

Nella quarta parte di questi quattro articoli, andrò a rispondere alla domanda che mi viene posta più frequentemente: Come fanno i Professionisti ad ottenere tutte quelle rivoluzioni?

In realtà la vera domanda e':

"Come posso fare ad ottenere tutte quelle rivoluzioni?", ma la risposta ad entrambe le domande e' la stessa.

Se volete imparare ad imprimere rivoluzioni alla boccia allora avete bisogno di imparare la modalit  giusta.

La Tecnica che i professionisti usano richiede il minor uso di muscoli possibile (al massimo un polso forte pu  aiutare) e garantisce la miglior reazione della boccia.

Se guardate i Pro in TV o se siete abbastanza fortunati da andarli a vedere di persona noterete che le rivoluzioni che ottengono da una boccia sono generate senza fatica.

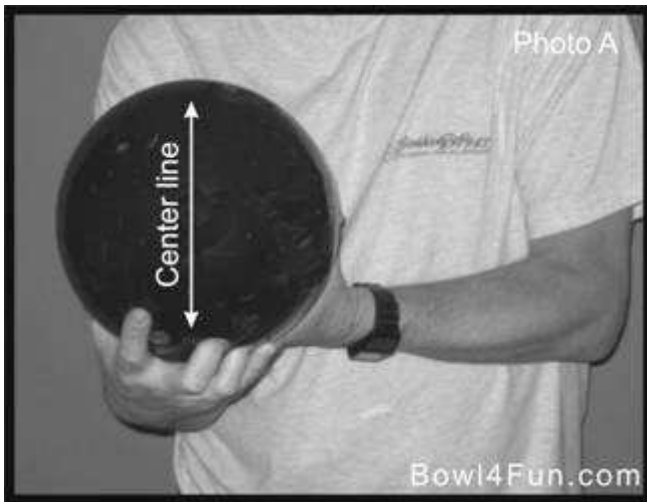
Prima di dirvi cosa fanno voglio dirvi cosa NON fanno.

Loro non "sollevano" o frustano in alto la boccia, come tutti eravamo abituati a pensare anni fa. Loro non tengono il loro polso chiuso per tutto il tempo sino al tiro e soprattutto non STRINGONO LA BOCCIA. Quest'ultima   una vera chicca, non stringere la boccia. Se siete dei lettori abituali dei miei articoli saprete benissimo quanto insisto su questo. Stringere la boccia equivale ad uccidere le rivoluzioni e genera rilasci decisamente inconsistenti.

Il primo passo per imparare a generare le rivoluzioni di un PRO   esseri sicuri di avere un ottimo Grip (impugnatura ndt.) sulla boccia, specialmente sul pollice. Il foro del pollice deve essere fatto in modo tale da poter rilassare totalmente la mano e non far cadere la boccia a meno di non stringere. Solitamente ci vuole qualche prova di foratura sul pollice prima di trovare la dimensione giusta. Non appena avete la vostra impugnatura e foratura del pollice perfettamente in ordine,   il momento di iniziare a provare a dare qualche rivoluzione. A questo punto mi viene da ridere perch  ricevo email da tutto il mondo per sapere che cosa viene dopo!

Riesco a vedere i ragazzi Italiani circondati da poster della Ferrari e di Valentino Rossi alzati in piedi sulle loro sedie, pronti ad ascoltare da me il codice segreto che li far  diventare il prossimo maestro di rivoluzioni del loro Centro Bowling. La verit    che, la maggior parte delle persone che leggeranno questo articolo non sar  in grado di eseguire questo tipo di rilascio, ma almeno possono avere un'idea di come questo sia eseguito.

Step #1: Il Polso Girato.



Ad un certo punto durante lo swing, dovrete girare il vostro polso verso l'interno. Nella maggior parte dei casi, è meglio portarsi avanti e tenere il polso girato direttamente dalla posizione di partenza. Nella foto "A" potete vedere che girare il vostro polso verso l'interno, posiziona automaticamente il finger all'interno della linea della boccia.

Se stiracchiate un pò il dito indice, vi renderete conto che è perfettamente in linea con la linea centrale della boccia e punta direttamente avanti. Provate a vedere se riuscite a "Sentire" la posizione del vostro dito indice durante tutto lo swing, questo sarà molto utile durante il processo d'apprendimento.

Step #2: Presa rilassata

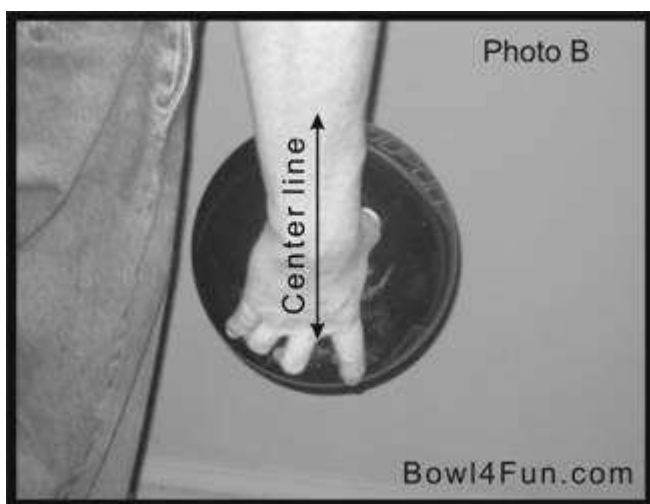
E' davvero importante che noi rilassiamo la presa sulla boccia e la manteniamo rilassata finché la boccia lascia la nostra mano. Se non avete mai tirato una boccia avendo una presa rilassata ci vorrà diversa pratica prima di riuscirvi perchè dovrete conquistare quella fiducia necessaria a farvi credere che la boccia non cadrà dalle vostre mani. Girare il polso verso l'interno (step #1) vi aiuta a bloccare la boccia all'interno della vostra mano e non c'è alcun modo per cui questa possa cadere se avete la vostra impugnatura ed il pollice totalmente apposto.

Step #3: Mettere il polso a cucchiaio

Chiudere il polso (metterlo a cucchiaio) svolge diverse funzioni per il nostro rilascio. La prima cosa che fa è mettere un pò di tensione nella mano. Questa è l'unica tensione di cui abbiamo bisogno per eseguire un rilascio con molte rivoluzioni. Nel prossimo punto vi dirò un altro vantaggio.

Step #4: Mantenere la posizione

E' molto importante che noi manteniamo questa posizione del polso a cucchiaio, girato e con la mano rilassata mentre questa entra nello swing. Il vostro istinto vi dirà di stringere la boccia, quando questa si trova nella parte più bassa dello swing. Dovete contrastare questo istinto di "recuperare" la mano e lasciare che la boccia entri da sola su verso il vostro pendolo posteriore.



Questo è un altro punto in cui traiamo beneficio dal fatto di avere il polso a cucchiaio. In questo modo il peso della boccia grava maggiormente sulla mano e sui finger. Se spezzerete il polso all'indietro la maggior parte del peso della boccia si trasferirà al pollice che vi porterà a stringere (strizzare) la boccia (Photo B). In realtà avreste un pendolo più libero se sbloccaste il polso (dalla posizione a cucchiaio), mentre siete nella parte posteriore del vostro pendolo. Il vero problema è che ad un certo punto del pendolo avrete la necessità di chiudere nuovamente il polso, prima del rilascio. Questo vuol dire più tempo e più cose da fare, che rende il tutto ancora più complesso.

Step#5: Le dita restano dentro

Non appena la boccia inizia a cadere dal punto più alto del vostro pendolo è molto importante mantenere la posizione come nello step #4. Nella foto "C" potete vedere come la boccia non sia molto lontana dal punto di rilascio, ma il Bowler mantiene i finger all'interno della linea centrale della boccia. Questo punto è, quando quella "sensazione" del dito indice che stà dietro la boccia è di parecchio aiuto come spiegato nello step #1.



Questo è il primo punto in cui la maggior parte delle persone inizia a sbagliare. Tutti qua iniziano a girare I finger sul lato della boccia. Questo posizionerà i finger nella loro posizione finale di rilascio, causando la perdita di molte rivoluzioni. Se riuscite a "sentire" il dito indice che spinge direttamente da dietro la boccia vi aiuterà moltissimo a non iniziare a girare la boccia ed i finger troppo presto.

Step #6: Continuate ad aspettare!

Nella foto "D" potete vedere come la boccia sia molto vicina alla scarpa della scivolata, ma il Bowler continua a mantenere la posizione.



Step #7: Ruota, Raddrizza dalla posizione a Cucchiaino, Rigira il polso e Follow Through.

Questo è il punto in cui la sequenza di cose da fare avviene molto velocemente. Non appena la boccia raggiunge il tacco della scarpa della scivolata un giocatore con molte rivoluzioni inizia a girare la boccia, raddrizza

il polso e lo libera dalla posizione a cucchiaio. Questo è un unico dolce movimento che deve essere eseguito molto velocemente. Chi ha un polso debole farà molta fatica qua. Questa sequenza di foto, mostra punto per punto cosa avviene. Nella foto "E" e "F" il Bowler inizia a ruotare i finger attorno la boccia nella posizione a 45 gradi. Il polso stà iniziando a raddrizzarsi ed il pollice inizia ad uscire dalla boccia.



Dato che il Bowler non stà stringendo (strizzando), la boccia trasferirà il suo peso dal pollice ai finger subito prima dell'anca del giocatore. Questa è la posizione in cui il rilascio è più potente in relazione al resto del corpo.



La foto "F" mostra una linea bianca con due frecce ai lati. Questa rappresenta l'asse della boccia, ed è "inclinato" verso l'alto sul lato sinistro. La maggior parte dei bowlers che provano questo rilascio per la prima volta ottengono questo tipo di inclinazione dell'asse dopo il rilascio della boccia. Nella foto "G" il polso è totalmente raddrizzato, tolto dalla posizione a cucchiaio ed i finger hanno raggiunto la loro posizione sotto il pollice per ridurre l'inclinazione dell'asse. La linea bianca mostra come è presente solo una piccolissima

inclinazione sull'asse nel momento in cui i finger vengono fuori dalla bocca ed il braccio entra nel follow through.



I Bowler che hanno questo tipo di rilascio, spesso hanno il Follow Through che termina direttamente sulla loro faccia. Solitamente fanno un cerchio verso l'esterno in modo da non colpirsi in faccia e mantenere un buon Follow Through. Questa variazione di linea del Follow Through non altera particolarmente la direzione della boccia dato che questa è fuori dalla mano già molto prima.

Da dove provengono tutte queste extra-rivoluzioni?

Le extra-rivoluzioni provengono dal momento generato dal fatto di spostare rapidamente i finger dalla posizione interna al centro della boccia a quella esterna (Foto D e Foto E) all'ultimo secondo e poi su fuori dalla boccia sino al Follow Through. I giocatori con medie alte ma con meno rivoluzioni, si trovano con i finger posizionati come in foto "G" prima che la boccia si avvicini al punto di rilascio. Avere molte rivoluzioni non è sempre la cosa migliore, ma è importante sapere come fare per aumentarle quando le condizioni della pista lo permettono.