

CORSO BOWLING



INDICE

Introduzione	pag. 1
La partita e il punteggio	pag. 4
La pista	pag. 5
I birilli	pag. 7
La boccia	pag. 8
Il pendolo	pag. 10
Il lancio da fermo	pag. 12
La rincorsa	pag. 14
Il lancio	pag. 17
La spalla	pag. 19
Traiettoria e impatti	pag. 21
Lo strike	pag. 23
Gli spare	pag. 24
Lo split	pag. 26
Cadenza, ritmo, tempo	pag. 27
Velocità e precisione	pag. 29
Il Pushaway	pag. 31
La precisione ed il controllo dei passi	pag. 32
La mano nello sgancio	pag. 38
Posizioni del polso	pag. 40
Tiri e tracce	pag. 42
Le dita "Non Grip"	pag. 44
L'esecuzione perfetta	pag. 45
L'allineamento a Listello	pag. 51
La respirazione	pag. 53
Gli errori più comuni	pag. 55
La rincorsa	pag. 55
La spinta	pag. 57
L'oscillazione	pag. 58
Il lancio	pag. 60
La posizione finale	pag. 62
L'accompagnamento	pag. 64
Cadenza del tempo	pag. 65
Azioni della boccia	pag. 66

INTRODUZIONE

Il Bowling è un gioco o uno "sport" allegro e divertente che consiste nel far rotolare una boccia di 8,6 pollici di diametro su una corsia "pista" in modo da colpire i 10 birilli che sono in fondo ad essa. La boccia rotola per 60 piedi verso un gruppo di 10 birilli. I birilli sono alti 15 pollici e posizionati a triangolo equilatero a fondo pista, con una distanza di circa 12 centimetri l'uno dall'altro. L'obiettivo è quello di colpire con un solo lancio tutti e 10 i birilli (strike), se questo non accade si dovrà passare all'obiettivo secondario, che è quello di buttare giù il birillo o i birilli rimasti con un secondo lancio della boccia (spare). Il totale della partita verrà dato da un risultato cumulativo dei dieci tiri effettuati. Il giocatore di bowling deve camminare in un'area di 15 piedi detta "approach" per effettuare il lancio. Tale corsia separa l'area del giocatore dalla pista vera e propria detta di scorrimento. Durante il lancio della boccia il giocatore non deve superare la linea di fallo, cioè quella linea che divide l'area di gioco da quella di scorrimento. Se per errore attraversa la linea di fallo, il tiro è dichiarato illegale e gli eventuali birilli abbattuti sono considerati nulli, come se essa fosse stata gettata nel canale (bordi a destra e sinistra della pista). Il birillo abbattuto dopo che la boccia è entrata nel canale non conta.

Cortesia e sportività sono concetti inseparabili quindi assolutamente essenziali, nell'ambiente del bowling. Cortesia e sportività deve esistere per tutti i concorrenti per divertirsi, divertire e dare spettacolo! Tutti i giocatori di bowling devono lavorare insieme per assicurare il diritto di ciascun partecipante ad essere tanto buono quanto la sua abilità permetterà. Vi elenchiamo alcune utili indicazioni che possono aiutare voi e gli altri:

- **Rispetto per l'equipaggiamento.** Non tenere la propria boccia sporca, danneggerà voi stessi e gli altri sporcando la pista. Non lanciare la seconda boccia prima che sia tornata quella del primo tiro; rispettare il proprio equipaggiamento e quello degli altri eviterà costosi ed inutili spese. Ricordarsi di non utilizzare mai la boccia di un altro giocatore, senza aver chiesto il preventivo permesso. Tenete tutti gli articoli personali, specialmente borse e bocce non sopra i sedili dell'area di gioco, potrebbero intralciare i vostri movimenti e quelli degli altri.
- **Rispettare il tempo del compagno o dell'avversario,** per essere pronti quando è il vostro turno di gioco. Rimanere sempre nell'area di gioco senza allontanarsi e parlare con la persona che è sull'approach prima che abbia effettuato il primo passo e che quindi abbia iniziato il suo gioco. Durante il gioco, utilizzare solo la boccia di gioco, non invadere tutto il tornabocce, potreste togliere spazio agli altri.
- **Permettere sempre al bowlers che è in pista di concentrarsi sul suo tiro.** Non distrarre nessuno nella preparazione. Intorno all'area di gioco deve regnare la quiete. Nessuno deve essere posizionato sull'approach al di fuori del giocatore (fatta eccezione di qualcuno che lavora nel centro o di un istruttore). Controllare sempre se qualcuno è già presente sull'approach, sia sul lato destro che sinistro prima di salire e dare in ogni caso la precedenza.

- **Creare un'atmosfera positiva.** Evitare risa, grida o atteggiamenti troppo volgari durante il gioco, servono solo a far credere agli avversari che sia un modo per coprire la vostra scarsa qualità di gioco. Evitare di dire qualcosa di negativo nei confronti dei compagni o degli avversari, soprattutto quando tornano dopo aver fallito un colpo. Non impartire consigli a tutti, a meno che non vi sia stato esplicitamente richiesto.
-

L'ambiente del bowling presenta diversi pericoli per il giocatore. Uno dei più importanti è rappresentato dalle scarpe, devono essere pulite e prive di ogni sostanza in grado di sporcare l'approach. Seguite questa guida alla sicurezza:

- Non far mai cadere della cenere sull'area dell'approach.
- Tenere sempre cibo e bevande fuori dall'area dell'approach.
- Non oltrepassare mai la linea di fallo, sporchereste le vostre scarpe di olio ed imbrattereste tutto l'approach, con un danno per voi stessi e per gli altri.
- Non uscite mai fuori dalle piste con le scarpe da gioco.
- Controllate sempre il fondo delle scarpe se si è usciti fuori dall'area di gioco. Un'altro pericolo ricorrente è rappresentato dalla boccia da bowling. Prendete l'abitudine di utilizzare queste precauzioni:
- Guardate sempre intorno a voi, per controllare se qualche giocatore sta effettuando dei pendoli di prova.
- E' buona norma effettuare dei pendoli di prova sull'approach e sempre in direzione dei birilli nel caso in cui la boccia possa sfuggire si eviteranno danni ad altre persone.
- Prendere la boccia dal ritorno bocce sempre con le due mani.
- Per ultimo osservare questi due importantissimi accorgimenti: mai - in nessuna circostanza - premere il tasto di "reset" se qualcuno sta lavorando ai birilli (meccanico).
- Mai - in nessuna circostanza - lanciare la boccia se il rastrello è bloccato o se qualcuno sta lavorando ai birilli.

LA PARTITA E IL PUNTEGGIO

Una partita di bowling è composta di dieci tiri (frames) e in ogni frames il giocatore ha a disposizione due tiri per abbattere i dieci birilli. Nella maschera del computer segnapunti, nelle due caselle superiori, viene indicato il numero dei birilli abbattuti in ogni tiro e sotto il totale realizzato in quel frame.

Quando tutti i birilli vengono abbattuti con il primo tiro si realizza uno strike. Ai dieci punti così ottenuti vengono aggiunti i punti ottenuti nei due tiri successivi.

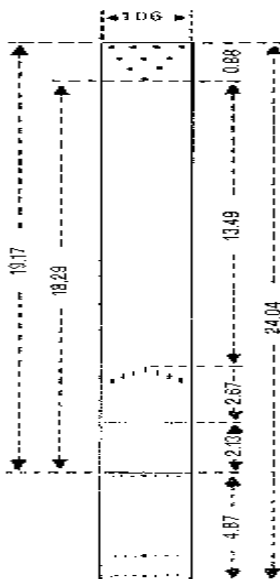
Quindi in un frame si possono ottenere al massimo trenta punti, uno strike, seguito da altri due strike. Quando invece per abbattere tutti i birilli sono necessari i due tiri si realizza uno spare. Ai dieci punti ottenuti dallo spare vengono aggiunti i punti ottenuti nel tiro successivo. Quindi in un frame in cui si realizza uno spare si possono ottenere al massimo venti punti (lo spare seguito dallo strike).

Se non si abbattano tutti i birilli nei due tiri viene semplicemente segnato il numero dei birilli abbattuti.

Quando nel decimo frame viene realizzato uno strike si dovranno ancora effettuare due tiri a completamento del conteggio. Oppure solo un tiro se si realizza uno spare.

Il punteggio massimo che si può realizzare è 300: dodici strike consecutivi, uno strike per ogni frame più due strike al termine a completamento del conteggio, per fare in modo che ognuno dei dieci frame valga trenta punti.

LA PISTA



La pista da bowling è realizzata in legno, con un tolleranza massima di 40/1000 di pollice sia longitudinalmente che trasversalmente, laccato e trattato quotidianamente con un pellicola di olio speciale.

Ultimamente vengono utilizzate anche delle piste in materiale sintetico che presentano caratteristiche identiche a quelle in legno (listelli, frecce, ecc) e necessitano sempre di essere trattate quotidianamente con olio.

La pista è composta da 39 listelli larghi 27 mm. e spessi 7 cm. ciascuno, è lunga in totale 24,04 mt. e larga 1,06 mt. E' divisa in approach (zona rincorsa) lunga 4,87 mt. che termina con la linea di fallo; zona di rotolamento e aggancio, lunga 13,49 mt. e piano birilli lungo 0,88 mt. con dieci dischetti neri incassati (detti spot) a segnalare l'esatta posizione dei birilli.

APPROACH (parte di rincorsa)

Serve per la preparazione al lancio. Termina alla linea di fallo, che non deve essere pestata o superata pena l'annullamento del tiro. Sull'approach vi sono tre file di sette bollini ciascuna, la prima all'inizio e la seconda da circa un metro più avanti, servono come riferimento di partenza; la terza alla linea di fallo serve come riferimento d'arrivo della rincorsa.

AREA di BATTUTA

E' costruita con listelli di acero, lunga circa 4,80 mt. ed è la parte più importante della pista. Dieci bollini, sono posti a circa 2,13 mt. dalla linea di fallo e vengono denominati bollini di puntamento essi sono in corrispondenza del 3°; 5°; 8°, 11°, 14°, 26°, 32°, 35° e 37° listello partendo dal lato destro della pista. A fine area vi sono sette frecce nere posizionate con la centrale avanti, sono i punti di riferimento per la traiettoria della boccia.

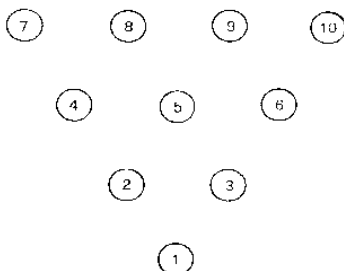
ZONA DI ROTOLAMENTO E AGGANCIO

Parte della pista che influisce sul rotolamento e aggancio della boccia che si dirige verso l'impatto con i birilli. E' costruita con listelli di pino ed è lunga 13,49 metri.

PIANO BIRILLI

Può essere anche in materiale sintetico, lungo circa 0,88 mt. ha inseriti dieci dischetti neri, detti spot, ad indicare l'esatta posizione dei birilli disposti a triangolo, i cui lati sono circa 93 cm., e distanti fra loro 30,48 cm. da centro a centro, hanno un diametro di 5,68 cm. Ai due lati della pista corrono parallelamente i canali larghi circa 23-24 cm.

I BIRILLI



I birilli sono costruiti in acero duro, laminato in parallelo all'asse verticale, generalmente in tre pezzi e poi rivestito con una plastificazione resistente agli innumerevoli impatti cui è sottoposto durante il gioco.

Al suo interno ha due o tre fori trasversali per stabilità di posizione e trasmissione d'impatto. Il peso di ciascun birillo non deve essere superiore a 1,630 kg. Ogni birillo è alto 38,10 cm. ed ha uno zoccolo d'appoggio in plastica o fibra di 5,5 cm. di diametro.

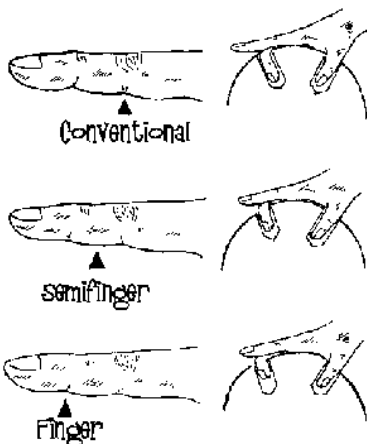
Le marche di posizione dei birilli sulla pista "spots", hanno un diametro di cm. 5,68 e sono incassate sul piano birilli a 30,48 cm. di distanza dal centro di uno al centro dell'altro.

Nella manutenzione dei birilli si può applicare della lacca purchè essa non alteri le misure originali.

Nei tornei ufficiali vengono utilizzati dei birilli in perfetto stato o addirittura nuovi.

I birilli sono di colore bianco ed hanno sul collo delle strisce di colore rosso o un disegno in rosso. In tutte le macchine vi sono venti birilli: dieci in posizione sulla pista ed altri dieci in preparazione per il cambio. Nel bowling è usanza indicare i birilli con il loro numero di posizione, sia quando si deve indicare il bersaglio da colpire, sia quando si devono indicare i birilli rimasti in piedi dopo il primo lancio. È importante quindi che ogni giocatore ricordi il numero di posizione di ogni birillo per facilitare il gioco.

LA BOCCIA



Le bocce da bowling vengono realizzate in materiale plastico, uretanico, reattivo o poliestere. Hanno tutte la stessa grandezza, la loro circonferenza è di 68,58 cm., ma il loro peso può variare dalle 6 alle 16 libbre (7,257 kg). Esistono delle regole ben precise a livello internazionale per la fabbricazione e soprattutto per la foratura delle bocce. Una boccia da bowling è costruita in modo tale che una metà sia più pesante dell'altra. Questo perchè quando viene forata una parte non sia troppo leggera rispetto all'altra, e anche perchè la parte superiore deve essere più pesante di quella inferiore.

Le regole prescrivono che dopo la foratura, non vi debbano essere più di tre once (85 gr.) di differenza tra la parte superiore (quella forata) top, e la parte inferiore bottom; questo viene chiamato TOP WEIGHT; e non più di un oncia fra i lati SIDE WEIGHT, tra la semiboccia a sinistra dell'asse verticale della foratura e quella destra dello stesso asse; e ancora non più di un oncia per il FINGER WEIGHT, tra la semiboccia anteriore all'asse orizzontale della foratura e quella posteriore dello stesso asse. Nell'effettuare la foratura, la parte pesante della boccia viene intaccata e di conseguenza il suo bilanciamento, tale condizione può causare un vantaggio o uno svantaggio.

La boccia può essere forata per dare un aumento o una diminuzione del gancio soltanto dalla posizione in cui vengono effettuati i fori. La boccia nel suo momento di inerzia assorbe energia, rallentando il moto e riacquista tale energia durante le fasi passive accelerando. Considerando che la parte pesante della boccia è nel palmo della mano e che le dita medio e anulare, agganciano la boccia al momento del lancio per accelerarne il movimento rotatorio, provocano un effetto di caricamento della boccia nella sua corsa verso i birilli che sono stati studiati come forma e posizione per trasmettere l'uno con l'altro tale impatto.

Vi sono molti tipi di forature (impugnatura) ma i più comuni sono tre: la Conventional, la Finger e la Semifinger.

Per sceglierla bisognerà vedere con quale si riesce a controllare l'azione della boccia nel rotolamento.

CONVENTIONAL

La foratura o impugnatura "conventional" è la più popolare e permette di tenere con sicurezza la boccia nel palmo della mano, e quindi una maggiore concentrazione nei movimenti di pendolo e rincorsa che il principiante deve apprendere perfettamente. In questo tipo di impugnatura bisogna mettere il medio e l'anulare nella boccia fino alla seconda falange e il pollice deve essere inserito completamente ma senza essere storto o piegato. La collocazione del pollice è uguale in ogni impugnatura (salvo la differenza di inclinazione dovuta alla conformazione anatomica). L'area fra il pollice e le dita è detta "apertura" e se questa è troppo ampia o troppo corta fa compiere alla mano uno sforzo inutile.

FINGER

L'impugnatura "finger tipe" richiede di sostenere la boccia con la prima falange delle dita. La maggior parte dei giocatori utilizza questa impugnatura che imprime una maggiore leva ed un migliore effetto rotolante rispetto alla conventional. Questa miglioria è dovuta al fatto che la mano copre una grande porzione della superficie della boccia, richiedendo per contro alla mano una maggiore sforzo nella stretta.

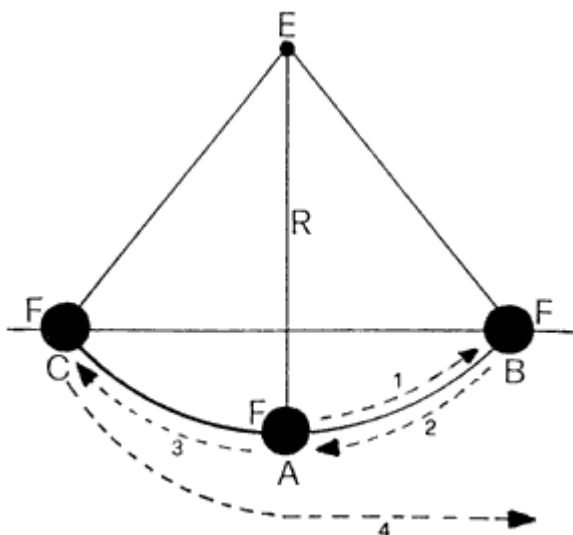
SEMI-FINGER

L'impugnatura "semi-finger tipe" è la più popolare, dal momento che è una via di mezzo fra le altre due. Non ampia come la finger e più ampia rispetto alla conventional sarà in grado di fornire un effetto migliore. La semi-finger è tenuta con le dita inserite per metà fra la prima e la seconda falange. Il fatto che non via sia mobilità in questo tratto delle dita può far pensare ad una impugnatura poco confortevole e troppo difficile da far rotolare, ma non è così.

Per completare quanto spiegato sulla boccia e sulla sua parte più pesante è necessario che il giocatore osservi degli accorgimenti importanti:

1. la mano del bowler (se destro) sorregga la parte destra della boccia;
2. la parte più pesante della boccia sia sempre nel palmo della mano;
3. che al momento dello sgancio il palmo della mano non vada sopra la boccia ma che rimanga con un'inclinazione di 45° verso il suolo;
4. che la boccia in uscita cominci i suoi giri con la parte più pesante in rotolamento in modo da caricarla maggiormente;
5. attenzione a quando il palmo della mano nel momento dello sgancio viene a trovarsi sopra la boccia: questa può avere una grande curva ma la parte più pesante ha iniziato il rotolamento su se stessa senza che sia avvenuto l'effetto volano (boccia scarica);
6. nel momento in cui la boccia, nel suo swing avanti, arriva alla verticale con l'approach, il braccio completamente disteso deve accelerare il suo movimento avanti-alto, così da imprimere alla parte pesante della boccia, che sta nel palmo della mano, una spinta verso l'alto; è questo il modo per accelerare il rotolamento della boccia e di aumentare quindi il numero di giri in pista con conseguenza un maggior carico al momento dell'impatto.

IL PENDOLO



Tutto il necessario per abbattere i birilli lo fa la boccia con il proprio peso e la propria forza. La boccia che effettua un pendolo perfetto, dovuto solo al suo peso, acquista, per la forza di gravità, la forza cinetica per percorrere tutta la pista ed abbattere i birilli.

L'energia potenziale (o di posizione) è quell'energia che ogni pezzo di materia ha di suo. L'alzare la boccia dal portabocce è avere dato energia potenziale.

Quando si inizia la rincorsa per lanciare la boccia gli si dà invece energia cinetica, che è quell'energia associata allo stato di moto di un corpo, definita dalla massa del corpo per il quadrato della sua velocità.

E' insomma quell'energia che si ottiene muovendo un oggetto. A questo punto entra in gioco il principio di inerzia. L'inerzia è la proprietà della materia di rimanere ferma o in movimento nella stessa linea o direzione. Se non ci fossero né attrito né gravità una boccia da bowling rotolerebbe all'infinito per l'inerzia.

A questo punto vediamo gli elementi del pendolo di una boccia:

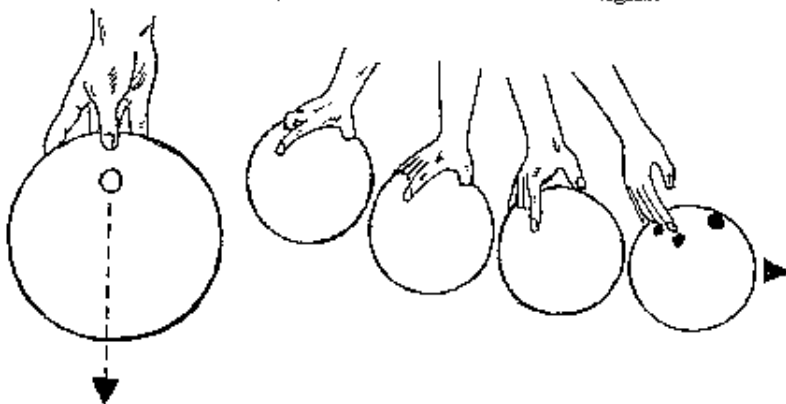
R è il braccio che sta tenendo la boccia **F**. Quando il braccio rimane in posizione **A**, la gravità esercita la sua forza sulla boccia **F** attirandola verso terra. La forza di gravità è esercitata sul punto fulcro che è **E** (la spalla). Se si muove il braccio verso **B**, la boccia ha immagazzinato energia potenziale. Quando dal punto **B** viene rilasciato oscillerà verso **C**; la sua energia fino al punto **A** è cinetica e quando raggiungerà **C** sarà nuovamente potenziale, per poi tornare ad essere tutto cinetica dal punto **C** della pista. Questi due tipi di energie sono misurate in modo differente.

L'intenzione è quindi quella di lanciare la boccia senza potenza muscolare, così l'energia sarà uniforme e la boccia non prenderà direzioni sbagliate.

Per ottenere questi risultati è necessario bloccare le spalle e lasciare che sia la boccia ad eseguire liberamente il suo pendolo dovuto esclusivamente al suo peso. E' molto importante non disturbare il pendolo della boccia con interventi muscolari (spinte o frenate) per cui il bowler dovrà solo direzionare e accompagnare la boccia avanti nella giusta direzione. Questo è il difficile del bowling, perchè è necessario un tempo perfetto nella rincorsa, sincronizzata con il pendolo della boccia, si da arrivare allo sgancio nell'istante ottimale per effettuare un buon aggancio.

Ricordate che è la boccia che fa tutto il lavoro, sempre che la si lasci libera di eseguire. Assecondando la boccia con il pendolo e prestando attenzione a non effettuare azioni di aiuto se non quando la boccia nel suo swing avanti, ha superato la linea di fallo.

IL LANCIO DA FERMO



Per capire i passi della rincorsa è utile iniziare dall'ultimo, ossia con i lanci da fermo posizionati prima della linea di fallo.

E' prima ancora il principiante deve apprendere come impugnare la boccia e come devono uscire le dita; il tutto può essere eseguito sull'approach o su un pavimento qualunque, con un istruttore pronto a ricevere la boccia rotolante.

Per il lancio da fermo il principiante dovrà prendere posizione a circa un metro dalla linea di fallo con la boccia tenuta ad altezza cintura e sul fianco, in modo che tracciando una linea immaginaria dal gomito alla boccia, la sua continuazione avanti sia sulla traiettoria che dovrà percorrere la boccia.

E' doveroso per il principiante comprendere il perché di questa posizione di partenza adatta a semplificare l'atto di lancio e accompagnamento della boccia sulla pista, nella sua giusta direzione.

Da questa posizione, con il busto leggermente flesso in avanti, il piede sinistro di poco avanti al destro e molleggiando sulle gambe, si spinge avanti la boccia (sulla linea immaginaria) e la si lascia cadere.

Quando la boccia avrà terminato il suo swing all'indietro (dovuto solo ed esclusivamente al peso della boccia in caduta, con il braccio completamente disteso e senza interventi muscolari), e nel preciso istante che inizia il suo pendolo avanti, si dovrà eseguire con la gamba contraria al braccio portante un affondo in scivolata avanti (con il piede che si avvicina alla linea di fallo) con l'abbassamento del bacino, a far sì che il pendolo della boccia termini a filo pista e bene avanti oltre la linea di fallo, senza dover piegare troppo il busto in avanti e mantenendo le spalle parallele al terreno e alla linea di fallo.

Il piede di affondo sarà dritto verso il bersaglio e il braccio contrario a quello portante aperto in fuori a bilanciare il corpo del giocatore.

E' importante che l'affondo avvenga contemporaneamente allo swing avanti della boccia e che il braccio, dopo la spinta in avanti (pushaway) annulli ogni sua forza muscolare per sottostare completamente al peso della boccia nel suo naturale movimento cinetico.

Sarà necessario eseguire lanci dalla posizione spiegata con un solo passo, l'ultimo, l'affondo scivolata avanti, continuando pure con alcune partite giocate in questo modo.

Questo per abituarsi ad arrivare poi con il braccio basso e il posizione frontale al bersaglio con le spalle ferme e accompagnando bene la boccia.

Durante queste operazioni preliminari alla rincorsa completa è bene curare con attenzione il rilascio della mano dalla boccia, ricordandosi di fare in modo che durante tutto il pendolo e sino all'accompagnamento finale in pista la boccia rimanga sempre bene nel palmo della mano.

LA RINCORSA

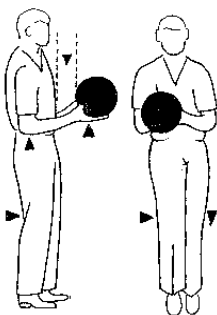
Iniziamo a trattare questo argomento partendo dalla giusta distanza che si deve avere sull'approach. Per stabilire tale distanza, occorre mettersi a circa dieci centimetri dalla linea di fallo, con le spalle rivolte ai birilli; da questa posizione effettuare quattro passi e mezzo verso l'inizio dell'approach: guardare dove si è arrivati, quella sarà la distanza di partenza dalla linea di fallo. Vi ricordiamo che è meglio non prendere troppa rincorsa poichè la velocità nuoce alla precisione del tiro. Il principiante a questo punto dovrà posizionarsi sulla freccia centrale nel punto calcolato con i passi e per tutto il tempo di durata della rincorsa dovrà tenere gli occhi fissi sulla seconda freccia di destra che è il suo punto di riferimento.

Ci sono delle regole da tenere sempre a mente: a) camminare in linea retta verso la linea di fallo; b) arrivare con le spalle parallele ad essa; c) descrivere con la boccia, tenuta a braccio completamente teso, un pendolo perpendicolare alla linea di fallo; d) mantenere le spalle parallele al terreno; e) arrivare in perfetta posizione frontale e con il piede di affondo dritto verso il bersaglio.

Ora andremo ad esaminare tutte le posizioni ed i movimenti da eseguire facendoci aiutare anche da alcune piccole immagini.

Posizione di partenza

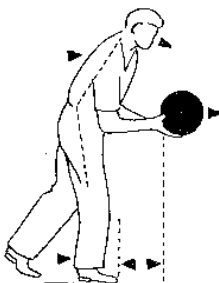
Nella posizione di partenza il giocatore deve rimanere a gambe leggermente molleggiate, con il peso del corpo sulla gamba sinistra per avere la sicurezza di iniziare i suoi passi con il piede destro. Il primo passo viene appunto eseguito con il piede destro (per i destri). La boccia tenuta ad altezza cintura e sul fianco destro, in modo che tracciando una linea ideale dal gomito alla boccia questa linea continui dritta al bersaglio. Massima concentrazione mentale al bersaglio e rilassamento muscolare pronti ad iniziare i passi con naturalezza e sicurezza. Inspirare in modo naturale, gli occhi fissi alla freccia prescelta come punto di riferimento.



Il primo passo

Si inizia con il primo passo eseguito dalla gamba destra. Contemporaneamente alla gamba destra si muove il braccio destro a portare la boccia (sempre sostenuta anche dalla mano sinistra) avanti con un movimento naturale ed elastico (pushaway).

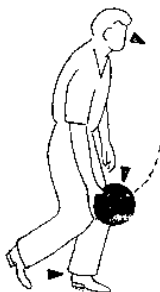
E' importante ricordare che nel primo passo la boccia è sostenuta e spinta in avanti di almeno dieci centimetri oltre il piede destro al termine del suo primo passo.



Il secondo passo

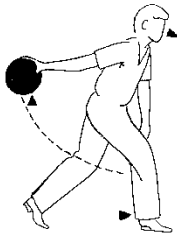
Il giocatore continua ad avanzare o più esattamente a scivolare sui piedi, che non devono mai staccarsi dal suolo, spostando il peso del corpo dal piede destro al sinistro. A questo punto si cessa di sostenere la boccia con la mano sinistra e si toglie ogni forza dal braccio destro, cosicché la boccia, essendo stata portata avanti al primo passo, in caduta, scende in basso sempre ad angolo retto con la linea di fallo. Al termine del secondo passo la boccia si troverà nel punto più basso del suo swing all'indietro.

E' importante ricordare che il secondo passo è la chiave per una rincorsa ritmata ed a tempo con il pendolo della boccia. Non inclinare troppo avanti il busto già sul secondo passo ma mantenere quel leggero molleggio sulle gambe ed una naturale scioltezza nei movimenti.



Il terzo passo

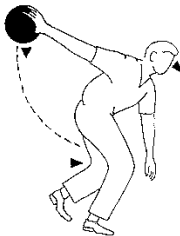
Il piede destro è di nuovo in avanti. compiuto il passo la boccia si troverà all'estremità del suo pendolo (swing) all'indietro, mentre le gambe cominciano a piegarsi ed il busto ad inclinarsi leggermente in avanti, in preparazione dell'affondo finale. Non si deve permettere che la boccia abbia uno slancio eccessivo, perché si mancherebbe di precisione e non sarebbe possibile imprimerle l'effetto voluto e necessario per abbattere un gran numero di birilli.



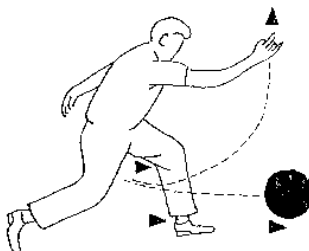
Il quarto passo

Nel quarto passo in affondo scivolato, se il giocatore segue bene le istruzioni dovrà arrivare con le spalle parallele al terreno e alla linea di fallo. E' necessario che il giocatore apprenda a portare bene avanti la boccia, completando, con il braccio, il gesto bene in alto a completamento dell'arco di pendolo della boccia, ormai in pista.

Nel momento dell'affondo la gamba di trascinamento (la sinistra per un destro) rimanendo indietro, rispetto alla destra, ruoterà all'indietro in modo da spostare l'anca destra dando libero spazio al braccio che accompagna avanti la boccia. E' da ricordare la regola fisica dei lanci: "il baricentro del lanciatore deve essere in anticipo sull'attrezzo per tutto il tempo d'esecuzione sino al momento dell'accompagnamento finale". Per il bowler quindi affondo finale e anticipo del baricentro (bacino) sino a quando la boccia non ha raggiunto, nel suo swing avanti, l'altezza del piede sinistro; solo dopo avviene l'allungo a portare in pista la boccia (oltre la linea di fallo). Lo sguardo rimane sempre fisso alla freccia di riferimento.



IL LANCIO



L'esecuzione finale è importantissima e purtroppo possibile di errori dovuti all'intervento muscolare del giocatore.

Quando quest'ultimo passo si fa scivolare in avanti il piede sinistro, contemporaneamente il braccio destro, trasportato dal peso della boccia avanza rapidamente fino al livello del piede sinistro; il braccio sinistro si estende infuori per assicurare l'equilibrio.

Appena la boccia giunge all'altezza del piede sinistro, il peso del corpo del giocatore passerà automaticamente sul tallone sinistro, di gomma, che arresterà il giocatore proprio sullo spazio che precede la linea di fallo.

La mano allora lascia la boccia che scorrerà sulla pista. La boccia dovrà essere semplicemente accompagnata avanti ben oltre la linea di fallo e mollata, non lanciata.

Dovrà scivolare dalle dita con il solo slancio; per primo uscirà il pollice e poi le altre dita.

Nel momento del rilascio si potrà imprimere un effetto alla boccia e farle seguire diverse traiettorie.

Per il colpo detto "a gancio", per esempio, il pollice, nel momento in cui lascia la boccia, sarà in direzione delle ore undici; il colpo non sarà del tutto efficace se il braccio destro, prima che il pollice si ritiri, non prolungherà il moto di avvio in avanti e verso l'alto.

E perché questo sia perfetto occorre arrivare al termine dell'affondo con un buon arresto sulla gamba d'appoggio e con il braccio al massimo del suo accompagnamento avanti che completa il suo moto verso l'alto, nel preciso istante in cui il pollice fuoriesce dal suo foro, così che la boccia, nel suo primo movimento rotatorio (ancora nel palmo della mano) andrà ad agganciarsi alle dita (medio e anulare), che usciranno per ultime dai fori lasciando libera la boccia di rotolare sulla pista.

Maggior aggancio sulle dita si otterrà se nel preciso istante in cui la boccia si troverà caricata sulle dita (pollice già fuori), terminato l'affondo avanti in scivolata, la gamba sinistra, in continuazione, effettuerà una leggera spinta verso l'alto (spinta che, attraverso il corpo del giocatore, arriverà alla spalla e al braccio provocando l'autoagganciamento della boccia alle dita). Se tutto questo avviene nel tempo giusto, la boccia toccherà la pista con una leggera scivolata per poi rotolare verso i birilli con un moto di rotazione verso sinistra pur mantenendo dritta la sua traiettoria, per poi derapare in gancio a sinistra poco prima dell'impatto che avverrà così con la boccia allineata con l'angolo uno-sette del triangolo birilli, ossia tra i birilli uno e tre.

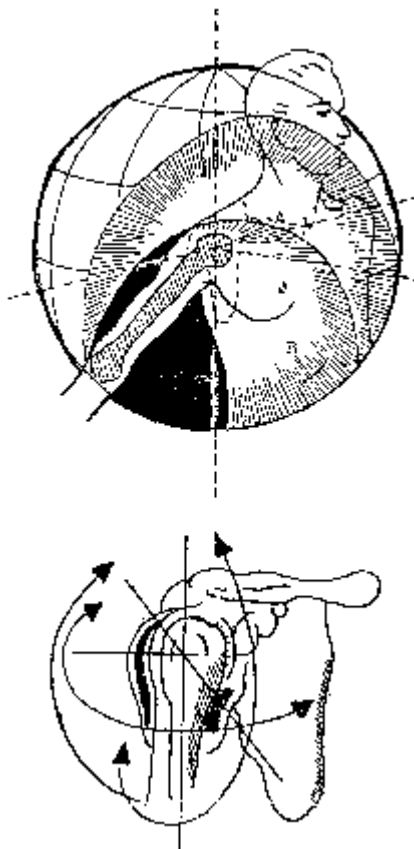
Attenzione quindi a:

1. arrivare in perfetto affondo dritto verso il bersaglio;

2. che il braccio accompagni avanti la boccia, oltre la linea di fallo e completi il suo moto verso l'alto;
3. che la mano tenga bene nel palmo, a mo' di cucchiaino la boccia;
4. che al termine dell'affondo ci sia un buon arresto sulla gamba d'appoggio e che questa, in continuazione, effettui una leggera spinta verso l'alto;
5. che il polso non ruoti e che il pollice guardi così alle ore undici;
6. che la boccia all'uscita dalla mano si agganci alle dita nel preciso istante che queste stanno per uscire da fori e quando il pollice già è uscito;
7. che la gamba di trascinamento (la sinistra) ruoti all'interno per spostare l'anca in modo da lasciare libero passaggio al braccio portante.

Al fine di ottenere un'esatta esecuzione finale, dovuta, innanzi tutto, ad un perfetto affondo in scivolata è bene ricordare la regola fisica dei lanci citata precedentemente. Per ottenere questo è indispensabile un lungo allenamento al passo in affondo scivolato avanti in perfetto sincronismo con una rincorsa cadenzata e ritmata in modo ortodosso.

LA SPALLA



Per comprendere quanto sia necessaria per il bowlers la massima scioltezza nella spalla di lancio, per poter eseguire più ampiamente possibile il pendolo è bene conoscere come sono fatte le articolazioni ed i legamenti del cingolo scapolare.

Nel cingolo scapolare si incontrano da entrambi i lati due articolazioni:

- 1) L'articolazione sternoclavicolare
- 2) L'articolazione acromioclavicolare.

L'articolazione sternoclavicolare si effettua tra le estremità sternale della clavicola e la cavità glenoidea, per lo più a forma di stella dello sterno. L'incongruenza fra le due superfici articolari, entrambe rivestite di una cartilagine di circa 2-3 mm. di spessore che consente dal punto di vista morfologico unicamente un'articolazione a sella, viene compensata da un disco fibrocartilagineo dello spessore di 6 mm. che divide l'articolazione stessa in due cavità. Tale disco non ha soltanto la funzione di cuscinetto fra il manubrio dello sterno ed il cingolo toracico; infatti, grazie alla sua presenza, alla sua plasticità ed elasticità, l'articolazione (da un punto di vista funzionale) diventa una vera articolazione sferoide, che fornisce un sostegno determinante per i movimenti della spalla.

Unicamente in virtù di tale architettura l'articolazione della spalla diventa un'articolazione sferoide "libera".

L'articolazione subisce tuttavia una certa limitazione nel proprio raggio d'azione, per l'azione di potenti legamenti d'arresto, che circondano la robusta capsula articolare sul suo versante superiore, anteriore e posteriore. Questa articolazione assume

un'importanza primaria per quanto riguarda il sostegno dell'articolazione della spalla nonchè la giunzione del cingolo scapolare con il tronco. Essa consente, ad esempio, alla clavicola

un movimento quasi di rotazione; l'estremità laterale di tale osso può infatti descrivere, nell'ambito di una sfera, un'escursione ovale con 10 cm. di altezza e 12 di larghezza.

L'**articolazione acromioclavicolare** si svolge tra la superficie articolare leggermente convessa ed ovoidale posta all'estremità acromiale della clavicola e la cavità glenoidea, corrispondentemente concava, posta sulla superficie anteriore dell'acromion. Anche in questa articolazione è quasi sempre presente tra i due capi, un disco fibrocartilagineo.

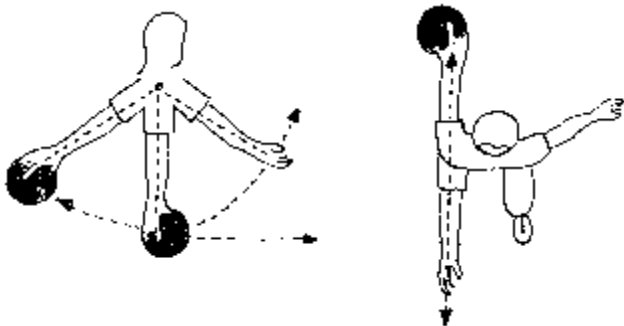
La capsula articolare viene rafforzata, nella fascia superiore dal legamento acromioclavicolare, che non svolge però nessuna funzione di arresto.

Tale funzione viene invece esercitata, ed in misura notevole, dal potente legamento coracoclavicolare, che si diparte dal processo coracoideo e raggiunge la faccia inferiore della clavicola.

Il legamento coracoclavicolare si compone di due parti: una mediale conoide (il legamento conoide) che si distacca con un'ampia base dalla clavicola e trova la propria inserzione, con fibre convergenti, sul processo coracoideo, ed una laterale (il legamento trapezoide), posta a lato e anteriormente alla prima che, partendo dal margine superiore del processo coracoideo, raggiunge la clavicola.

Il sistema legamentoso ora descritto limita sostanzialmente la mobilità dell'articolazione acromioclavicolare. Tuttavia tale articolazione partecipa, unitamente all'articolazione sternoclavicolare, alla maggior parte dei movimenti del cingolo scapolare, anche se, rispetto all'articolazione sternoclavicolare stessa, essa presenta una mobilità nettamente inferiore.

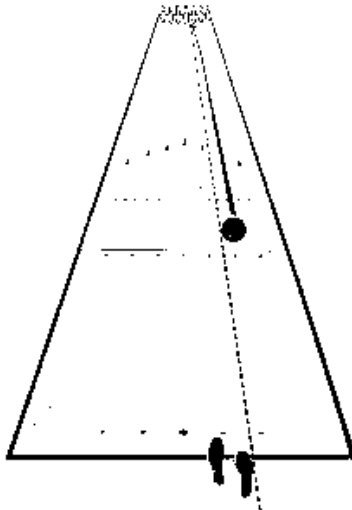
Nel bowling il rilascio della boccia è responsabile per l'80% del successo. Il pendolo libero e levigato aiuta la boccia nel suo carico di forza cinetica.



TRAIETTORIE E IMPATTI

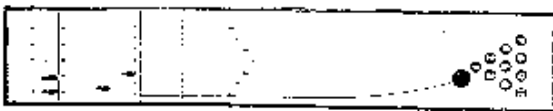
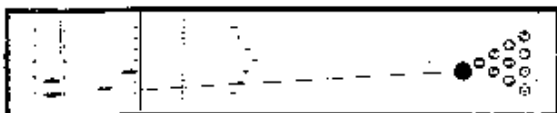
Scopo del gioco è quello di abbattere il maggior numero di birilli con un colpo solo. Questo purtroppo è il maggior ostacolo psicologico che si incontra nella pratica di questo gioco. Il desiderio di abbattere birilli, la frenesia o lo scoramento per un colpo non riuscito fanno sì che il giocatore non curi nel modo dovuto quanto deve fare sull'approach, tanto da indurlo a movimenti, posizioni e tempi errati che, con il ripetersi, possono arrivare ad essere difetti anche gravi e difficili da correggere. Il giocatore deve praticare senza birilli, solo con lo studio dei movimenti di rincorsa e di traiettorie, per lungo tempo, si da arrivare ad avere un automatismo di movimenti tale da non poter essere intaccato dall'eccessiva concentrazione sui birilli.

Quando il giocatore è agli inizi è bene che apprenda il tiro dritto in diagonale (tiro in linea retta) in quanto è più facile da controllare e di maggior efficacia per chi è ancora in fase di apprendimento. Il giocatore deve porsi sulla prima tacca di destra dell'approach ed avere come punto di riferimento la prima freccia di destra della pista, o al massimo la seconda; il suo tiro dritto dovrà impattare tra il birillo uno e il birillo tre per avere efficacia. Il dosaggio della spinta avanti della boccia (pushaway), nel primo passo è ciò che fa entrare già a tempo il pendolo della boccia (libera dal suo swing) con i passi della rincorsa; e questo farà sì che l'ultimo passo sia perfettamente a tempo con l'arrivo della boccia al termine del suo swing avanti. E' questo tempo d'arrivo che permetterà di agganciare la boccia nel momento del rilascio; con il risultato di avere una boccia giustamente carica al momento dell'impatto, qualunque sia la sua traiettoria.



TRAIETTORIA DRITTA

Vi sono due specie di colpi dritti: nel primo, al momento dell'avvio della boccia, il pollice guarda alle ore una; il secondo è eseguito con un colpo a gancio, con la differenza che la velocità della boccia è elevata, per cui al termine del percorso non può curvarsi. Per un tiro dritto è necessario che la boccia percorra una traiettoria diagonale sulla pista: da destra per i destri, con l'impatto tra i birilli uno e tre; da sinistra per i mancini con impatto tra i birilli uno e due.



TRAIETTORIA A GANCIO

E' stata spiegata al capitolo "il lancio". Occorre ricordare, comunque, che una boccia lanciata normalmente (pollice alle ore undici) descrive una traiettoria a gancio, più o meno pronunciata a seconda della velocità del colpo. Ogni giocatore ha una incurvatura, nel tiro, che gli è propria. Non è raccomandabile tentare di cambiare stile. D'altronde per ottenere uno "strike" basta un gancio poco pronunciato.

TRAIETTORIA CURVA

Questo colpo, non è altro che un gancio allungato, è praticato da tre categorie di giocatori, e cioè: da quelli che usano insoliti tipi di fori per le dita, da quelli che hanno un pollice particolarmente forte, e da quelli che fanno scorrere la boccia lentamente. Tanto lentamente che il loro gancio diventa una curva continua. I primi due tipi di giocatori otterranno risultati abbastanza soddisfacenti a seconda dell'effetto impresso alla boccia. Ma sarà difficile che siano regolari con questi colpi, e che abbattano i birilli di destra. Quanto al terzo gruppo, essi otterranno risultati solo quando la loro boccia impatta tra i birilli uno e tre.



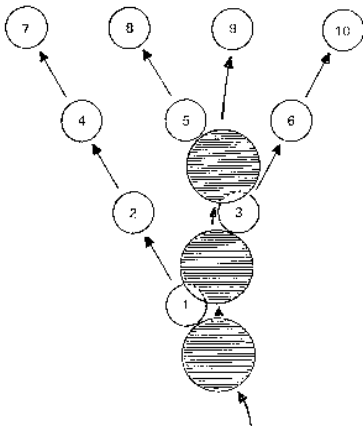
LO STRIKE

Spiegato come la boccia debba rotolare sulla pista per arrivare all'impatto con i birilli, così carica da trasmettere loro detto impatto, sarà bene spiegare come una boccia si debba comportare nell'impatto con i birilli.

Essendo lo scopo principale quello di abbattere tutti i birilli con un colpo solo, sarà bene capire che, affinché questo avvenga, la boccia oltre ad impattare tra i birilli uno e tre, sia il suo percorso dritto o a gancio, deve arrivare ad una velocità tale che nel toccare il birillo uno venga, da questo leggermente deviata verso il birillo tre, cossichè nel suo percorso vada ad abbattere il cinque ed il nove, mentre il tre abbatte il sei che a sua volta abbatte il dieci; il cinque vada sull'otto e l'uno prende d'infilata il due che vada sul quattro e questi sul sette. Quando nell'impatto questa leggera deviazione non avviene esattamente nel modo dovuto, rimangono in piedi birilli che sono sempre causa di dispetto da parte del giocatore che ha effettuato il lancio ed è convinto che la sua boccia, essendo entrata tra l'uno e il tre, gli debba dare lo strike.

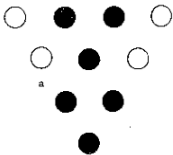
Se la boccia è troppo violenta, in genere non viene deviata, si da lasciare il piedi il birillo dieci; se è troppo lenta viene deviata troppo verso destra, si che il cinque passa davanti all'otto e lo lascia in piedi; altre colte una boccia troppo violenta buca i birilli lanciando "split". Quando avviene un tiro a gancio occorre tener presente che al momento dell'impatto la boccia deve aver terminato il suo derrapamento, ed essendo già allineata verso sinistra riceve la deviazione giusta per ottenere lo "strike". Il giocatore deve sempre ricordare che per ottenere uno "strike" è necessaria la massima concentrazione senza però che questa porti ad una eccessiva contrazione muscolare, si da disturbare la boccia nel suo pendolo; la boccia libera di muoversi nel suo pendolo ed accompagnata, senza strappi, bene avanti sulla pista, senza spinte violente, ha modo di percorrere nel giusto modo la pista e arrivare all'impatto con la velocità e la precisione ottimali per ottenere lo "strike". A questo punto, però, è doveroso ricordare che lo "strike" non vada mai cercato in modo ossessivo. La ricerca sfrenata dello "strike", in genere, porta il giocatore a movimenti scomposti e ad eccessiva contrazione muscolare; a dimenticare un comportamento ortodosso sull'approach.

Ci si deve ricordare che il bowling è, soprattutto, fatto di "spare", che una partita senza "buchi", solo con nove e spare totalizza centonovanta.

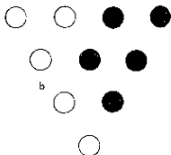


GLI SPARES

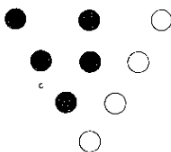
Per avere dei riferimenti validi nell'esecuzione dei tiri da "spare", sarà bene che il giocatore sappia che le posizioni dei birilli rimasti in piedi, dopo il primo tiro, vanno divise in cinque gruppi ben definiti: a) Centrale, b) Centrale destro, c) Centrale sinistro, d) Angolo destro, e) Angolo sinistro.



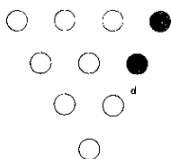
- a) Se si considera che per il primo tiro da "strike" si assume una determinata posizione di partenza (sulle tacche dell'approach) e si prende come mira e punto di riferimento il passaggio della boccia, un punto in pista (freccia, diamante o listello), per quanto riguarda gli "spares" del gruppo centrale non si deve fare altro che un primo tiro con la stessa posizione di partenza e lo stesso punto di mira. Esempio dei birilli da spare del gruppo centrale: 5-9, 1-3, 1-2-3, 1-3-5-8, 1-2-3-5, 1-2-3-5-8-9.



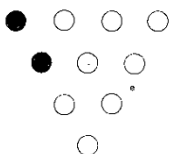
- b) Per il gruppo centrale destro: mantenendo il punto di mira e riferimento in pista del primo tiro (o spare del gruppo centrale), sarà sufficiente spostare il punto di partenza, sull'approach, di tre listelli a sinistra per cogliere il bersaglio. Attenzione, però, a tenere sempre in considerazione la traiettoria della propria boccia. Esempio dei birilli da spare del gruppo centrale destro: 3-6-10, 3-5-6, 3-5-6-9, 3-5-6-9-10.



- c) Per il gruppo centrale sinistro vale lo stesso sistema di quello di destra, con lo spostamento della posizione di partenza, sull'approach di tre listelli a destra. Esempio dei birilli da spare del gruppo centrale sinistro: 2-4-5, 2-4-5-8, 2-5-8, 2-4-7, 2-4-5-7-8.



- d) Per l'angolo destro, invece, sarà necessario un grande spostamento a sinistradella posizione di partenza, si da arrivare al termine della rincorsa, con il piede sinistro in direzione del primo listello della pista; il punto di mira e riferimento in pista sarà la freccia centrale. Esempio dei birilli da spare dell'angolo destro: 6-10, 10.



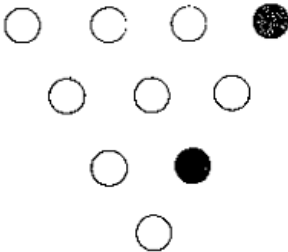
- e) Per l'angolo sinistro non si dovrà cambiare la posizione di partenza sull'approach, del primo tiro, ma il punto di mira e riferimento in pista: una freccia più a sinistra di quella del primo tiro sarà sufficiente per arrivare al bersaglio, sempre tenendo conto della traiettoria della propria boccia. Esempio dei birilli da spare dell'angolo sinistro: 4-7, 7.

E' bene ricordare che per gli spare multipli (di più birilli) la sicurezza dell'esecuzione stà nel colpire in pieno il "birillo chiave", che è quello più vicino al giocatore. E' inoltre necessario tener presente che quanto indicato per i tiri da spare si riferisce ad un tiro dritto. Per cui, a seconda del gancio o curva della propria traiettoria di boccia, il giocatore dovrà effettuare uno spostamento verso destra del punto di mira e riferimento in pista, e se questo poi non fosse sufficiente, occorrerà aggiungere uno spostamento del punto di partenza sull'approach, verso sinistra.

Per quanto riguarda gli eventuali spostamenti del punto di partenza, sull'approach, si raccomanda, al primo spostamento, un solo listello e, se non fosse sufficiente l'aggiunta di un'altro listello. Cautela quindi negli spostamenti ma nessun timore nell'eseguirli. Dopo un paio di riti si deve capire come la pista risponde alla traiettoria abituale della propria boccia e si deve quindi prendere, senza timore, gli accorgimenti necessari per un adeguato spostamento.

Il cambio del punto di riferimento in pista è sempre, in genere, occasione del primo tiro. Il saper giocare su punti differenti di mira e riferimento in pista è il più grande aiuto che il giocatore possa avere. Le diverse condizioni di pista, o ambientali, fanno sì che il buon giocatore debba sapere come e quando, effettuare spostamenti sia di mira che di posizione di partenza. Adattamento alle condizioni campo è virtù essenziale per essere un buon bowlers. E' indispensabile, quindi, allenarsi su tutte le posizioni e su tutti i punti di riferimento in pista e anche, quando possibile, con diverse condizioni di oliatura.

GLI SPLIT



Per quanto riguarda gli "split" (birilli rimasti lontani l'uno dall'altro) si deve, innanzi tutto, stabilire che ci sono tre categorie di "splits": gli impossibili, i tentabili ed i possibili.

Per le prime due categorie è assolutamente sconsigliabile il tentativo di chiusura (specie poi se in gara), per la terza: si devono effettuare e chiudere.

I possibili sono poi solamente i così detti "baby": 2-7 e 3-10.

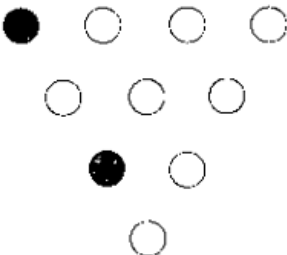
Per il 2-7 occorre tener presente posizione di partenza e punto di mira e riferimento in pista dall'angolo sinistro; uno spostamento della posizione di partenza di due listelli a sinistra e l'esecuzione come per l'angolo sinistro saranno sufficienti alla realizzazione.

Per il 3-10 vale lo stesso metodo dell'angolo destro, con uno spostamento della posizione di partenza di due listelli a destra e l'esecuzione come per l'angolo destro.

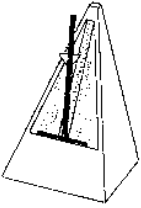
Anche per questi due split va tenuta in considerazione l'eventuale traiettoria a gancio o curva della propria boccia e, come per gli spare vanno presi gli accorgimenti del caso.

Per splits tentabili (quelli che sulla stessa linea, come ad esempio 4-9) si può anche tentare la loro chiusura, ma è sempre rischioso e da non farsi in gara.

Come per gli spares è necessario che il giocatore effettui lunghi allenamenti sulla chiusura degli splits "baby", seguendo bene le istruzioni.



CADENZA, RITMO, TEMPO



E' indispensabile che il giocatore comprenda queste tre parole: "Cadenza", "Ritmo", "Tempo" affinché siano per lui una massima da tenere sempre ben fissa in mente.

Si dice che un buon bowlers lo si vede dall'approach; e questo sta a significare l'affinità che queste tre parole hanno con: pushaway, pendolo, passi di rincorsa, affondo, lancio: tutte azioni determinanti che appunto avvengono sull'approach.

Platone ha definito il ritmo: l'ordine del movimento; oggi viene definito come il modo più o meno teso, rapido e unitario, con cui si svolge l'azione.

Questo è la base per una rincorsa d'accompagnamento ad una boccia libera nel suo movimento oscillante. La rincorsa deve quindi essere una cadenza di movimenti che si succedono in maniera regolare e misurata; tenendo presente che una cadenza perfetta è caratterizzata dalla concatenazione dei movimenti che avvengono secondo un ritmo determinato.

Il giocatore dovrà tener presente che quando, sull'approach, effettua la rincorsa per un lancio, vi sono dei tempi da rispettare per ottenere appunto quella cadenza e ritmo necessari. Il tempo è quel concetto fondamentale della fisica che traduce in termini effettivi le percezioni soggettive di "prima" e "dopo" consentendo di stabilire l'ordine con cui si verifica una successione di eventi.

E la successione di eventi che si sviluppano in una rincorsa e in un lancio sono tanti e tutti concatenati appunto in quella concezione di tempo; tempo che la boccia deve rispettare per arrivare all'impatto con l'esatta carica di abbattimento.

Pur essendo importante la precisione al bersaglio si deve riconoscere, proprio per tutte quelle azioni di forze potenziali e cinetiche che la boccia sviluppa, che cadenza, ritmo e tempo sono i fattori più importanti nell'accompagnamento e lancio della boccia.

Per arrivare ad avere una cadenza di passi ritmici e perfettamente a tempo con lo swing della boccia "libera di muoversi" sarà necessaria una lunga pratica di camminata concentrata con movimenti sincronici.

Il tanto suggerito "movimento mentale" è necessario che il giocatore lo intenda a perfezione per sintonizzare i suoi passi, i suoi movimenti sull'approach, con il pendolo libero della boccia; la mente del giocatore deve arrivare a percepire perfettamente tutto quello che la boccia "libera" fa durante il suo pendolo, per poter attuare una precisa sincronizzazione di movimenti suoi (passi e affondo), tali da non essere di disturbo alla fase di carico cinetico che la boccia sta attuando con il suo pendolo. Con la pratica e il perfezionamento che a poco a poco si otterrà nella rincorsa e il miglior tempo d'aggancio, faranno sì che la boccia

cominci ad agganciare prima dell'impatto con i birilli, arrivando così ad avere un tiro a gancio.

A mano a mano che la boccia aumenta il suo gancio, il giocatore dovrà spostare la sua posizione di partenza, sull'approach, verso sinistra (non più di un listello per volta).

Il giocatore dovrà avere cura di non lasciarsi trascinare dal desiderio di emulazione e di strafare, come generalmente accade. Non si può iniziare dall'università, ma avere tanta e tanta pazienza, applicazione e saper centellinare il miglioramento.

Quando il giocatore dovrà capire quanto sia importante la scelta di un punto di mira sulla pista, anziché mirare direttamente ai birilli che si vogliono colpire.

I suggerimenti importanti che il giocatore dovrà tenere a mente sono:

- scegliere un punto di mira sulla pista (freccia) osservando dove vada la boccia dopo essere passata su quel punto: se arriva nei birilli troppo a destra sarà necessario spostare il punto di partenza più a destra o scegliere un punto di mira più a sinistra;
- scegliendo, anziché un punto, una linea di mira (listello) si potranno ottenere risultati ancora migliori, la linea può essere data da un listello della pista, oppure da una riga immaginaria prolungata verso due punti di riferimento più lontani, linea da rettificare secondo necessità;
- infine si potrà scegliere una zona di mira consistente in due o tre listelli.

Un ottimo sistema è quello di tracciare idealmente (dopo essersi posizionati al punto di partenza sull'approach) una linea dal punto d'impatto con i birilli alla propria spalla, tenendo in considerazione la traiettoria che è solita effettuare la propria boccia, si rileverà quindi un punto di riferimento, vicino (freccia o diamante), su questa linea, si da averlo poi come riferimento durante il lancio.

Non si deve dimenticare di tenere gli occhi fissi sull'obiettivo che si è scelto, durante tutta l'esecuzione della rincorsa e del lancio.

Occorre ricordare, inoltre, che un punto di mira troppo lontano rischia di far raddrizzare e rialzare le spalle nel momento in cui si lancia la boccia, mentre un punto di mira troppo vicino farà chinare eccessivamente in avanti.

Scioltezza e naturalezza nella camminata sono essenziali per avere cadenza, ritmo e tempo. Il segreto del bowling consiste nel descrivere, nel pendolo, ogni volta lo stesso arco, e nell'arrivare al rilascio con la mano sempre nella stessa posizione.

Si riesce solitamente tenendo il polso fermo ed evitando che la mano sfarfalli in rotazione.

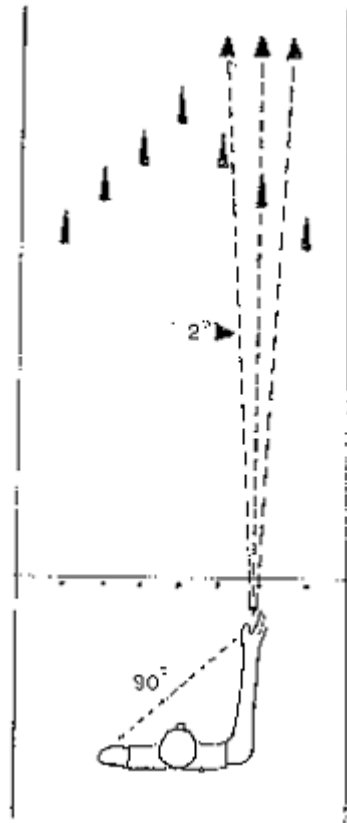
Occorre ricordare, infine, che è il tempismo di sincronizzazione dei movimenti che aiuta a migliorare. Solo l'allenamento continuo e specifico aiuterà il giocatore ad avere quella cadenza ritmica che porterà nei tempi che la boccia sviluppa nel suo swing.

Il giocatore deve quindi saper insistere con questi allenamenti sull'approach, magari con l'aiuto di un metronomo per avere quelle indicazioni metronomiche utili a trovare il giusto tempo di camminata e di movimenti accompagnatori precedenti il lancio.

Il giocatore deve farsi la conta cadenzata dei passi, ad intervalli ben definiti, in modo da arrivare ad una esecuzione della rincorsa perfettamente sincronizzata e livellata, senza intoppi al movimento di caricamento che la boccia "libera di muoversi" sta attuando in quel frangente.

Pazienza dunque e tempi lunghi per questa fase di preparazione prima di passare a quanto dovrà poi avvenire sulla pista.

VELOCITA' E PRECISIONE



Nessuno può dire il contrario: il bowling come il Tiro, il Golf, le Bocce, il Basket è innanzi tutto uno sport di precisione e velocità.

La minor variazione di velocità della boccia, nei lanci, nella sincronizzazione dei movimenti, provoca delle differenze enormi sui risultati, sullo scopo ricercato. L'American Bowling Congress ha pubblicato uno studio riportato nella sua rivista ufficiale. In quattro esempi tipo, questo studio mette in risalto la differenza che esiste tra giocatori a 150/160 di media e altri a 190/200.

Lo studio è basato su dei giocatori di Lignes con una media calcolata su più di 60 partite.

1) A livello velocità, si è rimarcato che i 150 di media lanciano la loro boccia alla velocità di 24,9 kmh., che i 200 lanciano a 28,9, che i 150 conoscono delle variazioni nell'ordine di 2,8 kmh in più o in meno, mentre che i 200 non hanno che dei deboli rallentamenti o accelerazioni, nell'ordine di 0,1 kmh, ma che la velocità non è fine a se stessa, l'importante è che essa sia sempre la stessa. Si può quindi pretendere di avere un'eccellente media tenendo però conto che il principale nemico della media è la velocità incostante.

- 2) A livello precisione del tiro, viene considerato un giocatore che ha le spalle parallele alla linea di fallo e il braccio che accompagna avanti la boccia che forma un'angolo di 90° con il petto, la mano ben messa nel prolungamento della spalla in direzione di lancio. Il braccio del 150 varia di più di 2° a destra o a sinistra dell'angolo ideale. Sapendo che la freccia due (per esempio) è situata a mt. 4,57 dalla linea di fallo, l'errore di 2° provoca una deviazione di 19 cm., sono sette listelli; lo spare è sbagliato! Di contro i 200 lavorano su un'errore di un solo grado, è una differenza di 4 cm. sulla freccia due (appena due listelli). Altrimenti detto i 150 giocano su una rotta di sette listelli di larghezza mentre i 200 sono su un sentiero di due listelli.

- 3) Restano le rotazioni. I 150 ottengono 133 giri/minuto, i 200 ottengono 272 giri/minuto, certi professionisti arrivano anche a 600 giri/minuto. Sui 17/18 metri che separano il punto ove atterra la boccia sulla pista e quello del birillo numero uno, i 150 ottengono 8 o 9 rivoluzioni della boccia metre i 200 girano attorno alle 14/15 rivoluzioni, i migliori possono arrivare anche tra 18 e 22.
- 4) Per la naturalezza della precisione non ci sono grandi cose da fare, è un dono di natura. Solo un regolare allenamento seguito da un bravo Istruttore, può migliorare specialmente sincronizzando al meglio i movimenti. Di contro per ottenere più rivoluzioni della boccia sulla pista occorre avere l'insegnamento di un'Istruttore capace e aggiornato sulle moderne tecniche di gioco.

Se si pretende di essere un buon bowlers, si deve essere costantemente precisi. I risultati non dipendono solamente dalla boccia, dal suo tipo di marca. Non dipendono forzosamente dalle piste. Si può giocare (effettivamente passando) sulla prima freccia? Se non si riesce non si è precisi. Si tocca sempre al primo tiro, il birillo uno? Se non si riesce non si è precisi, il senso della direzione è debole. Non si può sperare che una nuova e recente boccia possa risolvere questi problemi.

La cosa principale è comprendere le condizioni di gioco. Sono tanti gli agenti che influiscono sul cambiamento delle piste, dai prodotti usati, al fumo, all'umidità ai cambiamenti di temperatura.....

La cosa indispensabile è la massima concentrazione sulla precisione, bisogna considerare la posizione di partenza e la zona d'impatto, essere calmi, concentrati, non fantasiosi, non passare da una boccia all'altra con la speranza di trovare quella risolutiva, osservare intensamente e rimanere attenti a come risponde la pista. La precisione è la chiave del successo.

IL PUSHAWAY



Il portare la boccia avanti nel pushaway, contemporaneamente al primo passo, è fattore importante per ottenere una rincorsa perfetta ed a tempo con il movimento della boccia in pendolo. Da una posizione di partenza rilassata e naturale, il gomito del braccio portante aderente al fianco e piegato a 90°, boccia tenuta in linea di traiettoria (linea immaginaria gomito-boccia), si dà inizio ad un pushaway normale nel preciso istante che si muove la gamba destra per il primo passo, portando avanti la boccia, sempre ad altezza anca, lontano dal corpo, dritta verso la freccia di riferimento in pista, di circa 10 cm. oltre il piede del primo passo, senza forzare troppo l'inclinazione avanti della testa e delle spalle. In questo modo si trova il giusto tempo di rincorsa e un normale carico cinetico della boccia. Terminato il primo passo la mano sinistra si stacca dalla boccia e il braccio destro, senza alcuna forza muscolare, sottostà al peso della boccia che, per la forza di gravità, cade in pendolo con un'arco medio si dà acquistare nel suo swing di ritorno in avanti durante la rincorsa il giusto carico cinetico per percorrere la pista ed abbattere i birilli. Un maggior carico cinetico della boccia si può ottenere con una maggior distanza in avanti del pushaway (maggiore ancora se più avanti e più in alto). Così come un minor carico cinetico si può ottenere con minor distanza in avanti (minore ancora se più corto e più basso). Il giocatore deve ricordare che il pushaway è indispensabile per l'adattamento alle condizioni di piste. Il pushaway deve essere sincronico e automatico in contemporanea con il primo passo, quando si fanno quattro passi. Quando si fanno cinque passi la boccia va portata avanti in contemporanea con i primi due passi. Ci si deve ricordare che, nei quattro passi, all'inizio del secondo passo la boccia "libera di muoversi" va in caduta dando inizio al suo pendolo libero e levigato. E' necessario che braccio e gamba siano come un'arto unico, muoversi assieme in modo perfetto e sincronico.

LA PRECISIONE ED IL CONTROLLO DEI PASSI

Secondo passo per il controllo del pendolo



Il secondo passo, nei tradizionali quattro passi di rincorsa, ha una parte critica nella resa della rincorsa. Nella maggior parte dei bowlers, questo passo è determinante per la possibilità che dà nel controllare l'azione del pendolo. Il secondo passo è specialmente importante perché è quello che dà luogo all'inizio del pendolo all'indietro della boccia. La pecca maggiore in questo passo è causata da un inizio con troppa inclinazione avanti del busto e della testa con spinta avanti delle spalle. Questo è la causa della caduta anticipata della boccia che impedisce il naturale inizio di un pendolo levigato e libero. La chiave del buon andamento della partita è mantenere sotto controllo la posizione della testa che deve stare in posizione alquanto dritta con la colonna vertebrale (con una inclinazione avanti non superiore ai 15°) durante il secondo passo. L'ideale, nell'avanzare a completamento di questo passo, è l'avere la boccia, che al suo inizio di swing indietro si trova accanto al polpaccio destro e dietro al ginocchio.

Posizione errata

Testa e busto troppo inclinati avanti con spinta in avanti delle spalle nel secondo passo, causa l'anticipo dello swing indietro, deleterio per un pendolo naturale a tempo con l'accompagnamento delle gambe nella rincorsa.

Posizione esatta

Tenere la testa, le spalle e la colonna con un'inclinazione avanti di 15° nel secondo passo fa sì che si mantenga la boccia in perfetto allineamento nel suo swing. Al completamento del secondo passo la boccia è alla verticale sotto la spalla accanto al polpaccio, dietro al ginocchio.

L'importanza del terzo passo



Posizione errata

Se nel terzo passo il corpo del bowler è rigido e la gamba destra (per un destro) non è piegata al ginocchio, si priva di potenza il quarto passo, che è quello finale del lancio, e il baricentro del bowler è in ritardo sulla boccia.



Posizione esatta

Questo è il passo di entrata in quello di potenza, il quarto; si devono abbassare le anche e piegare le gambe in preparazione dell'affondo finale in scivolata che avviene appunto al quarto passo, con il baricentro del bowler in anticipo sulla boccia sino al momento del rilascio.

Il trascinamento della Gamba per la precisione nei 4 passi

Per aumentare la precisione mentre si mantiene l'equilibrio ed ottenere la massima potenza quando si lascia la boccia durante l'ultimo passo verso la linea di fallo, la cosa più importante non è la gamba con la quale si scivola ma il portare da parte la gamba di trascinamento dalla direzione di lancio.

I giocatori destri che usano la rincorsa di quattro passi scivolano con la sinistra ed usano la destra per bilanciarsi. Per i giocatori mancini è l'opposto.

Nelle precedenti lezioni abbiamo spiegato le basi dei primi tre passi, includendo la spinta in avanti (pushaway) e le basi dell'oscillazione nell'ultimo passo: poiché la boccia oscilla libera verso lo sgancio, sono le gambe che danno la differenza tra un buono e un cattivo lancio.

Mentre si scivola verso lo sgancio con la gamba sinistra, si deve spostare la destra facendola oscillare dietro la sinistra, questo è importante perché libera il fianco per l'oscillazione del braccio e lo mantiene vicino al corpo mantenendolo libero e sulla traiettoria dell'accompagnamento avanti della boccia.

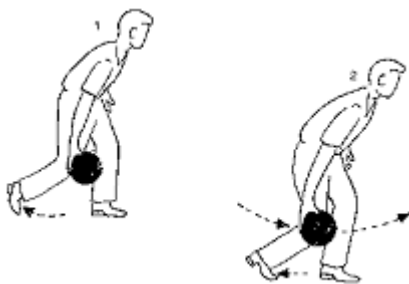
E' necessario osservare l'oscillazione in linea per una maggior precisione, in caso contrario il braccio tenderà a girare intorno al fianco uscendo dalla traiettoria. Questo movimento rotatorio del pendolo causerà un lancio a destra o a sinistra.

Per accrescere la precisione, spostando la gamba destra dalla linea di rincorsa si favorisce fortemente l'equilibrio nel momento del lancio, creando un contrappeso alla boccia sulla destra mentre sfiora la caviglia nel punto di sgancio.

La posizione della gamba di trascinamento durante l'ultimo passo per il lancio è importantissima per la precisione e l'equilibrio.

Si deve portare dietro al piede che scivola per portare fuori l'anca dal pendolo del braccio.

Se questo non succede il braccio tende a compiere una rotazione intorno all'anca danneggiando la precisione.



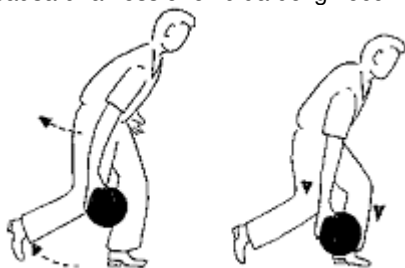
Un'efficace scivolamento è la chiave per la precisione e l'equilibrio.

La potenza della leva è un'altra cosa. In aggiunta al movimento di spostare la gamba di trascinamento, si devono abbassare i fianchi iniziando l'ultimo passo.

Si è sempre detto della necessità di una buona flessione del ginocchio, ma in realtà è la posizione dell'anca che provoca la flessione del ginocchio.

Ci si deve concentrare nell'abbassare le anche all'ultimo passo (già si inizia al termine del terzo); le anche portano in basso il centro di gravità del giocatore, oltre il piede che scivola; le anche più basse dell'arco di oscillazione del braccio aiutano a spostare in avanti il peso del corpo ammorbidendo (pulendo) lo scivolamento; il risultato è un aumento dell'equilibrio, una maggiore precisione ed una grande posizione di scivolamento mentre si lascia la boccia.

Una volta che si è spostato la gamba di trascinamento per spostare l'anca ci si deve concentrare nell'abbassare le anche nel momento dell'ultimo passo. Abbassare le anche causa una flessione fluida del ginocchio, bilanciando la posizione finale.



Ci si deve abituare a considerare l'ultimo passo basilare per un buon gioco.

Le idee basi di spostare dalla linea di rincorsa la gamba di trascinamento e di abbassare le anche si applicano ad ogni stile di gioco, ma l'efficacia dei movimenti dipende dal metodo e dal desiderio del risultato.

Il grado di inclinazione della colonna vertebrale, durante il gioco, condiziona lo stile. Osservando di dietro, il capo si trova alle ore 12,00, mentre la gamba di trascinamento è alle ore 6,00.



STILE ROTOLAMENTO (ROLLER STYLE)

Se lo stile è basato su un lancio veloce e più diretto sui listelli verso la tasca, si deve portare la gamba di trascinamento verso le ore 7,00 mentre si mantiene la colonna bassa sulla gamba che scivola. Questo leggero movimento delle anche aiuta a mantenere dritte le spalle e la parte superiore del corpo più bassa per allungare in avanti il lancio della boccia.



STILE ACCAREZZATO (STROKER STYLE)

Una tecnica a medio gancio significa far scorrere la gamba di trascinamento verso le ore 7,30 con una inclinazione media della colonna.

Si vuole realizzare una posizione del corpo leggermente più aperta nel punto di rilascio per un liscio rotolamento ad arco verso la tasca.



STILE CRANKER (CRANKER STYLE)

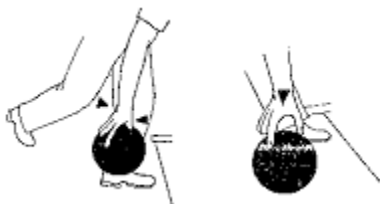
Il giocatore con grande gancio vuole la massima distensione della gamba di trascinamento verso le ore 8,00 per avere l'anca e la spalla aperta per caricare la boccia; una minima inclinazione dorsale con una posizione dell'anca più alta, che posizione il giocatore più eretto, e un'appoggio forte con la gamba che scivola, genera la potenza per alzare con forza per il massimo potenziale nel gancio. Il movimento perfetto della gamba di trascinamento aiuta a migliorare il rotolamento della boccia ed il percorso verso la tasca.

- 1) Il "rotolatore" deve portare la gamba di trascinamento verso le ore 7,00 mentre, mantenendo la dorsale inclinata in basso e la parte alta del corpo in avanti, contribuisce ad un lancio in avanti.
- 2) Il giocatore "morbido" deve portare la gamba di trascinamento verso le ore 7,30 con una inclinazione media ed un medio abbassamento dell'anca per un arco morbido verso la tasca.
- 3) Il "cranker" deve spostare al massimo la gamba di trascinamento verso le ore 8,00 ed avere una dorsale più eretta per generare il massimo della potenza alla gamba che scivola.

Miglior rotolamento = Miglior traiettoria

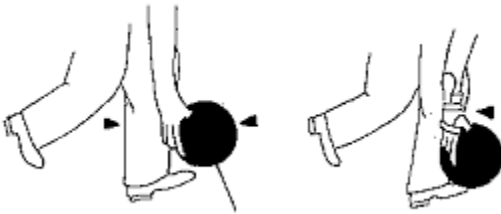
Dopo parecchi anni di successi Chuk Yeagley di Brandeton scoprì che il suo impatto non era più efficace. Studiando la sua tecnica scoprì che perdeva potenza a causa del modo di lasciare la boccia. Scoprendo il problema cercò di variare il tempo, la velocità della boccia e altri movimenti. Ma l'impatto rimaneva inconsistente.

Studiando ancora la propria tecnica, scoprì che perdeva efficacia a causa del modo di rilasciare la boccia. Il rilascio "girato" condizionava il giro della boccia, il giusto stop, il rotolamento e il gancio che sono essenziali per un buon impatto. Se la boccia gira troppo presto colpisce senza forza, mentre al contrario se gira troppo tardi colpisce con la massima energia.



IL PROBLEMA

La non efficacia è il risultato di una scorretta posizione della mano e del polso. Un polso piatto o debole non dà il giusto slancio alla boccia; un polso debole che gira la boccia troppo presto e copre la sommità causa un gioco debole e piatto, se il polso non è fermo le dita non possono dare il giusto sgancio poiché sono troppo dietro rispetto al pollice.

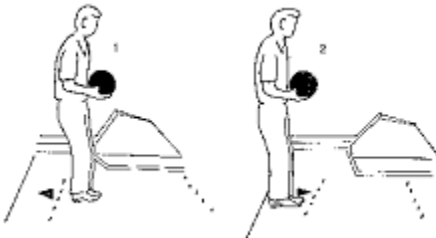


LA SOLUZIONE

Polso fermo, tenere le dita allo stesso livello del pollice quando lascia la boccia, questa la corretta posizione per sganciare con potenza.

Un polso più rigido aiuta a mantenere la mano dietro la boccia per creare maggior velocità e spinta in avanti; un forte sgancio aiuta la boccia a colpire i birilli con più impatto. Indossare un guanto non è per tutti, se si ha un polso forte a sufficienza è molto meglio. Ma nel caso di Yeagley è stato molto differente, non solamente aumentò lo sgancio ma aumentò anche la velocità.

Giusto approach con 5 passi



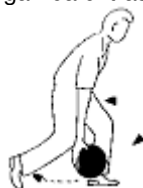
Quando, dopo aver raggiunto già un buon automatismo di movimenti, si vuol passare dai quattro ai cinque passi, per avere una rincorsa molto più proficua ed ottenere una maggior fluidità nei passi d'accompagnamento, è necessario cambiare, prima, la posizione di partenza sull'approach.

Partire più indietro di circa un passo rispetto alla posizione di partenza per i quattro passi, si da ottenere una rincorsa più lunga ed un accompagnamento di boccia, nel suo swing avanti, più liscio e maggiormente a tempo con la boccia libera di muoversi.



Per provare i cinque passi occorre cambiare la posizione di partenza, arretrandola, e rimanere leggermente più eretti; tenere la boccia ferma al primo passo (piede sinistro); spingere avanti la boccia (pushaway) al secondo passo seguendo la spinta con una leggera inclinazione avanti del busto.

Il fattore da considerare, nell'usare i cinque passi, è il conseguimento di una rincorsa più a tempo con lo swing della boccia, di un braccio più leva perché più disteso e sciolto, e un arrivo al passo finale con una scivolata più lunga con le anche bene in basso; il tutto indispensabile per un accompagnamento e sgancio più efficaci; inoltre con un ultimo passo più lungo a baricentro basso si ottiene un più giusto e bilanciato spostamento dietro all'interno della gamba di trascinamento.



LA MANO NELLO SGANCIO

Questo è il segreto per avere sempre la mano al punto giusto nel momento dello sgancio:



Questa è la mano nella posizione di partenza, vista senza la boccia. Notare la linea del dorso della mano e dell'avambraccio, il pollice puntato alle ore 10,00.



Questa è la stessa veduta ma con la mano nella boccia. Il polso è fermo. La mano è sul lato della boccia con il pollice puntato alle ore 10,00. La mano sinistra sta aiutando a sostenere il peso della boccia ed è pronta a sganciarsi.



Un'altra veduta della posizione di partenza della mano. La freccia sulla boccia dà una visuale del gioco reale. Essa punta alle ore 10,00. Il polso all'interno della boccia sarà puntato sulla stessa linea che si vede sulla boccia.



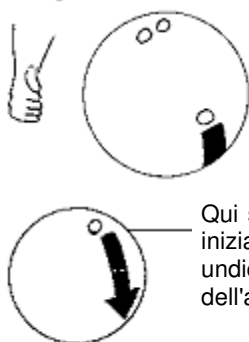
Questa illustrazione aiuterà a visualizzare la posizione della mano al punto giusto. Se si guarda la boccia un istante prima di essere sganciata, si deve trovare la mano e il polso in questa posizione, pronta per lasciare la boccia.



Questa è una veduta della mano una frazione di secondo dopo la partenza del lancio. Notare che il pollice non ha cambiato posizione ed è rimasto rilassato e libero. Solo le dita sono tese e chiuse.



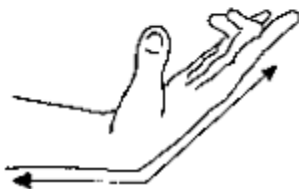
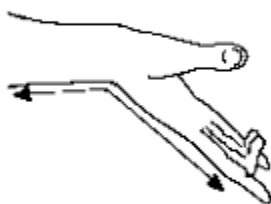
Ora il lancio è completato. Notare che la posizione del polso è rimasta la stessa, come la linea decisa del dorso della mano con l'avambraccio. Il pollice si è mosso in avanti, puntandosi sulle ore 11,00. Il pollice è sempre puntato verso l'interno del corpo e sulla sinistra del birillo di testa.



Questa è l'azione di chiusura che la boccia prende quando le dita la sganciano. Notare che la mano e il polso si sono mossi in linea retta avanti e verso l'alto; che le dita sganciano la boccia, mediante la loro chiusura, impartendole una direzione in senso antiorario. Notare che la freccia stà scomparendo intorno a un lato della boccia, indicando che mentre la boccia si stà muovendo in linea retta, stà girando su sè stessa in senso antiorario.

Qui si vede lo sfruttamento completo dell'aggancio e la notevole azione iniziale in giù della boccia. Si nota il pollice che si è mosso verso le ore undici e le dita che sono ermeticamente strette dopo l'azione dell'aggancio.

POSIZIONI DEL POLSO



Le posizioni del polso, nel sostenere la boccia durante la sua azione di pendolo e lancio, sono tre qui illustrate. E' bene che il giocatore le conosca e sappia come comportarsi senza voler imitare chi già è più avanti di lui con l'esperienza di gioco, ma avere la pazienza di iniziare con la posizione numero uno ed attendere che la pratica e l'allenamento costante lo portino all'esperienza necessaria per poi provare le altre posizioni.

Pazienza dunque e non lasciarsi trascinare dal desiderio di emulazione di quanto si può vedere fare da giocatori di lunga esperienza. Il giocatore deve sapersi frenare ed arrivare, con tenacia e persuasione, ad un miglioramento graduale, costante e programmato.

STRAIGHT WRIST – Polso dritto

L'esterno dell'avambraccio è in posizione dritta con il dorso della mano a rinforzare la mano stessa nel momento dell'aggancio. La mano sta dritta a piombo in linea con l'avambraccio. Il peso della boccia carica sull'interno delle dita (polpastrelli). Per chi è alle prime esperienze di bowling è bene scegliere questa posizione onde essere sicuri di avere, per tutto il pendolo sino al momento dello sgancio, sempre la mano nella stessa posizione e la boccia nel palmo. Con il dorso della mano allineato all'avambraccio si ha una presa sicura e il peso della boccia che al momento dello sgancio è completamente in carico sui polpastrelli delle dita, favorendo così l'aggancio.

BROKEN WRIST - Polso spezzato

La mano è piegata all'indietro di 30° sull'allineamento con l'avambraccio. Un terzo del peso della boccia grava sul pollice. Due terzi del peso della boccia gravitano sull'interno delle dita (polpastrelli). Chi ha già una certa esperienza di gioco può anche ricorrere a questa posizione, considerando che lo spezzare il polso porta ad ampliare l'arco del pendolo con conseguente maggior sfruttamento della forza potenziale che sviluppa la boccia nel suo swing indietro, si dà avere maggior forza cinetica nel rotolamento della boccia stessa. Questo modo comporta però un sicuro tempismo nell'esecuzione della rincorsa, del pendolo e dello sgancio che avviene con il polso che torna avanti.

COCKED WRIST - Polso eretto

Il pollice applica una leggera pressione con la sua superficie interna assicurando una sicura presa. La mano è piegata avanti di 45° sull'allineamento con l'avambraccio. Il peso della

boccia è distribuito sulle dita e sul lato destro del palmo della mano. Questa terza posizione è meno praticata perché riservata a chi già è veramente avanti con l'esperienza di gioco. Comporta difficoltà nell'uscita del pollice che se non avviene in modo e tempo perfetto può sfalsare il carico della boccia sulle dita nel momento dell'aggancio.

TIRI E TRACCE

Il «Mid Roll»

Al giocatore, ormai avanti con il gioco, è utile parlare ora del "Mid Roll" (mezza rotazione o sganciamento interno rapido), un termine che originariamente era stato coniato per descrivere una posizione dell'asse della boccia inclinato in avanti.

Effettivamente il Mid Roll è una conseguenza secondaria dello sganciamento, parecchie inclinazioni del genere possono produrre il fenomeno. Tuttavia l'azione di sganciamento che produce il Mid Roll con maggior efficacia è anche il più forte sganciamento nel bowling ed è quello a cui ci si riferisce come "Quick Inside Release".

Lo sganciamento "interno rapido" si realizza enfatizzando l'estensione del colpo come opposto al giro o al sollevamento. Nonostante questa enfasi, lo sganciamento coinvolge un giro significativo, sebbene questo giro sia derivato dall'accelerazione e dalla posizione della boccia in opposto ai modi convenzionali di creare il giro.

Per capire questa tecnica, prendiamo in esame le fonti del giro.

Il giro si può raggiungere sia applicando il moto indipendente da ogni movimento creato dall'oscillazione stessa, sia con una posizione statica della boccia relativa alla posizione del pollice e del polso. Infine, qualsiasi posizione diversa da quella con il palmo centrato dietro la boccia al punto in cui lo sganciamento può produrre il giro, eccetto in quei casi in cui le dita e il pollice, sganciano la boccia simultaneamente (boccia coperta dalla mano). Cosa implica questo? Parecchie cose.

Una boccia può essere girata e ancora rotolare dritta allo sganciamento. Un modo è quello di iniziare a porre la giusta posizione della mano all'inizio del "back swing" (pendolo all'indietro e già prima del pushaway) con il pollice nella posizione della lancetta dell'orologio alle dieci, ruotare quindi il pollice nella posizione della lancetta alle due al massimo dell'altezza del rovescio, e poi mantenere la posizione delle due per tutto il pendolo e lo sganciamento.

Mantenere il pollice in altre posizioni di quello delle lancette alla una o alle due svilupperà anche un giro. Un esempio è quello standard di porre la mano all'inizio del pushaway con il pollice nella posizione delle lancette alle undici e mantenere questa posizione per tutta l'oscillazione del pendolo e dello sganciamento.

Una boccia tenuta in questo modo svilupperà un giro al momento dello sganciamento, dapprima attraverso il movimento della mano in senso antiorario (non per i mancini) allo sganciamento. Il giro spesso è regolato anche prima dello sganciamento della boccia. Questo movimento di giro potrebbe iniziare tanto presto quanto l'inizio del rovescio (pendolo all'indietro). La ragione per cui facciamo girare la boccia è per poter produrre un effetto per colpire con maggior carica i birilli ed avere una migliore angolazione per lo "strike". Tuttavia, il giro in senso antiorario richiesto per produrre un dato effetto è anche necessario se vogliamo fare il Mid Roll.

Il giro provoca un effetone, a causa della rotazione richiesta per produrre l'effetto stesso, si è così in grado di inclinare l'asse della boccia e da ciò creare il Mid Roll. Quando sia usato propriamente, un giro addizionale giocherà un ruolo maggiore nel portare la boccia allo sganciamento nell'esatta posizione.

Molto spesso questa giusta posizione è raggiunta con il mettere la boccia in movimento (sempre più in alto del movimento di oscillazione stesso) prima dello sganciamento.

Un esempio di questo sarebbe il giocatore di bowling che forma degli "otto" con la boccia nel rovescio del pendolo verso il basso.

In effetti egli stà mettendo la boccia in un movimento preordinato attraverso l'oscillazione, oppure un movimento assolutamente diverso dall'oscillazione stessa (come quello di portare la boccia, nel suo swing, all'interno, infuori alto).

Nello sganciamento interno rapido, il peso della boccia sta sul lato alto del palmo della mano o sul "pad" (fascia protettiva o cuscinetto del guanto).

Notare che il giocatore di bowling che usa questo tipo di sganciamento spesso mostra dei calli sul palmo della mano. Mentre la boccia è portata all'estremità inferiore del rovescio, le dita e il palmo letteralmente vanno attraverso e sotto la boccia, cosicché la boccia fuoriesce da dentro il palmo (verso il corpo) senza che il pollice scenda nello sganciamento.

Per capire meglio questa tecnica, immaginate che la boccia sia posata sul lato destro del palmo con il peso centrato in quel punto. Poi immaginate che la mano si muova in avanti rapidamente con forza e accelerazione mentre la boccia è sganciata dal dentro della mano con il pollice puntato verso l'alto e le dita appoggiate alla boccia e rivolte verso il basso, il braccio che accompagna lungo e sale alto verso destra.

Quando è eseguito propriamente, questo sganciamento darà la sensazione che la boccia si giri in mano senza l'applicazione di alcun giro da parte del braccio o del polso, una cosa che infatti sta facendo.

Con lo sganciamento interno rapido, il giro è fatto con l'aiuto della giusta posizione di taglio e con una accelerazione in avanti attraverso l'estensione.

Il vantaggio di questo sgancio è che esso fa oscillare l'asse della boccia e durante questo accresce nettamente il numero dei giri della boccia sulla pista, creando così un maggior caricamento della stessa e una più efficace azione d'impatto con i birilli. Inoltre con questo tipo di sgancio il Mid Roll è al suo massimo appena dopo il punto di sgancio e, mentre si muove giù per la pista, l'asse progressivamente si muove verso la cima.

LE DITA "NON GRIP"

Fred Borden, precisa che il posizionamento del dito indice e del dito mignolo (che gli americani chiamano globalmente "non grip") gioca un ruolo primordiale nella stabilizzazione delle traiettorie, la direzione della boccia così come il suo equilibrio durante il bilanciamento. La posizione di queste dita gioca un ruolo di riduzione o di aumento del numero delle rotazioni della boccia durante tutto il cammino che essa effettua dalla mano al suo impatto sui birilli.

Per aggiustare efficacemente il sottile cambiamento necessario per le condizioni di gioco o per trovare la buona regola senza modificare la posizione di partenza nè il bersaglio, occorre provare queste semplici modifiche della posizione delle dita "non grip":

1) Se si lascia troppo spesso in piedi il birillo numero dieci (il sette per i mancini). Si pensa che con un gancio un po' più tardivo la boccia colpirà più forte, meglio nella tasca e farà cadere il dieci?

- estendere al massimo il dito indice al momento della presa per avere un migliore equilibrio, questo ridurrà il numero delle rotazioni e il gancio si farà più tardi.

Questa posizione con indice e mignolo estesi infuori serve anche per colpire il birillo 10 da solo, avendo cura di tenere il palmo della mano dietro la boccia e raddrizzare il tiro.

2) La boccia è sempre un po' troppo piena.

Si pensa che se la boccia rientrasse un po' meno e cominciasse il suo gancio un po' più presto essa sarebbe più precisa?

- estendete al massimo il dito indice sulla boccia e serrate più vicino il dito mignolo contro l'anulare per ottenere più rotazioni al momento di mollare, il gancio comincerà più presto. Permettere che il peso della boccia sia sull'indice e pensare di servirsi di questo dito come guida di puntamento durante il bilanciamento.

3) Non si può dare assetto di velocità o la boccia scivola troppo lontano, si vuole controllare meglio il "break point", il momento in cui la boccia parte con il suo gancio definitivo.

- posizionare il dito indice contro il medio e il dito mignolo contro l'anulare per ridurre la forza d'inerzia provocata da essi.

Rilassare la mano per generare più rotazioni.

E' bene che il giocatore provi queste e altre posizioni delle dita "non grip", in modo da capire i vari comportamenti della sua boccia a seconda delle posizioni assunte.

Ricordare come vanno posizionate le dita "non grip", secondo necessità, è di rilevante importanza.

L'ESECUZIONE PERFETTA

Per una perfetta esecuzione di tutto quanto sinora spiegato, è bene che il giocatore ricordi i punti qui esposti:

IL PUNTO DI TENSIONE E IL MOVIMENTO MENTALE

Il punto di tensione è composto di due parole: tendere e separazione. Esso comprende due azioni, una, la tensione del braccio che dà la spinta e, due, la separazione del braccio, che sostiene la boccia, dalla spalla.

Lo scheletro della spalla è formato dalla clavicola in avanti, dalla scapola all'indietro, dall'estremità superiore dell'omero verso l'esterno. La spina della scapola, l'acromion, e la clavicola formano una specie di arco osseo, chiamato cinto o cingolo scapolare; l'omero è unito alla scapola per mezzo di una articolazione mobile, la scapolomeroale o articolazione della spalla.

E' questo il punto importante per il bowlers (vedi articolo sulla spalla).

Il punto di tensione, il fulcro del pendolo. In normali condizioni c'è una certa separazione fra il braccio che sostiene la boccia e la spalla. Comunque nel così chiamato "punto di tensione", la separazione della spalla (l'omero della clavicola) è più accentuata ed è accompagnata da una sensibile tensione della spalla.

Questa sensibilità è assolutamente necessaria da un capo all'altro dell'oscillazione del pendolo e dimostra che la potenza muscolare è stata eliminata dal braccio. Il punto di tensione quindi, è come un interruttore, un qualche cosa che taglia via l'elettricità muscolare o la potenza muscolare del braccio.

Il "movimento mentale" è necessario per mantenere il punto di tensione durante il pendolo, tutta la rincorsa e lo sgancio. E' importante essere sicuri che la tensione duri fino alla fine del pendolo, e si dovrà mantenere fino a quando non si sarà effettuato lo sgancio e finito il lancio.

L'ESSERE UNIFORMI

Se si cammina verso la linea di fallo con la stessa velocità ogni volta, usando la stessa boccia, astenendosi dall'usare la potenza muscolare, lasciando la boccia "libera di muoversi", ogni volta che si fa girare la boccia sulla pista, e si fa in modo che abbia lo stesso ammontare di energia cinetica, essa sarà uguale a tutte le altre.

Quindi si potrà dire di avere uniformità.

Questo porterà consistenza ed a raggiungere alti punteggi.

Si può rapidamente acquistare la consistenza di velocità e movimento verso la linea di fallo, ma l'elemento della boccia "libera di muoversi" è un po' differente.

Questo elemento (movimento mentale) è ottenuto in un primo tempo, in modo soggettivo. E' nell'interno del cervello. E' la sostanza di un ragionamento, non di un'azione. Si deve essere sicuri di partire sentendo il peso della boccia nella spalla (sensibile tensione) quando si dà la spinta per portare la boccia nel pendolo.

Se si fanno quattro passi allora la si sente al primo passo.

Se si fa una rincorsa di cinque passi, allora la si sente al secondo passo.

Nel movimento mentale sono compresi due elementi. Il primo è che la sensibile tensione del peso della boccia deve essere costantemente sentito nella spalla. L'altro è che la boccia

muovendosi nel suo arco (indietro e avanti), pilotata dalla spalla, deve essere consapevolmente seguita soggettivamente dalla mente (questo è quello che viene chiamato "movimento mentale"). Si può anche vederla (nella mente) percorrere il suo pendolo. In qualunque posto la boccia sia se ne deve sentire la presenza e la posizione. Con l'allenamento e la pratica ci si può riuscire. Non è troppo difficile. E' importantissimo mantenere quella sensibile tensione quando si parte (punto di tensione).

L'ESECUZIONE

Queste le regole da seguire per una buona esecuzione:

- a) Concentrarsi sul bersaglio e lasciare che il proprio computer (il cervello) calcoli come centrarlo. Per bersaglio si intende la freccia (o il punto di riferimento scelto) che porterà la boccia al birillo da colpire. In ogni modo dopo il primo tiro, il birillo numero uno deve essere stato abbattuto.
- b) appena si comincia la spinta per portare la boccia nel pendolo, si deve sentire il peso della boccia stessa nella spalla (punto di tensione).
- c) seguire mentalmente il movimento della boccia (movimento mentale) e mantenere quella sensibile tensione da una capo all'altro dell'oscillazione (pendolo).

FORZA CENTRIFUGA E INERZIA

La forza centrifuga è la forza che spinge un corpo in movimento circolare verso l'esterno. Quando si fa oscillare una boccia, per esempio, essa dovrà muoversi per sempre nella direzione verso la quale è stata indirizzata se non ci fossero forze come la gravità e l'attrito a fermarla. La forza centrifuga verso l'esterno è una particolare forma di inerzia.

SENSIBILITA' DESTRA

Molte volte un giocatore diventa euforico sentendosi sul "binario" e facendo "strike" continuamente. Il suo bowling, quasi perfetto, gli darà quella "sensibilità destra". Cosa crea la sensibilità destra, a cosa porta, e soprattutto perché essa eventualmente va via?

La sensibilità destra è portata particolarmente da un braccio libero di muoversi per sganciare la boccia. La pressione della boccia deve essere sentita nella spalla e il cervello del giocatore deve essere cosciente di entrambi le tensioni sentite nella spalla (punto di tensione) ed anche in quelle sensibili durante ogni fase dell'oscillazione del pendolo.

L'aumento o la diminuzione della pressione causata dalla forza centrifuga deve essere notata dal cervello. E' bene ricordare, anche, che quando la boccia va verso la fine del movimento di oscillazione arriva a una completa fermata e cambia direzione.

Questo succede così rapidamente che è appena notato. Comunque il cervello deve essere cosciente di questo cambio, dal momento che esegue il movimento mentale.

Solo in questa maniera la negativa influenza della potenza muscolare può essere rimossa ed uscire dal gioco. Il più grosso pericolo, nella pratica del bowling, è la direzione sbagliata che può far perdere la potenza muscolare.

Tutte le influenze muscolari nel bowling sono deleterie.

Un buon bowling dipende soprattutto da un'azione di oscillamento libera. L'oscillazione deve essere levigata; ogni segmento dell'arco di pendolo deve essere esattamente simile scorrevole liberamente, con la stessa accelerazione, ma senza alcun controllo muscolare.

Consapevoli del movimento della boccia si creerà la levigazione dell'oscillazione (movimento mentale).

I MUSCOLI DELLE BRACCIA

I muscoli delle braccia non devono essere usati nel bowling. Essi sono troppo complessi per poter essere controllati con intelligenza e accuratezza.

Si deve usare un modo differente, più dipendibile, per lanciare la boccia.

LE OSSA DELLE BRACCIA

Non si deve essere violenti nel gioco. Le ossa delle braccia sopportano il peso della boccia; i muscoli non devono partecipare all'operazione se si vuole assecondare il movimento di una boccia libera.

IL BRACCIO CHE OSCILLA

Il braccio che oscilla, dopo la partenza, sarà libero, levigato, apparentemente senza forza muscolare (indietro e avanti). Il peso della boccia lo carica da un capo all'altro del pendolo. Il miglior modo di esecuzione è far sì che il cervello sia conscio di ogni posizione della boccia durante l'oscillazione del pendolo (punto di tensione e movimento mentale). Comparando la rincorsa di quattro passi con quella di cinque, sarà notato che quella di cinque potrà dare un tiro levigato, libero di oscillare, conseguentemente più uniforme e più accurato.

E' consigliabile imparare entrambe le rincorse.

BOCCIA CON LA PROPRIA OSCILLAZIONE ALL'INDIETRO

La boccia deve oscillare verso la fine del proprio pendolo all'indietro, senza aiuto. Non deve essere ritardata nè spinta o forzata. Si deve lasciare che sia il peso della boccia stessa a fare tutto il movimento.

Ogni boccia ha la sua propria oscillazione all'indietro. Se si tira la boccia bassa l'oscillazione all'indietro sarà bassa, quindi la boccia girerà lentamente. Se si tira la boccia alta l'oscillazione sarà alta e la boccia girerà velocemente.

C'è una serie di movimenti critici nella rincorsa e nel momento dello sgancio, quando il movimento del corpo trasferisce la forza sul braccio. Questo deve essere fatto in modo levigato senza la perdita di bilanciamento.

La forza cinetica creata dalla boccia stessa è molto potente e non richiede nessuna potenza muscolare da parte del giocatore.

COME SI PROVA IL PUNTO DI TENSIONE

Per provare il punto di tensione si deve lasciare che la boccia penda a lato, senza nessuna potenza muscolare usata in qualsiasi maniera (come se fosse appesa a un filo). Si deve sentire il peso della boccia nella spalla (punto di tensione). Dopo, senza fare la rincorsa, ma con le ginocchia leggermente flesse, fare oscillare la boccia come in un pendolo. Sentire il peso della boccia da una parte all'altra dell'oscillazione e sentire la posizione della boccia e la sensibile tensione da qualunque parte essa vada, specialmente quando arriva alla fine dell'oscillazione all'indietro e cambia la sua direzione. E' consigliabile farlo come riscaldamento ogni volta che si inizia a giocare.

I MUSCOLI DELLA MANO

Anche i muscoli della mano devono essere rilassati anche se si è imparato a giocare senza l'impiego delle braccia. Un'attimo prima di sganciare la boccia c'è la tendenza a serrare i muscoli delle dita e della mano e di conseguenza dare una direzione sbagliata alla boccia. Si deve essere sicuri che i muscoli della mano siano rilassati. Questo manterrà la boccia sullo strike e creerà anche un buon lavoro dei birilli. Questo non significa che la presa deve essere molle. Si deve sganciare la boccia fermamente, ma mantenendo i muscoli rilassati.

IL BIRILLO NUMERO UNO

In ogni primo tiro, che è il tiro da strike, si deve sempre abbattere il birillo numero uno. Questo è l'obiettivo. Ci sono molte maniere per abbatterlo: entrare fra i birilli uno e tre, combinazione 1-3; comunque è meglio abbattere il birillo uno in maniera da non colpirlo in pieno. A volte colpire in testa può essere fortunoso.

Se si abbatte nella posizione 1-3 o nelle posizioni 1-2, si hanno buone possibilità di fare strike. Se lo si abbatte in qualsiasi altro modo, eccetto che nella posizione 1-3, significa che la boccia non è entrata girando a sinistra nella posizione 1-3; allora possono succedere molte cose, e a volte anche lo strike.

Scambiare i birilli uno con l'altro è disastroso. Le possibilità di fare strike sono quasi nulle. Dico quasi perché c'è sempre qualche rara eccezione.

RINCORSA A CINQUE O A QUATTRO PASSI

Se la rincorsa con cinque passi creerà una oscillazione libera e levigata, allora vada bene la cinque passi. Tutto dipende dal tipo di pendolo che si fa. Se si usa una rincorsa con quattro passi e si ottiene una oscillazione buona, levigata, allora vada bene la quattro passi. Comunque la rincorsa con cinque passi sembra dare un tempo migliore al giocatore, per creare un'ottima oscillazione.

Se si vuole portare la boccia con la potenza muscolare, allora qualsiasi rincorsa si faccia non andrà bene. La potenza muscolare è sbagliata!!!

Le ossa del braccio devono portare la boccia, non i muscoli. Se si crea un'oscillazione libera, apparentemente ma solo apparentemente con la potenza muscolare, allora si è sulla strada giusta.

AVERE UN BUON AGGANCIO

E' intenzione l'avere la boccia sulla pista, sulla sua via, e allo stesso tempo, appena prima di lasciarla, avere le dita rilassate che con il palmo della mano le danno una spinta naturale. E' necessario avere la stessa spinta ogni volta; si deve imparare a far creare la spinta dal corpo invece che dalle dita della mano.

Quando solamente le dita creano l'aggancio c'è la tendenza ad avere un aggancio differente ogni volta, a causa delle differenti pressioni applicate dalle dita; per evitare questo si ha il corpo per creare l'aggancio. Appena si inizia la scivolata, si deve portare la boccia il più in basso possibile verso la pista, senza farla urtare sulla pista stessa, prima di un piede o due dalla linea di fallo poi accompagnarla fino a quando non l'ha oltrepassata, a questo punto, in questa precisa frazione di tempo e solo quando la boccia è in quel punto, la gamba di affondo, in continuazione, spinge leggermente verso l'alto.

Con questa azione non saranno le dita ad agganciare la boccia, ma sarà la boccia stessa, che al termine del suo pendolo e nel preciso istante in cui sta per lasciare la mano ed iniziare la sua corsa verso il bersaglio, si autoaggancerà alle dita.

Si deve praticare sino a trovare il momento giusto per lasciare la boccia operando questa azione con il corpo.

AFFINCHE' LA BOCCIA GIRI

Ordinariamente, su un buon aggancio, la boccia prima scivola, poi gira ed infine rotola derrapando nella posizione 1-3. E' necessario far girare la boccia prima del rotolamento. Se si riesce allora la boccia rotolerà per gli ultimi venti piedi della pista.

Ci sono molte maniere per far sì che la boccia giri.

Alcuni giocatori lo creano usando le loro dita, appena la boccia si stacca dalla mano.

In modo da garantire che la boccia giri e rotoli (in altre parole un gancio che lavori) lo si può trovare in queste tre maniere:

- a) usare le dita,
- b) usare il palmo della mano,
- c) usare interamente il corpo abbassandosi a portare la boccia oltre la linea di fallo e poi alzandosi sulle gambe.

Se si impara a girare la boccia con il palmo della mano ogni cosa sarà a posto.

Ecco come si deve fare: essere sicuri che la boccia sia sul palmo della mano, aiutata dalla mano sinistra. Il pollice verso il corpo e l'indice puntato verso il bersaglio. L'intenzione è quella di sorreggere la parte esterna destra della boccia con il palmo della mano. Se si ottiene questo in mente, prima di partire nella rincorsa, si riuscirà.

Quindi per sorreggere la boccia e farla girare:

- a) mettere la boccia direttamente sul palmo della mano;
- b) girare la parte superiore della boccia verso sinistra;
- d) immaginare che la boccia abbia due parti, una interna a sinistra e una esterna a destra;
- d) l'intenzione è quella di sorreggere la parte esterna; tenerlo bene a mente.

LA TENSIONE MUSCOLARE IN POSIZIONE ERETTA

La tensione muscolare nella posizione eretta di partenza può essere differente. Per provarlo mentre si è eretti, è sufficiente oscillare la boccia verso la fine dell'oscillazione e notare la tensione muscolare della spalla.

Dopo, invece di stare eretti, basta flettere leggermente il busto in avanti e oscillare nuovamente la boccia verso la fine dell'oscillazione. Così si sente la differenza.

Nella seconda posizione non c'è tensione muscolare nella spalla.

Conclusione: muoversi rilassati con la parte superiore del corpo leggermente flessa avanti, tra la spalla e la cintola.

LA BOCCIA NEL PALMO DELLA MANO

La boccia deve restare nel palmo della mano quando è in posizione di gioco; ne derivano così due benefici importanti: si può essere sicuri di avere sempre la boccia nella stessa posizione per ogni tiro e creare un'azione antiorario della boccia stessa che è così necessaria per avere un'azione a gancio.

IL PRIMO PASSO DI RINCORSA

Il primo passo deve essere lentissimo. Il primo passo è semplicemente una preparazione per la rincorsa a quattro passi; esso è corto e va eseguito il più lentamente possibile.

ANNOTAZIONI RISULTATI DI ALLENAMENTO

Per avere una guida della pratica e dell'apprendimento si devono annotare i risultati delle partite di allenamento. Una partita che abbia solo strike e spare è chiamata partita pulita. Dopo aver fatto una partita si deve indicare il numero degli strike, quello degli spare e quello degli sbagli. Quando il numero dei primi due, in una partita aumenterà significa che si sta migliorando. E' bene tenere un proprio diario, per avere una cronistoria dei propri progressi.

DISTANZA DI FERMATA DALLA LINEA DI FALLO

Al termine della rincorsa, il piede sinistro (o piede di scivolata) si fermerà da quattro a otto pollici prima della linea di fallo, sulla stessa tacca usata come riferimento (punto di partenza) quando si è fermi.

Se quando si è fermi il piede sinistro punta sulla prima tacca alla sinistra del centro, per esempio, allora al termine della rincorsa si deve finire con il piede sinistro sullo stesso punto riportato sulla linea di fallo. Si deve stare attenti a dove si è fermi prima della partenza ed essere sicuri di essere nella stessa posizione quando si arriva al termine della rincorsa. Fere in un'altra maniera è dannoso. Comunque il movimento mentale spesso corregge di questi errori.

LA SCIVOLATA

Il miglior modo per conoscere quando comincia la scivolata è quello di arrivare con la boccia bassa a circa due piedi dalla linea di fallo.

Quando ci si mette in posizione di partenza occorre prendere nota di questo, tenere quell'area dell'approach in mente, come punto dove la boccia sarà bassa e si comincerà ad accompagnarla avanti oltre la linea di fallo fino a quando non ci si solleverà sulle gambe effettuando lo sgancio.

LO SGANCIO DELLA BOCCIA

La mano e la boccia devono passare la linea di fallo quando la parte inferiore della boccia sta per toccare la pista. Il corpo segue la boccia verso il bersaglio ed al momento dello sgancio il giocatore effettua la spinta di gambe verso l'alto.

La boccia lascia la mano (agganciata dalle dita) ed arriva dolcemente sulla pista in perfetta continuazione della traiettoria del pendolo in avanti.

Alcuni giocatori riescono a lasciare la boccia a otto e fino a dodici pollici oltre la linea di fallo. Non si deve dimenticare di tenere le dita ferme ma rilassate al momento dello sgancio.

NEUTRALIZZARE LA TENSIONE

La tensione (rigidità) è il più grande nemico. Alleati sono invece il punto di tensione e il movimento mentale. Si prende posizione e si rilassano i muscoli e il corpo, ci si concentra sul bersaglio, si lascia che il cervello piazzì la boccia verso il bersaglio, si raggruppano quindi tutte le energie per creare il punto di tensione e il movimento mentale così necessari per un buon bowling.

L'ALLINEAMENTO A LISTELLO

A completamento di quanto il giocatore deve conoscere è bene parlare dell' "Allineamento a Listello" (o Target Lines), quale sistema di maggior familiarità con la pista e quindi con l'adattamento ad essa nella certezza di avere sempre, e comunque, un valido punto di mira e riferimento per la propria bocca.

E' questo un sistema di allineamento che permette al giocatore di muovere il suo bersaglio (target) in diverse sezioni della pista, non a caso ma con sicurezza. E' doveroso ricordare che dalle diverse posizioni che può assumere il giocatore sull'approach, vi possono essere illusioni ottiche che sono causa di errori. Vi sono impressioni visive ingannevoli, come quelle psycovisive degli spares: quando il giocatore viene inconsciamente attratto dalla posizione dei birilli rimasti in piedi.

Quando un giocatore prende posizione sull'approach esattamente al centro e fissa la freccia centrale della pista avrà la sensazione visiva di avere (se destro) una maggior porzione di pista alla sua destra; mentre in realtà la freccia centrale e il birillo numero uno sono ambedue sul listello numero venti, esattamente al centro della pista.

E' molto utile, invece, avere una esatta conoscenza visiva dei listelli della pista. A questo punto il giocatore deve tenere bene a mente che nella rincorsa sull'approach vi sono due linee che devono sempre essere parallele: la linea di rincorsa, seguita dai piedi del giocatore, e quella della bocca nel suo pendolo (traiettoria di swing).

Una linea di mira (listello) è così molto più facile da centrare che un punto fisso (freccia o diamante). Inoltre la conoscenza della posizione numerica dei listelli sulla pista dà la possibilità di calcolo sulla curvatura (o gancio) della bocca in pista).

Ad esempio se una bocca ha uno spin (o sbilanciamento) tale da curvare, arriverà ai birilli su un listello più a sinistra di quello di mira; se la bocca ha avuto come riferimento il listello numero dieci e dopo averlo centrato, dalla linea di fallo all'altezza delle frecce, arriva all'impatto (tasca) sul listello numero diciassette, vuol dire che è arrivata sette listelli a sinistra e si può quindi affermare che ha un potere di gancio di sette.

Attenzione però, che per arrivare ad avere una sicurezza di gioco a listello, occorre osservare perfettamente quanto spiegato nel capitolo "L'esecuzione perfetta".

Una bocca "libera di muoversi" avrà naturalmente un pendolo perfetto e lineare, si da essere di facile accompagnamento con una camminata parallela, che gli permette di arrivare alla pista già in linea con il listello di bersaglio.

Il "movimento mentale" poi deve seguire la bocca e far sì che l'attenzione e concentrazione visiva non oltrepassi la distanza di mira (come se subito dopo la mira vi fosse una tenda che non permette di vedere oltre) affinché il giocatore non spinga inconsciamente verso la tasca (punto d'impatto).

Se sull'approach i movimenti sono perfetti a seguire senza intralci una bocca "libera di muoversi" e lo sgancio avviene nel modo dovuto e sul listello prescelto, dal punto di mira in avanti, sino all'impatto, sarà la bocca stesa a comportarsi con esattezza si da trovare perfettamente la tasca senza che il giocatore sia dovuto ricorrere alla spinta o messa a bersaglio sui birilli.

Per acquisire l'abitudine visiva del listello, o listelli, come riferimento di mira, all'inizio è consigliabile l'antica maniera di: dalla posizione di partenza sull'approach e con la bocca in mano nella posizione di inizio pushaway (già conoscendo perfettamente l'evoluzione in pista

della propria boccia; curva o gancio) fissare la tasca, o punto d'impatto desiderato, dal punto d'impatto, per tutta la pista, sino al proprio braccio portante (alla boccia che si tiene in mano), memorizzando i listelli percorsi dalla boccia si da conoscere quale listello dovrà essere l'esatta mira del tiro che si va ad eseguire.

E' necessaria buona memoria visiva e completo isolamento da fattori esterni; maggiormente durante questa operazione è necessario il non farsi distogliere dalla concentrazione necessaria.

Se la boccia è "libera di muoversi" nel suo pendolo allineato con il listello di mira, e le si dà la fiducia e l'assecondamento necessari, il tutto sarà di facile attuazione.

E' bene che il giocatore ricordi che per fare "strike" è assolutamente necessario avere prima appreso a fare rincorsa e lancio in modo ortodosso (è il comportamento sull'approach la base di tutto).

LA RESPIRAZIONE

Il respiro presso i popoli orientali è la forza vitale, il "prana", cioè la sorgente dell'energia per tutte le funzioni vitali. Nella fisiologia yoga il respiro è considerato come una funzione importantissima per la perfetta integrazione delle sfere fisiche, mentali e spirituali.

Nei paesi occidentali le varie teorie scientifiche dimostrano che le tecniche di respirazione possono essere utilizzate per migliorare le performance fisiologiche dell'atleta.

L'atto respiratorio "controllato" è la consuetudine radicata nello sport fino a qualche tempo fa, ma per ragioni differenti da quelle con cui si sperimenta attualmente.

Una tecnica richiede che si faccia una profonda inspirazione all'inizio di ogni sforzo; la notevole quantità di aria contenuta nei polmoni induce ad una espansione meccanica della gabbia toracica circostante. Il risultato di questa tecnica sarà quello di un torace più grande e, specialmente, di una aumentata capacità polmonare.

Al contrario nuove tecniche di respirazione applicate attualmente, enfatizzano nella respirazione l'atto espiratorio.

Questa respirazione viene definita "Upside Down": respirazione in cui il soggetto emette deliberatamente l'aria "vecchia" contenuta nei polmoni e fa, di conseguenza, entrare quella nuova. L'espirazione forzata, condotta con l'aiuto dei muscoli del torace e dell'addome, proprio per far uscire tutta l'aria dai polmoni, crea un vuoto parziale; questo vuoto parziale fa sì che l'inspirazione avvenga passivamente.

La respirazione secondo la tecnica tradizionale, cioè fatta espandendo il torace per incamerare quanta più aria possibile tende a far incurvare la colonna vertebrale ed a limitare la performance.

Con la nuova tecnica quando uno emette l'aria dai polmoni; appiattisce nel contempo lo stomaco e la bassa schiena; questa manifestazione viene chiamata "spinal breathing", respirazione spinale. Questa respirazione crea il portamento ideale per ogni genere di attività e certamente ha a che fare con molti movimenti del gioco del bowling.

La principale verità di questa tecnica di respirazione sta nel fatto fisiologico che il cuore pompa una maggiore quantità di sangue durante la fase di espirazione e ne pompa meno durante quella di inspirazione.

Questo fatto determina anche un più elevato apporto di ossigeno.

Il bowler ha sempre trascurato l'atto respiratorio durante l'esecuzione del suo gesto atletico mentre ben si sa quanto la respirazione sia importante per ogni attività umana, e specie nelle varie attività sportive.

Pertanto ogni bowler deve sapere come ottenere il massimo dall'atto respiratorio.

E' ovvio che questo ruolo determinante lo giocano l'esperienza e l'istinto di ognuno, che deve essere pronto a recepire i segnali che il corpo invia al cervello.

Dunque non bisogna improvvisare, ma sperimentare con intelligenza.

L'allievo provi ad effettuare questo tipo di respirazione durante la sua rincorsa: l'espirazione forzata termina nell'ultimo passo si da avere una maggiore quantità di sangue che arriva al cervello e agli arti inferiori, così come uno svuotamento basso-toracico-addominale culminante proprio nell'istante dell'affondo finale.

L'allievo deve curare che nell'espirazione i suoi polmoni si svuotino completamente, senza residui di aria "vecchia"; la successiva inspirazione sarà automatica apportando nei polmoni aria "nuova" e una maggiore ossigenazione, tanto utile per la lucidità celebrale. Quindi:

inspirare nella posizione di partenza, espirare a fondo durante la rincorsa si da arrivare all'affondo e lancio con i polmoni completamente svuotati.

Tra un lancio e l'altro non si deve mai omettere di respirare sempre affondo.

Un buon allenamento può essere quello di salire le scale a due gradini alla volta. Si deve inspirare prima di iniziare una rampa di gradini (in genere dieci) ed espirare forzatamente durante la salita sino a svuotamento completo dei polmoni.

Si riesce a fare comodamente la rampa con una sola espirazione.

GLI ERRORI PIU' COMUNI

LA RINCORSA

RINCORSA TROPPO VELOCE

Quando la rincorsa è troppo veloce le cause possono essere diverse. A volte si fanno passi eccessivamente ampi. Per rimediare sarà necessario partire da una posizione più avanzata rispetto alla linea di fallo; oppure ridurre la lunghezza e la velocità del primo passo; o ancora contare mentalmente i passi con un tempo più lento. A volte la spinta (pushaway) della boccia in avanti è troppo violenta o improvvisa. Per rimediare sarà necessario ridurre la lunghezza della spinta; oppure far sì che la boccia si muova in avanti parimenti all'ampiezza del primo passo; o ancora, tenerla la boccia più bassa nella posizione di partenza.

Altre volte l'oscillazione della boccia è troppo veloce. Nel qual caso sarà necessario far oscillare la boccia in modo naturale, senza nessuna azione muscolare. La rincorsa troppo veloce porterà ad un'eccessiva velocità della boccia, perdita di equilibrio e successivo lancio prematuro e debole della boccia.

RINCORSA TROPPO LENTA

Anche quando la rincorsa è troppo lenta le cause sono varie. Per rimediare sarà necessario spostarsi indietro (al punto di partenza) ed aumentare l'ampiezza dei passi.

A volte la spinta non è sincronizzata con il primo passo. Per rimediare sarà necessario accelerare e prolungare la spinta mentre si effettua il primo passo. Altre volte può essere un errato accompagnamento della boccia nell'oscillazione. In questo caso quando la boccia viene stesa avanti nella spinta, si deve far oscillare indietro liberamente, come risultante del proprio peso. La rincorsa troppo lenta ridurrà la velocità della boccia, porterà ad un eccessivo gancio, richiederà un'oscillazione forzata per far acquistare velocità alla boccia.

RINCORSA A ZIG ZAG

Quando la rincorsa risulta ondeggiante (o a zig zag) le cause possono essere: un allineamento errato con il corpo. In questo caso si deve controllare l'allineamento del corpo nella posizione di partenza. Allinearsi piazzando entrambi i piedi in modo tale che la spalla destra sia in allineamento diretto con il bersaglio. A volte può essere la spinta che viene effettuata a destra o a sinistra. Per rimediare occorre fare in modo che la spinta sia esattamente dritta in avanti verso il bersaglio. Altre volte può essere il primo passo che non è dritto in avanti verso il bersaglio. In tal caso occorre fare in modo che tutti i passi della rincorsa siano su una linea dritta verso il bersaglio (dal punto di riferimento in partenza allo stesso punto sulla linea di fallo). La concentrazione e la pratica saranno necessarie per correggere questo problema. Controllare la linea di partenza, tracciare una linea immaginaria dalla linea di fallo al bersaglio. Per tentare di terminare la rincorsa in quel punto. La rincorsa a zig zag può portare ad un'errata oscillazione della boccia, sia verso l'esterno che verso l'interno, che si rende necessaria per il fatto di trovarsi fuori allineamento con il bersaglio al momento del lancio. Un effetto più serio sarà una non precisa ed inefficace azione della boccia.

RINCORSA A SALTELLI O A BALZI

Anche in questa ipotesi le cause possono essere diverse. A volte è il tempo che è sbagliato o il sincronismo boccia-passi che è errato. Può essere l'oscillazione in basso o la spinta che inizia troppo presto. Sarà necessario, quindi, muovere la boccia dritto in avanti nella spinta intraprendendo simultaneamente il primo passo. A volte è la boccia che arriva troppo in alto all'apice dell'oscillazione all'indietro. Per rimediare occorrerà tenere la boccia più vicino al corpo nella posizione di partenza per effettuare una spinta più corta e più verso il basso.

A volte, ancora, è la stessa rincorsa che è troppo veloce. Sarà necessario rallentare i passi, stabilire un tempo più lento contando mentalmente i passi. Altre volte si arriva troppo vicino alla linea di fallo. In questo caso occorrerà piazzare più indietro la posizione di partenza. Il saltellamento o movimento a balzi, nella rincorsa, si verifica al terzo passo. Esso tende ad accelerare (precipitare) l'oscillazione in basso e danneggia l'equilibrio del giocatore durante il lancio. Alcuni giocatori che hanno trasformato la rincorsa da tre passi in una a quattro passi, o da quattro a cinque passi, incontrano tale problema. Concentrarsi e fare in modo di mantenere la rincorsa lenta e ritmica, strisciando i piedi sull'approach (mai staccare i piedi da terra).

PASSI TROPPO LUNGHİ

Molte volte è una spinta eccessiva che porta ad effettuare i passi troppo lunghi nella rincorsa. Sarà necessario diminuire la lunghezza della spinta ed accorciare il primo passo. Può anche essere una partenza troppo lontana dalla linea di fallo. Nel qual caso occorrerà piazzare la posizione di partenza più vicina alla linea di fallo. Passi eccessivamente lunghi possono far sì che ci si avvicini troppo in fretta alla linea di fallo e ci si senta scomodi. Occorre tentare di mantenere i passi il più possibile come in una normale camminata.

PASSI TROPPO BREVI

Succede, in genere, quando la spinta è inadeguata. Per rimediare aumentare la lunghezza della spinta e l'ampiezza del primo passo. Assicurarsi che i passi siano fluidi e senza esitazione. Con passi troppo brevi la rincorsa, ne può risultare insufficiente slancio del corpo, che porterà ad una forzata oscillazione del braccio per far acquistare velocità alla boccia. La velocità del braccio e la velocità del corpo devono essere armoniche e questo sarà possibile solo con un'esatta applicazione del movimento mentale.

LA SPINTA

SPINTA ESTESA TROPPO AVANTI

Quando questo avviene, in genere, è dovuto ad un movimento brusco o eccessivo della boccia. Sarà necessario rallentare la spinta ed accorciare il primo passo. Tenere la boccia più lontano dal corpo nella posizione di partenza. Una spinta eccessive costringerà ad effettuare una rincorsa troppo veloce o fare passi troppo ampi.

SPINTA INADEGUATA

Questo succede quando la boccia viene mossa verso il basso anziché avanti e basso. Occorrerà muovere la boccia in avanti in modo eguale alla misura del primo passo. Tentare una maggior estensione del braccio. Può anche essere che la boccia sia "portata" per il primo passo. In questo caso cercare di sincronizzare il movimento della boccia con il primo passo. Il tempo (la regolarità del tempo) è influenzato da questo errore come fosse una restrizione dell'oscillazione del braccio per far acquistare velocità alla boccia.

L'OSCILLAZIONE

OSCILLAZIONE INDIETRO ECCESSIVAMENTE ALTA

Anche per questo errore le cause possono essere tante. Una può essere il forzare o spingere la boccia durante l'oscillazione indietro (applicazione della potenza muscolare). Sarà necessario far oscillare la boccia indietro naturalmente, come risultato del suo slancio. Il peso della boccia dovrebbe portarla indietro ad un'altezza naturale (quattro piedi circa). Altra causa può essere che la boccia viene mantenuta troppo in alto. In questo caso occorre mantenere la boccia più bassa nella posizione di partenza. Altra causa può essere una spinta errata. Assicurarsi, allora, che la spinta non sia improvvisa, alta, estesa o verso l'alto invece di essere verso avanti e in un certo modo verso il basso. Altra causa può essere quella di lasciar ruotare i fianchi e le spalle verso fuori (nel senso dell'orologio). Occorre tenere le spalle ed i fianchi paralleli alla linea di fallo durante la rincorsa. Non forzare l'oscillazione indietro. Non applicare potenza muscolare e curare il punto di tensione. Altra ancora può essere il tentare di generare troppa velocità della boccia. Tentare, in questo caso, di far rotolare, non di gettare, la boccia entro i limiti dello slancio naturale. Eccessiva velocità della boccia, perdita di controllo e difficoltà nel mantenere una solida posizione di equilibrio durante il lancio, possono risultare da questo errore.

OSCILLAZIONE INDIETRO LIMITATA

Una causa può essere una spinta insufficiente. Per ovviare a questo errore aumentare la lunghezza della spinta e tenere la boccia più alta nella posizione di partenza. Altro può essere la non applicazione del movimento mentale; il non lasciare che la boccia oscilli liberamente; o il tenerla troppo saldamente. In questo caso si deve controllare in quale maniera e peso si sente la boccia nella spalla (punto di tensione). Può essere di peso eccessivo o di misura incerta, il che fa stringere la boccia per tenerla più saldamente. Questo errore ridurrà la velocità della boccia e richiederà al giocatore di spingerla in avanti per acquistare slancio.

IL GOMITO CHE SI PIEGA

Il gomito si piega a volte per l'intervento di un controllo fisico (potenza muscolare) della boccia in movimento. Per evitare questo la boccia dovrebbe oscillare naturalmente con una estensione completa del braccio, come risultato del suo slancio (gomito inchiodato). Oppure la causa può anche essere un improprio adattamento della boccia (misura dei fori). In questo caso si deve controllare l'impugnatura e l'adattabilità della mano. Il giocatore non dovrebbe mai sforzarsi per tenere la boccia. Piegare il gomito durante l'oscillazione rende difficile ottenere una sufficiente velocità della boccia e il mantenere un punto di lancio preciso e sicuro alla linea di fallo. Un lancio prematuro della boccia è un problema comune a questo tipo di oscillazione.

OSCILLAZIONE CHE ARRIVA DIETRO IL CORPO

Questo può essere provocato da una spinta errata. Per rimediare occorrerà far sì che la spinta sia dritta in linea con la spalla destra; aiuterà anche il tenere la boccia più verso il centro del corpo nella posizione di partenza. Altra causa può essere una forzata oscillazione indietro. In questo caso occorrerà far oscillare la boccia indietro come risultato del suo

slancio naturale (niente potenza muscolare); tenere la boccia con una pressione minima del pollice. Altra ancora può essere la rotazione della spalla e dei fianchi. Occorre concentrarsi, allora, e cercare di tenere le spalle ed i fianchi perpendicolari al bersaglio durante la rincorsa. Un'oscillazione del braccio circolare indietro può far perdere il bersaglio; danneggerà anche la qualità di scorrimento della boccia.

OSCILLAZIONE INDIETRO LONTANA DAL CORPO

Anche qui varie possono essere le cause. Una rincorsa errata: la boccia che viene mossa verso il centro del corpo o l'impiego della forza fisica da parte del giocatore. Per ovviare, la spinta dovrebbe essere in avanti ed in linea con la spalla destra. Se necessario si spinge la boccia leggermente verso destra. Notare: questo errore è comune tra i giocatori robusti. C'è un movimento subconscio fatto per evitare di colpire la gamba durante l'oscillazione verso il basso. In questo caso occorre tenere la boccia in linea con la spalla destra nella posizione di partenza e applicare il movimento mentale. Se necessario si può tenere la boccia leggermente alla destra della spalla. Un'oscillazione indietro che porta la boccia lontana dal corpo porterà ad un bersaglio mancato verso sinistra.

IL LANCIO

BOCCIA CHE CADE DI MANO

La colpa può stare in un'errata misura dei fori della boccia. Se la boccia viene fatta cadere è di solito troppo pesante o di errata misura. Occorre quindi controllare le misure del foro del pollice, la larghezza e/o circonferenza dei fori delle dita. Oppure vi può essere un'oscillazione in basso forzata. E' perché la boccia viene spinta in basso durante l'oscillazione. Per rimediare occorre farla oscillare in avanti come risultato del suo slancio (proprio peso) ed applicare il movimento mentale. O, ancora, perché si lascia l'impugnatura (si allenta la presa). In questo caso occorrerà mantenere con fermezza la presa con le dita, specialmente durante l'oscillazione (dita ferme non rilassate). O, infine, perché si solleva anticipatamente il corpo durante il lancio. Per ovviare a questo, occorre stare in basso nell'esatta posizione finale e sulla linea di equilibrio finché la boccia non sia stata accompagnata sulla via del bersaglio. Far cadere la boccia rende estremamente difficile sviluppare l'accuratezza e il farla ruotare effettivamente. Occorre fare pratica mettendo un segno ben visibile sulla pista oltre la linea di fallo (circa dieci pollici) e tentare di lasciare la boccia in modo tale da farle toccare la pista in quel punto.

BOCCIA CHE COMPIE UN'AMPIA CURVA IN ALTEZZA

A volte questo succede a causa dell'errata misura dei fori della boccia. In questo caso occorre controllare la misura dei fori e il peso della boccia. I fori possono essere troppo stretti, la larghezza di essi troppo piccola o la circonferenza dei fori eccessivamente in avanti così come possono avere una profondità eccessiva. A volte, invece, può essere il corpo che sta eretto durante il lancio. Occorre cercare, allora, di mantenere una piegatura adeguata del ginocchio ed un'adeguata linea di equilibrio durante il lancio. Oppure, può essere che la boccia è tenuta troppo strettamente. Sarà necessario, allora, ridurre la pressione della presa. Far fare alla boccia un'ampia curva in altezza, con conseguente caduta avanti sulla pista nell'effettuare il lancio, influenzerà le qualità di scorrimento poiché farà scivolare la boccia ad una distanza considerevole e, nella maggior parte dei casi, sarà lanciata con più velocità del necessario.

IL POLSO CHE SI ROVESCIA

Succede quando il gomito è lontano dal corpo durante l'oscillazione in basso. Per rimediare, il gomito dovrebbe rimanere vicino al corpo durante l'oscillazione, con il palmo della mano direttamente dietro la boccia durante il lancio. Oppure l'oscillazione in basso viene forzata. In questo caso sarà sufficiente che si faccia oscillare la boccia liberamente senza potenza muscolare. O, in altro caso, vi può essere un'errata posizione del polso. Il polso dovrebbe rimanere fermo durante l'oscillazione e il lancio; non dovrebbe muoversi né in fuori né in dentro. Rovesciare la boccia è un errore grave, per cui il palmo della mano ruota ad un punto oltre le ore nove (posizione dell'orologio). Ciò influenzerà in primo luogo lo scorrimento della boccia poiché da' maggior movimento rotatorio o scorrimento laterale che non scorrimento in avanti.

PUNTO DI LANCIO INSICURO

Sicuramente il tempo è sbagliato e la posizione finale errata. Occorre cercare di tenere i movimenti della boccia e dei piedi sincronizzati (movimento mentale) e mantenere una posizione ferma durante il lancio. Mantenere un'esatta linea di equilibrio nella rincorsa. A volte può essere che la misura dei fori della boccia siano errati. Occorre controllarli accuratamente. Il controllo e la coerenza dell'azione saranno per lo più impossibili se esiste tale errore.

LA POSIZIONE FINALE

SCIVOLAMENTO ECCESSIVO

A volte la rincorsa è troppo veloce. In questo caso, occorre partire più vicino alla linea di fallo e concentrarsi sul "camminare" durante la rincorsa. Diminuire la lunghezza del passo. A volte, invece, è la linea di equilibrio che non viene mantenuta durante lo scivolamento. Occorre, quindi, cercare di mantenere l'esatta relazione del piede che scivola con il ginocchio e le spalle, assicurandosi che si inclini sufficientemente il busto. Possono essere i tacchi e/o le suole delle scarpe che sono consumati. Controllare, quindi le scarpe da gioco; è possibile che i tacchi non forniscano l'azione frenante. Questo problema causa una perdita di equilibrio, un'inefficace lancio della boccia e non permetterà lo sviluppo di una ferma posizione finale.

SCIVOLAMENTO INSUFFICIENTE

A volte non si piegano sufficientemente le ginocchia. Assicurarsi quindi, che il ginocchio della gamba che scivola sia adeguatamente piegato durante il lancio. A volte la rincorsa è troppo lenta. Accelerare ed aumentare la lunghezza della rincorsa. A volte, invece, vi è un eccessivo piegamento avanti del busto. Controllare la linea di equilibrio. Ristabilire la relazione tra piede in scorrimento, il ginocchio e le spalle. Altra ancora, può essere che il peso sull'avampiede sia mantenuto troppo a lungo. L'avampiede prende il contatto iniziale, comunque il piede che sta scivolando dovrebbe essere piatto durante il 95% dello scivolamento. Lo scopo dello scivolamento è di ridurre gradualmente lo slancio in avanti, più o meno lo stesso meccanismo dei freni d'auto. Non scivolando ed arrestandosi improvvisamente si rende difficile il mantenere l'equilibrio, ciò a sua volta si rifletterà negativamente sull'accuratezza e sull'abilità nell'impartire l'accompagnamento necessario della boccia e la sua giusta rotazione.

SCIVOLAMENTO LATERALE

Avviene quando la rincorsa è troppo veloce. Per evitarlo occorre partire più vicino alla linea di fallo, accorciare il primo passo e concentrarsi su una rincorsa "camminata". Può succedere anche, che non si pieghi il ginocchio che scivola. Per rimediare, esagerare la flessione del ginocchio nell'ultimo passo finché la rotazione del corpo non sia eliminata. Tenere presente che per voltarsi lateralmente il giocatore solleva il tacco per un breve istante, cosa che non deve succedere. A volte è la gamba posteriore che è fuori posizione. Tenere, quindi, la gamba destra, o posteriore, dietro al corpo durante il lancio e, se possibile, non farla alzare verso l'alto. Scivolare lateralmente durante il lancio deriva principalmente da una rincorsa veloce. A causa di ciò è difficile sviluppare una oscillazione della boccia "libera di muoversi" o consistente ed un tipo di lancio o di azione efficace.

SOLLEVARSI IN ANTICIPO AL LANCIO

Generalmente è provocato da un'oscillazione forzata. Avviene quando non si permette alla boccia di oscillare naturalmente. Occorre quindi spingere la boccia verso il basso. Lasciare che il peso della boccia la faccia oscillare naturalmente. A volte l'oscillazione verso dietro è troppo alta°. Occorre tenere la boccia più in basso nella posizione di partenza. Ridurre la lunghezza della spinta e fare oscillare indietro la boccia come risultato del suo slancio.

Anche uno scivolamento insufficiente può essere la causa. Assicurarsi che il piede che scivola sia piatto sull'approach e che il ginocchio sia piegato. A volte può anche subentrare l'ansietà e la precipitazione. Occorre essere rilassati specialmente per i colpi più difficili. Ci si deve dare la possibilità di eseguire il lancio in modo esatto. Questo errore (sollevarsi in anticipo dal lancio) è molto comune ed è uno degli errori principali. Consiste nel sollevare il corpo e la testa troppo velocemente. La boccia non ha ancora raggiunto il punto di lancio prima di questo sollevamento. Causa un lavoro prematuro della boccia, spingendola alla sinistra del bersaglio e restringe un'efficace azione di aggancio o "sollevamento". Un errato equilibrio è fornito dal ginocchio e le spalle leggermente in avanti rispetto al piede che scivola.

PERDITA DI EQUILIBRIO IN AVANTI

Avviene quando c'è un eccessivo piegamento del busto. Il piegamento deve essere effettuato dalle ginocchia e dal busto in perfetto sincronismo. Occorre mantenere l'esatta linea di equilibrio tra il piede che scivola, il ginocchio e le spalle. Può anche esserci troppa spinta in avanti. Avviene quando si tiene la boccia troppo a lungo nel tentativo di manovrarla o di guidarla. Per evitarlo si deve far scivolare la boccia liberamente durante il lancio e concentrarsi in avanti verso il traguardo.

PERDITA DI EQUILIBRIO LATERALMENTE

Succede in genere quando si lasciano cadere le spalle. Occorre tenere il braccio sinistro in estensione lateralmente per l'equilibrio. Oppure si scivola lateralmente. Assicurarsi che la scivolata sia dritta verso il bersaglio. O, ancora, che la boccia venga forzata nell'oscillazione verso il basso. Occorre far oscillare la boccia in modo naturale ed applicare il movimento mentale.

SALTELLARE DURANTE IL LANCIO

Avviene, a volte, per un'insufficiente piegamento del ginocchio. Occorre mantenere una linea di equilibrio adeguata tra il piede in scivolamento, il ginocchio e le spalle. Esagerare la flessione del ginocchio, se necessario. Oppure si tiene il peso del corpo sull'avampiede troppo a lungo. Occorre tenere il piede in scivolamento piatto sull'approach durante il lancio

L'ACCOMPAGNAMENTO

INSUFFICIENTE ACCOMPAGNAMENTO

Avviene quando si lascia la boccia troppo in fretta. Occorre tenere le dita ferme ma rilassate, durante il lancio, assicurandosi che la boccia sia lasciata bene al di là della linea di fallo. Può anche essere per un eccessivo piegamento del busto. Si deve stare più eretti nel lancio e nella posizione finale, poiché ciò permetterà una maggiore oscillazione del braccio. Comunque, questa correzione si applica soltanto quando l'insufficiente accompagnamento è dovuto ad un eccessivo piegamento della vita. Un accompagnamento insufficiente si verifica in un lancio prematuro della boccia, la cui azione è inefficace poiché le dita non hanno avuto l'opportunità di impartirle la rotazione necessaria durante il sollevamento. E' necessario concentrarsi sul fatto che la mano raggiunga il livello dell'occhio dopo aver lasciato la boccia (a continuazione in avanti-alto del movimento pendolare o oscillatorio).

ACCOMPAGNAMENTO ECCESSIVO

Avviene quando si verifica un tentativo di impartire "potenza muscolare" alla boccia. Occorre mantenere l'esatta linea di equilibrio nel lancio e nella posizione finale. Effettuare l'accompagnamento della boccia con l'uso delle dita e dell'avambraccio e non con il corpo interno (distensione avanti naturale). Questo errore farà alzare il corpo prematuramente e di conseguenza avrà effetti deleteri sull'accuratezza del colpo. Può anche contribuire ad un angolo eccessivo.

ACCOMPAGNAMENTO A SINISTRA

Generalmente avviene per un'oscillazione errata. L'oscillazione verso il basso proviene da un'oscillazione fuori-dentro. L'accompagnamento dovrebbe essere in linea con la spalla destra durante la posizione di partenza. Tenere il gomito stretto al corpo durante l'oscillazione in basso. Mantenere l'esatta linea di equilibrio nel lancio e nella posizione finale. Una notevole perdita del bersaglio alla sinistra può derivare da un simile errore di accompagnamento. Può anche causare un rovesciamento della boccia.

ACCOMPAGNAMENTO A DESTRA

Anche per questo errore la causa è un'oscillazione errata. L'oscillazione in basso deriva da un'oscillazione dentro-fuori. L'accompagnamento dovrebbe essere in linea con la spalla destra. Occorre tenere la boccia verso il centro del corpo durante la posizione di partenza. Concentrarsi verso il bersaglio in avanti.

CADENZA DEL TEMPO

GIOCATORE PIU' AVANTI DELLA BOCCIA

La causa può essere un accompagnamento ritardato. Si deve muovere la boccia in avanti (spinta) contemporaneamente al primo passo ed assicurarsi che la mano sinistra lasci la boccia quando è già iniziato il secondo passo. Tenere la boccia più lontano dal corpo nella posizione di partenza. O può anche essere uno scivolamento eccessivo. In tal caso, occorre mantenere l'esatta linea di equilibrio durante il lancio e assicurarsi che le spalle siano in linea con il ginocchio. La cadenza del tempo significa: abilità di muoversi in avanti alla linea di fallo, cosicché l'oscillazione sia sincronizzata con i passi, permettendo così alla boccia di arrivare alla posizione del lancio proprio quando si sta completando lo scivolamento. Quando si è in dubbio, occorre controllare la posizione della boccia, per vedere che abbia raggiunto il massimo dell'oscillazione indietro a completamento del terzo passo.

AZIONI DELLA BOCCIA

BOCCIA TROPPO VELOCE

Succede a volte, come conseguenza di una rincorsa troppo veloce. Occorre partire più vicino alla linea di fallo. Scivolare durante i passi concentrandosi in una rincorsa simile alla "camminata" e impiegando il tacco per frenare. A volte l'oscillazione è forzata. La boccia deve oscillare in avanti in modo naturale. Evitare nel modo più assoluto l'impiego della potenza muscolare. Altre volte l'oscillazione indietro è troppo alta. E' necessario accorciare l'oscillazione indietro tenendo la boccia più bassa nella posizione di partenza ed accorciare la spinta.

BOCCIA TROPPO LENTA

In genere è la conseguenza di una rincorsa troppo lenta. Occorre allungare ed accelerare la spinta. Ciò allungherà i passi ed aumenterà la velocità dell'oscillazione del braccio. Oppure è dovuta ad un'oscillazione limitata. Tenere la boccia più in alto nella posizione di partenza per aumentare la lunghezza dell'oscillazione indietro. O non vi è sincronizzazione nei movimenti. Sincronizzare l'oscillazione ed i passi. A volte può anche essere che la boccia sia troppo pesante. Fare l'esperimento con la boccia leggermente più leggera.

AGGANCIO ECCESSIVO

Ne sono la causa: velocità della boccia troppo lenta. Occorre aumentare la lunghezza dell'oscillazione indietro tenendo la boccia più in alto nella posizione di partenza e/o allungando la spinta. Eccessivo sollevamento e rotazione del polso. Occorre ridurre la quantità della rotazione del polso tenendo il palmo della mano dietro la boccia per un periodo più lungo durante il lancio. Ridurre il sollevamento sulle gambe e mantenere le dita ferme ma rilassate durante il lancio. Tenere la boccia con leggerezza durante l'oscillazione. Può essere l'equilibrio errato della boccia. Controllare l'equilibrio della boccia per accertarsi che non abbia eccessivo peso laterale e/o alla cima. Una boccia che è troppo leggera e un giocatore tende ad agganciare troppo. Se la boccia ruota troppo presto, occorre accompagnare la boccia bene avanti oltre la linea di fallo.

AGGANCIO INSUFFICIENTE

Queste le cause maggiori: mancanza di sollevamento. Ricordarsi della spinta in alto delle gambe e mantenere le dita ed il polso ben fermi mentre la boccia viene lanciata. Tenere l'esatta linea di equilibrio e fare sì che il braccio sia esteso e termini alto all'altezza dell'occhio. Rovesciamento del polso. Il polso ruota troppo, il che fa sì che il palmo della mano sia rivolto in basso durante il lancio. Mantenerlo fermo e non applicare potenza muscolare. Errato punto di lancio. La boccia viene lasciata troppo presto o troppo lontano. Ci si deve concentrare sulla zona della pista dove si deve lasciare la boccia. Inadeguato equilibrio della boccia. Ricordarsi di sostenere il lato destro della boccia senza dargli più peso laterale con una inclinazione errata. Controllare anche che i fori non siano troppo stretti o la spanna troppo corta.

AGGANCIO ROVESCiato

Avviene particolarmente per la rotazione della mano. La boccia viene lanciata con il palmo della mano rivolto verso la posizione "ore 12" e che poi continua a ruotare verso "ore una o due". Cambiare la posizione della mano al lancio cosicché il palmo sia rivolto verso "ore 10". Oppure ci può essere una rincorsa impropria o non dritta al bersaglio. Il giocatore inizia alla sinistra del bersaglio, o può andarci durante la rincorsa, cosicché il bersaglio si troverà alla destra. Partire dal lato destro dell'approach e concentrarsi nel movimento in avanti con esatto riferimento alle tacche.

ROTOLOAMENTO DELLA BOCCIA SOPRA I FORI

In genere l'azione della mano è errata. Il colpire sulla pista sia i fori del pollice che quelli delle dita, durante il rotolamento della boccia, avrà un effetto dannoso sull'azione della boccia stessa. E' un problema molto comune, ed uno dei più difficili da correggere. Prima di tutto la boccia dovrebbe essere esaminata per determinare dove la boccia ha un maggior scarto di tempo. Se è più verso il centro della boccia (fra il pollice e le dita) è il tipo "full-roller". Se è sotto il foro del pollice, il giocatore ha fatto ruotare la mano in senso leggermente antiorario, esempio dalle 10 alle 9. Comunque se ruota sopra i fori delle dita, la mano viene ruotata troppo in senso orario. Una comprensione delle correzioni necessarie può essere ottenuta dalla spiegazione seguente: Se a pista della boccia dovesse essere abbassata, la mano deve ruotare la boccia in senso antiorario, esempio dalla posizione 11 alla posizione 9. Se la pista della boccia dovesse essere alzata, verso i fori delle dita, la mano dovrebbe essere ruotata in senso orario, dalle 9 alle 11. Un giocatore che faccia rotolare un "semi-roller" dovrebbe sforzarsi di far muovere il suo pollice verso il basso, nel palmo della mano, quando la boccia viene lasciata. Mantenere con fermezza il polso durante il lancio, sia in fuori e in dentro, è un contributo maggiore alla soluzione di tale problema.

INEFFICACE AZIONE SUI BIRILLI

Possono esserci: mancanza di sollevamento finale o di rotolamento della boccia. Mantenere le dita e il polso fermi durante il lancio. Oppure vi può essere un'eccessiva velocità della boccia. Diminuire la velocità della boccia. O un'inesatta posizione di partenza, con una posizione troppo distante alla destra o alla sinistra della "zona strike". Assumere una posizione di partenza che permetta alla boccia di avere un maggior angolo di azione nella sua opera di abbattimento birilli. La causa può anche essere una boccia che ruota sopra i fori o anche un aggancio insufficiente.

