

Come giocare a bowling

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.

Naturalmente ci sono innumerevoli tecniche di gioco. Per semplificare le cose potremmo dividerle in due categorie:

- * Tecniche per il gioco professionistico
- * Tecniche per il gioco amatoriale

Il giocatore professionista

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.

Il giocatore principiante

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:

1. 1. 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.
2. 2. la mano con cui si lancia, impugna la boccia inserendo il pollice, il medio e l'anulare, nelle apposite forature.
3. 3. 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

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.
- * Ogni pista è diversa dall'altra. Costruite con materiale vivo (il legno), le piste si "muovono", sono soggette alle condizioni di temperatura e umidità, risultando più o meno veloci. Le piste in sintetico sono più costanti, ma possono comunque essere discontinue per difetti nella struttura dell'immobile o difetti di montaggio.
- * Se si vuol praticare il bowling come disciplina sportiva bisogna allenarsi. Se invece vogliamo solo divertirci, andiamo al American Bowling per una partita veloce)

Queste sono solo alcuni piccoli suggerimenti tecnici per aiutare il principiante a migliorare le sue prestazioni. Altre importanti nozioni si possono trovare nelle sezioni dedicate alla pista, alle bocce, ai birilli, alle scarpe.