



CAPÍTULO XI

EL BOWLING: UN DEPORTE 100% ACCESIBLE

El *bowling*, también conocido como bolos, es un deporte que se realiza en recintos cerrados. Consiste en derribar diez piezas de madera (llamados pines o bolos), mediante el lanzamiento de una pesada bola hacia ellos. Este deporte requiere adaptaciones mínimas; por lo tanto, es una disciplina altamente accesible para las personas con discapacidad.

La pista posee unas dimensiones de 19,20 metros de largo por 1,6 metros de ancho, con dos canaletas a los costados de la misma. La bola es circular y tiene tres agujeros, los cuales sirven para introducir los dedos (el pulgar, el índice y el corazón), y tener una buena posesión de la esférica. Los pines, en total diez, están colocados equidistantes unos de otros a 30,5 centímetros, al final de la pista, en forma de triángulo equilátero. Para competir se necesita un mínimo de dos jugadores y cada uno de ellos en sus lanzamientos intentará derribar el mayor número de pines posibles.

Los deportistas con algún tipo de discapacidad física utilizan toboganes, también conocidos como "rampas para bolos". Estos le permiten a la persona lanzar la bola, ya sea de pie o sentado; otro aspecto de ellos es que algunos tienen bases giratorias para controlar la dirección. Un objeto fundamental para la accesibilidad del deporte es el Poss-I-Bowl, que es un dispositivo controlado por un interruptor que se conecta a cualquier rampa tubular para *bowling*. El usuario pulsa un botón el cual suelta la bola; posteriormente, la esférica viaja por la rampa rumbo a la pista, previamente direccionada por el deportista.

Las personas con discapacidad visual también practican esta disciplina. La IBSA (Federación Internacional de Deportes para Ciegos, por su sigla en inglés),



Este reportaje fue escrito por **Jefferson David Ramírez Castillo**, se publicó en POLIDEPORTES el 13 de diciembre de 2017 y cuenta con material multimedia que usted podrá disfrutar escaneando el siguiente código QR.

<https://polideportes.poligran.edu.co/2017/12/13/el-bowling-un-deporte-100-accesible/>

aceptó oficialmente este deporte en la reunión del Comité Ejecutivo realizada en Noordwijk, Holanda, en mayo del 2000. El **bowling** llegó a Colombia en el año 2002, por una iniciativa de José Domingo Bernal, Martha Calvo, María Isabel Castiblanco, Pedro López y Eduardo Castro. Ellos, en búsqueda de invertir su tiempo libre, asistieron a la Bolera Bolívar Bolo Club, ubicada en la calle 22 con Avenida Caracas.

En un principio, todos ellos recibían la ayuda de un guía vidente para poder jugar. Con el pasar del tiempo, José Domingo Bernal (hoy en día presidente de la Federación de Deportes de Limitados Visuales), adaptó en nuestro país el carril guía para aquellos con ceguera total. Gracias a este objeto empezaron a practicar de manera autónoma el **bowling** en Bogotá. Ya consolidados, crearon el primer equipo de bolos en la ciudad, llamado Andecrac (Asociación Nacional de exalumnos del Centro de Rehabilitación para Adultos Ciegos). Desde entonces, los bolos han crecido tanto en Bogotá, como en el resto del país, aumentando el número de deportistas que lo practican.

Para la discapacidad visual existen tres categorías:

B1: Desde sin percepción de luz, en ningún ojo, a percepción de luz, pero incapacidad para reconocer la forma de una mano a cualquier distancia o en cualquier dirección.

B2: Desde capacidad para reconocer la forma de una mano hasta agudeza visual y/o campo visual de menos de 5 grados.

B3: Desde agudeza visual sobre, hasta agudeza visual de y/o campo visual de más de 5 grados y menos de 20 grados.

Los deportistas B3 se rigen por el reglamento WTBA (Asociación Mundial de Bowling de diez bolos), sin modificación alguna, mientras que los jugadores clase B2 pueden usar un guía, y los B1 un carril guía y un guía con visión. El carril guía es una barra metálica, la cual permite al jugador mantenerse bien ubicado para el lanzamiento. El deportista desliza su mano por ella, a la vez que lanza con la otra mano. Del mismo modo, el guía con visión es el encargado de ubicar al jugador, manifestándole si está bien posicionado para lanzar. Además, le indica qué pines ha derribado y cuáles le hacen falta, permitiéndole calcular su próximo tiro.

Finalmente, cabe resaltar que el **bowling** es una disciplina que requiere más técnica que potencia. Por consiguiente, prima más la experiencia y el conocimiento, que la suerte y la improvisación. Para Martha Calvo (bolichera de la Selección Bogotá), el practicar bolos es revitalizador. "Le hago la cordial invitación a las personas con y sin discapacidad a que practiquen algún deporte, en especial bolos. ¡Háganlo desde temprana edad!, ya que el deporte es salud", asegura Calvo, que en la actualidad es la presidenta de Limitados Visuales de Bogotá.