

GUARDATEVI DAGLI INSEGNAMENTI SBAGLIATI

Doppio salto

Questa è una situazione che capita spesso.

Un giocatore rilascia la boccia e sulla parte head della pista essa fa un doppio salto.

Il lancio, ovviamente, è sbagliato, il risultato è pessimo ed il giocatore rimane deluso.

C'è subito un compagno di gioco, o un amico presente che ha pronta la soluzione.

Dice: << Il tuo pollice esce dalla boccia troppo presto – La presa sulla tua boccia è fatta male – etc., etc.>> .

Nulla di più sbagliato. La ragione principale per il Double Dribble (doppio scarto) è che, il giocatore, nel momento in cui si appresta alla scivolata, cammina in avanti, ma ha ancora la boccia nel pendolo posteriore. Al momento del rilascio la boccia tende a seguire il movimento di rilascio prima della giusta cadenza.

Qual è la soluzione? Semplice, accertarsi che il pendolo posteriore ed il gioco dei passi siano sincronizzati.

Sedersi sul tiro

Un'altra frase che spesso si ode << Non ti abbassi a sufficienza sul tuo passo prima della scivolata>>

Prima di accettare questo consiglio considerate questa osservazione. Il vostro *momento* vi sta portando in avanti, e non volete interromperlo per sedervi sul passo prima della scivolata.

Perciò questo suggerimento non ha senso.

Sono gli altri passi vi forniscono il *momento* e vi permettono avere un pendolo potente coinvolgendo anche le gambe. Sedersi sul passo e portare il corpo all'indietro a questo punto serve solo a rompere il vostro *momento*. Ignorate il suggerimento.

La forza di gravità è una forza sopravvalutata nel bowling

Un altro suggerimento che molto contraddittorio a proposito del modo in cui il pendolo ed il corpo lavorano durante l'approccio è questo: << che sia la gravità ad avere il sopravvento nel momento in cui ti accingi a effettuare il pendolo>>. Se la gravità fosse la cosa a prendere, a questo punto, il sopravvento la boccia vi cadrebbe dalle mani sull'approccio. Contrariamente a quanto si creda, è la pressione data dalle dita sulla presa che sostiene la boccia in maniera appropriata. Cosicché, come accennato prima le gambe possono aiutare il pendolo sia posteriore che anteriore verso la fase di rilascio.

E quante altre volte vi è stato detto << Stai dietro la boccia>> Questo è un buon suggerimento qualora tu lanciassi una boccia completamente diritta. Ma siccome, per tante buone ragioni, i giocatori cercano di lanciare una boccia con la curva, questo richiede un movimento specifico della mano.

Rimanendo dietro la boccia non riuscirete a dare la rotazione necessaria per creare il gancio.

Quando iniziate la rotazione della mano la cosa principale è farlo nel momento giusto, con la parte bassa della mano e non con il pollice.

La schiena deve essere in posizione eretta o no

La risposta è NO. Consideriamo la questione da un punto di vista differente. Il nome del nostro sport è bowling, ma in realtà è *spostamento di peso* perché in effetti è questo che si fa con una boccia. Perciò domandatevi: Spostando un peso è meglio rimanere eretti, o vorreste che la parte alta del vostro corpo sia naturalmente, leggermente inclinata in avanti? E' ovvio. Leggermente inclinati in avanti vi permetterà di avere più leveraggio per lo spostamento.

(Bill Hall, Bowlers Journal, Agosto 2005)