

IL BOWLER E LA SUA TECNICA

Approfondimento delle tecniche 2

Come usare il nastro adesivo 2

Nella mente del bowler 3

Il pattinamento, il rotolamento e il gancio 5

Come fronteggiare le differenti condizioni di pista 7

Elementi base per un buon adattamento su una presa di una boccia da bowling. 8

Sindrome del " macho " 9

Lift e Rotazioni 11

Angolo di Entrata 11

Stato fisico e mentale 11

Approfondimento delle tecniche

Come usare il nastro adesivo

Quando la prima volta facemmo la conoscenza con il gioco del bowling, usammo le bocce del centro. Le loro forature erano standard ed offrivano adattabilità sia a giocatori destri che mancini.

Come la nostra abilità ed il nostro interesse aumentò, venne anche il momento di possedere una *nostra* boccia e per questa ragione abbiamo avuto la mano misurata affinché la nostra nuova boccia fosse ben adattata in distanza di palmo, nei fori delle dita e del pollice. Allora ci dicevano che il foro del pollice era esatto se esso veniva lambito leggermente in tutta la sua circonferenza dalla dimensione del pollice.

Questa teoria non è più valida, perchè ci siamo resi conto che specialmente le dimensioni del pollice variano considerevolmente a seconda della temperatura, dell'ora del giorno e dall'ammontare delle partite giocate, etc. etc.

Perciò dobbiamo avere i fori della nostra boccia preparati per permettere questi cambi.

Per prima cosa sarebbe opportuno che ogni giocatore tenesse, pronto all'uso, un fazzolettino di cotone, molto sottile, da avvolgere sulle dita/pollice quando gonfiate o sudate hanno difficoltà di uscita dai fori della boccia. Inserendo le dita così avvolte, si riadattano ai fori ed anche asciugano l'umidità che eventualmente si creasse nell'interno di essi. Questa operazione, spesso, risolve il problema. Ci sono momenti però in cui bisogna usare inserti di nastro adesivo. Ma intendiamoci, quelli bianchi a trama e quelli vinilici di tipo elettrico. I Pro-shops ne sono ben forniti.

Le mani dei giocatori sono soggette a gonfiarsi, a contrarsi, a sudare, ad inumidirsi o diventare molto secche mentre si gioca a bowling. E questo a causa delle caratteristiche del corpo o se la

temperatura é alta o bassa, o naturalmente da quanta umidità c'è nel centro bowling.

Bisogna anche prendere in considerazione il numero delle partite giocate ed il fattore mentale causato dalla pressione esercitata dalla competizione

Applicando o rimuovendo il nastro adesivo si ottengono i necessari aggiustamenti dentro i fori delle dita/pollice per adattarsi a tutte le evenienze.

A cosa serve l'inserito adesivo?

Per prima cosa può migliorare la vostra presa; per seconda cosa può aiutarvi nell'ottenere un veloce sgancio; per terza cosa allunga la vostra spanna.

Può essere usato su ogni boccia senza riguardo a quale inserto é usato.

Ecco alcuni suggerimenti:

(Inserito nero liscio)

- A. Se il pollice é arido e tende ad attaccarsi durante il rilascio, inserite l'adesivo nella parte posteriore del foro del pollice. Fate attenzione, in ogni caso, di bordare il nastro con angoli rotondi e tagli netti. Niente deve impedire il vostro sgancio. Siate certi che l'inserito non fuoriesca e rimanga $\frac{1}{4}$ di inch interno nel foro.
- B. Per ottenere un veloce rilascio ponete l'inserito nella parte posteriore del foro del pollice.
- C. Per aumentare la spanna della presa, ponete uno o più spessori nella parte frontale del foro del pollice.
- D. Ponendo l'inserito adesivo nella parte posteriore del foro del pollice riduce si la facilità di uscita del pollice quando sono usati inserti lisci.

(Inserito telato - usualmente bianco) deve essere usato quando:

- A. Si deve ottenere una migliore presa. -Si pone nella parte frontale del foro del pollice.
- B. Le mani sono umide e/o quando il foro del pollice sembra troppo grande. Si pone nella parte frontale del foro.

(Inseri di Teflon)

Questo tipo di inserti si usano nella parte posteriore del pollice per aiutare il rilascio della boccia quando il foro é molto stretto o quando il pollice é dolorante per il continuo sfregare contro la parete interna del foro del pollice.

Prima di mettere l'inserito o il nastro adesivo assicuratevi che il foro sia perfettamente pulito.

A tal proposito sappiate che ci sono materiali pulenti disponibili, quali alcol o agenti di pulizia di veloce asciugatura che sono altamente infiammabili. Perciò teneteli lontano da sigarette accese o fiamme libere.

Sarebbe opportuno, durante le vostre sessioni di pratica, usare i diversi tipi di inserti, prendere nota come si comportano per usarli al momento giusto al meglio.

Nella mente del bowler

Parliamo ora un poco dell'autoipnosi.

Lo so che sembra un argomento strano, e potrebbe passare del tempo prima che lo accettiate, ma i benefici che esso potrebbe portarvi sono immensi non solo per il vostro bowling ma anche come mezzo per rilassare la vostra mente ed il vostro corpo durante quei periodi della vostra vita quando ogni cosa sembra prendervi di sorpresa.

Spero che siate anche capaci di registrare su nastro queste istruzioni. Esso è un ottimo sistema, in quanto riascoltandole, potete chiudere gli occhi e entrare nello stato ipnotico che vi insegnerà ad immergervi nelle condizioni ambientali del vostro gioco.

Ascoltare ripetutamente la registrazione è solo il primo passo. Il vostro scopo è sviluppare la vostra abilità di concentrazione ed imparare le procedure sufficientemente bene per produrre uno stato di autoipnosi senza dover ascoltare la registrazione.

Mentre si sviluppa la vostra abilità un numero di cose dovrebbero accadere:

- Le vostre immagini fantastiche e le sensazioni associate dovrebbero diventare più vivide.
- Non avrete più bisogno della registrazione per creare l'autoipnosi.
- Sarete capaci di raggiungere l'autoipnosi con l'aumento delle condizioni di stress.
- Scoprirete che sarete capaci di raggiungere l'autoipnosi molto velocemente, giusto il tempo di inalare alcuni profondi respiri.

Una volta raggiunto lo stato autoipnotico, coordinate le sensazioni che avete durante il respiro con le immagini associate al vostro gioco.

Avete anche bisogno di immettere nei vostri pensieri *parole di avvio*. Questo significa una singola parola, o più parole relative alla vostra preparazione e al gioco che diventeranno le vostre *parole chiave*.

Possono essere di ogni genere le parole che sollecitino la vostra mente o il vostro corpo ad eseguire automaticamente i pensieri o le azioni.

ESEMPIO: I giocatori professionisti di tennis, in America, usano la parola "bounce" (rimbalzo) nel momento in cui la palla, rispedita dall'avversario, supera la rete e colpisce il terreno di gioco. La parola "bounce" è sufficiente per sollecitare il comando di risposta senza avere la necessità di pensare quale tipo di tiro dovrebbe essere eseguito.

Mentre vi preparate ad entrare in pista e sollevate la vostra boccia (con tutte e due le mani, su entrambi i lati della boccia, mantenendo dita e pollice lontano dal ritorno delle altre bocce per evitare dolorose schiacciate) la vostra attenzione sarà focalizzata e discretamente ampia. Ogni preoccupazione circa le condizioni di pista e le vostre decisioni sulla posizione di attesa, che tentiate lo "strike" o che tentiate lo "spare" dovranno essere fatte mentre aspettate nell'area delle poltroncine.

Nel momento che vi assestate nella posizione di attesa (stance) voi dovete ricordare di rilassarvi. Qui avviene un momento di transizione che varia, mentre controllate il relax del vostro corpo, da un ampio epicentro interno ad uno più ridotto. Piegate leggermente le ginocchia e siate sicuri di sentirvi a vostro agio. Dovete essere consci della sensazione di preparazione della parte superiore del vostro corpo, spalle e braccia nella giusta posizione, pronte ad immettere la boccia nell'oscillazione (spinta della boccia o pushaway).

Ora, rilassati e confortevoli, la vostra attenzione si concentrerà sui birilli e sul vostro bersaglio che attentamente focalizzerete. Prendete un profondo respiro e, per un approccio di quattro passi, oscillate e camminate. Sentirete il peso trasferirsi leggermente in avanti, pronto a compensare l'imminente oscillazione posteriore, in cima della quale sentirete il vostro peso sulla gamba frontale. Ora il peso del vostro corpo é di fronte al vostro centro di massa, e perciò compensa il peso della boccia al massimo del suo pendolo posteriore.

Come la boccia ricomincia il pendolo in avanti, il vostro peso si riporterà indietro verso il vostro centro di massa, stendete ed accompagnate la boccia, ed allora, parte del peso del vostro corpo si trasferirà in alto mentre seguite l'accompagnamento e completate la vostra lenta respirazione.

Queste sono un esempio di *parole chiave* che possono essere usate per far scattare i movimenti ed i pensieri.

Un avvertimento: Quando praticate l'autoipnosi voi create un profondo rilassamento. E' consigliabile non fare esercizi di profondo rilassamento nelle due ore seguenti il pasto per evitare di procurare problemi di digestione (indigestione).

Voi dovrete praticare esercizi di profonda respirazione giornalmente, trattenendo il vostro fiato per circa cinque secondi, poi controllando la sua fuoriuscita.

Ricordate: Mentre trattenete il fiato, o lentamente lo espellete, i vostri muscoli non devono essere sotto tensione. Una profonda respirazione può aiutarvi a rimettervi in sesto, ma se espellete immediatamente può riportare i vostri muscoli nuovamente sotto tensione.

Concentrate la vostra attenzione sulla respirazione e respirate con il vostro stomaco.

Dovete sentire il vostro stomaco alzarsi e sgonfiarsi. Chiudere gli occhi aiuta la concentrazione.

Non solo questi esercizi vi aiuteranno a vincere la tensione, lo stress e le incertezze, quando giocate a bowling, ma manterranno i polmoni più efficienti immettendo loro aria fresca in quelle parti che non sono molto usate quando si effettuano leggere respirazioni.

Vi sembra troppo tutto questo? Probabilmente voi siete contenti di andare una volta la settimana nel vostro centro bowling, fare un paio di partite, vincere una bevuta, avere una chiacchierata e fare due risate con i vostri amici. Se é così, buon divertimento.

Ma, onestamente, potete dire di non esservi mai sentiti frustrati a causa del vostro bowling e di ritorno a casa domandarvi << perché ho giocato così male?>>

Io penso sia accaduto. Perciò esaminate la vostra serata di bowling. Congratulazioni se avete giocato bene. Ma se avete giocato male, domandatevi perché. Avete avuto panico? Vi sentite contrariati con voi stessi o con le piste? Avete provato disgusto mancando quei maledetti birilli singoli? Vi siete dispiaciuti degli sbagli dei vostri compagni in un momento vitale di gioco?

Ricordate, essi non lo hanno fatto apposta, come non lo avete fatto voi, perciò accettate e proseguite il gioco.

Non lo si consiglia mai abbastanza, aiutatevi a concentrarvi su una sola cosa - la boccia che state per lanciare. Tentate il vostro miglior tiro completamente rilassati e tranquilli con voi stessi. Ogni ricordo di precedenti sbagli, o, possibili futuri strikes guasteranno i vostri pensieri al punto che non riuscirete fisicamente ad eseguire al meglio della vostra abilità.

Giocate il frame, non la partita. Mai giocate sul compagno o sull'avversario. Nel momento che lo farete il vostro bowling ne soffrirà.

Il pattinamento, il rotolamento e il gancio

Con i differenti tipi di rilascio e le loro rispettive tracce, è importante per un giocatore annotare ogni cambio o variazione nella traccia della boccia. Variazioni nella traccia possono significare una differenza in cosa sta succedendo sulla boccia durante la sua traiettoria dal momento del rilascio sino al raggiungimento del castello dei birilli.

Quando una boccia è rilasciata alla linea di fallo sulla parte iniziale della pista (la parte della pista di fronte alla linea di fallo sino all'area dei birilli si chiama *head*) in un primo momento incomincia scivolare o pattinare a condizione che ci sia un sufficiente *momento* in avanti.

Il percorso di scivolata della boccia varierà in ragione dell'andatura del *momento* in avanti (in meccanica il momento è il prodotto della forza per il suo braccio), del peso e del tipo della boccia, del genere della superficie della boccia, del tipo di rilascio, delle condizioni della pista, e dall'ammontare di attrito che la boccia produce durante il suo movimento lungo la pista.

Come la boccia procede lungo la pista, l'attrito rallenta il *momento* in avanti al punto che la rotazione laterale incomincia ad avere effetto.

A questo stadio l'elemento scivolata non è più forte dell'elemento rotolamento laterale; Poi la rotazione laterale diventa più forte delle due suddette forze e la direzione del rotolamento laterale determinerà quando lo stadio di rotolamento in avanti avverrà.

Se la vostra boccia si trova nella condizione di potente pattinamento/scivolamento verso i birilli, essa devierà fortemente. Perciò, mentre noi abbiamo bisogno di una certa scivolata per portare la boccia a discreta distanza giù per la pista (certamente ben aldilà delle frecce e qualche volta anche a metà strada dei birilli), noi vogliamo che la boccia inizi a curvare nel punto migliore per il suo gancio.

Qual'è questo punto?

Alcuni giocatori lo trovano effettivo a circa 15 piedi (circa 5 metri) dal birillo no.1. Alcuni altri lo considerano appena ad un metro dal castello dei birilli.

Il problema di una boccia che non scivola sufficientemente a lungo è che esse comincia il rotolamento ma in maniera inefficace, arrivando sul castello dei birilli con poca azione.

L'ammontare di olio sulla pista, e la sua lunghezza hanno influenza sulla distanza dello scivolamento. Ovviamente più pesante e più distante è applicato l'olio, più grande sarà il potenziale dell'elemento scivolata.

Sta nella abilità del giocatore controllare l'aumento o la diminuzione dell'ammontare della scivolata affinché essa sia così controllata da servire allo scopo. Un buon sistema è cambiare la boccia in uso con una o più porosa o più lucida.

Si può anche aumentare la velocità della boccia per aumentare lo scivolamento, ma questo sistema è difficile da controllare. Dare più *lift* forse è molto meglio.

Il *lift*, per chi non lo sapesse ancora, è prodotto da un movimento delle punta delle dita in alto e parzialmente in avanti alla boccia al momento del rilascio dopo che il pollice è uscito fuori dal suo foro. Una piccolissima parte di *lift* è anche data dal palmo.

Il *lift* produce la rivoluzione della boccia più un certo rotolamento laterale che è essenziale per il rotolamento reale della boccia.

Al rilascio della boccia, dopo aver completato l'oscillazione in avanti (dopo che la boccia arriva alla parte più bassa del pendolo, il pollice esce dal foro un attimo prima delle dita), si ottiene il

lift.

La presa *fingertip* permette un più naturale *lift* della presa convenzionale. Il *lift* si ottiene sia con il tiro diritto che quello curvato orario o antiorario. Più grande è l'intensità del *lift* più a lungo la boccia scivolerà ma aumenterà anche l'ammontare del gancio e la sua incisività.

Perciò vale qui la pena di ricordare che se le condizioni delle piste fanno agganciare troppo presto la boccia, la risposta non è creare meno *lift* perchè in questo caso ci saranno meno rivoluzioni e la boccia aggancerà ancora prima. Useremo una boccia più porosa che darà più attrito, oppure daremo meno velocità alla boccia per permetterle di **mordere** la pista in anticipo, ma ricordate non diminuite il *lift* altrimenti il reale rotolamento andrà perduto.

Come fronteggiare le differenti condizioni di pista

Prima di tutto è importante capire che, mentre chiunque può divertirsi con il gioco del bowling, realmente progredire nell'abilità di abbattere birilli è un'impresa tutt'altro che facile.

Capire e giocare le piste è per se stessa un'arte. Magari voi avete lavorato duro affinché il vostro *approach*, il pendolo, la posizione del corpo ed il bilanciamento siano abbastanza buoni, ed il vostro rilascio sia anch'esso buono ma soprattutto consistente, però non realizzate punti, di conseguenza, vi scoraggiate e vi disamorate del bowling.

La causa potrebbe essere la vostra non perfetta forma fisica, oppure siete mentalmente sfasati

Oppure incolpate il centro per non avere buone piste e decidete che esso non fa per voi.

Analizziamo le condizioni

Di seguito suggeriremo un semplice metodo per fronteggiare le condizioni principali che vi impediscono di colpire la *pocket*.

Precedentemente abbiamo sottolineato che le piste quasi sempre hanno cambiamenti a causa del numero di partite fatte, delle condizioni atmosferiche dentro il centro, il tipo di olio distribuito e dell'orario della giornata.

Ma esse possono variare da partita a partita e qualche volta anche solo dopo alcuni *frames*.

La velocità dei loro cambiamenti dipende anche dalla posizione delle piste nel centro bowling.

Differenti tipi di bocce da bowling hanno reazioni differenti in condizioni simili, perciò c'è molto da stare attenti e da imparare.

Pensiamo alle principali basiche condizioni che si incontrano sulle piste:

<<Molto oliate - mediamente oliate - secche - e distribuzione ineguale>>.

Piste scorrevoli: A causa dell'ammontare dell'olio distribuito (*lane conditioner*) ci sarà un considerevole elemento di slittamento (scivolamento-pattinamento) e la vostra boccia aggancia in ritardo o per nulla. La vostra boccia costantemente manca il birillo di testa sulla destra (per un destro) e quando ritorna a voi notate che esiste su di essa una buona traccia di olio.

Per prima cosa fate un semplice movimento sull'approccio. Due o tre listelli sulla destra mantenendo costante la vostra freccia. Muoversi all'esterno fa cambiare la linea di angolo permettendo alla boccia di finire sulla *pocket*.

Potrebbe anche essere necessario arretrare il vostro approccio di mezzo metro dalla vostra

posizione originale.

Quando fate questi movimenti dovete ricordarvi quanti listelli vi siete spostati di lato o quanto dietro. Ma principalmente dovete essere sicuri che stiate colpendo bene il vostro bersaglio

Se non siete consistenti nel colpire il vostro bersaglio tutti questi movimenti saranno infruttuosi. Sarebbe come cercare di fare correzioni su degli sbagli ed allora sarete completamente persi.

Piste secche: Confrontandovi con piste secche la vostra boccia aggancerà troppo presto perchè morderà la pista troppo presto. Il giocatore mancherà il birillo di testa perchè la boccia lo sorpassa sulla sinistra (per un destro). In queste condizioni l'unica e semplice cosa da fare è avanzare la posizione di attesa di un passo, mantenendo lo stesso bersaglio e rotolare la boccia all'esterno creando così un più vasto angolo verso la zona dello *strike*.

Piste con olio medio: In questo caso la correzione è di mezzo od un listello a destra o a sinistra secondo se la boccia reagisce troppo o troppo poco.

Piste oliate irregolarmente: Queste condizioni si possono trovare quando le piste sono state usate intensamente durante la giornata o altre ragioni quali umidità o aridità, oppure l'uso delle bocce reattive che hanno la proprietà di assorbire l'olio. Queste condizioni possono confondere il giocatore e certamente cambiare la posizione di partenza non aiuta molto. In questo caso bisognerà cambiare la boccia, oppure cambiare la linea di tiro, usare più o meno *lift*, aumentare la rotazione laterale o addirittura lanciare la boccia lontano.

Ricordate sempre che le condizioni delle piste, alle quali vi adattate durante il torneo, difficilmente mantengono la stessa condizione durante lo svolgimento della gara. Come esse variano, avvertitelo subito e fate i dovuti cambiamenti.

Elementi base per un buon adattamento su una presa di una boccia da bowling.

La misurazione delle bocce e la loro foratura è un lavoro per professionisti e deve essere eseguito da coloro che hanno raggiunto la necessaria conoscenza ed esperienza pratica per essere capaci di avere accesso al vostro personale stile di bowling e alle vostre esigenze.

Se giocate a golf, voi sceglierete le vostre mazze con molta cura; così fareste per le vostre racchette di tennis o di squash. Niente di meno dovrete fare per la vostra boccia da bowling.

Se il peso o il bilanciamento non sono giusti, se la presa non si adatta vi sentirete come minimo a disagio e potete dubitare che la boccia vi aiuterà ad esprimere il vostro vero potenziale.

E' nel vostro interesse considerare con cura dove andare a farvi forare la boccia. L'adattamento di una presa per una boccia implica dettagliate considerazioni della configurazione della mano del giocatore, la naturale flessibilità e l'azione del rilascio della boccia, unite alle raccomandazioni di foratura della ditta produttrice.

Parlando dell'adattamento di una boccia su una mano, si assume che si usino i tradizionali fori per le due dita centrali e per il pollice.

Allo scopo di provvedervi una presa adatta a voi, il tecnico della foratura si deve attenere al giusto rapporto tra le relazioni che di seguito sono presentate:

- 1) La dimensione dei fori e la distanza tra di loro. (la spanna). Essa è la distanza tra i lati del foro del pollice ed i fori delle dita più vicini. La spanna varierà a seconda del tipo di presa che usate. Il pollice va **sempre** inserito nella sua piena lunghezza (fino alla

membrana del tessuto connettivo), la le dita saranno inserite ad una profondità adeguata al tipo di presa. (convenzionale; *semifinger*; o presa *finger*). Avere una buona porzione delle dita che afferrano la boccia rende la presa più sicura. Ecco perchè si suggerisce ai principianti la presa convenzionale. Con la presa *semifinger* e *finger* ci sarà una spanna più lunga di quella convenzionale per avere accentuati gli effetti del giro boccia e la estensione, perchè i fori delle dita sono posti più vicino alla circonferenza della boccia permettendo più *lift*.

2) L'allineamento dei fori in relazione alla linea centrale: e la direzione e il grado di inclinazione dei fori in relazione al centro della boccia da bowling. (Il principale proposito dell'inclinazione/angolazione di un foro del pollice o delle dita é provvedere al giocatore una presa che produca massima abilità nell'applicazione del *lift* alla boccia nel momento del rilascio). L'inclinazione in avanti nei fori delle dita permette alle dita di rimanere dentro i fori più a lungo ed dare *lift* con più forza. Più l'inclinazione é in avanti più il peso della boccia si sposta sulle dita. Al contrario, più inclinazione rovesciata é applicata sulle dita più peso della boccia si sposta sul pollice. L'inclinazione in avanti sul pollice sposta più peso della boccia sul pollice, mentre una inclinazione rovesciata sul pollice sposta il peso della boccia sulle dita. L'inclinazione rovesciata permetterà al pollice una fuoriuscita dal foro più velocemente e senza impedimenti. Come regola, più corto é un pollice, più inclinazione in avanti dovrebbe essere considerata. Le inclinazioni laterali servono per dare conforto alla presa e facilitare il rilascio. Generalmente, ma non in tutti i casi, più lontano il pollice si trova dalle dita più inclinazione rovesciata sarà opportuna. Al contrario, si considererà più inclinazione in avanti nel caso che il pollice sia più vicino alle dita. Raramente le bocce rimangono attaccate alle dita. Ricordate che non ha nessun effetto lavorare con il polpastrello del pollice per controllare il vostro rilascio.

Ricordate anche che entrambi i polpastrelli delle dita devono fare lo stesso lavoro, non solo uno o l'altro. Questo é il compito di una buona foratura.

Semplicemente, tutto questo si aggiunge al fatto che il proposito di una buona presa é eliminare la necessità di stringere la boccia per sostenerla, e nello stesso tempo permetterle una veloce e corretta uscita nel giusto momento.

Sindrome del " *macho* "

Vi siete mai domandati se la vostra boccia é troppo pesante o troppo leggera?

Dopo un pò di tempo vi sentite stanchi e il vostro pendolo incomincia a ondeggiare?

Probabilmente la vostra boccia é troppo pesante.

I ragazzotti e la maggior parte degli uomini suppongono che essi debbano usare una boccia da 16 libbre (la sindrome del "macho"); e un mucchio di signore pensano che "leggero é femminile".

Al giorno d'oggi abbiamo bocce da bowling sofisticate sia nella dinamica che nei materiali. Allora potrebbe fare differenza usare una boccia meno pesante?

Fino ad ora si é creduto che boccia da 16 libbre ha un maggior potenza di trasporto sui birilli.

L'A.B.C. (l'Associazione Americana di Bowling) e la W.I.B.C. (l'Associazione Femminile Internazionale di Bowling) hanno recentemente fatto una ricerca sulla capacità di *strike*, risultanti *splits*, o birilli laterali (7 - 10) non abbattuti, con bocce da bowling di differenti peso.

Il risultato, é ovvio, ha mostrato che più pesante é meglio, ma non così vero come la maggior

parte dei giocatori pensa.

I giocatori che hanno difficoltà di effettuare buoni punteggi con bocce da 16 libbre potrebbero sfruttare una boccia più leggera di una o due libbre e guadagnare in birilli quello che non hanno più in peso.

La forza dello *strike* con i vari pesi é stata esaminata usando una rampa automatica nel laboratorio di prova degli equipaggiamenti a Greendale nel Wisconsin, USA. Otto bocce da 16 libbre e tutte della stessa marca, altrimenti la prova non avrebbe dato un vero risultato.

Sono stati usati angoli differenti di entrata i e esperti decisero l'uso di tre differenti angoli (due, quattro e sei gradi di entrata) corrispondenti ad una moderata o sostanziale potenza di gancio, dando un completo assortimento di potenziali "tiri *strike*".

Tecnicamente, la *strike pocket* é misurata da un decentramento (*offset*); come dire, la distanza tra il centro della boccia ed il centro del birillo di testa.

Se il centro della boccia e in linea diretta con il centro del birillo di testa, questo sarà chiamato "zero decentramento" (*zero offset*).

Un colpo *offset* di 2.5 inch é praticamente uno *strike* perfetto con tutti gli angoli di entrata e per tutti i pesi di boccia.

Ricordate che ci sono 12 inch di distanza tra il centro del birillo di testa ed il birillo no.3.

Ci sono normalmente 39 listelli in una pista e la larghezza della pista varia tra 41.5 e 42 inch. Ogni listello é più o meno ad una distanza di 1.076 inch. perciò la *strike pocket* é circa 17.5 listelli interna dalla destra.

Durante la prova sono state lanciate 10 bocce rotolate con un incremento di $\frac{1}{4}$ di inch di *offset* iniziando da 0.5 inch sino a 5.5 inch per un totale di 210 tiri fatti per ciascuno dei tre angoli di entrata.

L'angolo di entrata di due gradi rappresenta un minimo gancio; l'angolo di quattro gradi rappresenta un gancio moderato di uno *stroker*; un angolo di sei gradi rappresenta un grosso gancio di un *cranker*.

Gli sperimentatori hanno usato tutti i dati per compilare una tabella di Probabilità di **Strike** , evidenziando il numero degli *strikes* tenuti per ciascun peso di boccia ad ogni angolo di entrata; annotando l'area sulla quale si sono ottenuti il 70% o più *strikes*.

La tabella mostra chiaramente che la ampiezza della *strike pocket* aumenta con l'angolo di entrata. Il peso della boccia é, sì, importante, ma non quanto l'angolo di entrata.

Come esempio, una boccia di 16 libbre con un angolo di entrata di 6 gradi produce una *strike pocket* di 3.25 inch di larghezza.

Scendendo in peso (14 o 15 libbre) mantenendo gli altri fattori uguali, la *strike pocket* diventa poco più piccola di 3 inch, e la differenza é solo $\frac{1}{4}$ di inch.

Perciò la boccia più leggera da più o meno la stessa percentuale di *strikes* di una boccia di 16 libbre.

Lift e Rotazioni

Il successivo dato preso in considerazione è stato il *lift* e la rotazione per ciascun peso di boccia. Se lo stesso ammontare di *lift* è generato su bocce da 14 o 15 libbre, esso provvederà un maggior angolo di entrata perchè una boccia leggera rotolerà più facilmente di una boccia di 16 libbre.

Tenendo questo in mente, scendendo di peso una boccia può aumentare l'angolo di entrata ed allargare la *strike pocket* di 0.75 inch che rappresenterà un extra margine di errore del 33%.

Se consideriamo la possibilità di lasciare il birillo 10 in piedi (il 7, per i mancini) il risultato delle prove dimostra che non c'è molta differenza tra bocce da 14, 15 e 16 libbre.

Comunque, con un angolo di entrata di due gradi una boccia da 16 libbre ha la tendenza di lasciare il birillo 10 in piedi quando la linea è 3.5 inch di *offset* che è approssimativamente un inch più larga di un perfetto *strike*.

Le bocce da 14 e 15 libbre hanno una minore percentuale di birilli 10 in piedi ma solo con una più larga estensione di *offset*.

Angolo di Entrata

Con un angolo di entrata di quattro gradi, una boccia di 16 libbre ha un area di *offset* più vasta, variante da 3.5 a 4 inch prima di avere la tendenza di lasciare in piedi il birillo 10. invece la boccia da 14 o 15 libbre ha un area inferiore.

Con un angolo di entrata di sei gradi, tutti e tre i pesi producono una più alta percentuale a casaccio di birilli 10 in piedi. Comunque la boccia di 16 libbre lascia meno birilli 10 in piedi che quelle da 14 o da 15, ma solo se colpisce il birillo con un colpo molto basso sulla *pocket*.

Nel complesso il numero delle volte che il birillo 10 rimane in piedi colpito con tutti i tre angoli di entrata è molto vicino all'eguaglianza. La boccia di 16 libbre ha un leggero vantaggio.

Un'altro dato di interesse per gli sperimentatori è stato la possibilità di ottenere uno *split*. Non hanno raggiunto nessuna conclusione valida a causa dei vari fattori che possono incidere durante una sessione di bowling, sia lega che torneo.

La sperimentazione ha definitivamente dimostrato lo svantaggio nell'usare bocce da 8 libbre.

Bocce da 10, 12 libbre causano una bassa percentuale di *splits*, mentre quelle da 14, 15 e 16 libbre hanno la stessa percentuale.

La sperimentazione ha dimostrato che un angolo di entrata di sei gradi lascia meno *splits* degli altri non importa quale peso di boccia si usi.

Per concludere hanno scoperto che un grosso gancio riduce il numero di *splits*.

Stato fisico e mentale

Siete proprio sicuri di essere pronti, quando vi accingete a rotolare la vostra prima boccia, all'inizio della prima partita?

Molti giocatori perdono quell'extra *strike*, quell'extra *spare*, puramente perchè non sono mentalmente e fisicamente preparati per il torneo. Voi semplicemente rotolate la boccia giù per la pista senza alcun intendimento.

Un giocatore preparato ha un margine in più su quello non preparato. Egli arriva al centro almeno 30 minuti prima, espone la superficie della sua boccia alle condizioni climatiche interne del centro; la stessa cosa fa con le scarpe da bowling.

Rilassate la vostra mente, affinché non vi sentiate teso e sollecitato: andate a vedere se qualche giocatore in pista tira una boccia simile alla vostra. Se lo trovate, guardatelo giocare e osservate le mosse della sua boccia sulle condizioni di pista correnti. Vi servirà per decidere se le piste sono oliate o no e questo vi potrà suggerire quale linea giocare e poi provarla durante il periodo di pratica.

Stato Fisico: Rinforzate il vostro corpo con esercizi di *stretching*: distendete i muscoli delle gambe ed i vostri tendini. Questo vale anche per le braccia, le spalle ed il collo.

Sciogliete l'oscillazione del vostro pendolo, dopo di che sarete pronti per lanciare una buona boccia.

Se non trovate nessuno che lanci similmente a voi, provate la vostra usuale linea di tiro ed adoperate la boccia con la quale vi sentite a più agio. Se la boccia non va bene, provane un'altra ed un'altra sino a che decidete quale sarà quella che vi sembrerà più idonea.

Probabilmente il problema sarà solo un cambiamento di posizione.

Per essere sicuri di fare quel famoso extra *strike*, dovete essere positivi nel prendere le decisioni. Sappiate dove porvi sull'approccio, quale bersaglio mirare, e quale boccia usare. Siate confidenti sulla vostra abilità e sulle decisioni che prendete.

Stato Mentale: Fisicamente voi sapete cosa fare, perciò permettete al vostro corpo di eseguire senza restrizioni. Ma non permettete mai alla vostra mente di iniziare a preoccuparsi su cosa si debba fare.

Pensate roseo, sentitevi a vostro agio, un approccio fatto con confidenza sarà un approccio rilassato che porterà a buoni risultati.

Non permettete che pensieri negativi o dubbi assalgano la vostra mente.

Focalizzate voi stessi su una buona econfortevole posizione di attesa. Spingete la boccia ben in avanti e ponetela nell'oscillazione facendo in modo che il peso della boccia comandi il pendolo del vostro braccio in maniera naturale. Il peso della vostra boccia è sempre uguale, non cambia. Meno lavoro dovete fare, migliore sarà l'oscillazione.

Più forzerete la boccia o strapperete il pendolo, meno libertà avrà il vostro braccio ad oscillare naturalmente.

Una oscillazione naturale e facile creerà migliore rotolamento della boccia e vi permetterà di essere più continuo nei vostri tiri.

Dovete avere un buon bilanciamento al momento del rilascio della boccia. Guardate la boccia rotolare dal momento del rilascio sino al momento dell'impatto perchè solo così potete rendervi conto se fate buoni tiri o no.

Questo, inoltre, vi permetterà di mantenere una buona posizione di piegatura del ginocchio, a tutto vantaggio di un buon leveraggio, velocità, e rilascio fatti senza pensarci sopra.

Guardare la boccia viaggiare lungo la pista è importante se, giudicato il tiro, dovrete prendere la decisione di fare aggiustamenti.

Pensate solo alla boccia che state lanciando. I *frames* già giocati non contano più. Tutti sono uguali, sia il primo ed il decimo.

Ugualmente il primo *frame* della seconda partita non é differente dall'ultimo *frame* della precedente partita. Infatti esso é semplicemente l'undicesimo *frame* di una serie di trenta *frames*.

Robotizzatevi: Ogni volta che giocate al bowling cercate di fare di voi stessi un "automa", cosicché la vostra mente non verrà assalita da dubbi ed interferirà con la vostra esecuzione fisica.

La preparazione mentale é importante prima della sessione di gioco ma avere emozioni é differente.

Come reagite al risultato ottenuto con la boccia che avete appena lanciato? Felice? Contento? Contrariato? Disperato? Disgustato? Soddisfatto? Impaurito? Nervoso? Persino arrabbiato?.

Questi sentimenti emotivi debbono essere tenuti sotto controllo, altrimenti influenzeranno il vostro prossimo tiro.

Se necessario, tenete ben in mente che nulla importa più dell'amore che dovete riversare sulla boccia che siete sul punto di lanciare.

Una volta che essa é fuori dalla vostra mano non potete averla indietro. E' diventata storia. Perciò non vale la pena indugiare su quello che é già successo.

Quella boccia é tutto ciò che importa. Attaccate con aggressività i birilli, essi sono i vostri nemici.

Pensate con successo, pensate allo *STRIKE*, o, se tentate di convertire lo *SPARE*, pensate di farlo.

Non pensate al punteggio: Non preoccupatevi del punteggio, mantenete la vostra mente libera da questo problema. Lanciate la boccia al meglio della vostra abilità, e credete in voi stessi. Il punteggio non conta sino a che la partita non é finita, e guardare il risultato parziale, influenzerà la vostra mente ed aggiungerà altre preoccupazioni.

Qualsiasi cosa facciate, non guardate il vostro punteggio, ma, principalmente, neppure quello dell'avversario. Non preoccupatevi, non siate un sempliciotto. Fate in modo che sia lui a preoccuparsi di voi.

Non fate in modo che la fortuna o la sfortuna influenzino la vostra mente. Alla lunga esse si equivarranno.

Se giocate una partita di squadra, incoraggiatevi l'un l'altro, e **mai** denigrate il vostro compagno di gioco per un tiro mal fatto. Sicuramente il cattivo tiro non é stato fatto di proposito.

Se avete dubbi, confidatevi con il vostro compagno di gioco. Anche se il suo gioco é differente dal vostro, egli vi conosce e sarà in grado di suggerirvi a dovere.

Quei famosi extra *strikes* e *saves* non sono cose che si hanno per desiderio, ma si ottengono con il lavoro effettuato sulla vostra attitudine mentale positiva. **Pensate con successo.**