ejerce de agente socializador desde sus orígenes, transmitiendo a través de su práctica y disfrute todos estos beneficios.





# MATERIALES Y CAMPO DE JUEGO



BOLOS  
CUATREDA

Bola

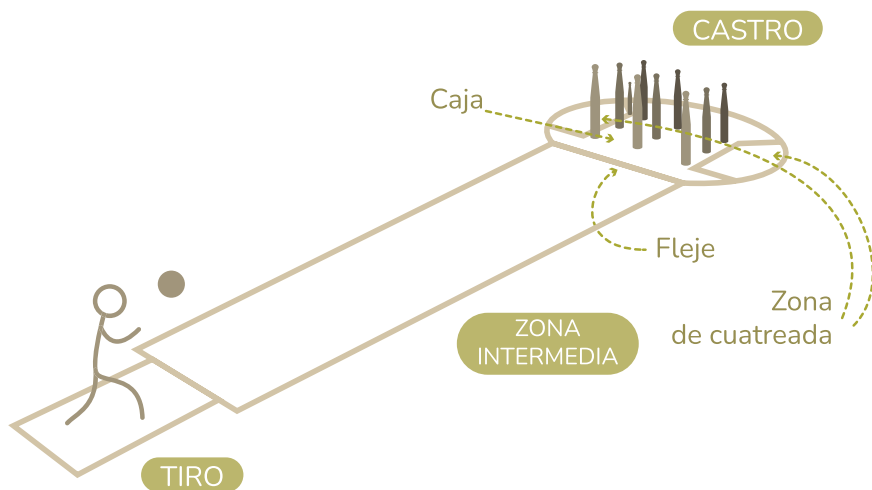
Biche

Bolos

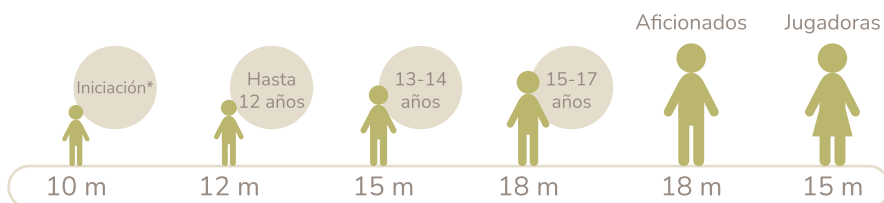
### 3.1. La Bolera

El terreno de juego es una superficie plana u horizontal que se denomina «**bolera**» y está formada por tres partes: tiro, zona intermedia y castro.

- El «**tiro**» es el lugar donde se sitúa el jugador para tirar la bola.
- El «**castro**» es el sitio hacia donde se tira la bola. Consta de «**la caja**» (el lugar donde se colocan los bolos, «**el fleje**» (la línea que debe sobrepasar la bola) y «**la zona de cuatreada**» a la mano y al pulgar (zona delimitada por cables a ambos lados de la Caja).
- La «**zona intermedia**» es el espacio que queda entre el tiro y el castro que debe tener una distancia entre 19,50 y 20 metros desde el tiro hasta la fila del medio de los bolos. Debe ser un espacio libre de obstáculos.



#### DISTANCIA DEL TIRO AL CASTRO



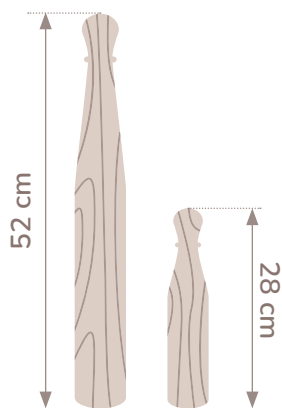
\*Distancia acorde al jugador



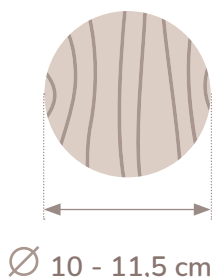
La distancia del tiro al castro varía según las edades del jugador en las categorías infantiles y juveniles: para iniciación la distancia será de 10 metros (acorde al jugador); hasta 12 años inclusive será de 12 metros; entre 13 y 14 años será de 15 metros y entre 15 y 17 años será de 18 metros. Los jugadores aficionados tirarán de una distancia de 18 metros y las jugadoras de una distancia de 15 metros.

Sería ideal contar con boleras en los colegios pero, ante su ausencia, también es verdad que la versatilidad mostrada por el juego de los bolos hace que pueda instalarse una bolera provisional en cualquier terreno llano. Rápido se delimita y rápido se puede empezar a practicar.

### 3.2. Los bolos y las bolas



Los **bolos** son diez en total, nueve grandes y uno pequeño llamado «**biche**». Se colocan en tres filas de tres con el biche a uno de los lados. Miden 52 cm de alto y 7,8 cm de diámetro en el centro. Ppesan entre 1,3 kg y 1,6 kg. El biche mide 28 cm de alto, tiene de diámetro 6,8 cm en el centro y un peso entre 0,5 kg a 0,6 kg. Todos ellos son de madera, tienen forma cónica con un abultamiento en la cabeza y un anillo de metal en la base.



Las bolas son también de madera. En jugadores adultos oscilan entre 10 y 11,5 cm de diámetro y tienen un peso de más de 600 gramos. Los jugadores infantiles y juveniles tendrán unas bolas con un peso y una medida adaptada al gusto y las posibilidades de cada uno.

De cara a la implantación en la escuela y, ante cierta reticencia que pueda surgir debido al riesgo de que los alumnos se golpeen con las bolas de madera, debemos pensar en utilizar otros materiales. Si bien las peñas, en las boleras, podrán optar por utilizar los bolos y las bolas de madera, ya que estarán en un ambiente y grupo más reducido. Con pocos alumnos y, una vez que estén experimentados en la materia, también puede utilizarse la bolera de madera.

En el ámbito escolar tenemos que recurrir a materiales más blandos y libres de todo peligro. Como no existen alternativas ya hechas de algún material que simule la bolera tradicional de madera, tendremos que utilizar elementos reciclados. Para ello nos serviremos de botellas de leche, agua o refrescos de 1,5 litros que rellenaremos por dentro de tierra o arena hasta dar con un peso aproximado a los reales. Para las bolas utilizaremos balones o pelotas de diferentes tamaños, semejantes a las bolas de madera y con un peso adaptado a cada edad. Serán aquellas que se ajusten mejor a la mano de cada niño y con un peso que pueda lanzar sin demasiada dificultad.

Para algunos de los ejercicios nos serviremos de un cubo de goma o de un aro de plástico, también de una cuerda. Para otros utilizaremos tiza y pizarra, para hacer anotaciones de las puntuaciones.

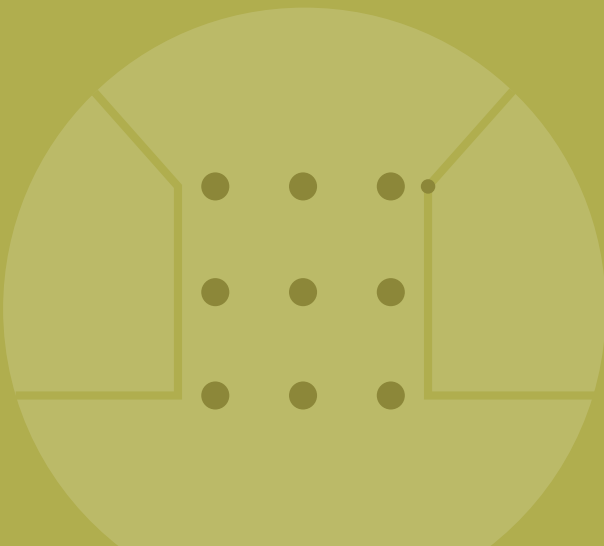
### 3.3. Vocabulario

- **Ahorcar:** Bola que pasa sin tirar bolos entre dos bolos de la misma fila.
- **Biche:** Bolo pequeño que marca si se juega a la mano o al pulgar.
- **Bolos:** Además de los elementos del juego, también se le llama bolos a los puntos.
- **Caja:** Cuadrado en el centro del castro donde se sitúan las estacas para colocar los bolos.
- **Cambiar:** Acción de mover el biche de zona de cuatreada. También se dice «cambia» cuando entregas el juego a tu contrario.
- **Cantar:** Decir los bolos de cada jugada en voz alta.

- **Castro:** Zona del campo de juego que suele ser de tierra batida o gravilla, donde están los bolos y hacia donde se dirige la bola.
- **Cinca:** Primer bolo de la fila más cercana al biche. Si es el primero que se derriba, su valor es 0. También se la conoce como Finca o Morra en algunos lugares.
- **Cinco:** Bolo central que suele ser del mismo color que el biche y distinto color que el resto.
- **Contar:** Sabe contar aquel que conoce las puntuaciones y reglas del juego.
- **Fleje:** Línea (cuerda o cable forrado) que marca la zona a partir de la cual debe botar la bola dentro del castro.
- **Grande o gorda:** Se llama así a la cuatreada de más valor.
- **Limpia:** Cuando se cuatrea tirando un sólo bolo.
- **Maniego:** Jugador con facilidad para jugar a la mano.
- **Mano:** Cuando el biche se coloca a la izquierda de los bolos. Primer jugador en tirar en un equipo.
- **Matar:** Cuando se consiguen hacer los bolos más uno, de los que hicieron el equipo que puso.
- **Medio:** Cuatrear con cualquier bolo de la fila central.
- **Nueve:** Primer bolo de la fila central.
- **Peñazo:** Bola lanzada muy fuerte o muy larga, con muy pocas posibilidades de cuatrear o tirar bolos.
- **Pequeña:** Se llama a la cuatreada que se hace con el segundo y tercer bolo de la fila más cercana al biche.
- **Posada:** Zona entre el fleje y la primera línea de bolos, también se le llama así a la zona donde posa la bola al tocar tierra en el castro.
- **Postre-Mate:** Último jugador en tirar de un equipo.
- **Pulgar:** Cuando el biche se coloca a la derecha de los bolos.
- **Pulgarista:** Jugador con facilidad para jugar al pulgar.
- **Tiro:** Zona desde la que el jugador lanza la bola.



# EL JUEGO



# BOLOS CUATREADA



## 4.1. El juego

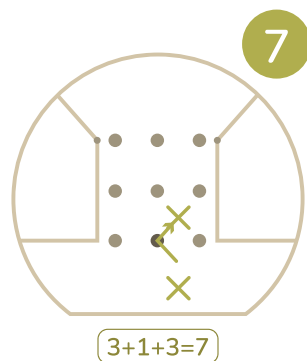
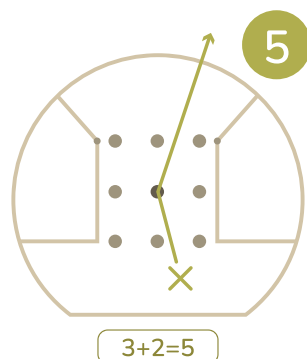
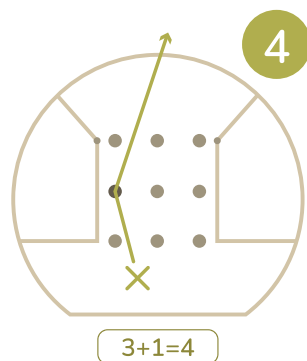
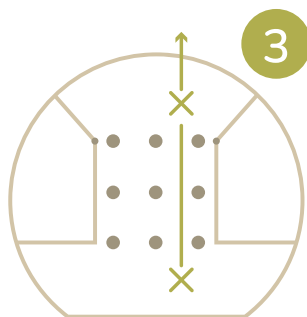
El jugador lanza la bola desde la zona del tiro hacia el castro; la bola tiene que ir por el aire y golpear el castro o bolo directamente (el fleje marca la línea que hay que sobrepasar). La bola intentará derribar los bolos y podrá cuatrear y parar. Los puntos se cuentan por «bolos».

Cuando el biche está colocado a la izquierda de la caja se juega «a la mano» y si está colocado a la derecha de la caja se juega «al pulgar».

Si al lanzar la bola no llega a caer en el castro o toca el fleje se contará como bola que vale «cero». Si sobrepasa el fleje y pasa entre los bolos sin tirar ninguno, se contará como «tres».

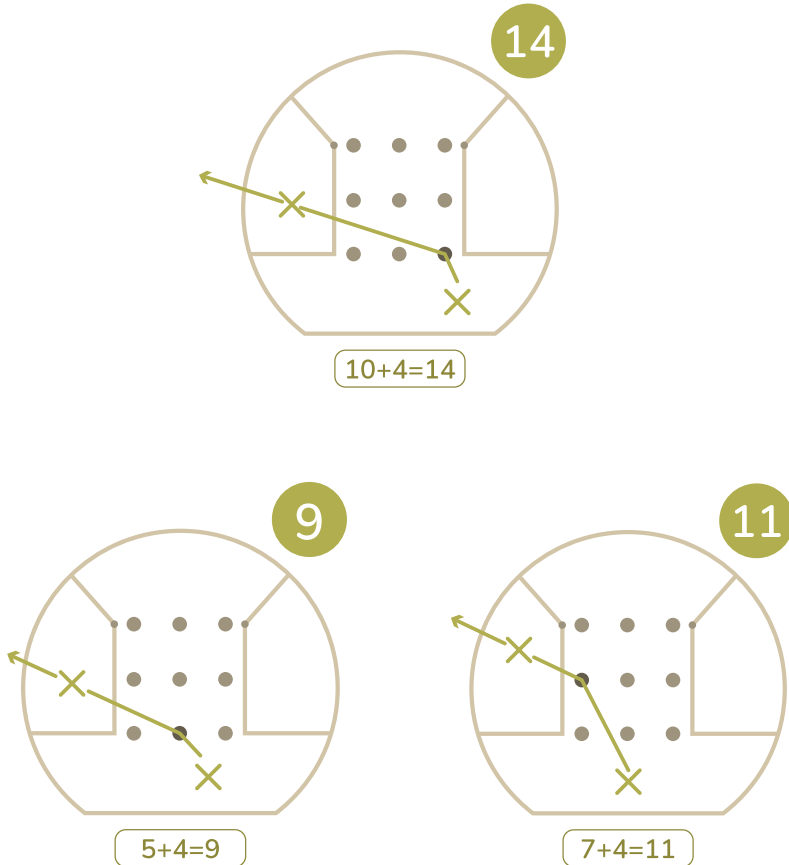
Si sobrepasa el fleje y tira un bolo su valor será de «cuatro», y se le sumará uno más por cada bolo adicional que derribe. A no ser el primer bolo de la fila más cercana al biche, que vale «cero». Si el primer bolo derribado es el central, el valor es de «cinco». Si la bola «para» (se detiene) dentro del castro, vale «tres» bolos más.

✕ Zonas de contacto de la bola sobre el castro

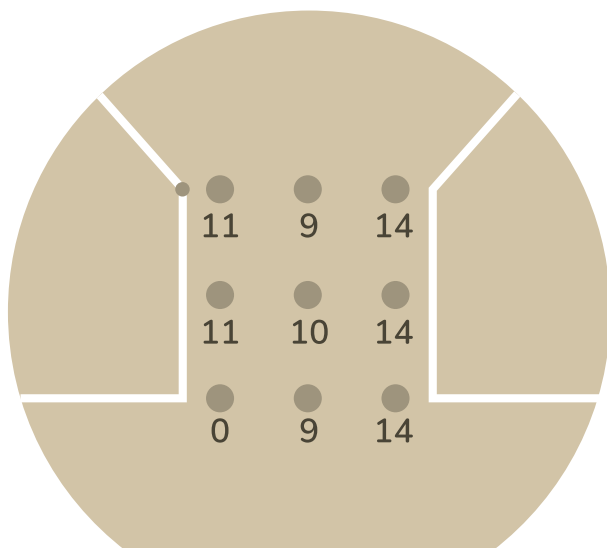


## 4.2. Cuatreadas

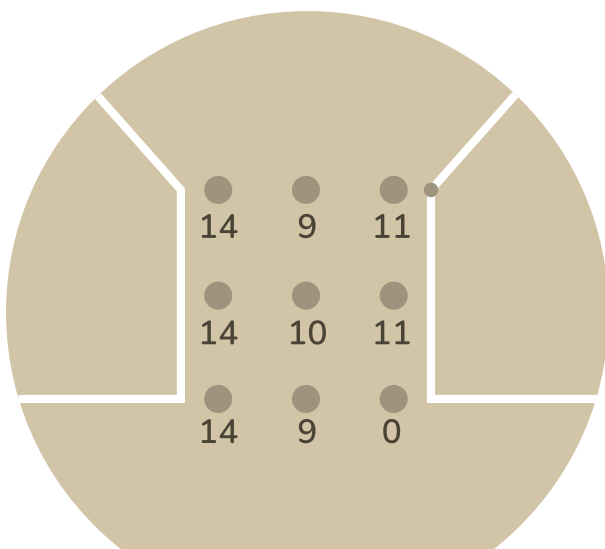
Para que la bola sea «cuatreada» debe tirar un bolo (o más de uno) y la bola debe de tocar tierra dentro de la zona de cuatreada. Como ya dijimos, el primer bolo de la fila más cercana al biche (llamado «cinca») se cuenta como «cero» si se derriba el primero. El valor de las bolas cuatreadas es «diez», «cinco» y «siete», que se suman al valor de los bolos derribados y depende del bolo que la bola tire primero.



## Iniciación a los Bolos Cuatreada



Puntuación cuatreadas «a la mano»

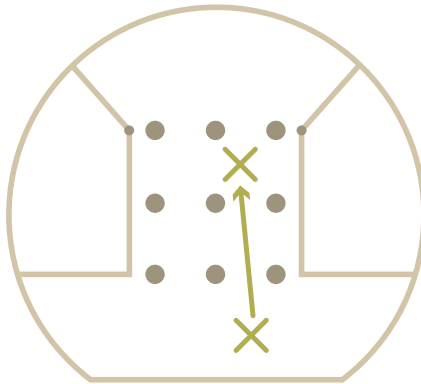


Puntuación cuatreadas «al pulgar»



#### 4.4. Bola parada

Bola que se queda parada dentro del castro. Suma tres bolos más a la jugada. En categorías infantiles se da que la bola pare sin tirar ningún bolo, valiendo la jugada seis bolos (tres por pasar y tres por parar).



#### 4.4. Bolas con valor «cero»

- ⊗ Bolas que no llegan a tocar o posar en el castro.
- ⊗ Bolas que tocan el fleje antes de tocar tierra.
- ⊗ Bolas que tiran la cinca.
- ⊗ Bola negada. Bola que gira al lado contrario al que se tira (que gira a la mano tirando al pulgar y viceversa).
- ⊗ Bola que aunque efectuándose la posada dentro del castro, ésta no pase por dentro de la caja.



# LA COMPETICIÓN





## 5.1. Partidas



Podrá jugar un sólo jugador contra otro jugador, lo llamado en la terminología de los bolos «un mano a mano», cada jugador tirará seis bolas.



También podrán jugar dos o más jugadores formando parejas, tríos y cuartetos o equipos. En algunos torneos de fuera de la Federación se juegan torneos de quintetos. En parejas y tríos se tiran tres bolas por cada jugador; en cuartetos y quintetos se tiran dos bolas.





A cada tirada completa de uno y otro equipo, o jugador individual en su caso, se le denomina «juego». En partidas federadas se juega a 14 juegos, en otras partidas o competiciones las primeras fases se suelen jugar a 10 o, comúnmente, a 12 juegos. Las categorías infantiles suelen jugar a 10 y 12 juegos. El equipo que alcance primero ese número de juegos será el ganador.

Partidas federadas = **14 juegos**

Otras partidas o competiciones = **10 o 12 juegos**

Partidas infantiles = **10 y 12 juegos**



El equipo que empieza a tirar se dice que «pone» y el que tira después se dice que «mata». Para ganar el juego el equipo que «mata» debe hacer un bolo más de los que haya puesto el equipo que tiró el primero. Al siguiente juego, el que mataba será ahora el que pone. Irán alternándose sucesivamente hasta la mitad de la partida e irán cambiando el biche de mano a cada juego. Al llegar a la mitad se invertirá el orden de la tirada. Por ejemplo, el equipo que «mata» al pulgar y «pone» a la mano, ahora «pone» al pulgar y «mata» a la mano. Y viceversa.

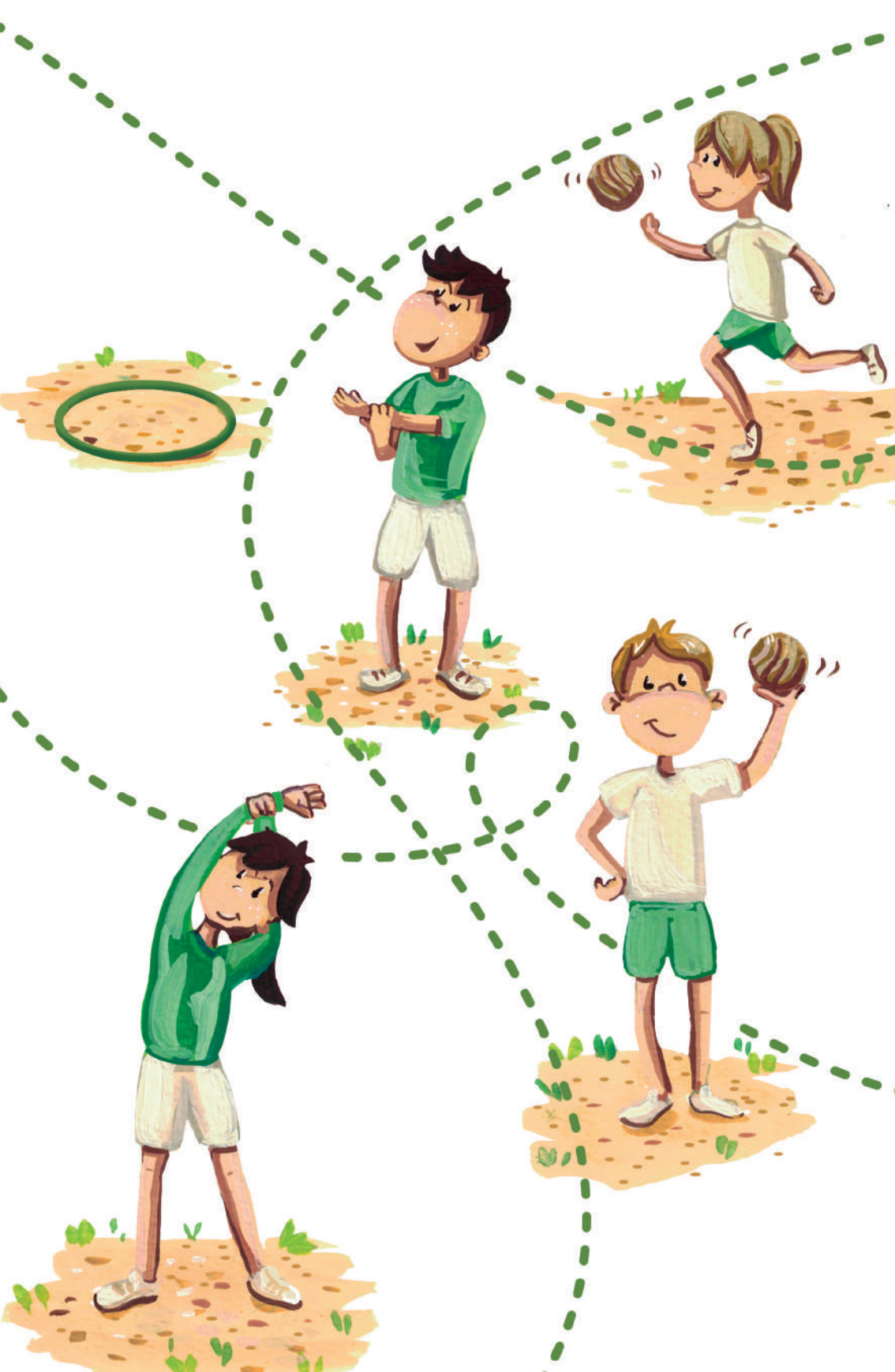


Al iniciarse la partida se lanzará una moneda al aire para decidir (sortear) el orden de tirada de los equipos.



6

# EL APRENDIZAJE



## 6.1. La sesión en el aprendizaje

A continuación vamos a mostrar una serie de ejercicios que ayudarán en el aprendizaje de los bolos cuatreada e iniciarán a los alumnos en las principales reglas y técnicas de este deporte.

Contamos con que cada sesión o clase durará entre 50 minutos y una hora, aproximadamente, y que en cada sesión los primeros minutos se dedicarán al calentamiento del brazo.

En todos los ejercicios se irá trabajando el vocabulario típico del juego, la puntuación y las reglas más importantes.

Según vayan avanzando las sesiones y los alumnos muestren cierta destreza se dedicará una parte de la clase a jugar en partida utilizando para ello los ejercicios correspondientes.

En la medida en la que avancen las sesiones se llegará a jugar una partida por equipos disfrutando de la práctica de los bolos como deporte. Se finalizará la sesión con el ejercicio de lanzar las bolas al cesto, para que así queden recogidas para guardarlas y recogeremos también los bolos en su caja.

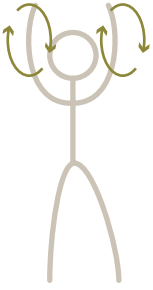
Los ejercicios pueden ampliarse con la visualización de vídeos que están colgados en el canal de Youtube «La Cuatreada Bolos Asturias».

## 6.2. El calentamiento

Como en cualquier modalidad deportiva, el calentamiento es algo necesario e imprescindible, aunque sabemos que en la cuatreada es algo que está poco extendido entre los jugadores.

Proponemos un calentamiento básico y fácil de realizar antes del inicio de cada clase, también puede hacerse antes de cada partida o de cada entrenamiento.

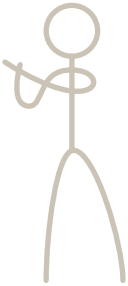




### Movilidad articular del tren superior (parte de arriba del cuerpo)

1

Movimiento de los brazos en todas las direcciones y zona cervical.



### Ejercicios columna vertebral

2

Rotar, flexionar, inclinar lateralmente y extender la columna vertebral. Hacer los movimientos propios de la columna vertebral.



### Estiramientos musculatura

3

Acompañar con estiramientos de toda la musculatura de nuestra parte superior.

Si bien el calentamiento lo consideramos como algo inherente al propio juego, debemos darle especial importancia al paso siguiente ya que será fundamental para el desarrollo del niño en sus comienzos y para que lo adquiera como un hábito propio.

### 6.3. **Cómo evitar los desequilibrios musculares**

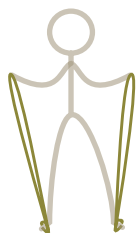
Los bolos son una práctica deportiva de modalidad asimétrica y eso suele llevar a una descomposición muscular que normalmente termina en dolor y acaba por manifestarse posteriormente en algún tipo de lesión. Se usan mucho más los músculos que llevan las manos hacia delante y casi nunca se usan los músculos que llevan las manos hacia arriba o hacia atrás. Esto nos lleva a que se produzcan con el paso del tiempo desequilibrios musculares y lesiones muy frecuentes en la zona del hombro.

Con dos pasos muy sencillos podemos minimizar las consecuencias de esa mala práctica:



1.

Tendríamos que estirar la musculatura que más utilizamos (derecha, sin tiramos con nuestro brazo derecho) y fortalecer la parte en desuso o más débil.



2.

Mover y fortalecer la musculatura de nuestra parte posterior. Para ello es recomendable la utilización de una cinta thera-band que además refuerce nuestra propiocepción.



## SESIÓN 1: Ejercicios para aprender el juego

**Objetivos:** Iniciarse en la práctica de los bolos cuatreada. Adaptarse al peso de la bola realizando sencillos lanzamientos.

**Materiales:** Un juego de bolos (9 bolos grandes y «biche» o bolo pequeño). Si se dispone de bolera los bolos tienen que ser de madera, si no sirven materiales alternativos (como botellas de leche llenas de arena) y 10 bolas «tipo fitness».

Los ejercicios se realizarán a corta distancia del fleje y se incrementará la distancia acorde a la progresión del alumno.

### 1. ADAPTACIÓN AL JUEGO



Consiste en colocar un solo bolo y jugar a derribarlo. Alternando lanzamientos para tirar el bolo directamente y lanzamientos para derribar el bolo después que la bola toque tierra. Poco a poco conseguiremos adaptarnos a la bola y al peso de esta en los lanzamientos.

### 2. PETANCA



Colocaremos un bolo a unos 15 metros y lanzaremos la bola por el suelo o por el aire intentando dejarla lo más cerca posible del bolo. No importa que se derribe el bolo, consiste simplemente en dejar la bola lo más cerca posible del bolo.

### 3. DERRIBO DE BOLOS POR EQUIPOS



Se forman dos filas con los alumnos y se colocan 4 bolos separados entre sí a unos 12-15 metros de cada fila, para que derribe cada grupo intente derribarlos. El juego consiste en derribar todos los bolos antes que el equipo contrario. El jugador que lanza recoge su bola y se la pasa al siguiente compañero, el bolo derribado no se levanta.

## SESIÓN 2: Ejercicios de rotación de bolas

**Objetivos:** Iniciarse y conocer el manejo de las bolas a ambas manos (mano y pulgar).

**Materiales:** 20 pelotas de goma «tipo fitness».



A la mano



Al pulgar

### 1. ROTACIÓN DE BOLAS SIN LANZAR

Rotar las bolas en la mano sin lanzarlas, a la mano y al pulgar.

A la mano cerrando los dedos con fuerza, quedando la palma de la mano hacia la izquierda ligeramente y con un movimiento de muñeca hacia arriba (en vertical).

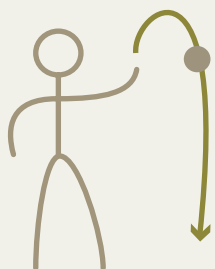
Al pulgar, cerrando los dedos con «gesto de robar», esto es, cerrar la mano desde el dedo meñique al pulgar.



### 2. ROTACIÓN CON LANZAMIENTO Y RECEPCIÓN

Rotar la bola lanzándola a la altura de la cabeza y volver a cogerla en el aire al bajar la bola.

Se hace el movimiento completo que se realiza al tirar a los bolos: «dar un paso hacia delante haciendo girar la bola a la mano y al pulgar, terminando con la mano recogida hacia el pecho». Este ejercicio se realiza al principio con movimientos lentos, casi a cámara lenta.



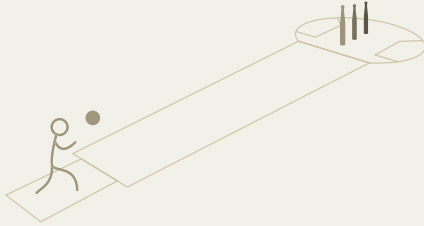
### 3. LANZAMIENTOS A CORTA DISTANCIA

Una vez comprendido el movimiento de rotación de la bola a ambas manos, comenzaremos a lanzar la bola con efecto y movimiento completo (paso, flexión, lanzamiento, mano al pecho y cierre de la mano con fuerza) a muy corta distancia y a ambas manos.

## SESIÓN 3: Lanzamiento centrado

**Objetivos:** Mejorar la técnica y la puntería.

**Materiales:** 20 aros de plástico, 20 bolas de goma o madera, 1 juego de bolos.



### 1. BOLOS CENTRALES

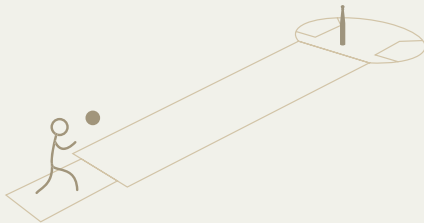
Se colocan los tres bolos de la fila central y desde una distancia de 6 u 8 metros se lanzará a derribar cualquiera de los tres bolos, lanzando alternativamente a la mano y al pulgar.

### 2. PETANCA CON ARO DE PLÁSTICO



Se colocará un aro en el suelo a unos 5 metros. El ejercicio consiste en dejar la bola parada dentro del aro. Se lanzará la bola por el aire intentando que la posada de la bola en el suelo no sea superior a un metro de distancia del aro. Con la práctica se aumentará la distancia de lanzamiento.

### 3. LANZAMIENTO AL BOLO 9



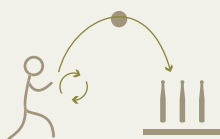
Con la bolera montada (9 bolos más el biche), se lanzarán 4 bolas a cada mano (con efecto) y se intentará derribar el bolo 9 (es el 1º de la fila central). Se realiza el movimiento completo al efectuar el lanzamiento, a una distancia de 8 a 10 metros.

## SESIÓN 4: Perfeccionamiento de la técnica

**Objetivos:** Perfeccionamiento de la técnica de rotación de bolas y del control de la distancia.

**Materiales:** Un juego de bolos, 2 cubos de goma, 20 bolas de goma.

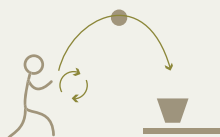
### 1. LANZAMIENTOS PARA «AHORCAR» ENTRE LOS BOLOS



Nos colocaremos en el fleje del castro, si no lo tenemos nos ponemos a 1,50 m del primer bolo. El ejercicio consiste en lanzar la bola e intentar pasarla entre los bolos de la misma fila sin derribarlo, lo que se llama «ahorcar» en la terminología de los bolos.

El movimiento se realiza lentamente ya que la distancia es escasa. Alternamos cinco lanzamientos para cada mano.

### 2. LANZAMIENTO AL CUBO

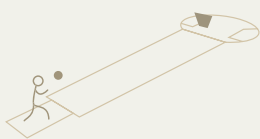


Colocamos un cubo contra una pared a uno tres metros de distancia de la zona de lanzamiento y con una pelota o balón pequeño lanzamos a meterlo en el cubo, haciendo tiradas alternas a la mano y al pulgar.

Realizamos el movimiento completo: paso, movimiento del brazo, giro de muñeca, apretón de dedos y recogida del brazo hacia el cuerpo. Lo hacemos despacio y vamos aumentando la distancia y velocidad según progresión.

6 bolas para cada mano.

### 3. LANZAR AL CESTO DELANTE DEL BOLO 9



Mismo movimiento completo que en el punto anterior. Colocar delante del bolo 9 una cubeta o un cubo de goma de entre 15 y 20 cm de altura. El objetivo es conseguir que la bola, en el momento de la posada en el castro, esté centrada delante de los bolos, traiga altura y caiga con poca velocidad en el castro.

## SESIÓN 5: Lanzamientos en parábola

**Objetivos:** Realizar el lanzamiento en parábola de la bola y comprender cual es la finalidad de este lanzamiento.

**Materiales:** Dos postes de madera y una cuerda, un cubo de goma.

### 1. EJERCICIO CON CUERDA



Realizaremos el mismo movimiento completo de los ejercicios anteriores. Colocamos una cuerda o cinta a un metro y medio de altura y distancia del fleje. Se puede corregir según la altura de los alumnos.

Con este ejercicio comprenderemos la importancia de la parábola en el juego de los bolos. La bola llega al castro más despacio y con una trayectoria descendente más perpendicular al suelo, y esto hace que las vueltas que traigan las bolas sean mucho más eficientes.

### 2. LANZAMIENTO SOBRE CUERDA A UN CUBO

El ejercicio consiste en lanzar la bola con el movimiento completo sobrepasando una cuerda (para conseguir parábola) y encestar en un cubo que estará situado delante del bolo 9.

Este ejercicio sirve para practicar todo el movimiento completo: paso, flexión, lanzamiento, brazo al pecho, apretar cerrando la mano, la bola va con parábola y lo más despacio posible cuando posa en el suelo pero con mucho efecto.

### 3. LANZAMIENTO AL BOLO CENTRAL

Colocaremos un bolo en el centro de un círculo formado por el resto de los bolos y luego se lanzará la bola, con parábola, para intentar derribar el bolo central. Debe ser el primero en ser derribado.

El círculo formado por los bolos se puede ir haciendo más pequeño según los alumnos vayan progresando, y se puede ir aumentando la distancia de lanzamiento.

La distancia inicial no debe suponer un esfuerzo a los jugadores. La finalidad del ejercicio es tirar con parábola, centrado y despacio para familiarizarse con la bola y el lanzamiento en parábola.

## SESIÓN 6: Percepción espacial

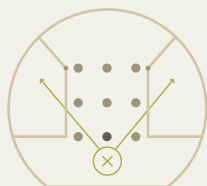
**Objetivos:** Mejorar la percepción espacial. Conseguir posar la bola en el castro en el sitio deseado.

**Materiales:** Un juego de bolos, 6 bolas de madera y una bolera.



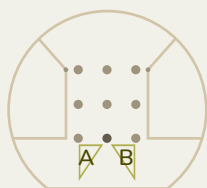
### 1. PERCEPCIÓN ESPACIAL

Ejercicio que consiste en lanzar a derribar un sólo bolo, lanzando también a posar la bola delante, a la derecha, detrás y a la izquierda. La finalidad es conseguir mejorar la percepción espacial.



### 2. LANZAR AL BOLO 9

Lanzar la bola al bolo 9, el primero de la fila central, haciendo el movimiento con coordinación del paso y el movimiento del brazo. No importa que la bola quede corta, la intención del ejercicio es ir consiguiendo centrar la bola, con efecto y con parábola. Comienzan con movimientos lentos y aumentan la velocidad en el movimiento según progresión.



### 3. BOLO 10

Consiste en derribar el bolo 10 (bolo central o medio), alternando el lanzamiento a la mano y al pulgar. Se lanzará la bola haciendo el paso y con parábola.

(A) Zona de posada al pulgar

(B) Zona de posada a la mano



### 4. LANZAMIENTO A LA PEQUEÑA

Lanzar al 9 o la pequeña, marcaremos un círculo delante del bolo 9. La bola buscará la posada en el círculo, y con el efecto que lleve, tiene que tirar el bolo 9 o entrar a la pequeña.



## SESIÓN 7: Partidas

**Objetivos:** Ir introduciéndose en el deporte en sí, mediante diferentes ejercicios en forma de partidas e ir conociendo el formato de las partidas de los bolos cuatreada.

**Materiales:** Un juego de bolos, 10 bolas de madera y una bolera.

### 1. PARTIDA AL 9 Y 10

Dos equipos, tres bolas por jugador. Se lanzará a derribar los bolos 9 y 10. Sólo puntuarán los bolos 9, 10 y las bolas paradas. El objetivo es ir acostumbrándose a tirar cerca de los bolos y que la bola toque tierra sin demasiada fuerza para así conseguir pararla. Se irán anotando todas las bolas. Se pondrá especial atención en saber contar también las bolas que no puntúan.

### 2. LANZAR A MATAR

Se lanzará a matar 4 bolos, 5 bolos, 6 bolos 7, 8, 9, 10 etc. Se puede lograr tanto tirando bolos, parando la bola o cuatreándola. Se irán anotando para ver la progresión de los jugadores.

### 3. PARTIDAS

Se jugarán partidas de parejas, tríos, cuartetos o quintetos según el número de niños. Las primera partidas se jugarán a 8 juegos y se irán aumentando según la progresión y la edad. Se llevarán a cabo las pertinentes anotaciones de la partida, esto es, cada bola y cada juego. Se irán sumando las que se ponen y restando las que se van matando.

## Bibliografía y agradecimientos

BRAUM TRUEBA, JULIO: *Bolos y cultura*.

Díaz Rodríguez, Joaquín: *Psicología de los bolos*.

MELIJOA CUEVAS, RAMÓN: *Los Bolos, juego rural y tradicional de patrimonio cultural asturiano*.

MENCIA MARTÍNEZ, JOSÉ ENRIQUE: *Bolos, el juego de Asturias*.

RUIZ ALONSO, GERARDO: *El deporte tradicional del Principado de Asturias. Los Bolos*.

SUARI RODRÍGUEZ, CARLOS: *Atlas de los Bolos Asturianos*.

También se consultaron el Reglamento de Cuatreada de la Federación Asturiana de Bolos, La declaración de Bien de Interés Cultural del Principado de Asturias y se recogió información de artículos periodísticos educativos y literarios, y de vídeos de Internet. Se ha tenido en cuenta el asesoramiento de jugadores y directivos de distintas peñas, profesores de educación física, monitores deportivos, monitores de bolos cuatreada, monitores y jugadores de bolos de otras modalidades, de integrantes del proyecto educativo cántabro «Madera de Ser», de la Federación Andaluza de Bolos, de la Federación Asturiana de Bolos, y de expertos en esta u otras disciplinas con los que se ha hablado durante este tiempo. A todos ellos muy agradecidos.

La información, los contenidos y los ejercicios fueron desarrollados por Antonio González Gutiérrez.

La parte de ejercicios de El Calentamiento fueron escritos por Carlos González Orviz.

La redacción del texto fue llevada a cabo por Mabel Peláez Ruenes.

Edición e ilustraciones de Cordelia Pickford.



Este libro nace como respuesta a la falta de material didáctico en la iniciación a los Bolos Cuatreada. Algo que echamos en falta al crear la escuela de bolos. Esperamos que este libro sirva de ayuda tanto a Peñas, Escuelas, y monitores de bolos como a profesorado de educación primaria y secundaria.



CAJA RURAL  
DE ASTURIAS



DEPORTE ASTURIANO  
GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



Ayuntamiento  
de Llanes

