

I VOSTRI OCCHI BUGIARDI

Come la vostra visuale influenza il vostro gioco.

I vostri occhi mentono.

A meno ch  non siate una eccezione, le probabilit , che voi manciate il vostro bersaglio di uno o due listelli, ogni volta che voi liberate la boccia dalla mano, sono maggiori, che ve ne rendiate conto o no.

La causa   "**l'occhio dominante**". Ovvero: Uno dei vostri occhi ha un controllo pi  grande, sulla vostra visione, dell'altro.

E' un fatto di fisiologia umana, ed il vostro ottico lo pu  confermare.

Qualora abbiate bisogno di ulteriori prove il CATS (Computer Aided Scoring System- Sistema di punteggio computerizzato) ha documentato che *"la cosa che vedete non   quella che colpite"*.

Una seconda causa   dovuta anche alla capacit  del vostro cervello di mentirvi, confuso da una condizione chiamata "**persistenza dell'immagine**".

Nessuna delle due cause   una condizione fatale, ma comprendendo cosa sta succedendo, voi potete fare le adeguate compensazioni.

Nel caso dell'occhio dominante, poco potete fare per provvedere. E' una cosa innata, e non si pu  cambiare. Invece la persistenza dell'immagine   un ostacolo che si pu  superare.

Quanto l'occhio dominante ha effetto sul vostro gioco?

Cominciamo ad osservare che i vostri occhi sono situati sulla vostra testa all'incirca lontani un piede (33.00 cm.) dalla vostra spalla.

Se voi poteste porre il vostro occhio dominante sulla vostra spalla voi potreste mirare direttamente il vostro braccio. Non sareste molto affascinanti, ma sicuramente sareste un diavolo di bowler.

Inoltre ad avere una linea visiva non diretta, attraverso il vostro braccio verso il bersaglio, i vostri occhi sono decentrati, creando un problema di triangolazione visiva, con il quale ha da accordarsi il vostro cervello.

Con gli occhi aperti e fissando un bersaglio immobile (esempio: la freccia sulla pista), il vostro cervello integra l'immagine che ciascun occhio vede e la converte in un singolo oggetto.

Purtroppo, il vostro cervello non dice al vostro occhio dominante quale immagine prende la priorit .

Tanto per complicare le cose, se voi destro, avete l'occhio sinistro dominante, la percezione visiva del vostro cervello deve fare uno sforzo maggiore di calcolo di quando non dovrebbe fare se voi foste un occhio destro dominante.

Non importa quale occhio sia pi  potente, voi sarete sempre impreciso.

La questione   - quanto impreciso.

Non esiste una regola fissa, ma un giocatore/trice con occhio destro dominante sbaglier  il suo bersaglio mirato di uno o due listelli, mentre un giocatore/trice con occhio sinistro dominante,

mirando lo stesso bersaglio, spesso lo mancherà da quattro a otto listelli per tiro semplicemente perchè l'occhio sinistro, dal braccio. è più lontano del destro.

In casi rari, è possibile che la percezione visiva possa farvi mancare il bersaglio solo sulla destra della freccia mirata.

Come scoprire qual'è il vostro occhio dominante.

C'è una prova veramente facile da fare per scoprire qual'è il vostro occhio dominante.

Fate *cannocchiale* con le vostre mani, creando un piccolo circolo con i pollici e le dita e ponetele all'incirca un piede (33.00cm.) distanti e di fronte il vostro naso.

Con entrambi gli occhi aperti, focalizzate un oggetto distante, guardando attraverso il piccolo circolo. Poi, senza spostare le vostre mani, chiudete l'occhio sinistro. Se l'oggetto appare ancora dentro il vostro circolo, voi siete un occhio destro dominante. Poi.

Chiudete il vostro occhio destro e guardate con l'occhio sinistro attraverso il piccolo circolo fatto con le vostre mani. Se l'immagine prescelta si sposta fuori della vostra linea visiva, avrete la conferma che siete un occhio destro dominante.

Prova inversa, siete occhio sinistro dominante.

Una volta scoperto quale vostro occhio è quello dominante potete applicare questa conoscenza al vostro gioco.

Come l'occhio dominante ha influenza sulla vostra accuratezza.

Fate in modo di essere osservato da qualcuno del quale avete fiducia.

Fatele scrivere esattamente quale listello colpite ogni volta che lanciate la boccia. Anche voi prendete la stessa annotazione. Fatelo per almeno dieci tiri. Paragonate le annotazioni per scoprire la differenza del numero dei listelli tra cosa voi avete visto e cosa il vostro testimone dice che voi avete colpito.

La prova va fatta almeno tre volte.

Su centinaia di giocatori sottoposti alla prova CATS, solo due hanno colpito alla destra del bersaglio, gli altri hanno sempre mancato il bersaglio di almeno due listelli.

Due raccomandazioni: Fare l'esercizio di prova sulla stessa pista affinché il condizionamento differente non ne alteri i risultati.

Fare attenzione agli esempi consistenti delle vostre variazioni.

Se voi variate la vostra precisione da due a otto listelli dal vostro bersaglio, il problema è con il vostro gioco. Se invece sbagliate il bersaglio di un comparabile numero di listelli, è un problema di percezione visiva e questo è cosa cui dovete porre rimedio.

Come compensare la vostra visione

Accettando il fatto che i vostri occhi vi stanno mentendo, la soluzione é usare il raziocinio per compensare le vostre deficienze visive.

Se la migliore linea di bersaglio verso la pocket é sul 10mo listello e sapete che la vostra percezione visiva é sfasata di due listelli, dovete cercare l'ottavo listello per compensare. Ma diventa un problema quando cercate di allinearvi su un sensitivo condizionamento pista.

Prendiamo l'ipotesi che voi stiate imitando il vostro compagno di gioco che sta giocando un angolo vincente lanciando ogni volta sul listello 10. Se voi non siete consci della vostra percezione visuale errata, voi consistentemente colpirete il 12 listello, credendo onestamente di lanciare sul giusto listello, invece siete troppo dentro la linea favorevole e non siete capaci di fare punti come il vostro compagno.

L'occhio dominante é la ragione principale per la quale si sbagliano molti spares. Ed é ancora peggio nei tentativi sul birillo 10 (per un destro). Più muoverete l'allineamento del vostro corpo fuori squadra della sulla linea di fallo, più esagerato diverrà l'angolo di percezione visuale. Sull'approcio dovrete stare sul 36mo listello, mirare sul 16mo listello e colpire il 22mo. E' una grossa differenza e dovrete lavorare tanto per riuscirvi.

Aldilà dell'apprendimento della compensazione visuale sinistra-destra, potete usare i vostri occhi per aiutare il vostro gioco a selezionare bersagli disposti su distanze variabili.

La vostra testa pesa dalle 15 alle 17 libbre (dai 6.7Kg. ai 7.7Kg.).

Solo cambiando l'inclinazione della vostra testa voi cambierete il centro di bilanciamento del vostro corpo.

Selezionando un bersaglio più vicino alla linea di fallo ed inclinando in basso la vostra testa, voi potrete rilasciare la vostra boccia più velocemente e delicatamente e questo vi favorirà nelle condizioni di oliatura abbondante. Selezionando un bersaglio più lontano alla linea di fallo ed inclinando in alto la vostra testa, avrete una estensione di braccio (followthrough) più accentuata per ottenere un maggiore rotolamento.

Come la persistenza dell'immagine ha effetto sul vostro gioco

La persistenza dell'immagine complica ulteriormente come la vostra visione interagisce con il vostro cervello.

Essa principalmente é la persistenza di un oggetto per pochi secondi.

Dal momento in cui iniziate il movimento, al momento in cui lanciate la boccia sul vostro bersaglio, voi state vedendo un bersaglio diverso, ma il vostro cervello non ha il tempo di riferire al vostro corpo che l'immagine sulla parte posteriore del vostro occhio, é cambiata.

Se voi fissate il 10mo listello troppo a lungo, i vostri occhi si sposteranno da sinistra a destra di almeno due listelli prima del rilascio della boccia. State vedendo un nuovo bersaglio senza accorgervene, e non capite perchè avete sbagliato

La persistenza visiva é un fatto profondamente studiato nello sport del tiro al bersaglio con la pistola, ma é un argomento praticamente sconosciuto nel bowling.

La persistenza visiva é semplicemente il tempo necessario per vedere qualche cosa, spedire il

messaggio al cervello, che lo rinvia per produrre un movimento fisico. E' un minuscolo ammontare di tempo ma ha effetto sia sul bilanciamento che sull'accuratezza.

Qual'è la soluzione ?

*Non guardare il bersaglio fino a che non siate sull'approccio in posizione di attesa (stance), pronti ad iniziare il tiro. Guardate in fondo pista, guardate lontano. Posizionatevi e poi iniziate a guardare il vostro bersaglio. Nove o dieci secondi e la boccia deve essere già liberata dalle vostre mani.

*Imitare i tiratori con pistola. Evitare di essere privi di ossigeno nello stesso momento in cui ci si pone in posizione d'attesa. Con il corpo privo di ossigeno i muscoli cominciano a barcollare. Nel tiro di precisione con la pistola, non ci si può permettere di indietreggiare.

Molti giocatori di bowling non si rendono conto che trattenendo il respiro il corpo comincia a perdere ossigeno in un attimo. La mancanza di ossigeno agisce sui muscoli e sulla coordinazione.

E' molto importante, nella posizione d'attesa, avere un profondo, deciso respiro per rifornire le riserve di ossigeno..

Applicazioni speciali per un occhio dominante sinistro.

I giocatori destri che hanno un occhio dominante sinistro vanno incontro a più complessi tipi di compensazione di quelli occhio dominante destro. Essi girano o inclinano la testa cercando allineare meglio il loro occhio dominante sinistro con la spalla.

Di conseguenza, hanno la tendenza di abbassare la spalla quando la testa si piega per allineare l'occhio e questo movimento cambia l'intero centro di gravità.

I soggetti che hanno l'occhio sinistro dominante hanno più tendenza a camminare incurvati, avere una deriva a destra per porre il corpo in linea con la loro prospettiva visuale.

Molti tiratori di precisione di pistola, nelle competizioni, sparano mirando con il loro occhio dominante. Ci sono esempi di tiratori con occhio sinistro dominante che hanno imparato a tirare con la loro mano sinistra per migliorare la loro capacità di tiro.

Sarebbe bello se un giocatore di bowling destro con occhio sinistro dominante imparasse a tirare come un mancino. Altra alternativa è capire quando il corpo non è coordinato con gli occhi e prendere i dovuti accorgimenti.