

BILLAR DE CARAMBOLA

UN PROGRAMA DE
ENTRENAMIENTO CON
EJERCICIOS, PARTIDAS Y
UN TEST DE RENDIMIENTO

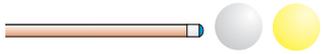
BASES
DE ANDREAS EFLER

MYWEBSPORTCOM
billiards.worldwide 

 LITHO
VERLAG e.K.

Billiardbook.com 


9 783946 128250 >



“BASES”

DE ANDREAS EFLER

© Editorial: Litho-Verlag e.K., Wolfhagen - Germany 2018

Todos los derechos reservados.

Este libro o cualquiera de sus partes no podrán ser reproducidos ni archivadas en sistemas recuperables, ya sean mecánicos, fotocopiadoras, grabaciones o cualquier otro, sin el permiso de la Editorial Litho.

Traducción: Eleonora Rueda

ISBN Print 978-3-946128-25-0

ISBN PDF 978-3-946128-26-7

ISBN Epub 978-3-946128-27-4



ÍNDICE

El programa básico de entrenamiento.....	4
Leyenda.....	6
Control de la velocidad 1.....	7
Control de la velocidad 2.....	8
Control de la velocidad 3.....	9
Control de la velocidad 4.....	10
Control de la velocidad 5.....	11
Control del efecto lateral 1.....	12
Control del efecto lateral 2.1.....	13
Control del efecto lateral 2.2.....	14
Retroceso 1.....	15
Retroceso 2.....	16
Retroceso 3.....	17
La corrida 1.....	18
La corrida 2.....	19
La corrida 3.....	20
El tiro amortiguado (amorti).....	21
Control de velocidad en combinación con efectos de corrida y retroceso 1.....	22
Control de velocidad en combinación con efectos de corrida y retroceso 2.....	23
El “toma de B 2” 1.....	24
El “toma de B 2” 2.....	25
El “toma de B 2” con efecto de corrida 1.1.....	26
El “toma de B 2” con efecto de corrida 1.2.....	27
El “toma de B 2” con efecto de retroceso.....	28
El “toma de B 2” con efecto de corrida o retroceso 1.1.....	29
El “toma de B 2” con efecto de corrida o retroceso 1.2.....	30
Control de B 2.....	31
Ataque a la banda.....	32
Juego de banda con control del efecto lateral 1.1.....	33
Juego de banda con control del efecto lateral 1.2.....	34
Juego de banda con control del efecto lateral 2.1.....	35
Juego de banda con control del efecto lateral 2.2.....	36
Juego de banda con efecto de retroceso 1.1.....	37
Juego de banda con efecto de retroceso 1.2.....	38
Control de la altura de la tacada 1.1.....	39
Control de la altura de la tacada 1.2.....	40
Juegos de entrenamiento.....	42
Juegos de entrenamiento 1.....	43
Juegos de entrenamiento 2.....	44
Juegos de entrenamiento 3.....	45
Juegos de entrenamiento 4.....	46
Juegos de entrenamiento 5.....	47
Juegos de entrenamiento 6.....	48
Sobre el autor Andreas Efler.....	49

EL PROGRAMA BÁSICO DE ENTRENAMIENTO

El sentido y la finalidad de este programa de entrenamiento y del test de rendimiento es el de facilitar el acceso a la disciplina del billar de la carambola y darle estructura a las diferentes áreas temáticas (manejo de la velocidad en la tacada, los efectos laterales, retroceso y corrida, tome de bola 2 y sus diferentes combinaciones). El subsiguiente protocolo facilitará un control permanente sobre el rendimiento y el entrenamiento enfocado de los puntos débiles del jugador.

Los niveles 1- 4 tienen la intención de motivarlo para seguir mejorando su nivel y así conseguir subir de categoría.

LOS QUATRO NIVELES

En la base para el programa de entrenamiento clasificamos cuatro categorías de rendimiento que están caracterizadas por colores. Adicionalmente, en cada ejercicio se encontrará la tabla de puntaje que vemos a la derecha.

0-19
20-39
40-49
50

Blanco: Nivel 1 = Principiante. En este nivel se realizarán los primeros entrenamientos y el primer examen que dará una orientación sobre los puntos fuertes y débiles del jugador.

Amarillo: Nivel 2 = Rookie. Al alcanzar este nivel, tiene lógica seguir adelante con los entrenamientos y prepararse para las primeras partidas.

Verde: Nivel 3 = Ambicioso. El llegar hasta este nivel significa que el jugador ha llegado a un mayor nivel en su técnica y en su manera de jugar, lo que le facilitará tener un mejor desarrollo en todas las disciplinas.

Rojo: Nivel 4 = Top. Aquí la cantidad de puntos a alcanzar es casi siempre igual a la máxima posible. Este nivel requiere de una técnica perfecta y mucha experiencia, solamente pocos jugadores alcanzan este nivel.

ENTRENAMIENTO Y PRUEBA DE ACCESO EN EL LUGAR

Los entrenadores ensayan con los alumnos en su club los ejercicios y prestan atención a que tengan una limpia técnica de golpe. Deciden la fecha en que se hará la primera prueba. Los resultados se protocolizan con fecha (ver página 41). De acuerdo al resultado se nivela al candidato. Después de analizar las fortalezas y las debilidades del mismo, el entrenador desarrollará el programa de entrenamiento siguiente.

ENTRENAMIENTO Y PRUEBA DE ACCESO A TRAVÉS DE MYWEBSPORT

A través del programa de entrenamiento MYWEBSPORT se puede entrenar al igual que ser calificado por uno de los entrenadores de MYWEBSPORT. Para ello es necesario que entrenador y candidato tengan acceso al sistema MYWEBSPORT.



ASPECTOS IMPORTANTES A CONSIDERAR PARA LA PRUEBA

Prueba de admisión: Principalmente cada una de estas pruebas pueden ser entrenadas por los jugadores, para así conseguir una mejoría continua, esta prueba solo tendrá un carácter oficial cuando el monitor de la prueba haya obtenido los resultados.

Tiempo de calentamiento: Ya que este tipo de pruebas están relacionadas con el desempeño del material, cada jugador tendrá la oportunidad de prepararse durante 15 minutos.

Mesa: La prueba deberá realizarse en una mesa de competencia.

Número de competidores: Se recomienda un máximo de 2 mesas y 2 jugadores por mesa.

Duración: El tiempo de duración de esta prueba tendrá que ver con el número de participantes. La prueba tendrá una duración aproximada de 3 horas por jugador; para 2-4 jugadores entre 4 y 5 horas.

Procedimiento: Aunque en cada mesa se encuentres varios jugadores, cada jugador tendrá la oportunidad de absolver su respectivo programa.

Ambiente de la prueba: El entrenador deberá estar atento durante toda la prueba para así asegurar un ambiente de competencia.

Resultados: Para alcanzar el final de un nivel, se deberán alcanzar todos los puntos previstos excluyendo solo 3 ejercicios.

