

CORSI DI BOWLING

Vuoi imparare a giocare al bowling o migliorare il tuo stile di gioco?
Vieni al Golden Bowling il martedì sera.
Ci sarà Ginko Capello, istruttore abilitato USBC-FISB

1,4,1,1 suggerimenti e curiosità

Ecco alcuni piccoli suggerimenti tecnici per aiutare il principiante a migliorare le sue prestazioni.

Il gioco del Bowling richiede agilità e abilità. La maggior parte delle persone gioca per puro divertimento, ma ci sono anche coloro che praticano questo sport a livello agonistico. Questo spiega il perché di tanta attenzione nel momento in cui si devono scegliere le attrezzature che si adattino alle caratteristiche di ogni singolo giocatore. Apparentemente il gioco sembra piuttosto semplice, ma giocare per divertirsi è molto diverso dal gareggiare contro persone esperte e preparate, ciò richiede impegno e allenamento.

Ora osserviamo da vicino le componenti base che deve possedere un giocatore di Bowling.

La corretta tecnica di lancio prevede che il tiro venga effettuato poggiando la boccia sul palmo della mano rivolto verso l'alto, il gomito deve essere inclinato di 90° all'altezza del fianco, l'avambraccio teso e il polso dritto. La posizione di partenza è a gambe unite. Ogni giocatore professionista ha una tecnica del tutto personale, capace di esaltare il proprio lancio e frutto di anni di esperienza e allenamenti. Un giocatore esperto, riesce ad eseguire dei lanci con una rotazione particolare, che permette alla boccia di raggiungere i birilli con una traiettoria non rettilinea, ma curva. L'angolo di curvatura, che nel gergo tecnico è chiamato gancio, è legato al movimento che il giocatore imprime alla boccia al momento del lancio con il polso. In questo modo la boccia si infrange in maniera più efficace sui birilli, aumentando il suo raggio d'azione. I giocatori amatoriali, non avendo sviluppato tecniche personali e elaborate, lanciano la boccia impugnandola cercando di seguire le indicazioni base. Il modo corretto prevede alcuni semplici accorgimenti:

- la mano che non effettua il lancio, sostiene il peso della boccia, e contribuisce a mantenere il corpo in equilibrio. Il palmo di questa mano deve essere rivolto verso l'alto.
- la mano con cui si lancia, impugna la boccia inserendo il pollice, il medio e l'anulare, nelle apposite forature.
- le spalle vanno sempre tenute parallele alla linea di lancio mentre il braccio che effettua il lancio deve rimanere perpendicolare.

Il rilascio della boccia

Prima di andare avanti con altre utili nozioni basilari, sarebbe utile precisare un concetto che molte volte sfugge ai giocatori principianti. **La boccia non va "tirata", bensì si deve far "rotolare"**.

In America, il verbo "to throw a ball" (tirare) è bandito dalle sale da bowling, dove viene usata solo l'espressione "to roll a ball" (far rotolare). I termini tiro o lancio, di conseguenza, sottintendono il rotolamento della palla sulla pista. Possiamo ora continuare il nostro viaggio nel mondo delle tecniche del bowling.

Per ottenere buoni risultati bisogna tenere presente che, durante la fase del rilascio della boccia, il pollice deve uscire dal foro prima delle altre due dita, il palmo continua ad essere rivolto verso l'alto, e, nel momento di sgancio deve chiudersi a pugno. Al contrario di quanto si possa credere, l'elemento chiave per un buon tiro non è la potenza ma la precisione. Il consiglio è quello di non forzare mai un tiro, in quanto non è assolutamente necessario tirare forte, l'importante è accompagnare la boccia nella giusta direzione. Tutto dipende dalla correttezza e dall'armonia con cui si effettua la procedura di lancio.

Bisogna cercare di colpire il birillo centrale, il numero 1, lateralmente, ovvero da un lato verso il birillo numero 2 o numero 3. Se si colpisce il birillo 1 centralmente è molto probabile che rimangano in piedi i birilli 7 e 10 dando luogo ad una situazione di split in queste condizioni è molto difficile riuscire ad

abbattere tutti e 10 i birilli all'interno del frame.

la rincorsa

La rincorsa che precede il lancio non deve essere né troppo veloce, né troppo lenta. Se il movimento di preparazione al tiro avviene troppo rapidamente è molto facile che il giocatore oltrepassi la linea di fallo, oppure può verificarsi un rilascio prematuro della boccia; invece, un movimento troppo lento genera uno scarso controllo della boccia, la quale quasi sicuramente prenderà una direzione sbagliata. Inoltre il movimento del braccio che lancia la boccia deve essere un tutt'uno con la rincorsa, se i due movimenti non sono in armonia tra di loro il tiro risulterà sbilenco.

Concentrazione e mente allenata

Per giocare a bowling bisogna essere sufficientemente concentrati e fare un po' di esercizi di stretching per allungare e distendere i muscoli. Avere un comportamento rispettoso nei confronti della concentrazione altrui è la norma fondamentale che regola tutti gli sport, e il Bowling non fa eccezione. Di seguito alcuni consigli che potranno migliorare non solo il vostro modo di giocare, ma soprattutto il vostro modo di interagire con gli altri giocatori.

Come sottolineato in precedenza, il gioco del bowling necessita di estrema concentrazione e quindi, per quanto possibile, è utile estraniarsi da ogni tipo di distrazione e seguire solo la traiettoria della boccia e l'impatto che ha sui birilli.

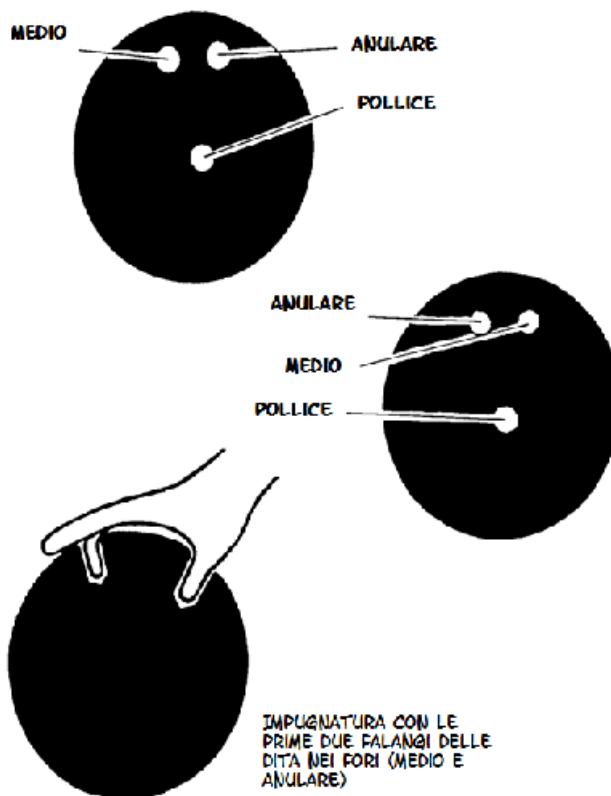
Pur rimanendo concentrati sul proprio gioco, bisogna anche dimostrarsi sensibili al gioco del collega, ed usare le consuete regole di cortesia.

Ogni tiro è una storia a sé. Non bisogna mai ripensare all'errore fatto nel tiro precedente, ma concentrarsi ad abbattere i birilli sul tiro che state facendo.

Rimanere con gli occhi fissi sul tiro appena effettuato fino a che la boccia non raggiunge i birilli. Serve a vedere la reazione della boccia sulla pista e l'impatto che essa ha sui birilli. Questo è utilissimo per valutare eventuali correzioni da apportare al tiro successivo.

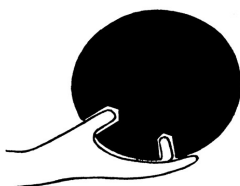
1,4,1,2 Le basi del gioco

L'IMPUGNATURA DELLA BOCCIA



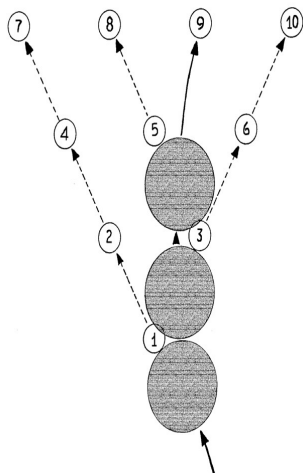
NELLA POSIZIONE DI PARTENZA: PRENDERE POSIZIONE BENE INDIETRO RISPETTO ALLA LINEA DI FALLO. DETERMINATA LA GIUSTA DISTANZA TENERE LA BOCCIA NELLA POSIZIONE DESCRITTA, COMODA E RILASSATA. GLI OCCHI AL BERSAGLIO, IL CORPO PRONTO AD EFFETTUARE IL PRIMO PASSO, TRANQUILLI SENZA SFORZO O FRETTA. NEL LANCIO: ALL'INIZIO DEL QUARTO PASSO, MENTRE LA BOCCIA VIENE AVANTI NEL SUO SWING, TENERE LE SPALLE PARALLELE ALLA LINEA DI FALLO E AL TERRENO, IL PIEDE SINISTRO SCIVOLANDO ARRIVA VICINO ALLA LINEA STESSA E IL BRACCIO DESTRO E' PERPENDICOLARE AD ESSA. NON SI DEVE LANCIARE LA BOCCIA MA "LASCiarLA ANDARE". PRIMA ESCE IL POLLICE E POI LE DITA, MEDIO E ANULARE. IL BRACCIO DESTRO CONTINUA A PERCORRERE IL SUO ARCO VERSO L'ALTO. LO SGUARDO RIMANE FISSO AL BERSAGLIO. LA BOCCIA DEVE LASCIARE LA MANO NEL MOMENTO IN CUI IL PIEDE SINISTRO TERMINA VICINO ALLA LINEA DI FALLO E ARRIVARE IN PISTA OLTRE LA STESSA. IL PALMO DELLA MANO SEMPRE SOTTO-DIETRO LA BOCCIA. NON LASCIARE CADERE LA BOCCIA SULL'APPROACH

- come tenere la boccia:



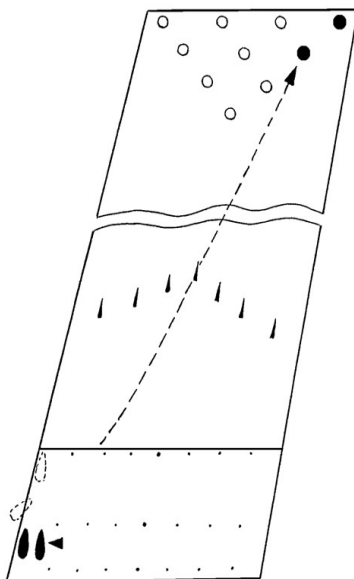
la mano sotto, boccia sempre nel palmo della mano

- lo strike



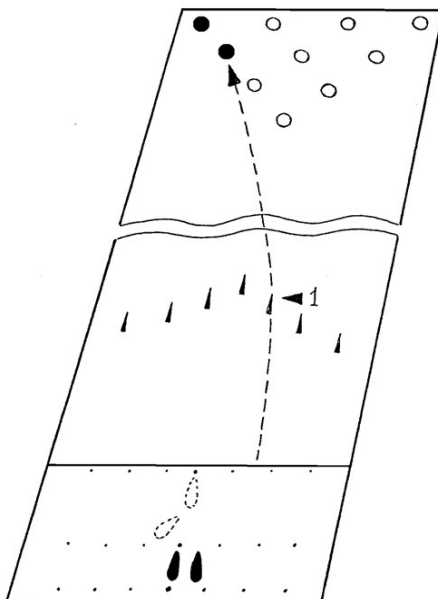
La boccia impatta tra i birilli uno e tre, tocca prima l'uno che devia sul tre, la boccia prosegue sul cinque e sul nove, il tre va sul sei e il sei sul dieci, il cinque sull'otto, l'uno sul due, il due sul quattro e il quattro sul sette

- gli spares
angolo di destra



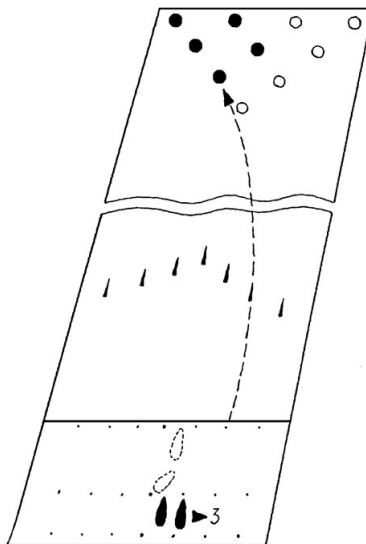
Posizione di partenza tutta a sinistra in direzione primo listello e freccia centrale come riferimento

-gli spares angolo di sinistra



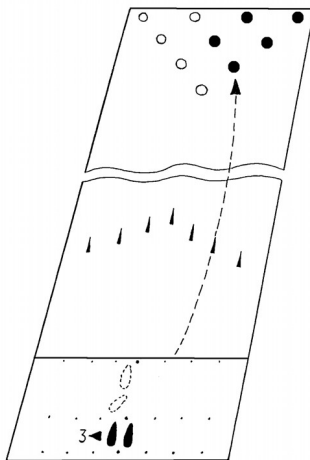
Stessa posizione di partenza del primo tiro e una freccia piu' a sinistra come riferimento

- gli spares centrali di sinistra



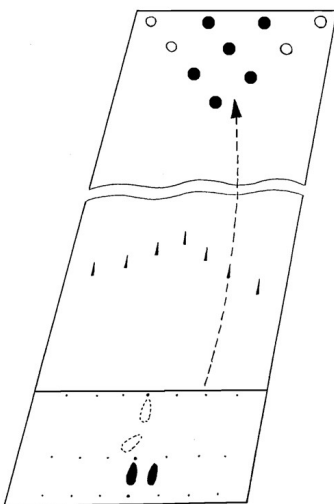
Stessa freccia di riferimento del primo tiro e spostamento della posizione di partenza di 3 listelli a destra

- gli spares centrali di destra



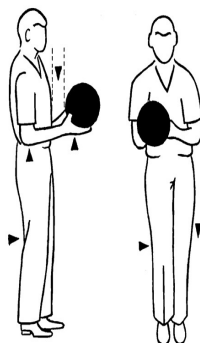
Stessa freccia di riferimento del primo tiro e spostamento della posizione di partenza di 3 listelli a sinistra

- gli spares centrali



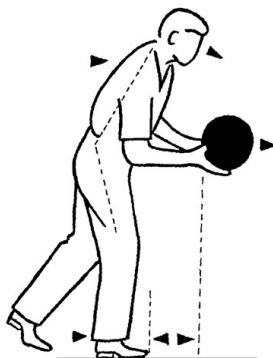
Stessa posizione di partenza e stessa freccia di riferimento del primo tiro da strike

- posizione di partenza



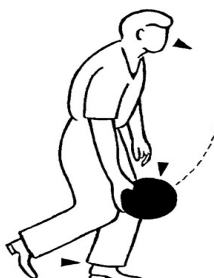
Gambe molleggianti, peso del corpo sulla gamba sinistra, boccia tenuta sul fianco altezza media, in linea

- il primo passo e il pushaway



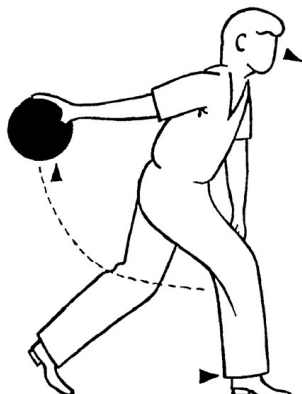
Primo passo corto con il piede destro e in contemporanea spinta avanti della boccia (pushaway), busto leggermente inclinato avanti, lo sguardo al punto di riferimento

-il secondo passo



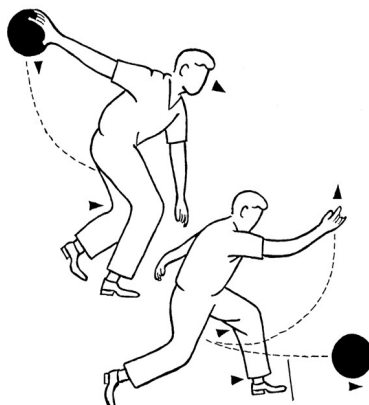
Secondo passo con il piede sinistro e la boccia in caduta inizia il suo pendolo, al termine del passo la boccia è in basso, lo sguardo al punto di riferimento

-il terzo passo



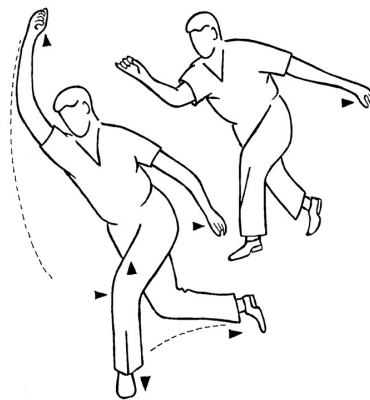
Terzo passo con il piede destro, al termine del passo la boccia è al massimo del suo pendolo indietro, le gambe iniziano a piegarsi per l'affondo finale

-il quarto passo



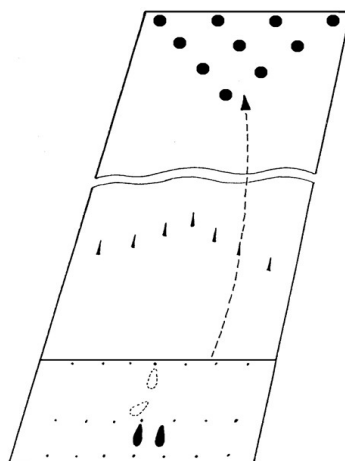
Quarto passo con il piede sinistro in affondo scivolato, bacino basso, boccia oltre la linea di fallo, braccio disteso che termina alto

- lancio



Affondo in scivolata con la gamba sinistra, il braccio teso che accompagna la boccia in pista e completa in alto, bacino basso e la gamba d'affondo in leggera spinta verso l'alto

- Il bersaglio



Piede sinistro a centro pista, seconda freccia di destra come punto di riferimento passaggio boccia, impatto tra i birilli uno e tre