

## **SLUMP** (declino)

Motivati dopo lezioni estive, rinnovato l'equipaggiamento e/o forte in proposito, in migliaia iniziamo la nuova stagione di bowling con esuberanza o speranza.

Di sicuro, la prima parte della stagione ci ha dato buone soddisfazioni e perfino la nostra media è migliorata. Ma verso la fine di Marzo, ecco che ci colpisce la dura realtà.

E' il momento che scopriamo quanto questo nostro sport sia imprevedibile e più lo pratichiamo, più esso sembra meno divertente, perché colpiti da qualche cosa che comunemente è chiamato "declino di fine stagione".(Late season slump).

Di sicuro, molti di noi lo abbiamo sperimentato. E una volta colpiti da questa *malattia* pensiamo che tutti i nostri sforzi e spese siano stati inutili. L'iniziale eccitazione e entusiasmo sono spariti, e invece di pregustare la serata che ci attende la temiamo. I giocatori, spesso, commettono un grave errore durante uno di questi declini. Cercano di strafare. Cambiano magari il coach, oppure leggono testi ed articoli tecnici per migliorare. Tutto questo aumenta la confusione, specie nello swing e nel rilascio, creando più complicazioni e scoraggiamento. E quando la confusione si impadronisce di noi c'è poco divertimento nel bowling. La cura non ha radici nel ripassare le metodologie. La prima cosa da fare, nel momento dello *slump* è domandarsi se ci stiamo ancora divertendo giocando al bowling. Detto semplicemente, se non ti diverti, allora non stai giocando al bowling.

Il bowling è grande esercizio, ma non è un lavoro manuale. E' un gioco e come tanti altri sport, è una fuga dalla dura realtà della vita. In altre parole, se acclamati professionisti non possono trovare la perfezione, è irragionevole per noi amatori avere questa aspettativa. Giocatori di medio valore, spesso, prendono troppo sul serio il gioco, cercando di farne una scienza esatta. Essi non hanno ben capito la mentalità del gioco.

Con l'avanzare della stagione essi tendono ad aggiungere pezzetti di metodologie sino a che la mente si satura di tecniche e alternative. All'inizio della stagione le loro facoltà mentali sono libere e sgravate. Essi sono pazienti e risoluti, e si basano solo su alcuni fondamentali. Come cominciano ad aggiungere nozioni su nozioni, la loro mente si affatica, rendendola inabile alle sue funzioni in maniera altamente sequenziale.

Lo *slump* è il periodo quando la nostra abilità, fisica o mentale, opera ad un livello più basso del normale. In questo momento, anche il professionista più esperto, non è consistente quando noi possiamo credere. Lo *slump*, comunque, è una continuazione di prestazioni povere senza nessun miglioramento. In altre parole lo *slump* è un fenomeno introdotto nel nostro gioco che ci previene dal migliorare.

A parte le ragioni sopradette, lo *slump* avviene a causa di pessime abitudini, poco o troppo allenamento, o problemi personali della nostra vita.

Per prevenire le pessime abitudini bisogna avvalersi di un coach. Di uno non di tanti. Un'altra buona idea sarebbe di videoregistrare i nostri momenti migliori di bowling. In questa maniera avremo un metro di giudizio quando cadremo nello *slump*. Naturalmente, la cura è aggiustare la nostra cadenza di allenamenti. Ma soprattutto non dimenticare mai che noi giochiamo una grande partita.....la sfida, l'aspetto sociale, l'esercizio, o meramente il divertimento.

*Queste è un buon profitto.*