

## **LA PARTE MENTALE DEL GIOCO DEL BOWLING.**

### **Come analizzarsi psicologicamente verso il successo**

Non si può non enfatizzare l'importanza della parte mentale del gioco del bowling.

Sono certo che tutti voi avete visto molte ottime partite di bowling distrutte completamente quando, al nono o decimo frame, il giocatore è stato sottoposto alla pressione creata dall'importanza della partita. Improvvisamente, il rilascio è diventato spasmodico e frettoloso. Un semplice spare di birillo singolo, che tirato nelle normali condizioni di gioco non sarebbe stato mai mancato, è sbagliato.

Cosa succede nella mente del bowler quando egli è sotto la pressione del gioco?

C'è una improvvisa consapevolezza di molte, piccole insignificanti cose che in condizioni normali non lo disturberebbero ma lo fanno in quel momento. E' conscio dei manierismi dei suoi avversari, si preoccupa di cosa succede un paio di piste più lontano. Sembra che la sua mente voglia prestare attenzione a tutto meno che a quello di cui si dovrebbe preoccupare, e precisamente completare il prossimo frame con uno strike, se possibile.

Per fare questo è necessario che egli faccia pratica di bowling sotto pressione.

Per esempio: Egli deve simulare la situazione di pressione anche quando gioca da solo.

Provate a fare in questa maniera: Quando giocate una partita di allenamento da soli e siete nei primi frames della partita, immaginate che voi avete un avversario che sia avanti a voi di un frame e che sia in vantaggio su di voi sempre di un doppio strike.

Questa fantasia vi metterà sotto pressione e farà in modo che voi cerchiate il vostro doppio e magari il triplo strike per pareggiare il vostro avversario fantasma.

Oppure, dal sesto o settimo frame, mentalmente iniziate a parlare con voi stessi di come dovete andare avanti con gli strikes affinché, al termine della partita, possiate battere il vostro immaginario avversario.

Il discorsetto potrebbe essere del genere: << Questo tizio (il vostro avversario fantasma) non farà sbagli e magari farà strikes sino in fondo. Dovrò farlo pure io >>.

Mentre vi fate questo stimolante discorsetto vi mettete nelle condizioni di stato mentale vincente, ma scoprirete che non sempre riuscirete ad ottenere questi importanti strikes. Però scoprirete anche che riuscirete ad eseguire bene sotto la pressione da voi creata.

Da questo momento inizierete a comprendere le vostre probabilità, ovvero la percentuale di volte che voi, eseguendo bene, ottenete gli strikes occorrenti per finire una partita vincente.

Le prime volte noterete che eseguite bene una volta su cinque.

Non siate sorpresi, come voi continuate l'allenamento sotto la pressione da voi creata, aumenterete la vostra probabilità di ottenere una alta percentuale di figure per un ottima partita.

Vi aspettate, forse, la perfezione?

C'è sempre l'imponderabile in agguato.

Tenete sempre presente che il vostro avversario sta anch'esso psicanalizzando se stesso, e qualche volta, non importa quanto bene voi giochiate, egli farà in modo di ottenere almeno un

birillo più di voi e vincere la partita.

La fortuna, é ovvio, gioca una larga parte in un grosso punteggio.

Basta un birillo che rotoli bene, oppure che non rotoli affatto procurando uno split devastante in mezzo ad una bella striscia di strikes, un castello di birilli poggiato male con un birillo 5 fuori posto, oppure uno spare fortunoso con un birillo di rimbalzo dalla parete laterale, tutte queste cose debbono essere accettate sportivamente come parte della psicologia perdente o vincente.

Allenarsi nel solitario gioco di pressione é necessario, ma dovete anche cercare le opportunità di giocare sotto pressione in partite con premi, e, naturalmente, nei tornei importanti di federazione.

In questi tornei tutto quello che conoscete e tutta la vostra esperienza deve essere applicata per evitare che la pressione distrugga la vostra concentrazione. Fate il vostro gioco semplicemente; mantenete il vostro ritmo; non cambiate il vostro stile a meno che non siate certi che lo dobbiate fare. In conclusione: "Imparate a giocare sotto pressione".

Si dimostra competenza ed il successo é raggiunto con l'applicazione costante delle migliori soluzioni per i problemi del gioco. Decisioni e aggiustamenti corretti ripetuti più volte.

I grandi giocatori, i giocatori competenti, i maestri di bowling non si lasciano mai andare.

Essi vedono ogni partita, ogni azione del gioco sempre degna della loro concentrazione.

Ovviamente solo alcuni raggiungono un livello di maturità mentale necessario per ottenere la completa padronanza di loro stessi durante la partita. Ma tutti i bowlers possono e dovrebbero analizzare il loro comportamento e la loro esecuzione, specialmente sotto pressione, riconoscere i loro errori, e puntualizzare ogni condotta che é in contrasto con il desiderio di ottenere perfezione.

Bisognerebbe prestare particolarmente attenzione agli errori ripetitivi, che normalmente sono il segno di necessità di ulteriore allenamento fisico e concentrazione mentale. Si dovrebbe rivedere e riconsiderare la sensazione e il manierismo esibito durante l'esecuzione. Si dovrebbero memorizzare queste esperienze per accertare che esse non siano parte di uno schema ormai consolidato.

Per esempio: un giocatore nota che, dopo aver fallito un tentativo sul birillo 10, il primo tiro del frame successivo, é sempre fatto senza la dovuta attenzione.

Questo schema consolidato può essere cambiato lavorando sodo per imparare a realizzare il birillo 10, e non facendosi prendere dagli isterismi.

Di seguito elenchiamo alcune considerazioni per sviluppare una attitudine vincente nel bowling.

Potete anche chiamarle "**IL CREDO DEL CAMPIONE DI BOWLING**".

1. Io credo che ci sia una differenza tra il gioco del bowling e la vita reale. Che io meriti di vincere o di eccellere non ha nulla a che fare con la mia prestazione. Io devo eseguire tutte le volte al meglio, e prendere al volo tutte le opportunità sia che io le meriti o no.
2. Io credo nelle mie proprie motivazioni e intenzioni e mantengo la mia mente chiaramente puntata sulla mia meta, che consiste nel personale controllo del gioco, cioè sul lato sia mentale che fisico dello sport del bowling.
3. Rimarrò confidente, e continuerò a credere in me stesso a dispetto della pressione, degli sbagli, le difficoltà o la superiore abilità, o fortuna, del mio avversario.

4. Cercherò di dimenticare gli errori fatti, e non avrò distrazioni lungo l'arco della partita.
5. Io diventerò un campione. Se non lo potrò diventare io intendo diventare bravo al massimo della mia abilità.

Se noi potessimo controllare perfettamente, in ogni momento, il nostro corpo, non ci sarebbe la necessità di metterci alla prova attraverso lo sport. La competizione è un esame di autocontrollo. Siamo eccitati dalla opportunità di provare la nostra abilità a controllare le nostre emozioni, i nostri fisici, la capacità di eseguire con destrezza e sostanzialmente bene anche sotto pressione.

Arrivando al 10mo frame, il giocatore che riesce a controllarsi meglio di solito vince.

Non è facile trovare la soluzione al problema psicologico.

Il primo passo è saperlo riconoscere quando esso appare.

Se un miglioramento è ottenuto nell'abilità fisica attraverso un irregimentato allenamento, anche miglioramenti psicologici dovrebbero essere tentati in maniera organizzata.

Ci saranno delusioni all'inizio, ma a lungo andare i progressi arriveranno. La vittoria, la competenza, o la pura gioia di aver risolto il problema, saranno il premio che ripagherà lo sforzo di aver tentato.

Di seguito diamo alcuni suggerimenti per individuare se in voi stessi esiste della pressione.

1. Osservate il vostro respiro. Se è corto e poco profondo indica tensione. Respiro trattenuto indica estrema tensione.
2. Controllate la rigidità dei vostri muscoli e i dolori. Questi sintomi a lungo andare indicano tensione. Ne sono coinvolte la testa, il collo, le spalle, la parte superiore della schiena. Controllate se mantenete con le vostre dita una presa stretta, opprimente, se le spalle sono ingobbate oppure se mantenete le mascelle serrate.
3. Osservate il calore del vostro corpo. Nervi sollecitati creano calore. Suderete di più sotto pressione; Qualche volta potrebbe essere l'intero corpo soggetto a sudore.
4. Guardatevi dalla eccessiva fatica. Ansia e frustrazione per non eseguire al meglio, come avreste sperato, può causare esaurimento o almeno profonda stanchezza.

Potreste evitare la pressione non competendo.

Potete arrendervi o trarne vantaggio.

Noi tutti abbiamo sentito di giocatori che traggono vantaggio della pressione. Essi hanno imparato a dominare loro stessi, le loro azioni muscolari e le loro emozioni cosicché la conoscenza che controllano permette loro di rilassarsi e produrre la loro migliore prestazione.

Prospettive non realistiche di risultati portano delusioni e scoraggiamenti. Fate in modo di crearvi delle mete che richiedano miglioramenti graduali. Un passo alla volta.

Esempio: Se sbagliate il birillo 10 una volta su cinque, sarebbe non realistico insistere a voler non mancarlo più, tutto ad un tratto.

Sarebbe meglio programmarvi di sbagliarlo, diciamo, una volta su dieci, poi una volta alla settimana, poi una volta al mese, e così via.

## **Fate le cose con calma.**

Raccomandiamo usare la vostra abituale cadenza sempre; nella vita di ogni giorno, nella vostra professione, nelle vostre occupazioni e così anche nel bowling.

Qual'è la lezione da imparare? E' necessario che voi facciate con calma ogni cosa in ogni frame, in ogni tiro. E' molto importante che all'inizio della vostra carriera di giocatore di bowling voi analizzate che tipo di persona siete e lavoriate, di conseguenza, sulla vostra generale cadenza.

Se siete una persona lenta, deliberata, voi dovrete giocare lento e deliberato. Se siete un individuo energetico e svelto, dovrete pianificare una preparazione discretamente rapida. Per una via di mezzo adeguatevi.

Dal momento del risveglio alla mattina, sino a che non avete giocato il vostro ultimo frame, mantenete costantemente in mente il pensiero che dovete usare la vostra cadenza ed essere intenzionato su ogni cosa facciate.

Supponiamo dobbiate giocare in un turno del primo pomeriggio.

Dovreste pianificare di dormire al mattino un'oretta di più, per avere un extra-riposo. Poi fare una soddisfacente prima colazione, e poi iniziare a pensare a come giocherete il torneo. Immaginate voi stessi in completo controllo delle vostre emozioni, in completo governo del vostro fisico ed il vostro stile di bowling.

Continuate a dirvi << manterrò la mia cadenza. Niente mi farà affrettare. Niente mi disturberà>>.

Concedetevi almeno un'ora di tolleranza per ogni emergenza che possa capitare. Un guasto alla macchina; uno spaventoso ingorgo stradale.

Se ciò succedesse non importa, siete mentalmente preparato, e sapendo che lo siete, rimarrete rilassato sull'inconveniente.

Arrivati nel centro bowling, andate nello spogliatoio per prepararvi ed ancora una volta procedete con calma in tutte le operazioni.

Ripetete a voi stessi: << Vedi come sono intenzionato. Come sono attento. Niente mi affretta.>> Siate consapevoli del vostro ritmo respiratorio. Inalate profondamente ed ancor più completamente e profondamente esalate.

Ripetete a voi stessi: << Come sono rilassato; Che bel respiro calmo e profondo>>.

Recatevi senza fretta sulla pista a voi assegnata. Questo è il momento per quiete riflessioni e intenzioni. Benchè i vostri amici vi siano intorno non è questo il momento per le chiacchiere. Cercate di ritirarvi nel vostro privato piccolo bozzolo. Pensate alla vostra prima boccia. E' importante: voi volete che essa sia lanciata bene come fate sempre.

State ingranando la vostra mente ed il vostro corpo con quella determinazione che vi consegnerà il vostro primo strike e magari il primo dei fatidici dodici.

Giocando gli scialbi tiri di prova continuate a pensare a fare le cose con calma, a non affrettarvi, a fare un buon approccio. Dovete essere attenti a come si comporta la vostra boccia verso la pocket, e giudicare come si comporta la vostra normale traiettoria di tiro.

Quando le luci si spengono e la sessione di bowling ha inizio voi sarete pronto psicologicamente e fisicamente perchè avete fatto le cose con calma e con la vostra cadenza.

## **La fortuna nel bowling**

Come in ogni sport la fortuna ha un ruolo importante nel bowling.

Come i birilli reagiscono dopo essere stati colpiti dalla boccia, o come un birillo reagisce dopo essere stato colpito a un'altro birillo, normalmente é prevedibile.

Ma improvvisamente, la boccia, o i birilli, fanno qualcosa di inaspettato.

Da quando i birilli non sono più costruiti come una volta, in massello di acero, ma ricoperti di rivestitura di plastica, essi si comportano in maniera inconsistente.

Agli albori del bowling, i birilli quasi sempre si muovevano su un piano orizzontale, abbattendo ogni altro birillo sul loro passaggio.

Ora, sembra, che la boccia arrivi sui birilli di plastica in tale strano modo che essi volano sopra gli altri birilli.

Risultato: birillo rimasto in piedi che in altri tempi sarebbe stato abbattuto.

C'è qualche disputa su questi birilli più vivi che danno con i loro rimbalzi più interesse al gioco, ma per quanto concerne la fortuna, un giocatore deve aspettarsi che non sempre le cose vanno nel modo giusto, non importa quanto bene abbia lanciato la boccia o quanto perfetta nel rotolamento la boccia abbia colpito i birilli.

La sfortuna é sempre in agguato. D'altro canto può succedere che un principiante colpisca casualmente il birillo di testa, e per uno strano gioco di rimbalzi (e fortuna) faccia un imprevedibile strike.

Dovete imparare ad accettare la vostra fortuna con imparzialità.

Il dizionario Webster definisce l'imparzialità una <<intensità della disposizione mentale, bilanciamento emotivo, specialmente sotto stress>>. Ed aggiunge <<L'imparzialità suggerisce un abituale o costituzionale bilanciamento emotivo o un equilibrio che é disturbato solo dalle circostanze più difficili>>.

Teoricamente, si dice, che nel bowling, la fortuna si bilancia nel tempo. Io personalmente non sono d'accordo.

Ho osservato centinaia di ottimi giocatori per molti anni e sono arrivato alla conclusione che alcuni giocatori sono più fortunati di altri. Però credo che una porzione di fortuna consista nel rotolare la boccia con autorità, con vivacità, con moderata buona velocità e con entusiasmo.

C'è un soffio di vita sulla boccia da bowling di un giocatore che ottiene una fortunosa striscia di strikes. I birilli danzano e si avvitano ad ogni piccolo colpo.

Sarebbe bello poter dare un suggerimento come diventare un giocatore fortunato. Tutto quello che si può suggerire é cercare di dare vita alla boccia. La morale é: Agisci con vivacità, e gioca con vigore, con energia, con autorità. I birilli riconosceranno la vostra boccia quando li colpirete e voi giocherete con la fortuna alle vostre spalle.

## Rilassamento

Ovviamente, quando dovete giocare sotto condizioni di stress, vi rendete conto che diventate tesi e che il vostro normale, libero pendolo del braccio diventa limitato. L'intero torso, il collo e le spalle possono essere soggetti a tensione.

Le condizioni di stress che portano un bowler a diventare teso possono variare sia in una partita per divertimento fatta con gli amici, sia in una determinante partita di un importante torneo, perchè ogni giocatore vuole esprimersi al suo meglio ogni volta che scende in pista.

Perciò, è molto importante imparare a controllare il vostro stress nel bowling. Una volta imparato avrete un'altra arma nel vostro equipaggiamento, un'arma che potrebbe darvi la vittoria anche su un avversario che dimostra migliore abilità di bowling, ma minore controllo emotivo e mentale.

Si raccomanda vivamente, ad ogni bowler che realmente desideri diventare un campione, di adottare certi metodi di autoipnosi allo scopo di rilassarsi quando è sotto pressione.

Per prima cosa, dovete impegnarvi a sottoporvi regolarmente e con fiducia a certe procedure di rilassamento.

Avete bisogno di convincere voi stessi che se lavorate duro per raggiungere la perfezione nel rilassamento, voi migliorerete in diversi modi.

Il vostro punteggio potrebbe aumentare, magari in modo consistente, e sarete contenti di voi stessi per aver dominato il vostro corpo, la vostra mente e le vostre emozioni.

Una volta che avete convinto voi stessi di questi futuri benefici, dovrete iniziare un diario scritto nel quale registrerete i vostri pensieri, i vostri progressi, o, anche, la mancanza di progressi.

Come procedure di rilassamento si suggerisce questa *regolare routine di rilassamento*.

-Ogni giorno fare pratica un paio di volte per almeno dieci minuti alla volta.

-Una delle sessioni di pratica deve essere effettuata nella serata, e il principale, piacevole beneficio che ne otterrete è che potrete addormentarvi più facilmente del solito.

-E' molto importante che voi seguiate il metodo di rilassamento nel giusto ordine.

-Quando si suggerisce di usare certe parole, o frasi, si intende che esse sono solo un esempio. Svilupperete da voi stessi il vostro proprio dialogo che una volta fatto, sarà solo ed esclusivamente vostro. Quando state rilassando il vostro braccio non fa differenza, che voi diciate: << Ora vado ad alleggerire tutta la tensione muscolare sul mio avambraccio>> oppure << Ora distendo i muscoli del braccio>>. Potreste anche parlare mentalmente con i vostri muscoli, dicendo loro << Bicipiti, siete troppo tesi, voglio che vi rilassiate, allentatevi>>.

-Prima di iniziare gli esercizi di rilassamento, dovete trovare un posto, (in casa, in ufficio, dovunque siate sicuri di non essere disturbati per dieci minuti), confortevole e quieto.

-Sedete, o meglio, sdraiatevi. Mettetevi a vostro agio come meglio potete. Toglietevi gli occhiali, o le lenti a contatto se le usate; slacciate cravatta e cinta, levatevi le scarpe, ed allentate tutto ciò che vestite e che vi stringe. Molto importante, sistematevi in posizione confortevole e rilassata prima di iniziare ad esercitarvi.

Fate in modo che braccia e mani siano pendenti al vostro fianco.

Siete pronti ad incominciare.

## 1. Occhi chiusi

Chiudete i vostri occhi e cominciate a fare profonde inalazioni ed esalazioni con molta calma.

Fate in modo che tra un'inalazione ed un'altra intercorrano lo stesso numero di secondi. (Dai sette ai dieci).

Cercate di essere consapevoli della vostra respirazione per tutta la durata (10 minuti) della sessione.

Scoprirete che mentre esalate lentamente, tutto l'intero rilassamento del vostro corpo diventerà più profondo.

## 2. Stringete e rilasciate

Fate il secondo esercizio mentre continuate con la profonda respirazione. Chiudete entrambi i vostri pugni. Stringeteli più forte che potete. Mentre lo fate state attenti alla tensione del vostro avambraccio, delle vostre mani e delle vostre dita.

Rilasciate ed allentate. Dovreste avere una piacevole sensazione di fatica nel momento in cui la tensione scompare.

Controllate la pesantezza delle vostre braccia e delle mani mentre riposano appoggiate sui manici della poltrona o del sofà. Poi stringete e rilasciate nuovamente entrambi i pugni. Stringeteli ben forte; mantenete i pugni stretti per alcuni secondi, poi lasciateli andare e rilassatevi completamente.

Mentre iniziate la pratica di questi esercizi, potreste aver bisogno di stringere e rilasciare le vostre mani e braccia anche cinque volte.

Più tardi, quando la pratica vi dimostra che migliorate l'abilità di rilassarvi, potrete ridurre il numero delle strette a tre o addirittura aumentarle a sette od otto volte. Ricordate che state lavorando con un vostro personale programma di rilassamento, un programma che, sperimentato, si addice a voi.

## 3. Rilassamento dei bicipiti

A questo punto piegate i gomiti verso voi, stringete i pugni, e contraete i muscoli bicipiti della parte superiore del braccio.

Stringeteli forte e mentre li tenete sotto tensione, studiate la sensazione di rigidità. Poi rilasciate repentinamente.

Questo esercizio si può fare un braccio alla volta o tutte e due insieme, a vostro piacimento. Rilasciate il gomito, rilassate le mani, e lasciate cadere il vostro braccio in avanti per rilassare i muscoli bicipiti. Ritornate con il braccio nuovamente nella confortevole posizione iniziale a lato del vostro corpo. Osservate come vi sentite il braccio mentre lo lasciate andare. Poi rilassatelo completamente.

## 4. Rilassamento della parte superiore del braccio

Allungate il braccio e flettete i muscoli bicipiti dietro la parte superiore del braccio. Manteneteli tesi per alcuni secondi. Aumentate la tensione quanto più potete, e stringete forte mentre studiate la tensione. Ancora una volta, coscienziosamente, lasciate andare. Rilassatevi, riportate il braccio nella posizione confortevole e godetevi il piacere dell'allentamento della tensione. Cercate di avere la sensazione della profondità del vostro allentamento. Fate finta che sia un grosso elastico

che é stato messo in tensione sino al suo limite ed ora sia completamente molle, arrotolato, non esteso in nessuna maniera.

#### 5. Rilassamento del viso

Stringete la mascella e sentite i muscoli facciali e del collo indurirsi. Ancora una volta sentite la tensione che state introducendo nel vostro corpo. Stringete i denti sempre più forte. Fate le boccacce, poi liberate la mascella.

Aprite la bocca e lasciate che la mascella penzoli liberamente. Sentite i muscoli del collo e quelli facciali allentarsi. Sentite il sollievo dalla tensione.