

ERRORI

Una delle maggiori difficoltà nel bowling consiste nello sviluppare un accurato modo di giudizio circa il proprio gioco.

Il potenziale di autodelusione é grande.

Se la scorsa stagione il vostro gioco vi ha deluso, probabilmente la ragione sta in una o più delle cause che andremo a considerare.

Controllate il vostro modo di giocare in relazione ai seguenti comuni errori. Potreste avere delle sorprese, e per di più potreste notevolmente migliorare la vostra media.

1. *Fate preparazione atletica prima di iniziare la nuova stagione?*

Io non conosco atleta considerato campione in nessuno sport che irrompa in una gara non preparato e senza aver effettuato il necessario riscaldamento muscolare. Ma io conosco un numero elevatissimo di giocatori dilettanti di bowling che lo fanno, sprecando così i primi quattro o cinque frames rotolando inutili bocce sulla pista, rovinando una partita che non avrà nessunissima possibilità di diventare decente.

2. *Quando sbagliate la freccia, la sbagliate all'interno o all'esterno?*

Quando un giocatore di bowling dilettante sbaglia la freccia (succede nove volte su dieci) egli/ella lo sbaglia sul lato interno. Questo aumenta la percentuale degli splits. Una volta, e con ragione, si diceva << Se devi sbagliare, sbaglia a destra, mai a sinistra (per i destri)>>.

3. *Siete forniti dell'equipaggiamento idoneo?*

Molti giocatori dilettanti non sono adeguatamente equipaggiati. Per prima cosa occorrono un paio di scarpe, di buona qualità, che vi assicurino una buona scivolata ed una ideale trazione. Poi (e gli amici del pro-shop lo contesteranno) io penso che i giocatori dilettanti non dovrebbero fornirsi di tutti gli aggeggi in commercio, spesso inutili, ma dovrebbero invece concentrare le loro possibilità finanziarie nell'acquisto di due bocce da bowling di qualità (una per le piste secche ed una per quelle oliate) e adeguatamente adattate e forate da un professionista qualificato.

4. *Nel bel mezzo di una competizione, fate attenzione al gioco dell'avversario?*

Troppo spesso, interessandosi del gioco dell'avversario si perde di vista il proprio gioco. La partita é già dura per se stessa senza bisogno di altre distrazioni. L'unica eccezione a questa regola é l'osservazione del comportamento sulla pista della boccia dell'avversario, per acquisire una migliore comprensione del proprio modo di lanciare.

5. *Sperimentate nuovi tiri durante la pratica?*

Io credo che durante l'open bowling é buona regola sperimentare.

- a- In condizioni di piste levigate, provate per un paio di partite anche la boccia più dura che possedete. Vi aiuterà ad imparare tecniche di lancio alternative a quelle imparate con la boccia morbida.
- b- Provate angoli differenti, indipendentemente a quanto le condizioni di pista vi suggerirebbero. Aumenterete così la vostra versatilità.
- c- Cercate di giocare una partita su due birilli, il 7 ed il 10.

Mi spiego: Con la prima boccia mirate al 7 - con la seconda boccia mirate al 10 (senza colpire gli altri birilli). Questo esercizio farà aumentare visibilmente la vostra abilità sugli spare

6. *6) Avete i vostri movimenti di routine prima di ciascun tiro?*

Sempre lo stesso allineamento, il piede sinistro sempre sullo stesso listello, le braccia distese, le spalle precisamente centrate, l'esatta posizione della boccia. Quasi tutti i giocatori dilettanti non eseguono gli stessi movimenti due volte di seguito.

7. *Avete pianificato il vostro programma di allenamento?*

Molte persone non hanno molto tempo da dedicare alla pratica, perciò quando entrano in un centro di bowling essi vogliono giocare e non impraticarsi. Purtroppo, la verità é che se volete migliorare la vostra media giocare solamente non aiuta molto.

Ovviamente anche sparare senza senso tiri sui birilli aiuta poco.

Quando fate pratica createvi un obbiettivo su cosa lavorare.

Io suggerisco ai miei allievi di allenarsi secondo la loro possibile media.

Se devono tentare ogni volta più di cinque spares a partita é d'obbligo allenarsi a non fallire gli spares.

8. *Avete mai provato a mantenere la vostra concentrazione per tutta la durata del torneo/campionato?*

Certo, io capisco che sia difficile mantenere la concentrazione con la stessa intensità come fanno i professionisti. Sarebbe troppo, e poi il bowling deve rimanere un gioco. Comunque, voi dovrete essere capaci di applicare sempre la dovuta attenzione a qualsiasi cosa stiate facendo.

Per esempio, nel bowling, questo significa, pensare a come effettuare il prossimo vostro prossimo tiro nel momento in cui il giocatore che vi precede si appresta a lanciare il suo tiro. In altre parole, a quel punto voi date al vostro prossimo tiro la vostra completa attenzione. Questo processo impiega almeno un minuto, perciò in una competizione di 2 1/2 ore voi vi dovete concentrare per il 20% del tempo. Paragonato ai benefici che ne otterrete é un piccolo prezzo da pagare.