

## **Quello che segue è la traduzione di alcuni consigli e articoli scritti da Ron Clifton.....**

**il primo dei quali, da lui indicato per giocatori con 180 e oltre di media, riguarda proprio quei 10 minuti di tiri di prova prima dell'inizio di un torneo.**

**La traduzione è letterale, quindi tutta farina del suo sacco.**

### **Buona lettura!**

Ecco il prestigioso torneo a cui hai aspettato di partecipare tutta la settimana. E' arrivato il momento di fare 10 minuti di prove sulle tue due piste prima che si cominci a fare sul serio. Cosa fai? Stai nel tuo punto preferito, miri al tuo bersaglio preferito e guardi se la boccia va sui birilli come speri che faccia? Questo è quello che fa la maggior parte dei bowlers. Io però suggerisco una tattica completamente diversa.

Per cominciare, impara come la tua boccia legge la pista. Per fare questo è necessario allenarsi prima del giorno del torneo. Una cosa d'aiuto è mettere un pezzo di nastro adesivo al centro della boccia, tra i fingers e il pollice, in modo da poter osservare la tua sfera che rotola. Se tiri molto piano e guardi il nastro girare attorno alla boccia, ti accorgerai subito quando questa comincerà a fare presa sulla superficie della pista.

Ricordati di togliere il nastro prima dell'inizio delle competizioni.

Il concetto è quello di tirare la boccia a metà della tua solita velocità; quando tiri la palla così piano questa comincerà a far presa sulla pista poco dopo aver raggiunto il punto in cui la macchina per il condizionamento ha smesso di oliare.

Quello che cerchiamo di scoprire è questo: dove la pista è più oliata e dove è più asciutta? Ecco quindi cosa facciamo: camminiamo lentamente e tiriamo la boccia tra il canale e la prima freccia a circa metà della velocità abituale, e guardiamo la palla attentamente per vedere quanta strada fa prima di cominciare a curvare.

Prendiamo mentalmente nota della distanza prima dell'inizio del gancio..ipotizziamo che siano 25 piedi. Ora, al tiro successivo, spostiamoci di 5 listelli e spostiamo il nostro bersaglio di 5 listelli, tirando la boccia nel medesimo modo. In pratica tiriamo sull'ottavo listello e sulla seconda freccia. Non è necessario essere precisi in questo momento; è sufficiente andare vicino al nostro bersaglio. Notate che stiamo compiendo un movimento parallelo tra i nostri piedi e il bersaglio, quindi stiamo tentando di mandare la boccia lungo i listelli piuttosto che caricarla.

Prendiamo nuovamente nota di quando la boccia ha cominciato il gancio. Diciamo che siano 35 piedi. Il tiro successivo ci vedrà più in là di 5 listelli con il bersaglio spostato dello stesso spazio. Questo significa che ora saremo sul 13° listello. Ipotizziamo che la boccia reagisca attorno ai 40 piedi.

Se resta abbastanza tempo si può provare a fare la stessa cosa a centro pista. L'idea è quella di visualizzare mentalmente il tipo di condizionamento in pista. Se la boccia va un po' più lunga dopo ogni tiro, vuol dire che ci troviamo di fronte ad un condizionamento normale (albero di natale) oppure a gradino (N.D.T. - non sono sicuro che la traduzione corretta sia a gradino, ma non so come renderlo in italiano). In questo caso è preferibile usare una boccia con un gancio medio piuttosto che una più aggressiva o una di plastica.

La prossima mossa è quella di tirare al 7 e al 10. Questo serve per far vedere al tuo corpo cosa significa tirare con quegli angoli. Per molta gente questa è l'unica occasione in cui vedranno questi angoli di gioco...quando tireranno al 7 o al 10. E' meglio che la prima volta che tiri a questi birilli il punteggio non

conti ancora.

Tutti questi tiri ti aiutano ad acquisire informazioni fondamentali e permettono al tuo corpo di riscaldarsi e rilassarsi. Non porta niente di buono cominciare il riscaldamento cercando i tuoi tiri migliori; il tuo corpo non è pronto e cambierà in qualche maniera mentre si riscalda. Fino a che il tuo corpo non è pronto dobbiamo solo acquisire informazioni. Successivamente, armati di queste informazioni, possiamo sapere dove e in che modo c'è olio in pista e quindi cercare i nostri strike e fare dei punteggi migliori.

Questi esercizi ci diranno, nel riscaldamento e non durante il torneo, se dobbiamo aspettarci qualche sorpresa dal condizionamento. Non stiamo solo raccogliendo informazioni per l'inizio della competizione ma anche per quando le piste cominceranno a cambiare. Ricordiamoci che durante i primi 4 tiri non dobbiamo preoccuparci se la boccia colpisce o no i birilli, ma solo guardare il suo comportamento in pista.

Nel tempo che ci resta dei tiri di prova possiamo cercare la linea giusta per lo strike e suggerisco di tirare la boccia in maniera più aggressiva; ho visto un'infinità di persone tirare strike su strike in riscaldamento e poi, quando si comincia a fare sul serio, tirare la boccia sull'uno o sprecarla. Queste persone poi dicono "Hey, la pista è molto cambiata dai tiri di prova" mentre invece a cambiare sono loro. Quello che succede in questi casi è che quando si cominciano a contare i birilli e ogni tiro è importante, loro caricano un po' di più o aggiungono un po' di rotazioni perchè adesso i birilli si contano. Vogliono essere sicuri di tirare bene. Questa è la cosa peggiore che possiamo fare. Quando il punteggio conta davvero dobbiamo cercare di restare rilassati come durante i tiri di prova. Se guardi ai tiri che hai fatto durante il riscaldamento, spesso sono migliori di quelli che stai facendo a competizione iniziata. Questo perchè prima il punteggio non importava e quindi eri più rilassato. Il corpo cambia con il riscaldamento e tu devi essere attento a questo quanto ai cambiamenti della pista.

Ricordati che ci vogliono 2 persone per un game in torneo: tu e il tecnico del condizionamento.

Il tecnico ha già fatto la sua parte ma non parla; noi dobbiamo scoprire cosa ha fatto.

E' un grande vantaggio se lo scopriamo durante i tiri di prova invece del primo spare bucatto perchè non lo abbiamo capito in tempo.

Io suggerisco caldamente di tirare una boccia di plastica (dritta, senza cercare il gancio) oppure imparare a tirare dritta la nostra prima boccia. Questo elimina l'influenza del condizionamento sul secondo tiro se manchi lo strike al primo. So che molti pensano che sia impossibile tirare dritto agli indiani (N.D.T. - L'articolo parla di Sleepers, che credo siano quelli che noi chiamiamo indiani) perchè la boccia sicuramente devierà mancando quello dietro. Questo non è assolutamente vero; devi solo colpire il primo un po' più al centro del birillo. Sono abbastanza sicuro che il margine di errore sia lo stesso rispetto ad un tiro a gancio, ma anche se mi sbaglio e tu sei un po' avvantaggiato dal contatto di una boccia tirata a gancio sul birillo, posso garantire che faresti molto meglio a tenere il discorso del condizionamento fuori da questo contesto.

Questo è quello che faresti se tirassi gli spares dritti; faresti lo stesso numero di spares indipendentemente dalle condizioni della pista.

Ron Clifton

Qui il link originale <http://www.bowl4fun.com/ron/tip1.htm>

Traduzione di Italo.