Federación Española de Bolos
Edificio Casa de Cantabria
C/ Pío Baroja nº 10
28009 Madrid
www.febolos.es- Q 2878009 F

MEMORIA FINAL DEL PROYECTO DE MUJER Y DEPORTE 2026

En la presente memoria se recogen la actividad llevada a cabo por la Federación Española de Bolos (en adelante FEB) subvencionadas dentro del Programa Mujer y Deporte durante el año 2026.

1. V TALLER DE BOWLING FEMENINO

A través del Programa Mujer y Deporte la FEB recibió la ayuda que permitió la celebración de la actividad "V TALLER DE BOWLING FEMENINO"

1.1. FECHAS Y LUGAR DE CELEBRACIÓN

Esta actividad se celebró los días 3 y 4 octubre 2026 en la bolera instalación de la Bolera BowlingCO situada en Espacio Torrelodones en Av. Fontanilla, 1 , 28250, Torrelodones (Madrid) y en el Hotel Pax Torrelodones (sala Square) en Sama de Langreo S/N, 28250 Torrelodones.

Participaron jugadoras procedentes de las comunidades de Aragón, Castilla León, Castilla La Mancha, Galicia y Madrid.

Participaron 20 jugadoras, 1 federativa "Virginia Esteban Alonso" y 1 técnica "Luz Adriana Leal".

1.2. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

Según las inscripciones se dividió en dos grupos (Básico y Avanzado) debido a diferencia técnica que había entre las participantes, dando la opción a las de nivel básico podían asistir al día siguiente también.

Nivel Básico se trabajó el sábado 3 de octubre con 15 jugadoras.

Nivel Avanzado se trabajó el 4 de octubre con 5 jugadoras y 7 que asistieron del nivel Básico.

El sábado por la tarde se realizó una charla llamada ¨**Campeonatos; trabajo en equipo**¨ se trató líneas de juego, bolas y superficies. Como jugar en equipo y la importancia de la preparación mental.

Actividad deportiva:

Se insistió en crea la sensación de un lanzamiento SUAVE sin fuerza para que la técnica fuera la gran protagonista.

Se trabajo la aplicación de técnicas en pista, y fuera de ella para la mejora y entendimiento del enfoque que se debe tener en la línea de juego, sea strike o spare. La importancia de saber **entrenar** y **observar** para poder tomar decisiones.

1.3. Programa detallado:

1.3.1. Sábado día 3 octubre – Nivel Básico:

09:30 a 15:00 Seguimos avanzando con el trabajo realizado en anteriores talleres y la línea de juego para el strike y spare. Revisión individual de cada jugadora y que debe entrenar para seguir avanzando.

15:00 a 16:45 Comida, descanso y desplazamiento.

17:00 a 20:00 Charla para ambos niveles, llamada ¨ **Campeonatos; trabajo en equipo** ¨ se reforzo el tema líneas de juego, una pequeña explicación general de diferenciación de bolas y su reacción por superficie. El resto del tiempo fue para impartir ideas fundamentales de lo que es aprender a jugar en equipo y tener buenos hábitos de entrenamiento, comportamiento y sobre todo mentales.

1.3.2. Domingo día 4 octubre – Nivel Avanzado:

10:00 a 15:00 Se trabajo con diferentes líneas de juego y la adaptación de cada jugadora a ella y se revisó individualmente el sistema. Se realizaron las modificaciones individuales oportunas.

15:00 Comida y despedida.

2. RESULTADOS CONSEGUIDOS

Se cumplió con los objetivos propuestos en un inicio.

En el nivel básico participaron 15 jugadoras y 5 jugadoras en nivel avanzado, debemos comentar la escasa participación de jugadoras de nivel avanzado. En ambos niveles se les dio herramientas para mejorar sus fundamentos técnicos e indicaciones individuales de correcciones a realizar.

En la charla se trabajó en especial el **SER EQUIPO** e importancia de la **preparación mental**.

Se fomento los valores educativos propios del deporte en general y de los Bolos en particular.

En cuanto a las participantes directas (jugadoras) una vez más se mostraron **encantadas y agradecidas por la formación del taller** que sigue por el quinto año consecutivo**.** La gran mayoría no recibe ninguna formación de su deporte, ya que en nuestro deporte tenemos una gran carencia de entrenadores titulados, por ello cualquier ayuda es un paso adelante.

3. PROPUESTAS DE MEJORA

Poder seguir celebrando este tipo de taller porque nos ayudara a mejorar nuestro nivel de juego, adquirir conocimiento de todos los elementos que influye en el Bowling y seguir captando nuevas jugadoras para incorpóralas a la competición. También poder seguir disponiendo de ayuda para la formación de jugadoras y entrenadoras, y seguimos con el intento de crear una escuela de bowling, así a largo plazo fomentar una cultural deportiva del bowling y obtener resultados en la competición internacional.

4. INFORME DE LUZ ADRIANA LEAL

La aplicación de técnicas en pista y fuera de ella a la mejora y entendimiento del enfoque que se debe tener en la línea de juego, sea para strike o para spare, ya que desafortunadamente cuando se entrena habitualmente es como si se encendiera un automático y se empezara a lanzar sin la adecuada planificación de dicho entrenamiento y así mismo se lanza habitualmente, sin la **observación** de todos los sucesos que crea el jugador al lanzar la bola sobre la pista; posteriormente cuando se pretende tomar decisiones en ubicación y movimientos para crear ángulos o hacer cambios de bolas por las exigencias de los patrones de aceitado, generalmente hay complicaciones y todo sucede porque desde niveles inferiores no dedicamos el tiempo necesario a entrenar a nuestros **ojos en la observación**.

El trabajo grupal en pista tuvo mucho que ver con crear la sensación de un **lanzamiento SUAVE sin fuerza** para que la técnica sea la gran protagonista y así confeccionar un ambiente propicio para que nuestra línea de juego sea consistente y la velocidad (muy importante) la podamos genera con un buen timing, uso de piernas en approach y entrega libre. En este aspecto prácticamente todas utilizaban más fuerza de la necesaria, una a una fuimos mejorando y espero que es sus lugares de entrenamiento este fin de semana se

recuerde para que la próxima vez que nos veamos podamos continuar con el proceso y progreso.

La charla la titulé : **Campeonatos; trabajo en equipo**.

En la charla reforcé tema líneas de juego, una pequeña explicación general de diferenciación de bolas y su reacción por superficie y el resto del tiempo fue para impartir ideas fundamentales de lo que es aprender a jugar en equipo y tener buenos hábitos mentales y de comportamiento, lo cual siempre servirá de manera individual pero en este caso estaba enfocado en estar preparadas para cuando sean parte de un equipo; a la espera de que alguna de ellas en el futuro sea parte de la selección Española.

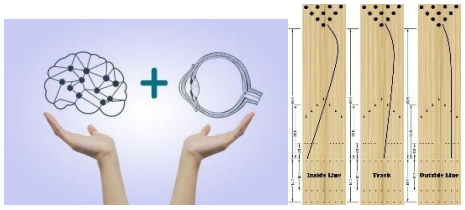
Realizamos ejercicios mentales de atención para reforzar el trabajo del ojo quieto, también hicimos trabajo de relajación y visualización. Si aprendemos a visualizar podemos entrenar más desde casa y complementar el poquísimo **entrenamiento** que la mayoría de nuestras jugadoras pueden tener en sus vidas como jugadoras de bowling en la actualidad. Esto es una pena, pero es una realidad, así es que de momento no queda más que adaptarnos y tratar de ayudar con herramientas mentales.

5. FOTOGRAFIAS DEL EVENTO Y PARTICIPANTES

Participantes

NOMBRE	***APELLIDOS***
Betty Morelys	Ramírez Pérez
Bonessis Desiree	Galea Giraldo
Carolina	Muñoz Huerta
Claudia	Navascuez Marqueta
Concepción	García de Benito
Cristina	Rodríguez Lluch
Emily	DIAZ CHIRINOS
Esperanza	Luque Rodríguez
Esther	Peral Lorite
Laura	CALERO REDONDO
María José	Vidal Cerdán
María Verónica	Pascoal Goncalves
MariaTeresa	Pascoal Goncalves
Paula	Vinacua Muñoz
Sandra	Teichgraeber
Silvia	FUENTES RIVERA
Tamara	Gullen Mallada
Teresa	Barriopedro
Victoria	García González
Virginia	Esteban Alonso

SMOOTHEST
SWINGS



Si se cree y se trabaja, se puede.
Frases10.top

El talento gana partidos, pero el trabajo en equipo y la inteligencia ganan campeonatos