

	Catalog	
Pagina 1.pdf		1
Pagina 2.pdf		2
Pagina 3.pdf		3
Pagina 4.pdf		4
Pagina 5.pdf		5
Pagina 6.pdf		6
Pagina 7.pdf		7
Pagina 8.pdf		8
Pagina 9.pdf		9
Pagina 10.pdf		10
Pagina 11.pdf		11
Pagina 12.pdf		12
Pagina 13.pdf		13
Pagina 14.pdf		14
Pagina 15.pdf		15
Pagina 16.pdf		16
Pagina 17.pdf		17
Pagina 18.pdf		18
Pagina 19.pdf		19
Pagina 20.pdf		20
Pagina 21.pdf		21
Pagina 22.pdf		22
Pagina 23.pdf		23
Pagina 24.pdf		24
Pagina 25.pdf		25
Pagina 26.pdf		26
Pagina 27.pdf		27
Pagina 28.pdf		28

Verklarende woordenlijst

approach	gedeelte van de baan, waarop de aanloop plaats vindt
arrows	pijlen op de baan, welke als richtpunt dienen om de bal overheen te gooien
balreturn board	plaats op de approach waarop de bowlingballen liggen
brooklyn-side	latje op de baan
	het raken van de head-pin aan:
	de linkerkant voor een rechtshandige bowler
	de rechterkant voor een linkshandige bowler
deflexie	het kaatsen van de bal tegen de pins cq de pins tegen de andere pins
delivery	de zwaaibeweging met de arm tijdens de aanloop
follow-through	het doorzwaaien van de arm, nadat u de bal hebt losgelaten
foot	meervoud is 'feet' = 12 inch = 30,48 centimeter
foulline	deze lijn geeft het einde van de approach aan en mag niet overschreden worden
frame	beurt om te gooien. bestaat uit 1 of 2 worpen
game	1 spel van 10 frames
handicap	extra punten welke worden geteld bij het gametotaal. het aantal extra punten is afhankelijk van het gemiddelde dat u gooit en de handicapregel welke gebruikt wordt, bv 70 procent van 180 of 80 procent van 200 etc
headpin	dit is van de pins, degene die vooraan staat
impact	moment waarop de bal de headpin raakt
inch	2,54 centimeter
keypin	voorste pin van een aantal overgebleven pins na de 1e worp. bv pin 2 = de keypin van de combinatie pins 2-4-5
pendulum-swing	de arm gestrekt naast het lichaam laten zwaaien als de slinger van een klok
pinaction	uitwerking van de bal op de pins
pivot punt	centrale punt waar omheen "geschaard" wordt
pocket-side	het raken van de head-pin aan:
	de rechterkant voor een rechtshandige bowler
	de linkerkant voor een linkshandige bowler
pro-shop	winkel waar bowlingartikelen gekocht kunnen worden. tevens wordt daar de bal geboord
locators	bevinden zich zowel op de approach als op de baan. het zijn punten (dots) om te controleren of uw aanloop goed is
oplijnen	schouders en heupen richting pins plaatsen. dit is voor pins aan de zijkanen. hierdoor loopt u enigszins schuin over de approach.
pindeck	plaats aan het einde van de bowlingbaan, waar de 10 pins staan
pond	engels pond = 453,5 gram
place-away	het wegdrukken van de bal bij de eerste pas van de aanloop
release	het lossen van de bal
sliding	glijden tijdens de laatste pas van de aanloop
span	afstand tussen duimgat en vingergaten in de bowlingbal
spare	alle 10 pins omgegooid na de 2e worp van een frame
stance	startpositie voordat de aanloop begint
strike	bij de 1e worp van een frame alle 10 pins omgegooid
target	doel waarop men richt
weightblock	extra verzwarende in de bal, om de bal te laten kantelen (hoeken)

GNILWOB

De bowlingbeweging, een aanloop met een armzwaai, kan van persoon tot persoon zeer verschillend van uitvoering zijn.

Een goede bowlingbeweging echter, hoe verschillend ook uitgevoerd, heeft een basisprincipe, nl: een effectieve release met als gevolg een effectieve balactie. ALLES wat vooraf gaat aan deze effectieve release, is niet aan regels gebonden zolang het resultaat positief is!

Om te kunnen herkennen of we een effectieve worp geproduceerd hebben, moeten we weten hoe de bal behoort te reageren op de baan. Waar de bal de pins moet raken, hoe de bal door de pins moet gaan en hoe de pins moeten vallen om een perfecte strike te produceren.

In bowlingtermen gezegd, moeten we kennis hebben over:

- * pin- en baldeflektie bij de perfecte strike
- * de factoren die een rol spelen bij de juiste baldeflektie
- * het raken van de pocket
- * met de juiste snelheid
- * met de juiste actie (omwentelingen, lift, draaiing, enz.)
- * met de juiste hoek

Om deze kennis in de praktijk tot een goede uitvoering te laten komen, is het nodig om een goed getimede bowlingbeweging aan te leren. Een zeer goede oefening hiervoor, voor alle bowlers, is de zgn. "gnilwob-oefening" in combinatie met een "paslengte-tabel". De gnilwob-oefening wordt als volgt uitgevoerd:

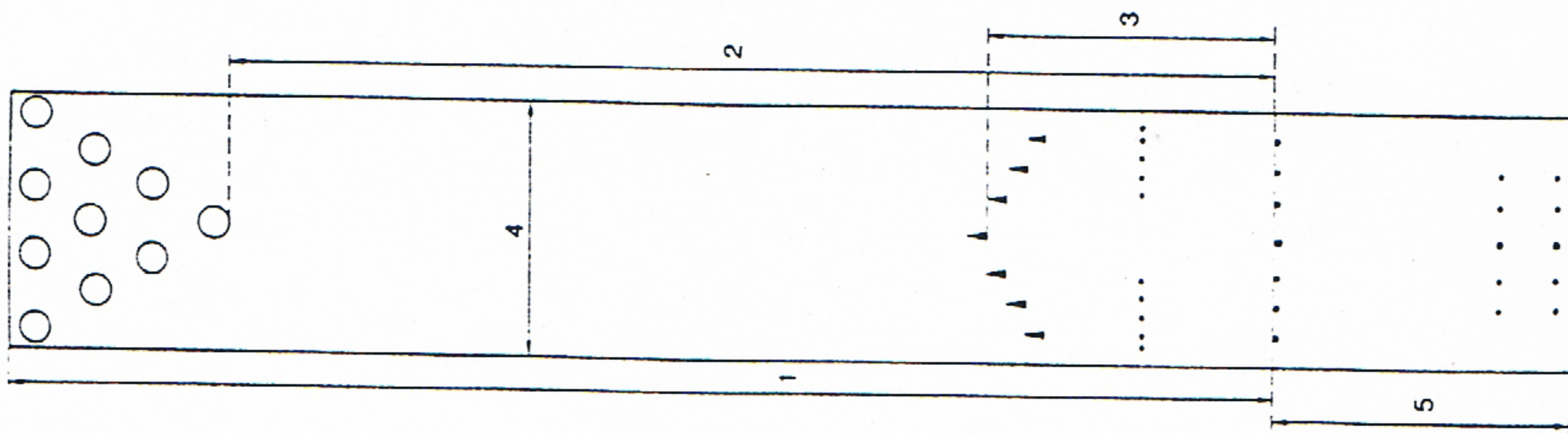
- eindhouding approach: in een goede balans de bal in zwaai brengen en naar de pins rollen.
Aandacht voor release en follow-through.
- laatste pas: linkervoet iets achter rechtervoet, bal pendelen en op het juiste moment (als de bal op zijn hoogste punt achter is) naar voren glijden.
Aandacht aan balans, release en follow-through.
- 3^e+4^e pas: linkervoet voor, bal pendelen en op het moment dat de bal het been passeert naar achter toe beginnen met lopen. Bovenstaande punten weer controleren.
- 2^e, 3^e+4^e pas: rechtervoet voor, pendulum zwaai en als de zwaai voor op zijn dode punt is, beginnen met lopen.
Aandacht aan hoogte backswing, handstand en release.

- 4 passen aanloop: rechtersvoet iets achter en gewicht op linkerhiel, pendulum zwaai en op het moment dat de bal naar voren gaat/is, de aanloop beginnen. Aandacht aan geheel, dus timing!
- 4 passen aanloop vanuit stance: gewicht van de bal in de linkerhand en in een natuurlijke zwaai brengen.

Tijdens deze oefening plakken we steeds de paslengte op de approach af volgens de tabel.

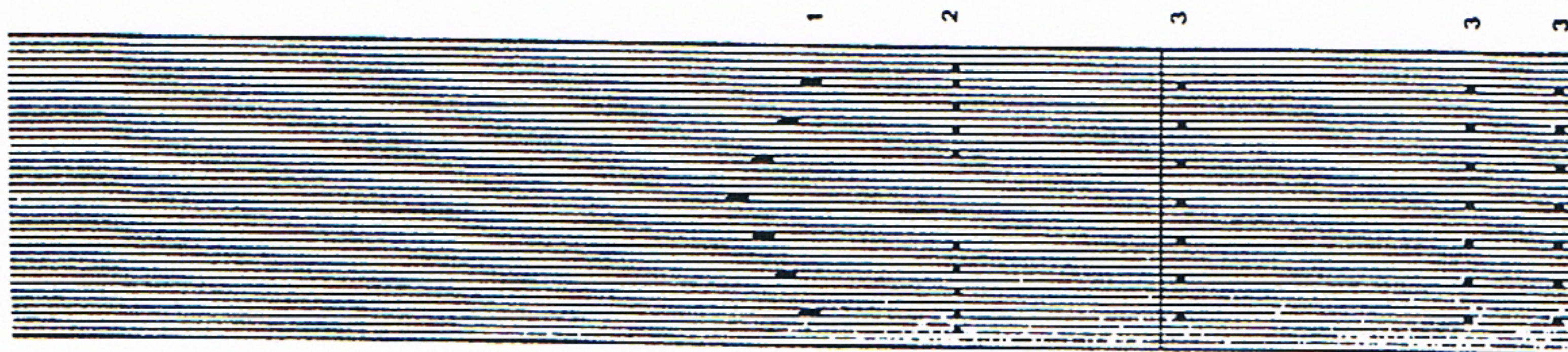
Het aanvoelen van een natuurlijke zwaai (zonder spierkracht) kan verkregen worden door de bal in een ballenzak te doen en daarmee de loop-zwaai oefening te doen (=4 passen aanloop vanuit de pendulum zwaai). Als de bal duidelijk uit zwaai is gebruikt men spierkracht tijdens het zwaaien!

De afmetingen van een bowlingbaan.



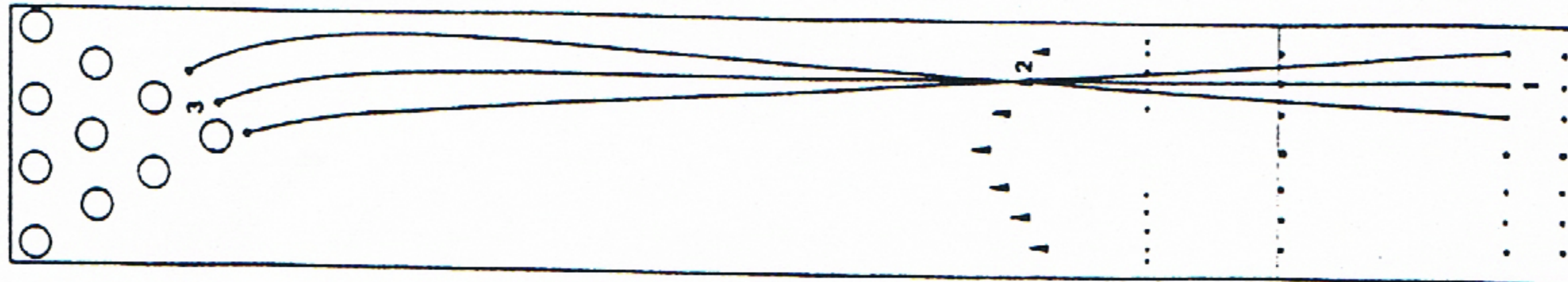
1. De totale lengte van een bowlingbaan is 62 feet en 10 3/16 inch met een speling van 1/2 inch.
2. De afstand van de foullijn tot de headpin is 60 feet, eveneens met een speling van 1/2 inch.
3. De afstand van de foullijn tot de arrows (pijlen) is 15 feet.
4. De breedte van een bowlingbaan is 41 1/2 inch met een speling van 1/2 inch.
5. De approach is minstens 15 feet lang.

De mikpunten op de baan.



1. De arrows op 15 feet
2. de Dots op 7 feet
3. De dots op de approach

Het schaareffect.



1. De verschillende startposities
2. Dezelfde spot
3. De verschillende raakpunten in de pinformatie

(instr.1)

STRIKE AANPASSINGSSYSTEMEN

Het 3-1-2 systeem:

Dit systeem is wiskundig uitgerekend.

Het heeft te maken met de afstanden van bepaalde punten op de baan.

De 3: dat zijn de latjes (boards) op het pindeck.

De 1: dat zijn de boards bij de foutlijn.

De 2: dat zijn de latjes op de approach.

Dit zegt je natuurlijk nog niets.

Kijk goed naar de tekening van de baan:

De afstand van de headpin tot aan de arrows is 45 ft. (feet).

De afstand van de arrow tot aan de foutlijn is 15 ft.

De afstand van de arrow tot aan de approach is 30 ft.

De verhouding wordt $45:15:30=3:1:2$ (deel alles door 15)

Wat ga je nu doen??

Als je ziet dat je bal op het pindeck midden op de headpin komt (pin 1), dan houdt dat in, dat je bal de headpin op het twintigste latje raakt.

Daar moet hij niet zijn. De bal moet op het zeventiende latje raken.

Je moet dus 3 latjes naar rechts met je bal!!!!

Jouw bal is teveel naar links!!

Je gaat nu zelf ook opschuiven naar links.

Maar hoeveel schuif je op??

Als je nu naar het 3-1-2 systeem kijkt, dan zie je, dat de cijfers 3, 1 en 2 bij de pijltjes staan.

Bij de plaats van de arrows staat niets, dus blijft je mikpunt dezelfde arrow.

Je bal moet 3 latjes meer naar rechts.

Op de approach schuif je dan 2 latjes naar links.

Aan de foutlijn kom je dan 1 latje meer naar links uit.

De bal was teveel naar links, dus... schuif je zelf op naar links!!!!

Neem we nu eens dat je bal de headpin niet raakt.

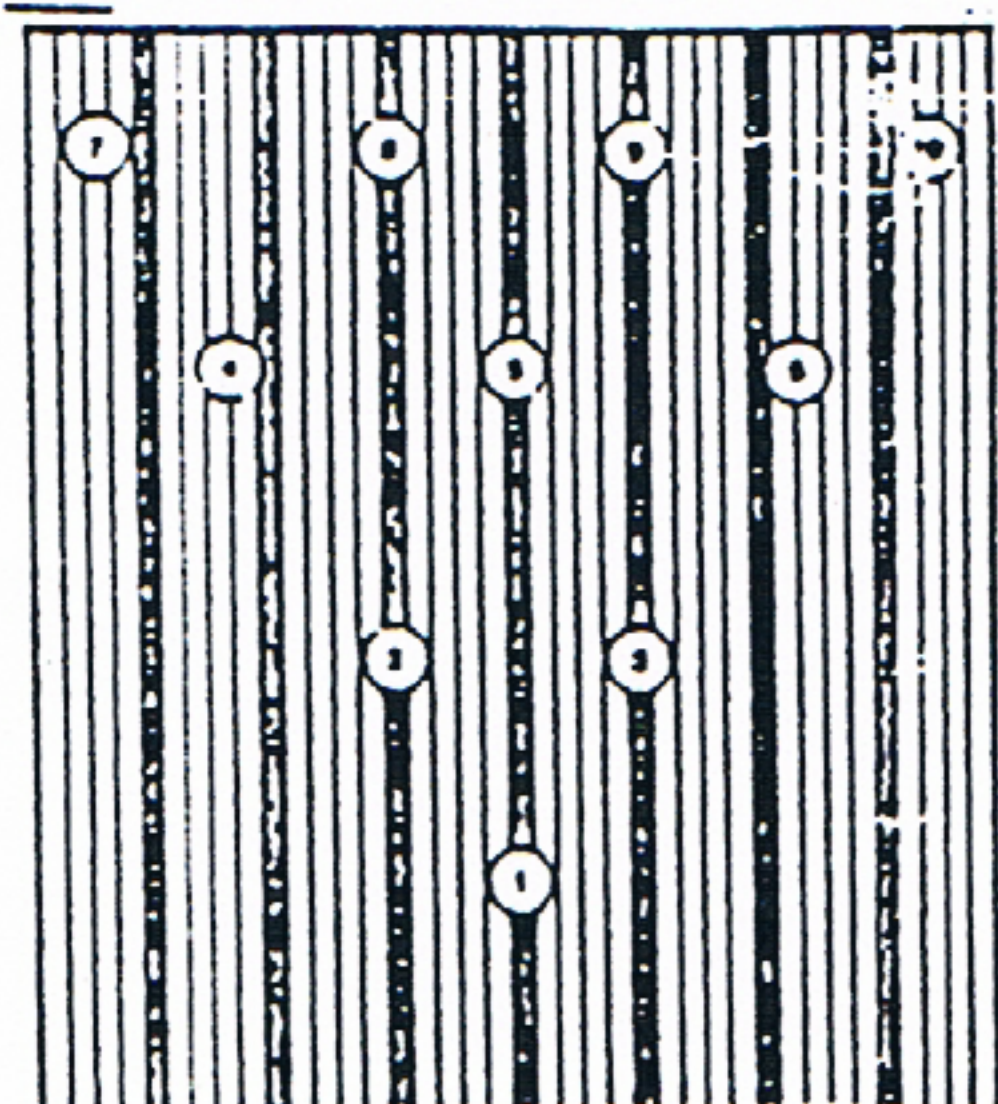
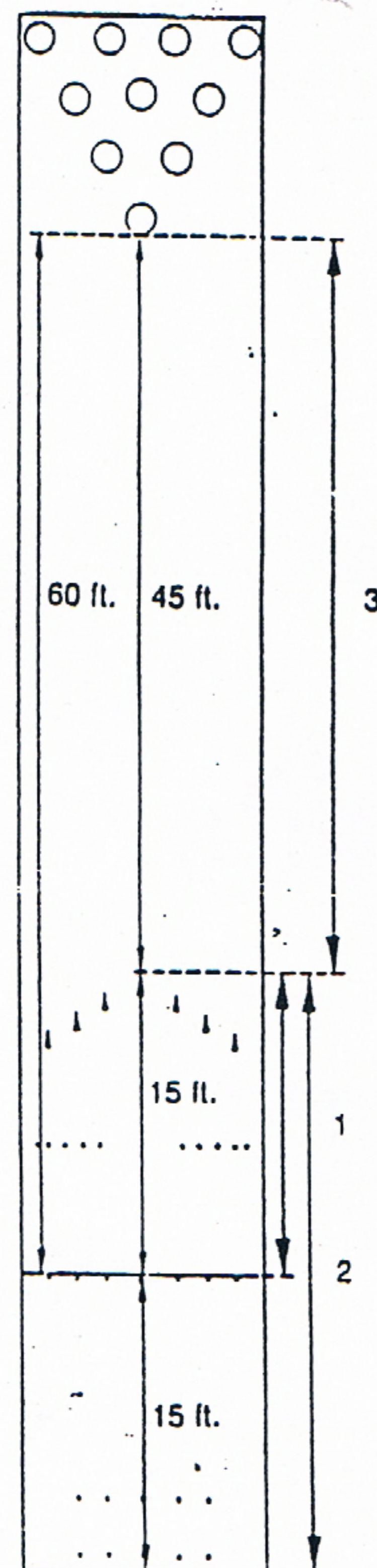
Je bal blijft teveel naar rechts.

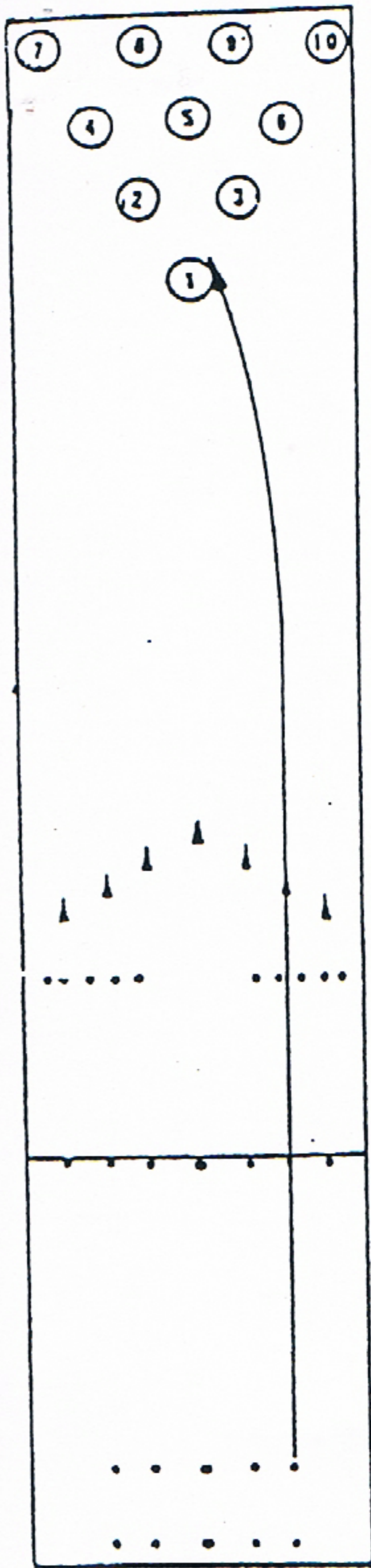
Nu ga je zelf opschuiven naar rechts.

Hoeveel latjes, dat hangt af van de plaats waar je bal komt.

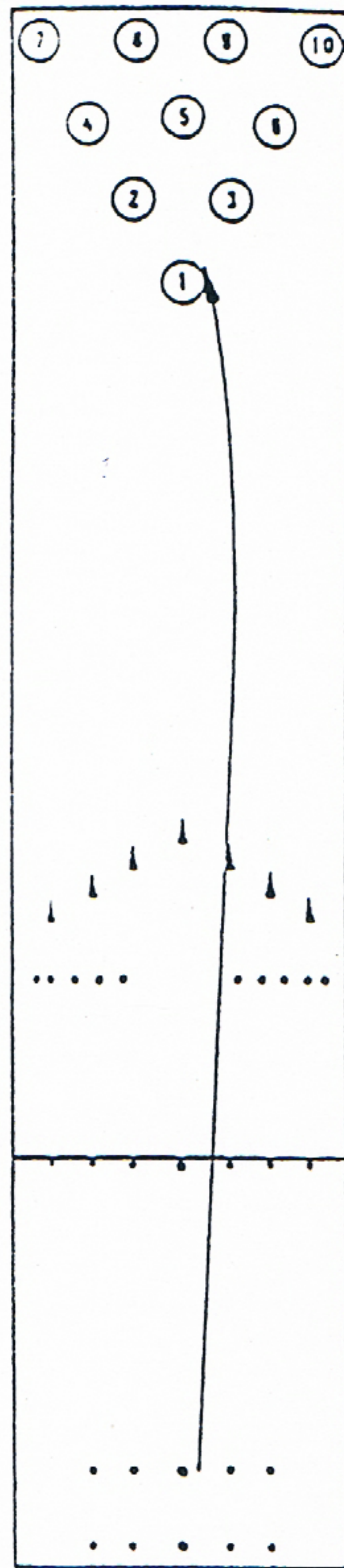
Op de tekening hieronder zie je waar de pins staan.

Kijk dus altijd goed waar je bal de pins raakt!!!!

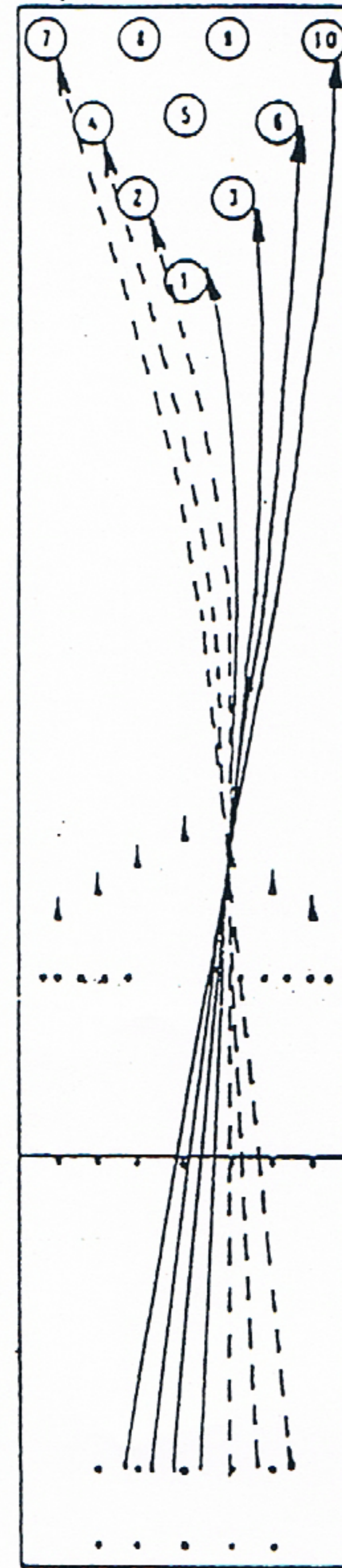




strikestartpositie
over 2e arrow



sparestartpositie
over 3e arrow
(7 á 8 boards naar links)



alle spares over
de 3e arrow

<u>pin</u>	<u>mikpunt</u>	<u>startpositie</u>
1	3e arrow	sparestartpositie
5	3e arrow	sparestartpositie
2	3e arrow	3 boards naar rechts vanaf sparestartpositie
8	3e arrow	3 boards naar rechts vanaf sparestartpositie
4	3e arrow	6 boards naar rechts vanaf sparestartpositie
7	3e arrow	9 boards naar rechts vanaf sparestartpositie
3	3e arrow	3 boards naar links vanaf sparestartpositie
9	3e arrow	3 boards naar links vanaf sparestartpositie
6	3e arrow	6 boards naar links vanaf sparestartpositie
10	3e arrow	9 boards naar links vanaf sparestartpositie

Spares in het centrum

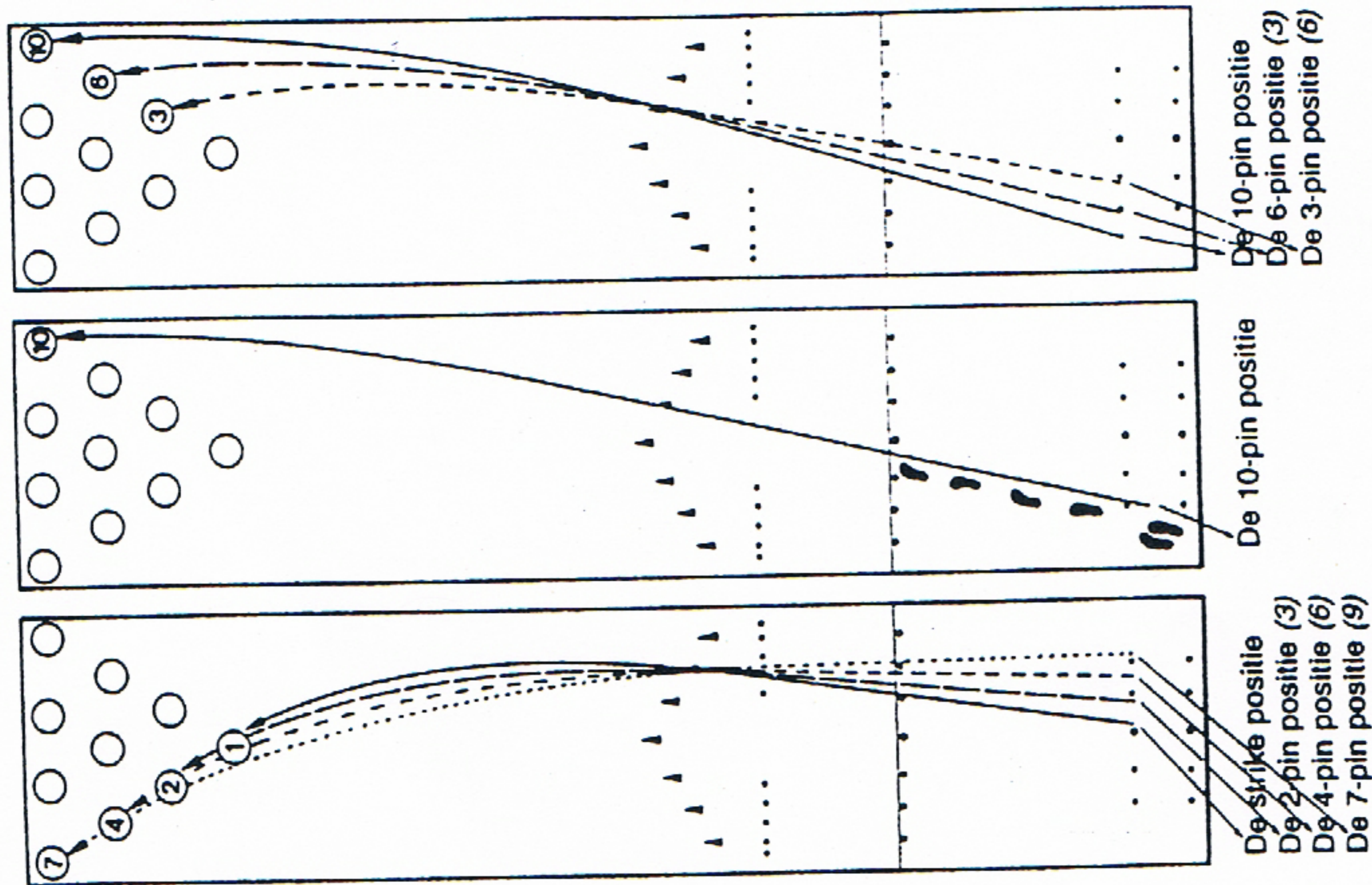
Keypin	Spot	Approach-positie
1-pin 5-pin	tweede arrow tweede arrow	strike-positie strike-positie
Spares op links		
Keypin	Spot	Approach-positie
2-pin en 8-pin	tweede arrow	drie boards rechts van de strike positie
4-pin	tweede arrow	zes boards rechts van de strike positie
7-pin	tweede arrow	negen boards rechts van de strike positie

Spares op rechts

Keypin	Spot	Approach-positie
10-pin 6-pin	derde arrow derde arrow	10-pin positie drie boards rechts van de 10-pin positie
3-pin en 9-pin	derde arrow	zes boards rechts van de 10-pin positie

De strike-positie en de 10-pin positie zul je zelf moeten bepalen. Je strike-positie zul je ongeveer weten, als je het hoofdstuk strike bowling kent; de 10-pin positie zul je 'by trial and error' moeten vinden. De 10-pin positie zal aan de linkerkant van de approach liggen, maar kan voor ieder verschillend zijn, onder andere afhankelijk van de grootte van je hoek en van je drift. Denk er altijd aan, dat je je correct oplijnt, en zwaai de bal in de te bowlen lijn en loop hier evenwijdig aan.

Het 3 - 6 - 9 spare-aanpassingssysteem.



De getekende lijnen betreffen de weg die de bal aflegt.
De loopweg loopt hier links van (net als bij de 10-pin spare tekening).

Achter de positie staat het aantal boards dat naar rechts moet worden opgeschoven vanuit de strike positie en de 10-pin positie.

Spare in het centrum

Keypin	Approach-positie	Spot
1-pin	strike positie	tweede arrow
5-pin	strike positie	tweede arrow

Spare op links

Keypin	Approach-positie	Spot
2-pin en 8-pin	strike positie	twee boards links van de tweede arrow
4-pin	strike positie	vier boards links van de tweede arrow
7-pin	strike positie	zes boards links van de tweede arrow

Spare op rechts

Keypin	Approach-positie	Spot
10-pin	10-pin positie	derde arrow
6-pin	10-pin positie	twee boards links van de derde arrow
3-pin en 9-pin	10-pin positie	vier boards links van de derde arrow

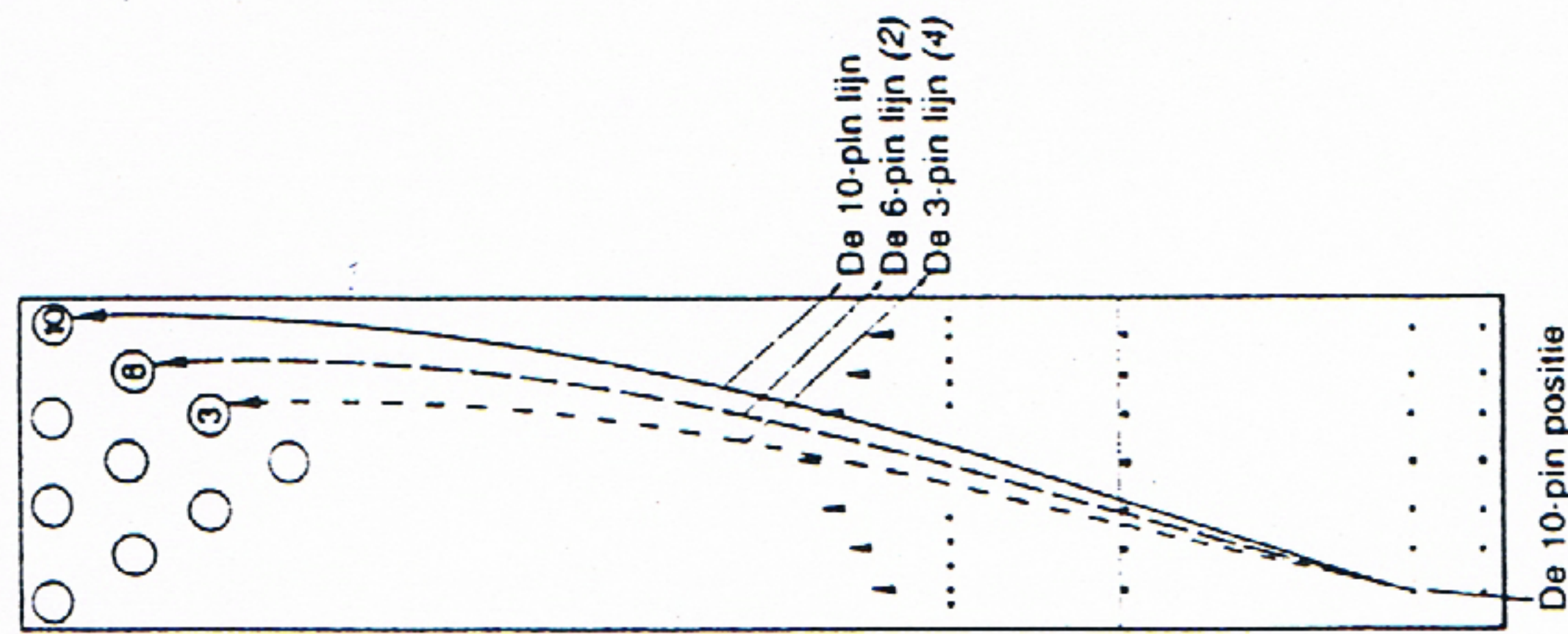
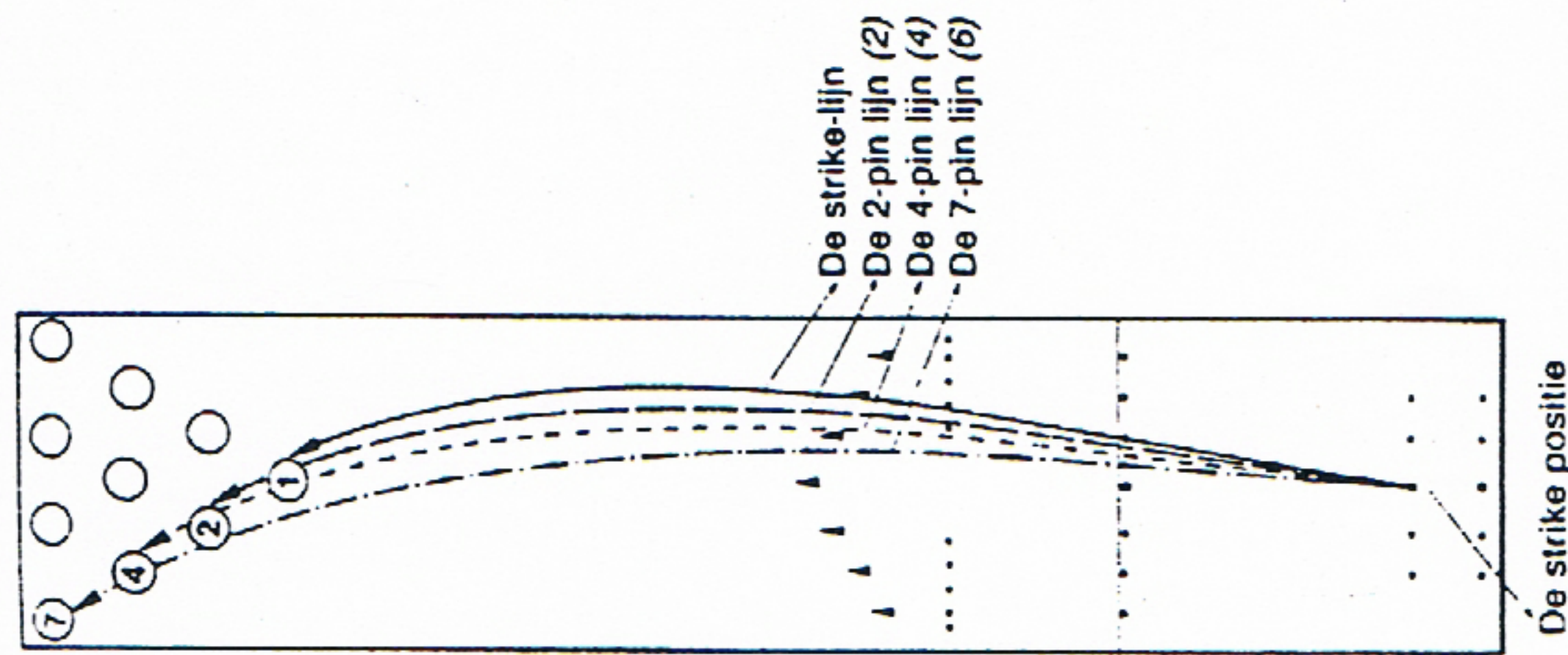
In deze systemen worden de basis raakpunten op de keypin aangegeven. Als je het raakpunt recht op de keypin moet hebben, dan zul je bij het 3 - 6 - 9-systeem je approach-positie nog anderhalf board moeten wijzigen (dus meer naar rechts).

Bij het 2 - 4 - 6-systeem kun je je spot nog een board aanpassen (naar links).

Het 2 - 4 - 6-systeem wordt vooral gebruikt door spelers die een buitenlijn spelen, omdat zij anders bij de 7-pin hun bal in de goot opzetten (als ze via het 3 - 6 - 9-systeem negen boards opschuiven). Omdat vele linkshandige bowlers een buitenlijn gebruiken, is het 2 - 4 - 6-systeem voor hen erg geschikt.

Het 2 - 4 - 6 spare-aanpassingssysteem

Bij dit systeem blijft je approach-positie gelijk, terwijl het mikpunt en dus de lijn gewijzigd wordt. Er wordt van dezelfde spare lijnen gebruik gemaakt als bij het 3 - 6 - 9 spare-aanpassingssysteem. Ook bij dit systeem wordt uitgegaan van de strike startpositie en de 10-pin startpositie. Deze posities zul je dus eerst moeten bepalen, voordat je dit systeem kunt gaan toepassen.



Achter de positie staat het aantal boards dat men de spot (of lijn) bij de arrows naar links moet opschuiven vanaf de strike spot en de 10-pin spot.

De getekende lijnen betreffen de weg die de bal aflegt.
De loopweg zal hier links van liggen (net als bij de tekening van de 10-pin spare bij het 3 - 6 - 9 spare-aanpassingssysteem).

Spare in het centrum

Keypin	Approach-positie	Spot
1-pin	strike positie	tweede arrow
5-pin	strike positie	tweede arrow

Spare op links

Keypin	Approach-positie	Spot
2-pin en 8-pin	strike positie	twee boards links van de tweede arrow
4-pin	strike positie	vier boards links van de tweede arrow
7-pin	strike positie	zes boards links van de tweede arrow

Spare op rechts

Keypin	Approach-positie	Spot
10-pin	10-pin positie	derde arrow
6-pin	10-pin positie	twee boards links van de derde arrow
3-pin en 9-pin	10-pin positie	vier boards links van de derde arrow

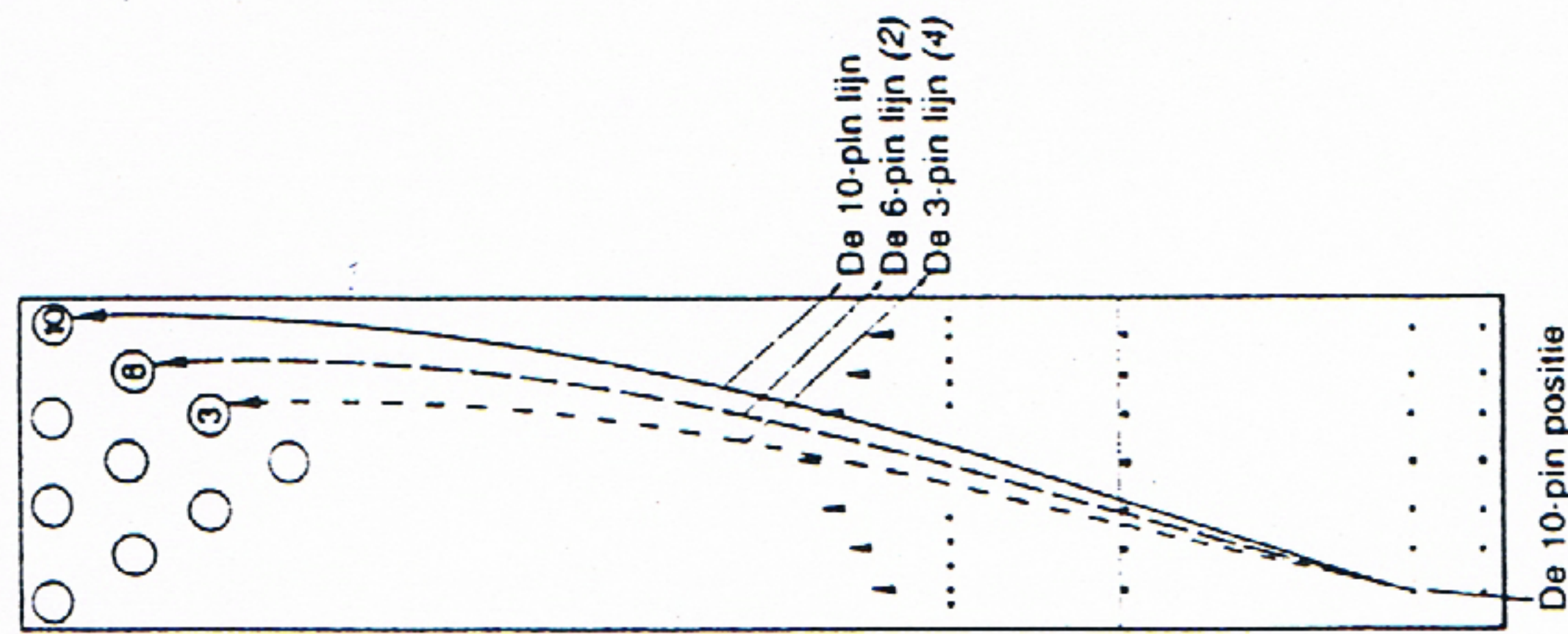
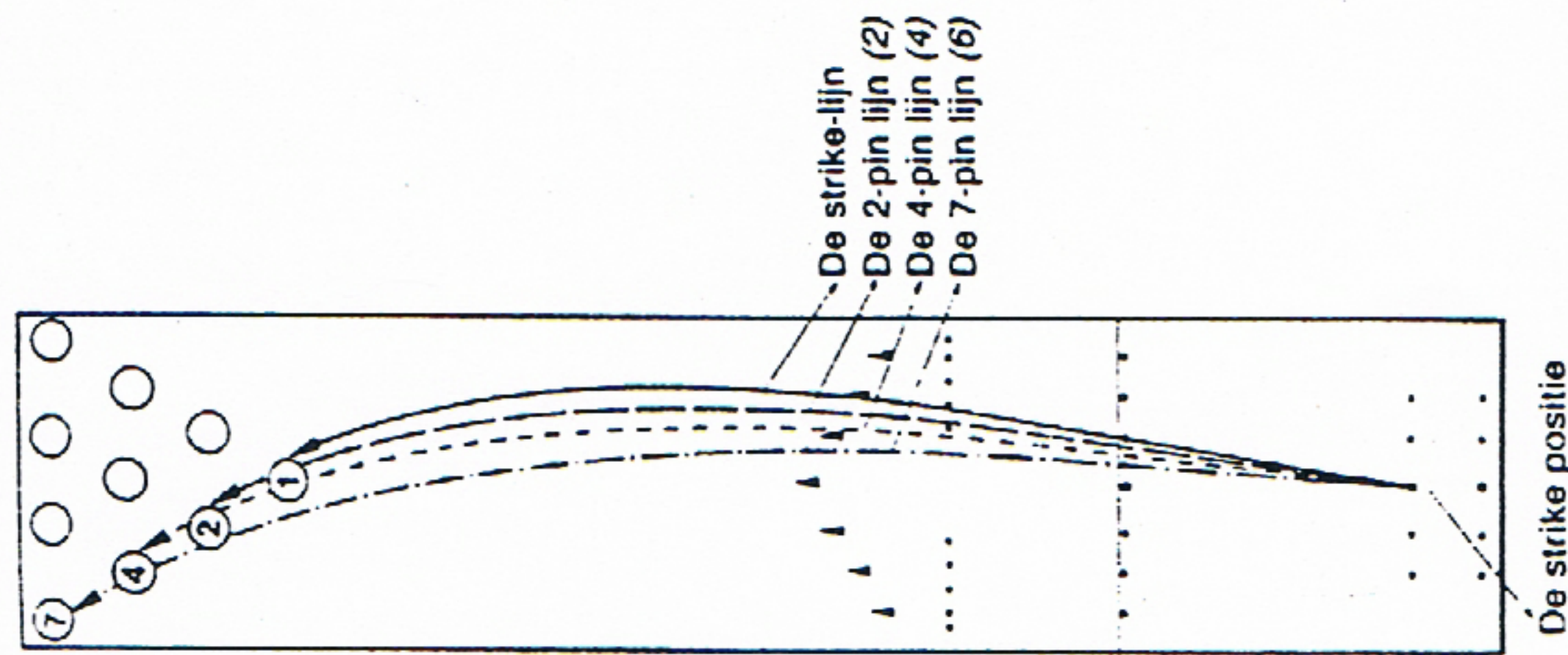
In deze systemen worden de basis raakpunten op de keypin aangegeven. Als je het raakpunt recht op de keypin moet hebben, dan zul je bij het 3 - 6 - 9-systeem je approach-positie nog anderhalf board moeten wijzigen (dus meer naar rechts).

Bij het 2 - 4 - 6-systeem kun je je spot nog een board aanpassen (naar links).

Het 2 - 4 - 6-systeem wordt vooral gebruikt door spelers die een buitenlijn spelen, omdat zij anders bij de 7-pin hun bal in de goot opzetten (als ze via het 3 - 6 - 9-systeem negen boards opschuiven). Omdat vele linkshandige bowlers een buitenlijn gebruiken, is het 2 - 4 - 6-systeem voor hen erg geschikt.

Het 2 - 4 - 6 spare-aanpassingssysteem

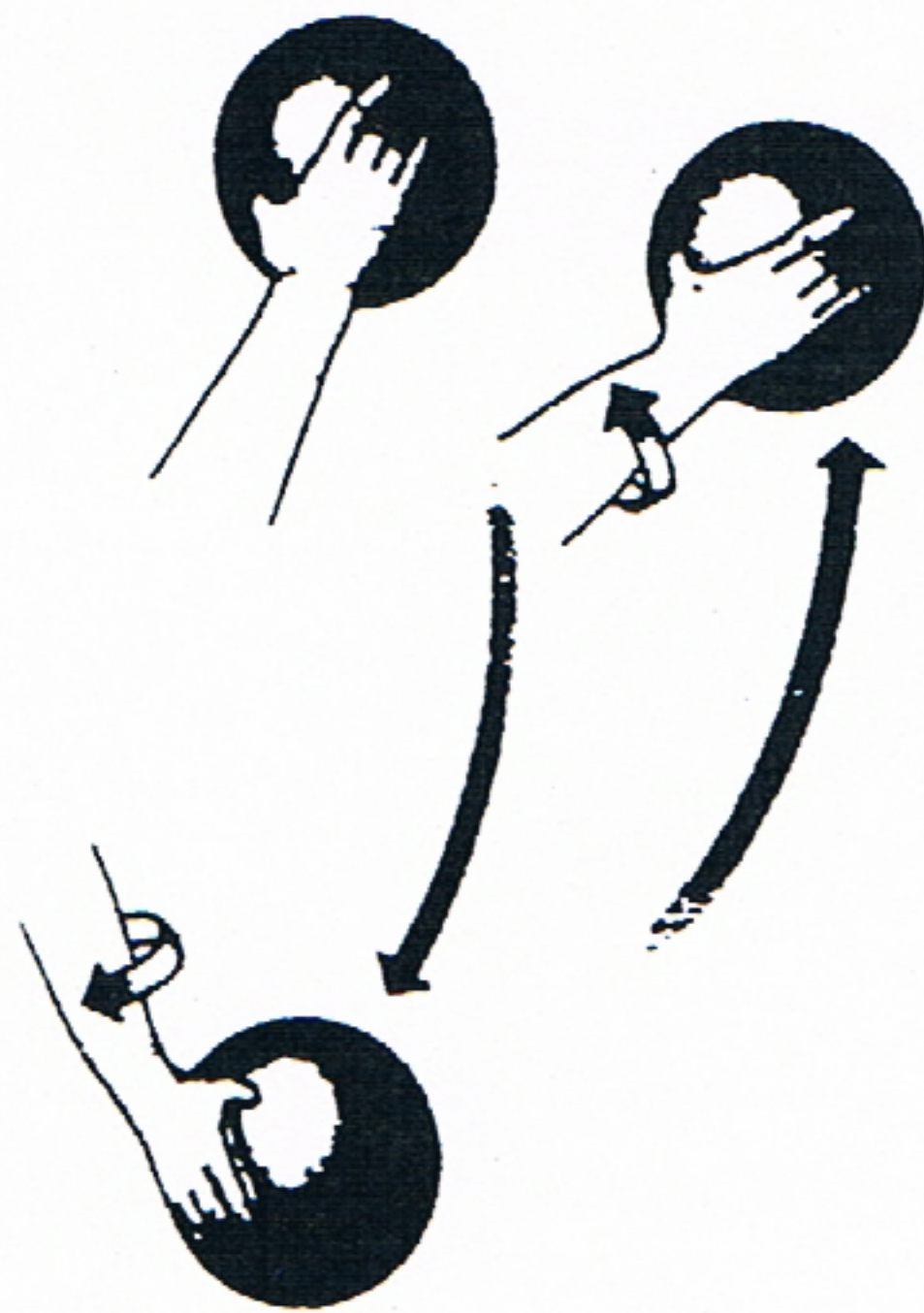
Bij dit systeem blijft je approach-positie gelijk, terwijl het mikpunt en dus de lijn gewijzigd wordt. Er wordt van dezelfde spare lijnen gebruik gemaakt als bij het 3 - 6 - 9 spare-aanpassingssysteem. Ook bij dit systeem wordt uitgegaan van de strike startpositie en de 10-pin startpositie. Deze posities zul je dus eerst moeten bepalen, voordat je dit systeem kunt gaan toepassen.



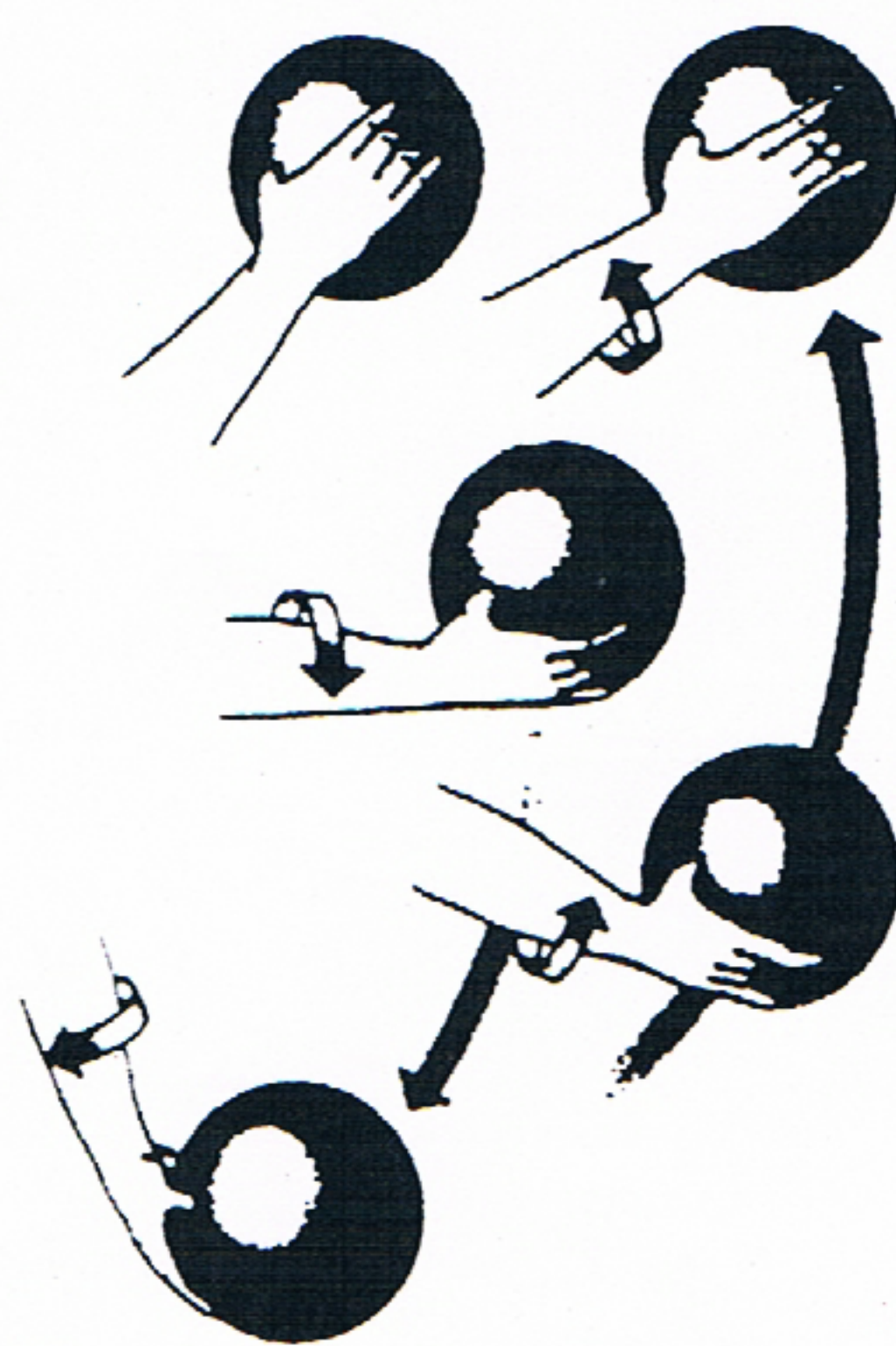
Achter de positie staat het aantal boards dat men de spot (of lijn) bij de arrows naar links moet opschuiven vanaf de strike spot en de 10-pin spot.

De getekende lijnen betreffen de weg die de bal aflegt.
De loopweg zal hier links van liggen (net als bij de tekening van de 10-pin spare bij het 3 - 6 - 9 spare-aanpassingssysteem).

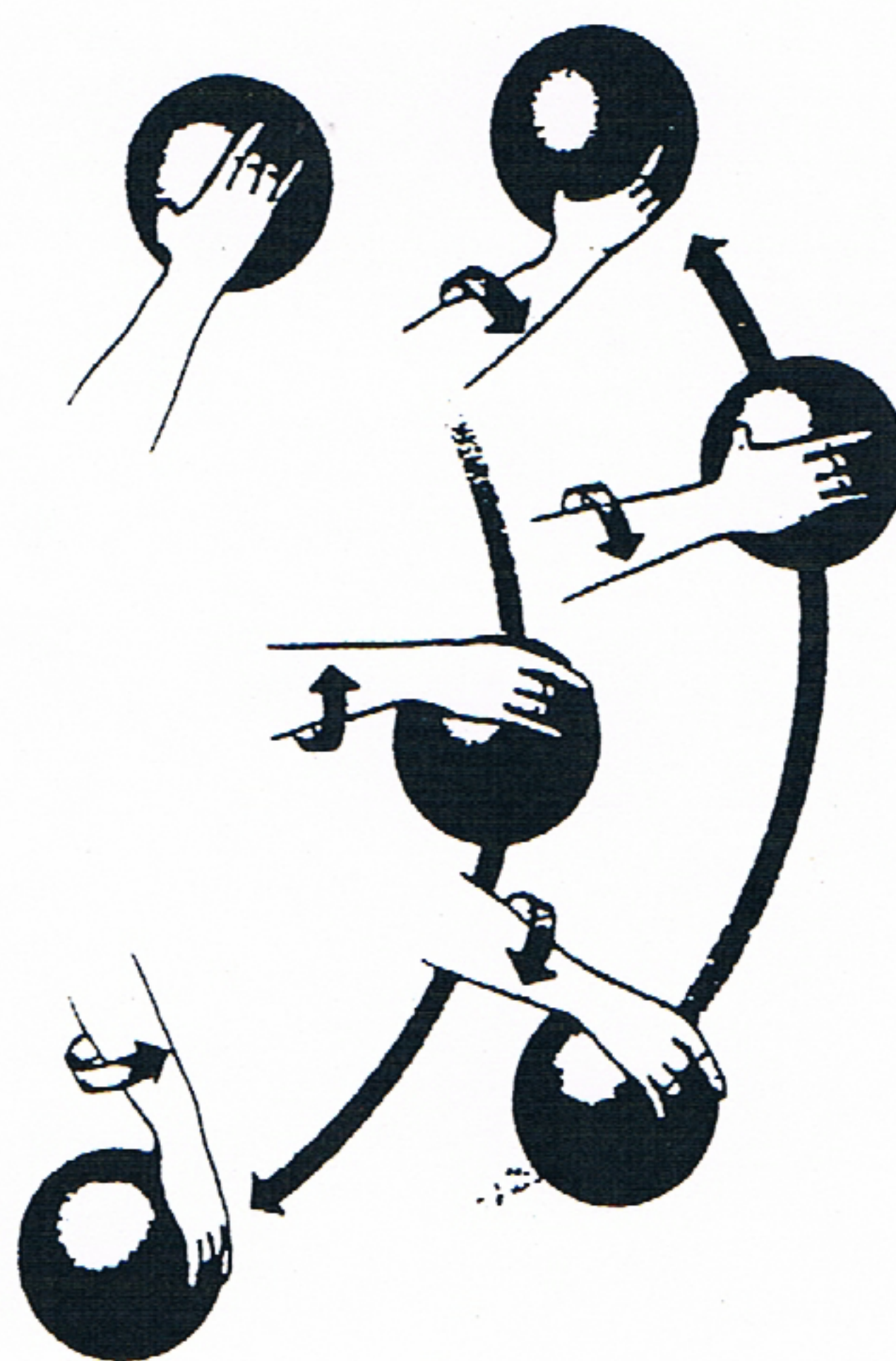
De semi-roller release.



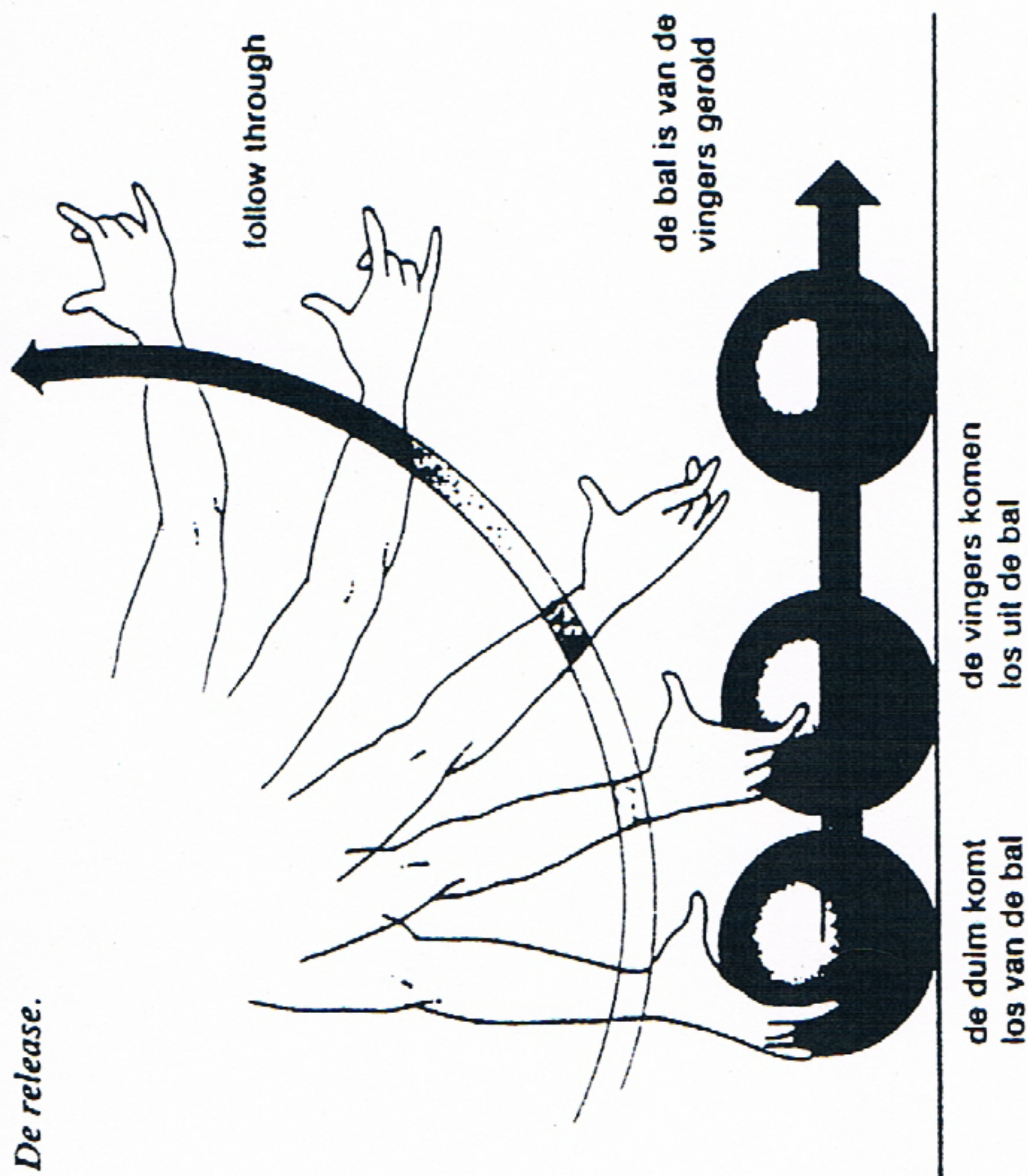
De semi-spinner release.



De full-roller release.



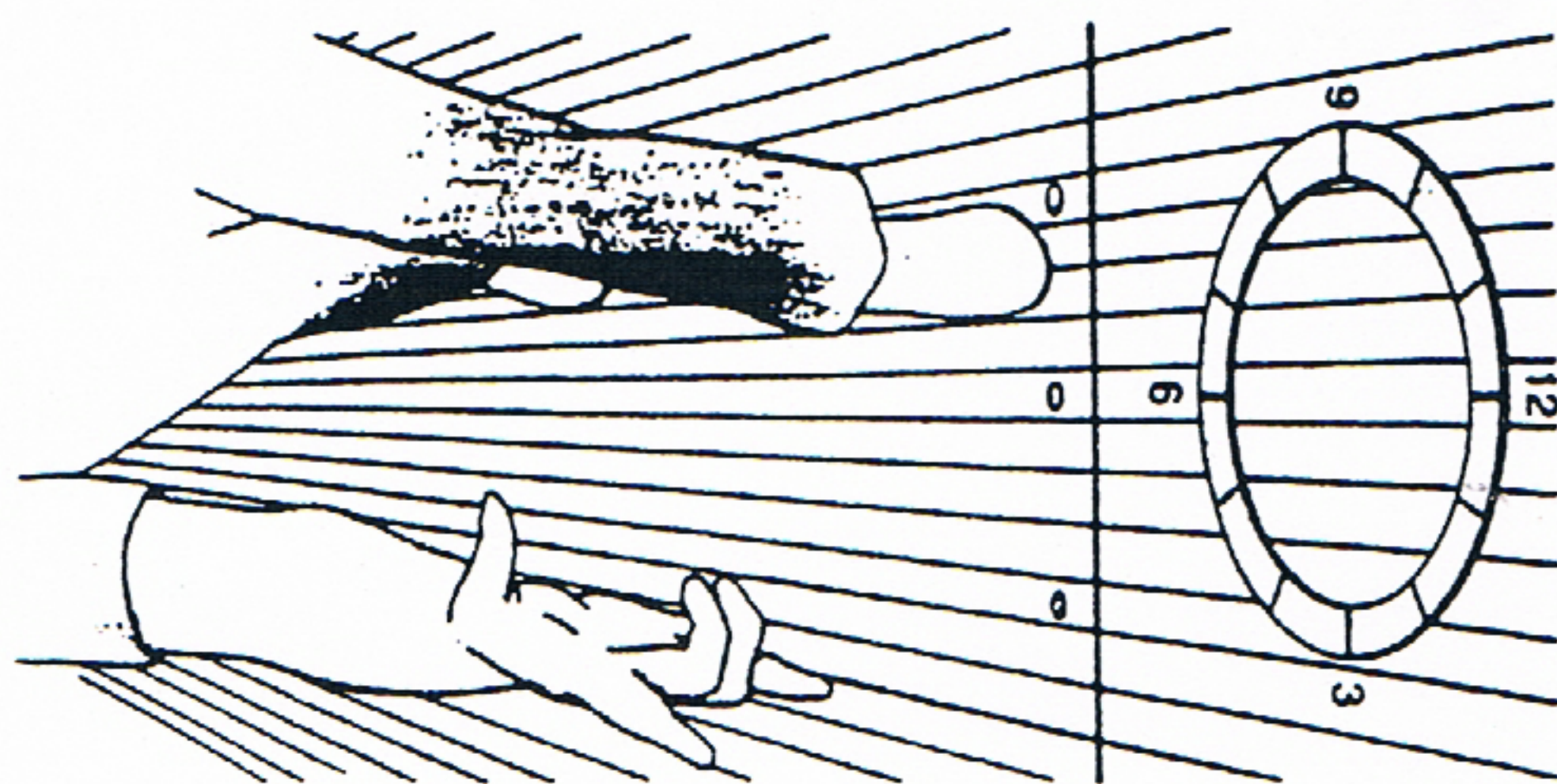
De release.

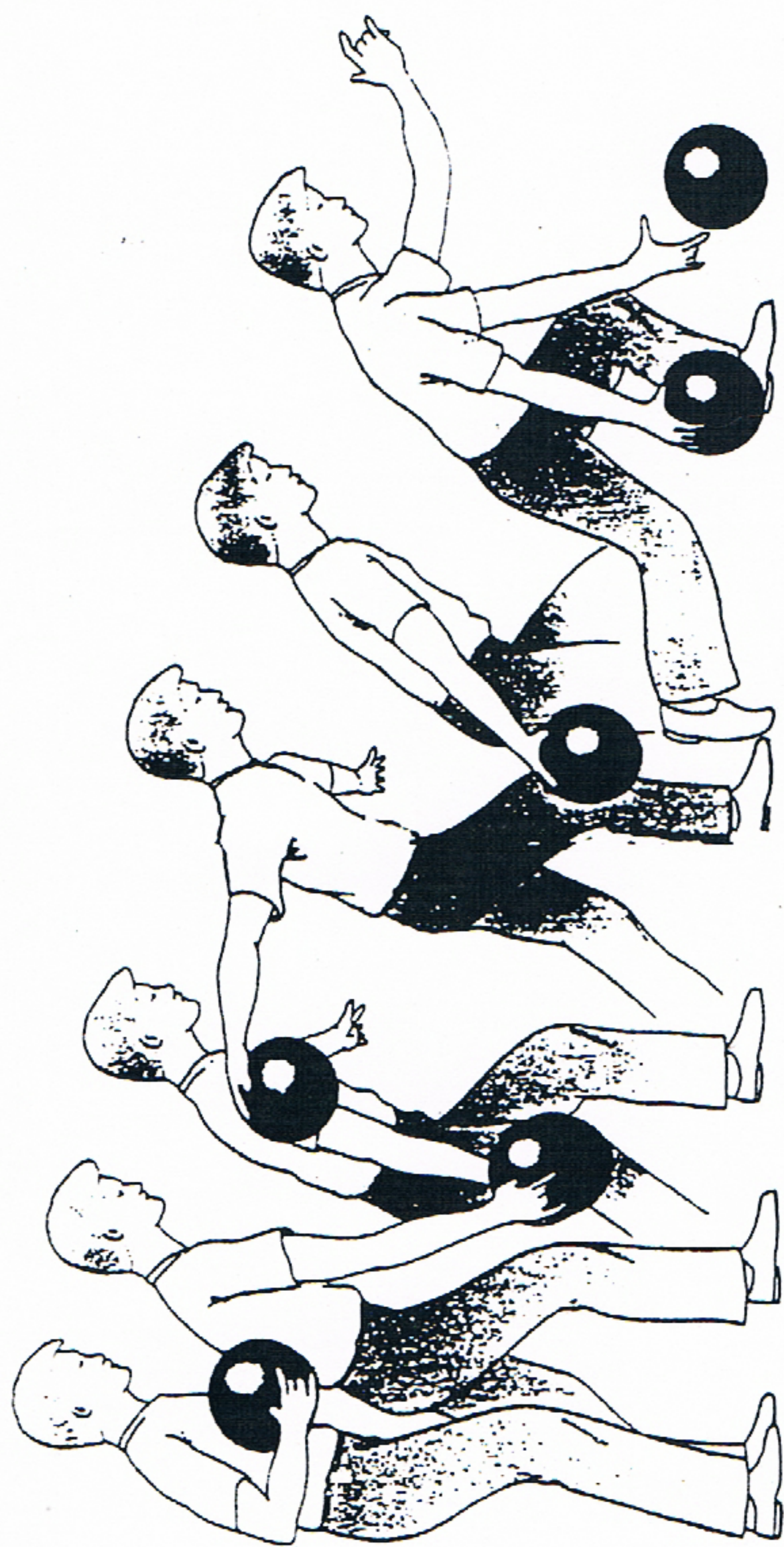


de duim komt los van de bal

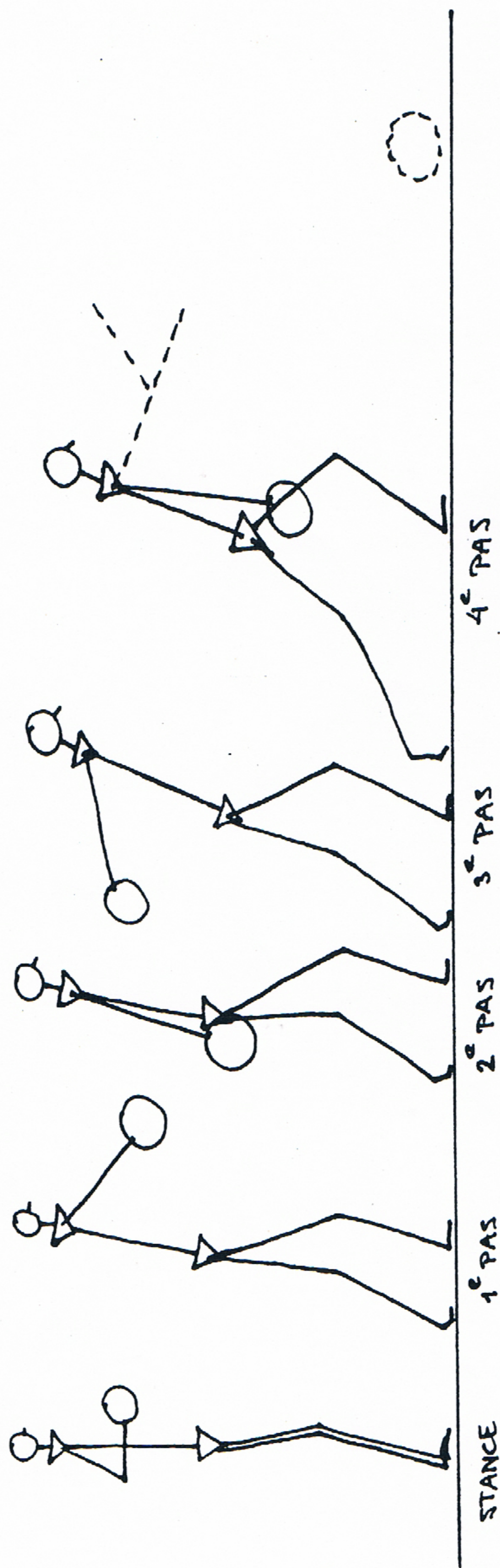
de vingers komen los uit de bal

De positie van de duim en de vingers tijdens de release t.o.v. een denkbeeldige klok bij de foutlijn.





schematisch weergegeven.



ZONE SCORINGSKAART - RECHTSHANDIG

Betekenis van de afkortingen:

ML = Bal mist de 1-pin op links.

BR = Bal raakt de 1-pin links; de headpin raakt de 3-pin.

NO = Bal raakt de 1-pin vol; de 1-pin raakt de 5-pin.

DP = Bal raakt de 1-pin zodanig, dat de 1-pin de 2-pin rechts raakt. De 2-pin kan de 4-pin en/of de 7-pin via de kick-back omgooien.

Mogelijke singlepin leaves: 4 - 7 - 9 - 10.

MP = Bal raakt de 1-pin op de accuracy-line; de 1-pin gooit de 2-pin om; de 2-pin gooit de 4-pin om en de 4-pin gooit de 7-pin om.

Mogelijke singlepin spareleaves: 8 - 9 - 10.

LP = Bal raakt de 1-pin zodanig, dat de 1-pin de 2-pin links raakt. De 1-pin kan de 4-pin en/of de 7-pin via de kick-back omgooien. De 7-pin kan ook door de 5-pin omgegooid worden.

Mogelijke singlepin leaves: 4 - 5 - 7 - 8 - 10.

BU = Bal raakt de 1-pin rechts en wel zodanig, dat de 1-pin de 2-pin niet raakt.

MR = Bal mist de 1-pin op rechts.

Speel 20 frames. Noteer het resultaat in de betreffende zone.

Na 20 frames het totaal aantal punten noteren in de kolom :

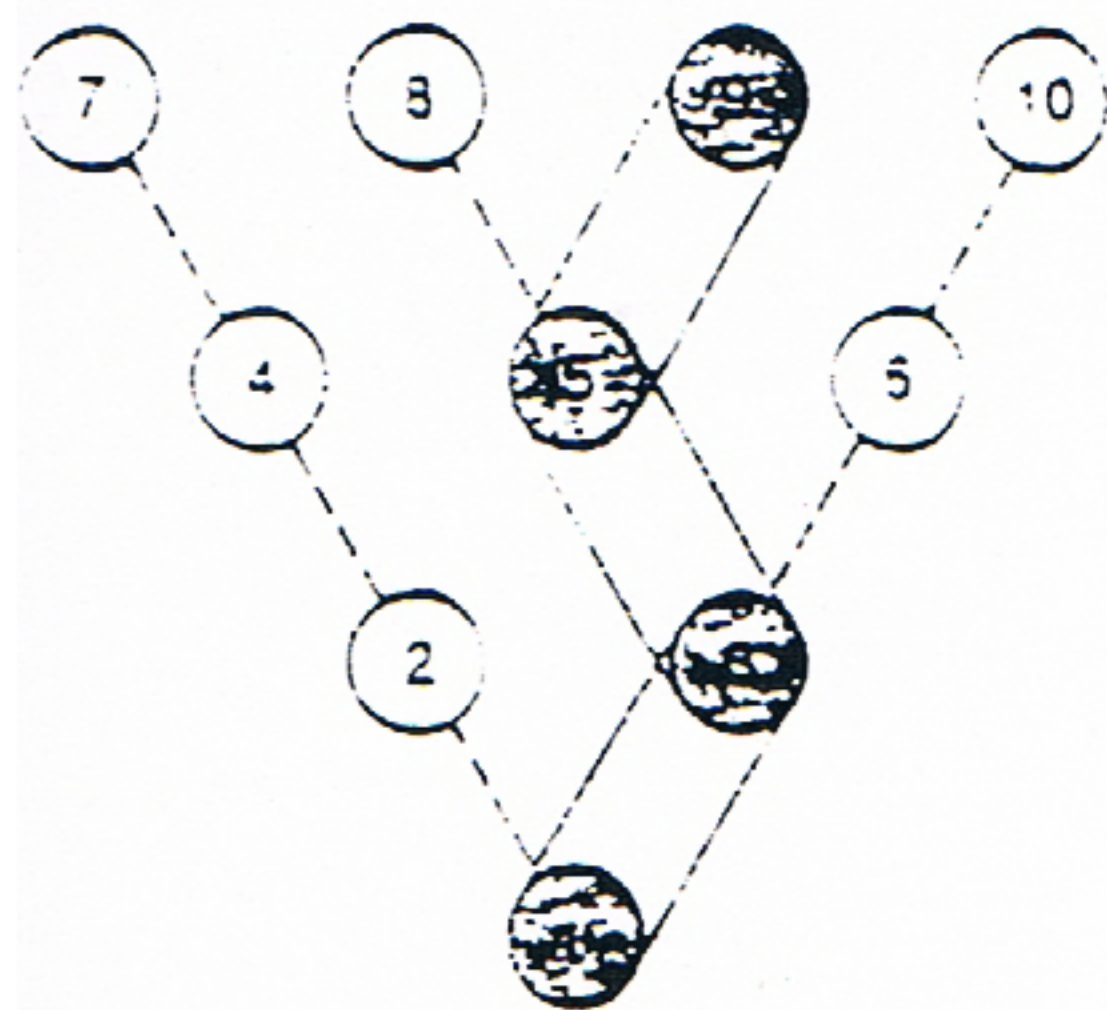
PUNTEN.

Noteer in de kolom POCKET % het percentage pocketballen (DP / MP / LP). Dit is het aantal pocketballen x 5.

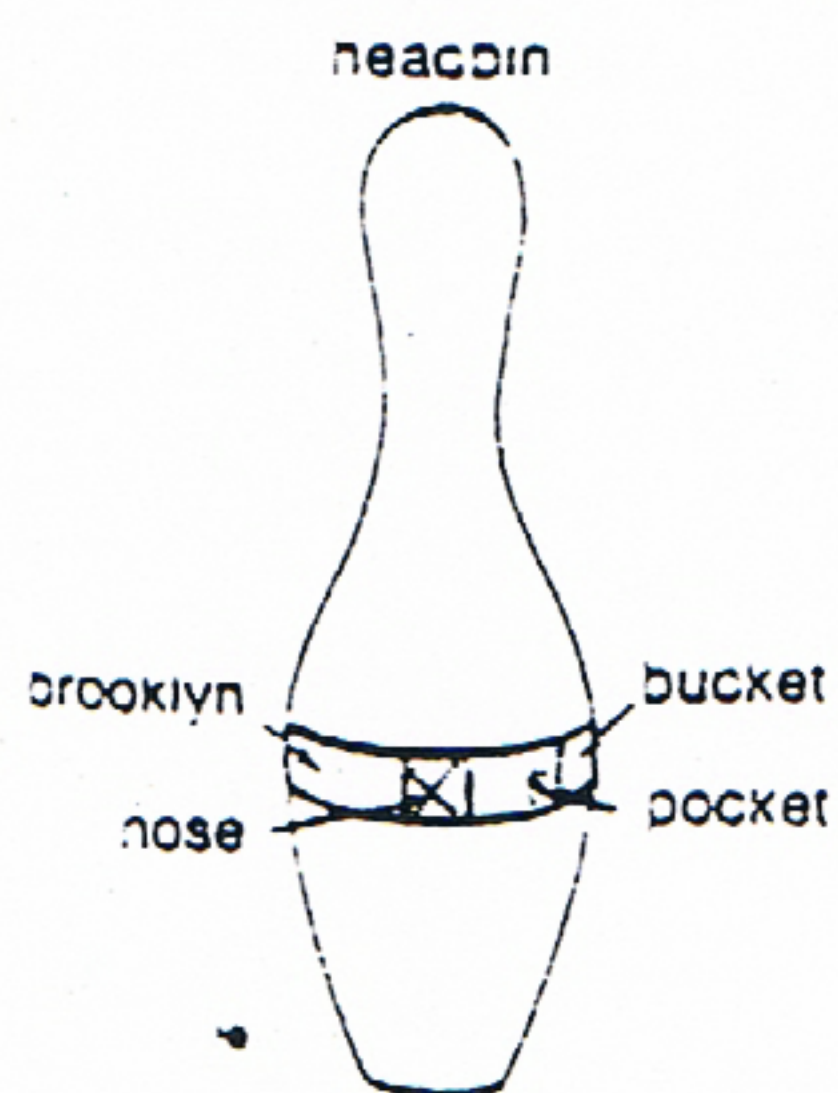
De BONUS als volgt berekenen: Voor elke STRIKE krijgt men 1 punt en voor elke MISSEER trekt men 5 punten af (een gemiste split telt hierbij niet als misser; een WASHOUT 1-2-10 - split) telt als split).

De SCORE is de som van de PUNTEN, het POCKET % en de BONUS.

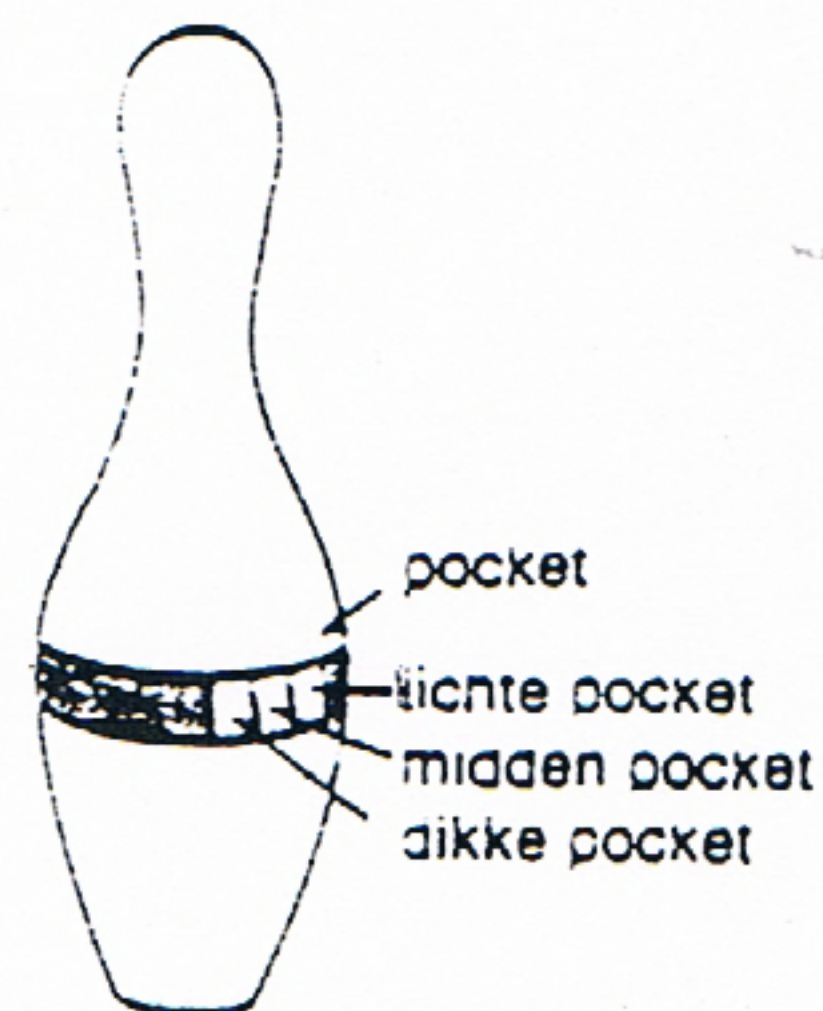
PINAKTIE



De headpin zones.

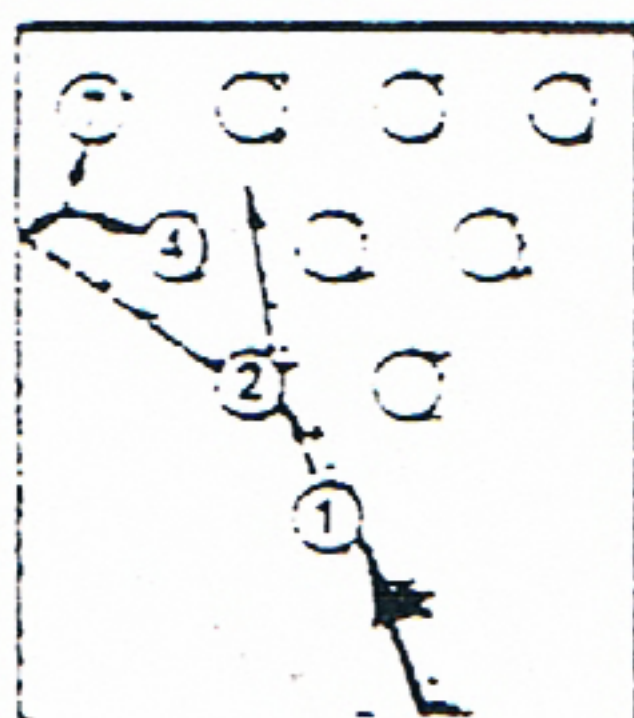
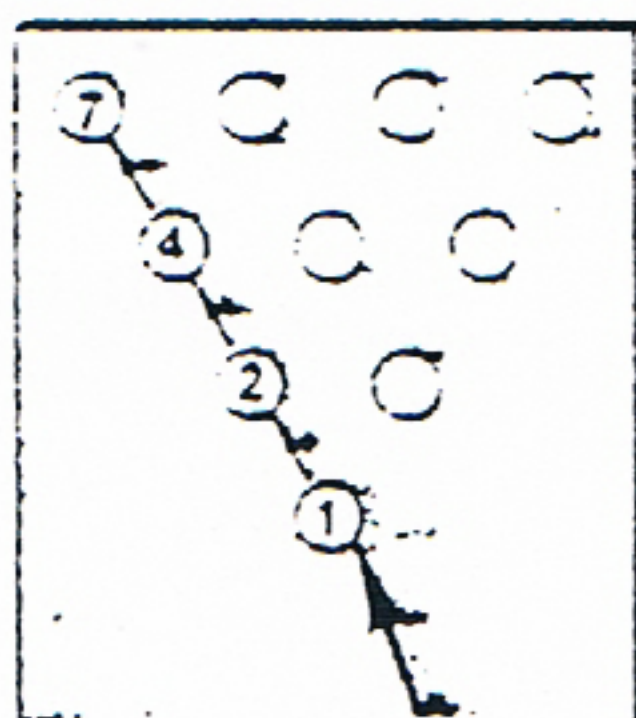


Onderverdeling van de pocket-zone

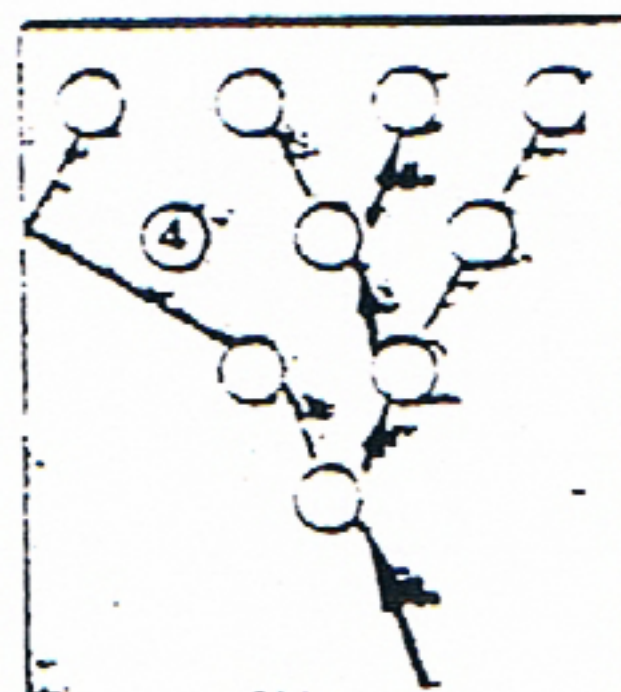


1 deflexie-routes.

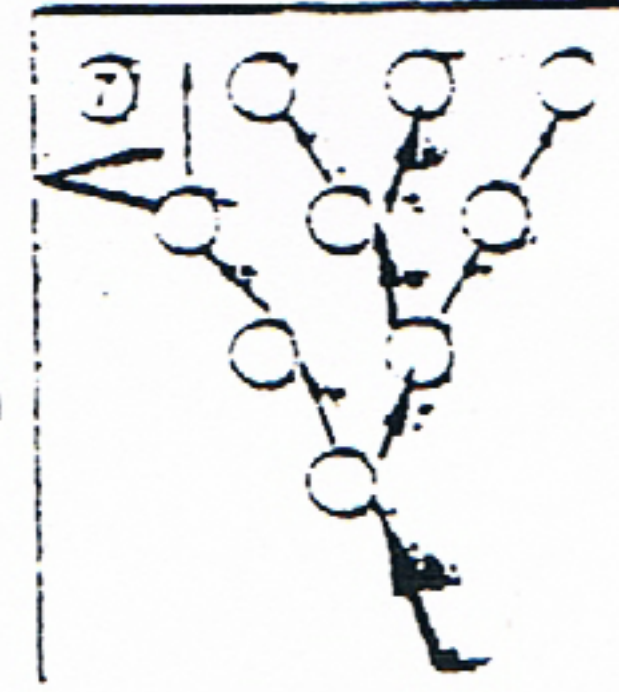
in deflexie-route



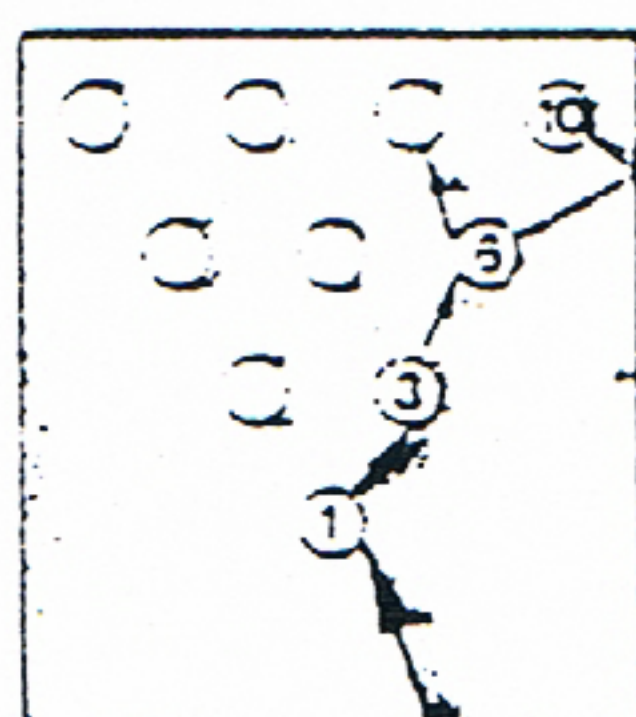
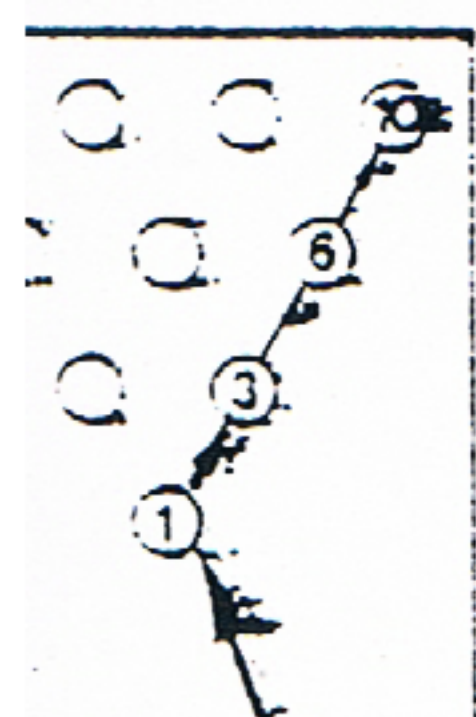
4-pin



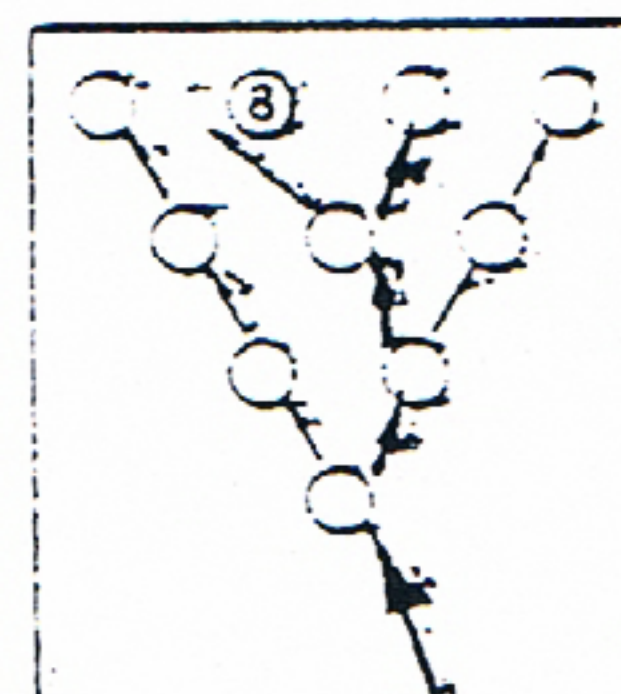
7-pin



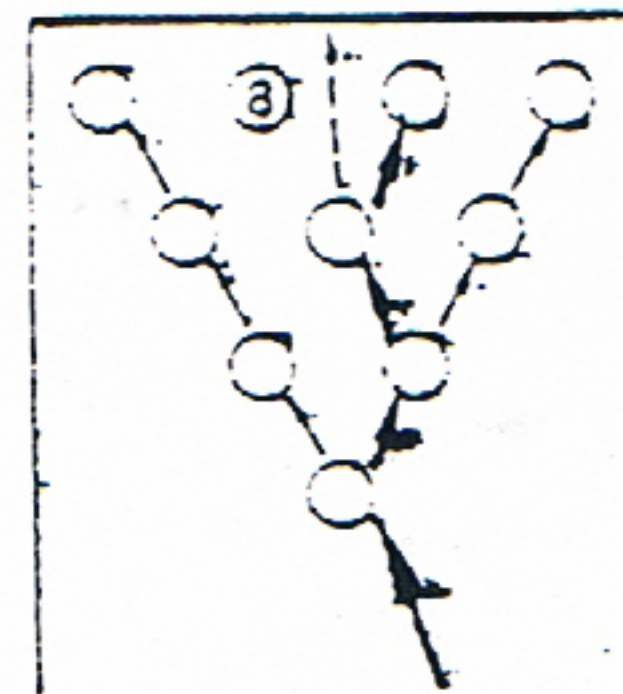
in deflexie-route



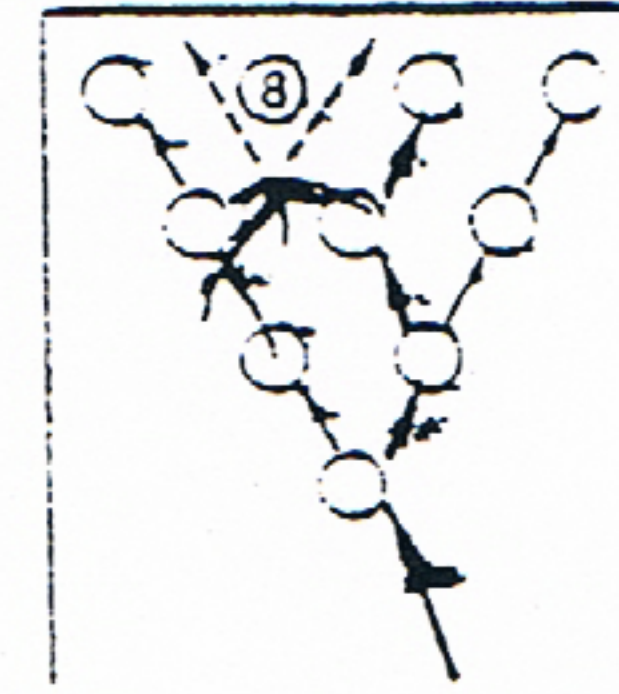
3-pin



weak 8

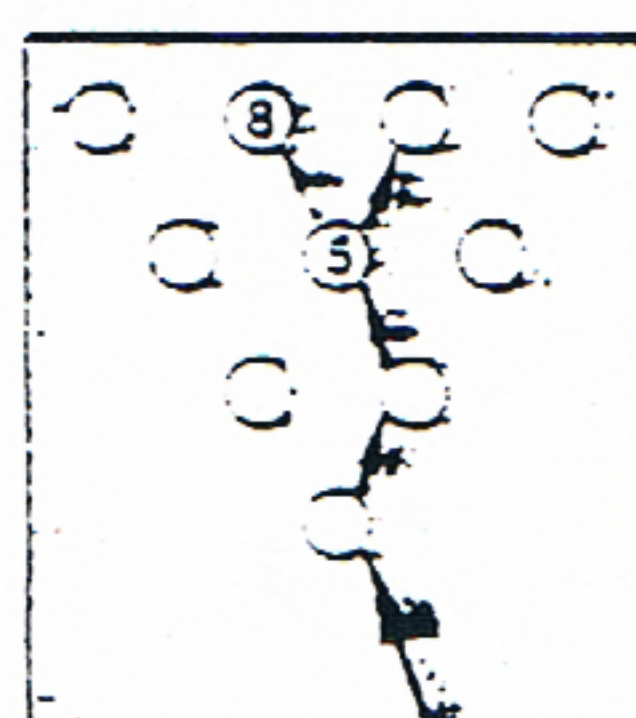
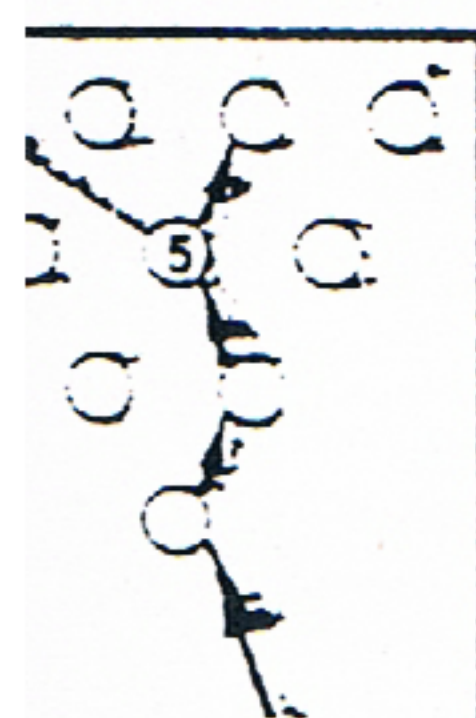


solid 8

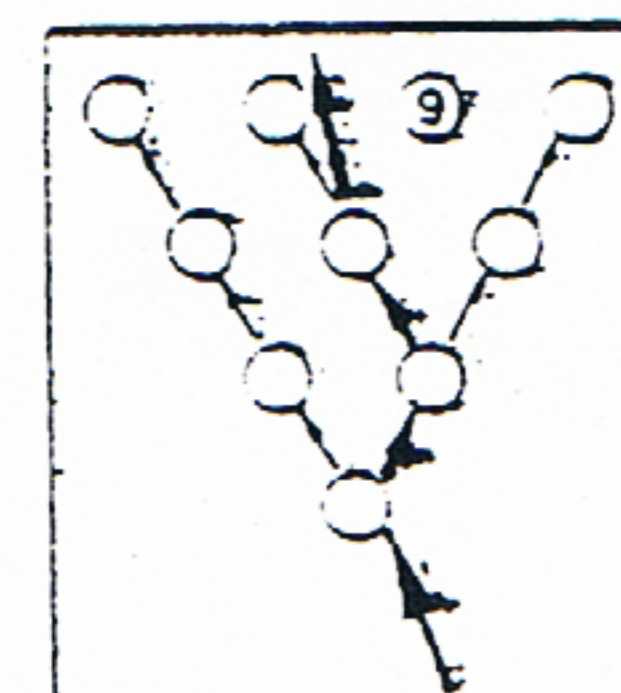


solid 8

in deflexie-route

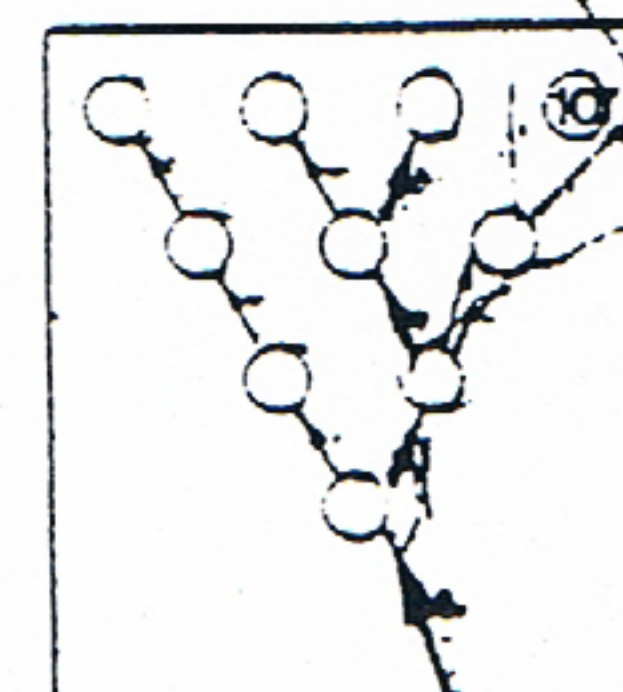
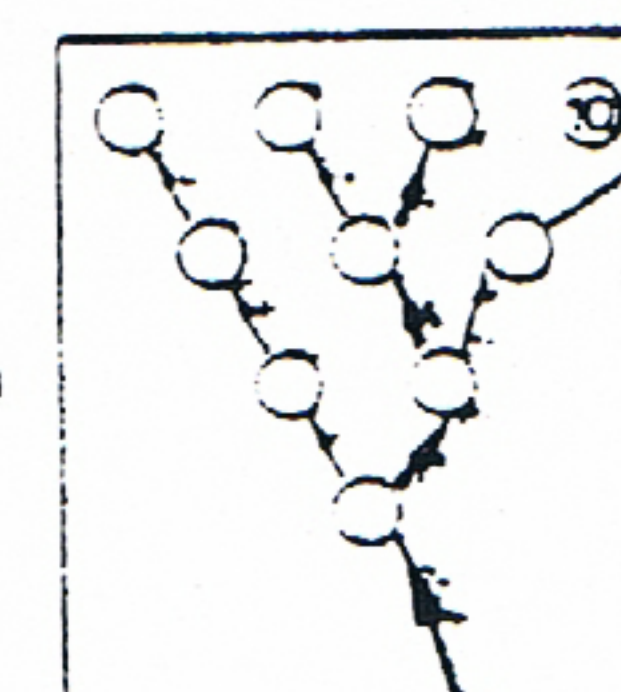


3-pin



solid 9

10-pin



ZONE-SCORINGSKAART >> RECHTSHANDIG <<

Pnt	ZONE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	1
1	ML																					
3	BR																					
5	NO																					

7	DP																					
10	MP																					
8	LP																					

6	BU																					
2	MR																					

Opmerkingen: _____

Punten _____
Pocket % _____
Bonus _____
Score _____

1	ML																					
3	BR																					
5	NO																					

7	DP																					
10	MP																					
8	LP																					

6	BU																					
2	MR																					

Opmerkingen: _____

Punten _____
Pocket % _____
Bonus _____
Score _____

1	ML																					
3	BR																					
5	NO																					

7	DP																					
10	MP																					
8	LP																					

6	BU																					
2	MR																					

Opmerkingen: _____

Punten _____
Pocket % _____
Bonus _____
Score _____

Totaal over 60 frames: ML = _____ Gemiddeld: _____ Punten : _____ Gemiddeld: _____

BR = _____ Pocket %: _____

NO = _____ Bonus : _____

DP = _____ Score : _____

MP = _____

LP = _____

BU = _____

MR = _____ Naam: _____

De theorie achter de praktijk (Technisch/taktisch).

Over krachten gesproken....

Het belangrijkste gegeven waar wij mee moeten werken is de baan, het materiaal en jij zelf. Dit zijn krachten die verschillende uitwerkingen hebben:

De 3 belangrijkste krachten, die van invloed zijn op het gedrag van de bal op de baan zijn: - 1 kracht die tegenwerkt en dus overwonnen moet worden.

- 2 krachten die meewerken om de tegenwerkende kracht te overwinnen.

Met natuurlijk als belangrijkste doel dat de pins aan het einde van de baan in een perfecte strike omgegooid worden.

Die krachten hebben we als volgt omschreven:

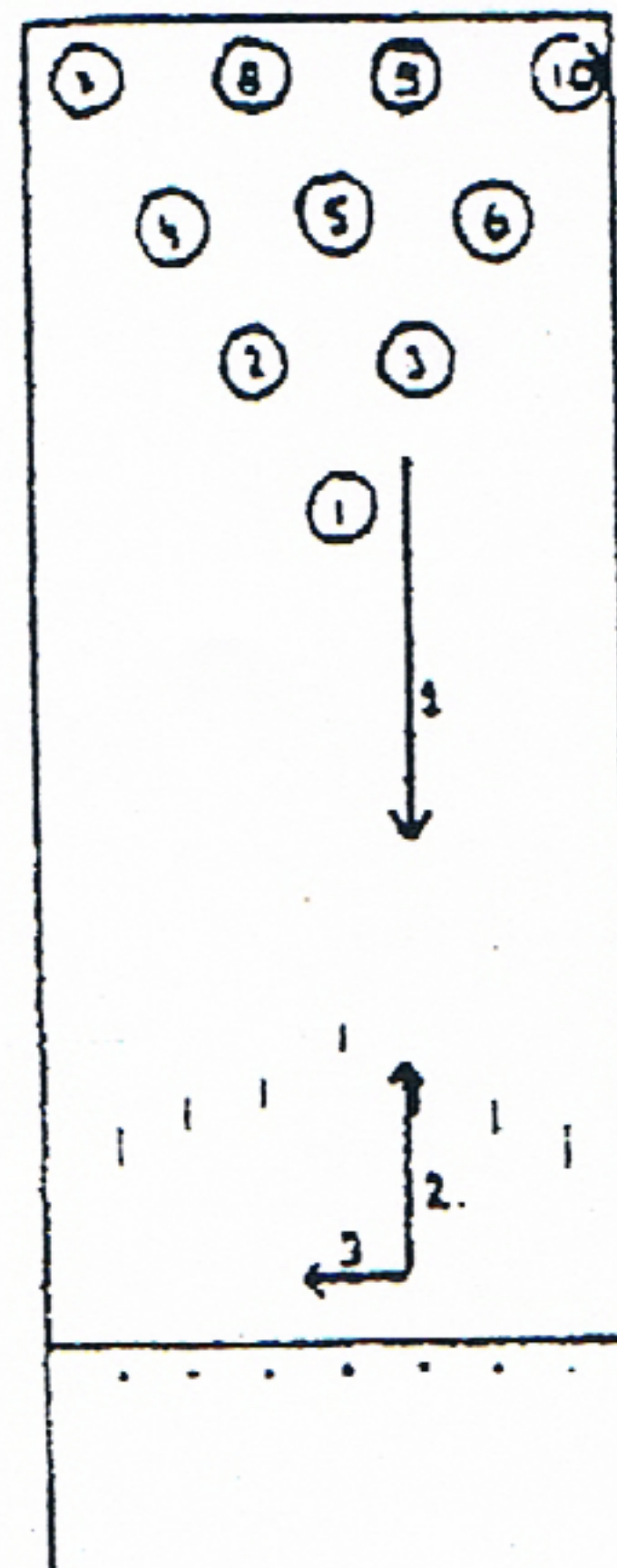
- 1. Kracht 1 is dat wat overwonnen moet worden = de wrijving van de baan waar de bal over rolt m.a.w. de baanconditie. Deze is afhankelijk van een aantal factoren, nl: de hoeveelheid olie, de soort en de verdeling van de olie op de baan; de laksoort; de luchtvochtigheid; temperatuur; luchtdruk enz. Kortom een groot aantal factoren die de bowler/ster niet kan beïnvloeden ten gunste van zijn/haar prestaties.
- 2. Kracht 2, dit is de hoeveelheid snelheid van de bal, meegegeven door de bowler/ster. Bepalende factoren voor de snelheid van de bal zijn: snelheid van de aanloop; de hoogte van de backswing; maar vooral de timing tussen aanloop en zwaai (inclusief de follow-through) bepaalt in grote mate met welke snelheid de bal de hand verlaat.
- 3. Kracht 3, dit is de hoeveelheid en soort zijwaartse rotatie van de bal meegegeven door de bowler/ster. Bepalende factoren hierbij zijn: de handstand tijdens het loslaten van de bal en wel het verschil van handstand tussen het tijdstip waarop de duim loskomt en het tijdstip waarop de vingers loskomen; de kracht waarmee de vingers een knijpbeweging maken tijdens het loslaten van de bal; de stand van het polsgewricht tijdens het loslaten.

Kracht 2 en 3 worden wel volledig bepaald door het handelen van de bowler/ster en kunnen dus beïnvloed worden door de persoon zelf.

Uitgaande van een perfecte pocketstrike moeten deze 2 krachten dusdanig door de bowler/ster beïnvloed worden, dat de baankonditie geen probleem vorm om die perfecte pocketstrike te gooien.

Maar al te vaak horen we spelers/sters zeggen dat de "banen niet goed lopen", dat er "dit" of "dat" aan mankeerde. Wat ze eigenlijk daarmee zeggen, is dat ze zich niet kunnen aanpassen aan de op dat moment aanwezige baankonditie.

Dit is in het kort de essentie van het spel. Over de aanpassingen zullen we later meer vertellen, want voordat we weten welke aanpassingen we moeten maken, moeten we eerst kunnen nagaan wat er dan precies aan de hand is met de baankonditie.



Over pinactie gesproken....

Omdat we niet elke keer, als we in een bowling komen, de banen kunnen gaan inspecteren op het oliepatroon, laat staan alle andere factoren kunnen bepalen, moeten we op onze eigen ogen vertrouwen v.w.b. de informatie over de baankonditie.

Wat kunnen we dan wel allemaal zien met onze ogen?

Twee dingen, en wel: - de pinactie en (later aan de orde komend),
- de balactie.

We moeten weten wat er gebeurt met de pins en de bal als deze perfect in de pocket komt. We moeten weten wat er waarschijnlijk gebeurt bij andere mogelijkheden, bv als de bal dikker of dunner in de pocket komt; welke pins er hoogst waarschijnlijk zullen blijven staan en waarom.

Dit alles met het doel om jullie bewuster te maken van wat er zich daar achterin kan afspelen en hoe jullie deze informatie kunnen aanwenden om aanpassingen te maken.

Belangrijk is te leren zien waar de bal de headpin raakt, want dat bepaald voor een groot deel hoe jij aan het bowlen bent. Scores zijn wel belangrijk, maar nog belangrijker is de manier waarop die scores verkregen worden. Een perfecte pocket-hit heeft de meeste kans op een perfecte strike en daar gaat het om.

Laten we eens kijken wat er bij een perfecte pocket-hit gebeurt (rechtshandig).

De bal raakt de headpin rechts van het midden, dusdanig dat die de 2-pin in een directe lijn naar de 4-pin en 7-pin raakt. De bal wordt hierdoor iets van zijn baan geduwd richting 3-pin. Deze raakt hij links van het midden, zo dat de 3-pin de 6-pin in een directe lijn naar de 10-pin raakt. Wederom wordt de bal iets van zijn baan geduwd, dit keer richting 5-pin. Deze raakt hij weer rechts van het midden op zo'n manier dat de 5-pin de 8-pin raakt. Voor de laatste keer wordt de bal iets van baan veranderd en neemt de 9-pin mee:

PERFECTE STRIKE.

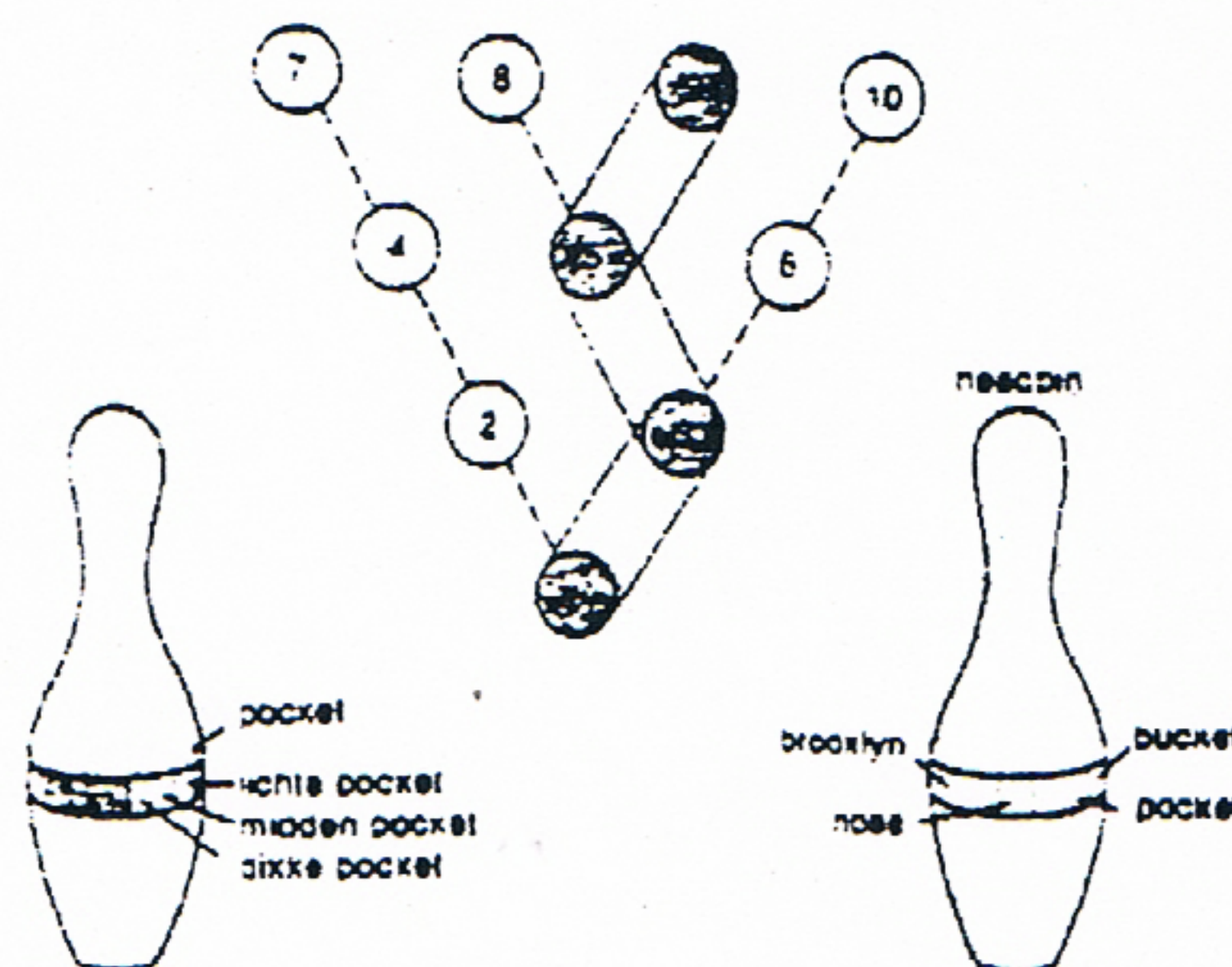
Met deze kennis op zak kunnen we analyseren wat er gebeurd is als er, na een ogenschijnlijk goede pocket-hit, een pin is blijven staan.

Bijvoorbeeld:

Pin 4: de bal is iets te dik in de pocket gekomen, waardoor de 1-pin de 2-pin zodanig raakt dat deze voor de 4-pin langs gaat en meestal wel de 7-pin via de zijkant meeneemt.

Pin 5: de bal wordt dusdanig van zijn baan geduwd dat deze de 5-pin rechts passeert.

Pin 7: de bal raakt de headpin iets te dik waardoor deze de 2-pin te dun raakt, die op zijn beurt de 4-pin zodanig raakt dat deze recht naar achter gaat zonder de 7-pin mee te nemen.



Pin 8: kan blijven staan doordat de 5-pin te dun of te dik geraakt wordt zo dat deze respectievelijk links of rechts van de 8-pin gaat. Ook kan het gebeuren dat de 2-pin in aanraking komt met de 5-pin en ze beide om de 8-pin heen gaan.

Pin 9: als de bal zo dik op de 5-pin komt en dus te weinig van zijn baan deflekteert zal de bal de 9-pin links missen.

Pin 10: de bal raakt de 3-pin te dik waardoor deze de 6-pin te dun raakt en de 6-pin voor de 10-pin langs zal gaan.

In een aantal van deze gevallen kan je gewoon pech hebben en zal het niet vaak achter elkaar gebeuren. Is dit echter wel het geval, dan kun je niet meer van pech spreken, maar zul je iets konsekwent fout doen waardoor de pins niet reageren zoals ze zouden moeten doen. Vooral als het steeds dezelfde pin is die blijft staan, zal je je moeten afvragen wat er aan de hand is. Pas als je dat weet, kun je jezelf gaan aanpassen om tot een beter resultaat te komen.

Over balaktie gesproken....

De tweede visuele methode om na te gaan wat er met de banen uitgespookt is, het bekijken van de balaktie, komt ook aan de orde zowel in theorie als in praktijk.

Vragen die je jezelf moet stellen wil je een duidelijk beeld krijgen over de baankonditie zijn: Waar begint de bal te hoeken, hoeveel boards hoekt de bal en hoelang duurt het voordat de bal bij de pins is? De gegevens die we hieruit zullen verkrijgen zijn maar voor een ding belangrijk: de bal moet de pins op het juiste tijdstip raken.

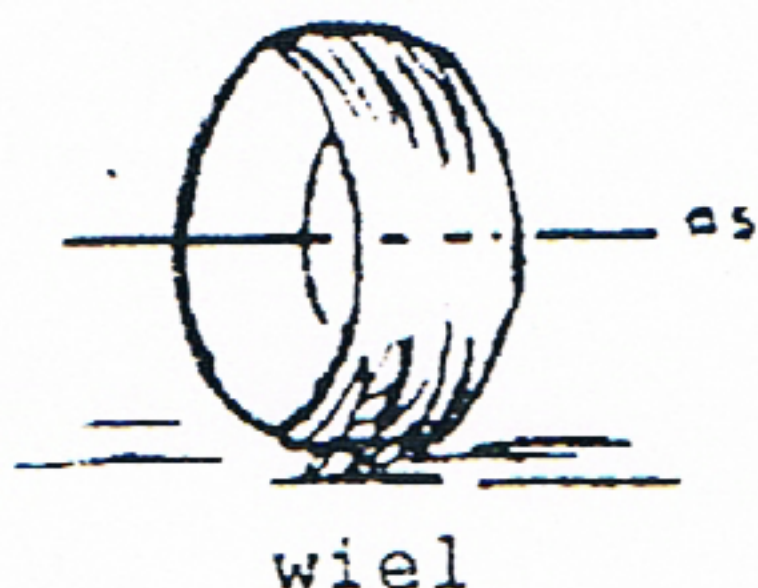
Maar wat is het juiste tijdstip?

Het juiste tijdstip dat de bal de pins raakt, is op het moment dat de bal genoeg zijwaartse en voorwaartse rol heeft om pin 1-3-5-9 goed te raken (zoals besproken bij de perfecte strike).

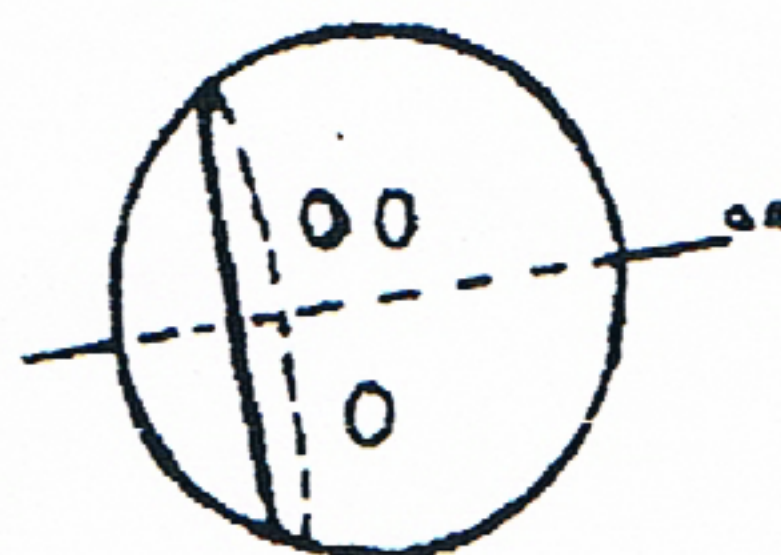
Heeft de bal teveel voorwaartse of teveel zijwaartse rol dan zal de ideale balweg niet meer gevolgd worden met alle gevolgen van dien voor de pinaktie. We kunnen dat juiste moment, dat de bal genoeg zij- en voorwaartse rol heeft, zichtbaar maken door de as waarom de bal over de baan rolt met tape af te plakken.

Net zoals het wiel dat over de weg rolt een as heeft waarom het draait, zo heeft ook een bowlingbal een (denkbeeldige) as waarom het draait. Het oppervlak van het wiel dat de weg raakt, is in dit geval het oppervlak van de bal dat de baan raakt (loopvlak of bal-track).

In het midden daarvan, aan de zijkanten, zit de as.



wiel



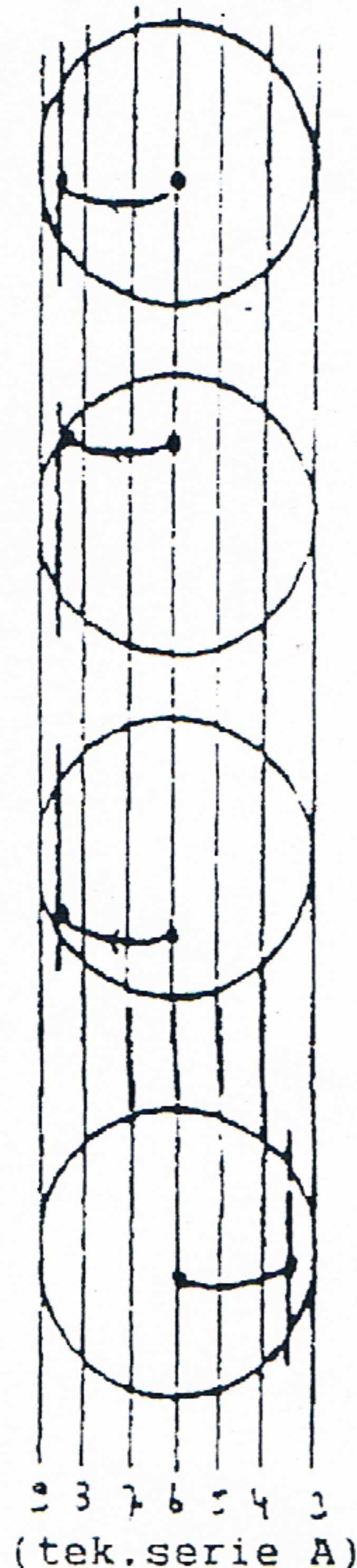
bal-track

Het aftapen van de as van de bal gebeurt dus aan de hand van de bal-track. Met een centimeter of onze vingers kunnen we de plek bepalen waar de as "de bal uitkomt". Als we beide uiteinden van de as aftapen, zullen we er echter maar één zien; de ander wijst naar de pins. Voor rechtshandigen moeten we de rechterkant van de bal (met het duimgat beneden) aftapen, voor linkshandigen precies andersom, dus de linkerkant aftapen.

Als we de tape op de goede plaats hebben aangebracht, zullen we een vast punt op de bal zien dat van plaats verandert tijdens het rollen. Waar het punt begint is afhankelijk van het type bal-track (semi-roller, full-roller, spinner enz), maar uiteindelijk zal de as bij elk type bal-track op dezelfde lijn moeten uitkomen, om de juiste hoeveelheid zij- en voorwaartse rol te hebben, bij het raken van de pins.

Als we een denkbeeldige klok om de bal heen plaatsen, zou die lijn op "half negen" liggen voor rechtshandigen en op "half vier" voor linkshandigen. (zie tek. serie A)

Anders gezegd: voor semi-roller op "half negen", voor spinner op "tien uur/half elf", en voor full-roller op "half acht/acht uur" (zie tek. serie B)

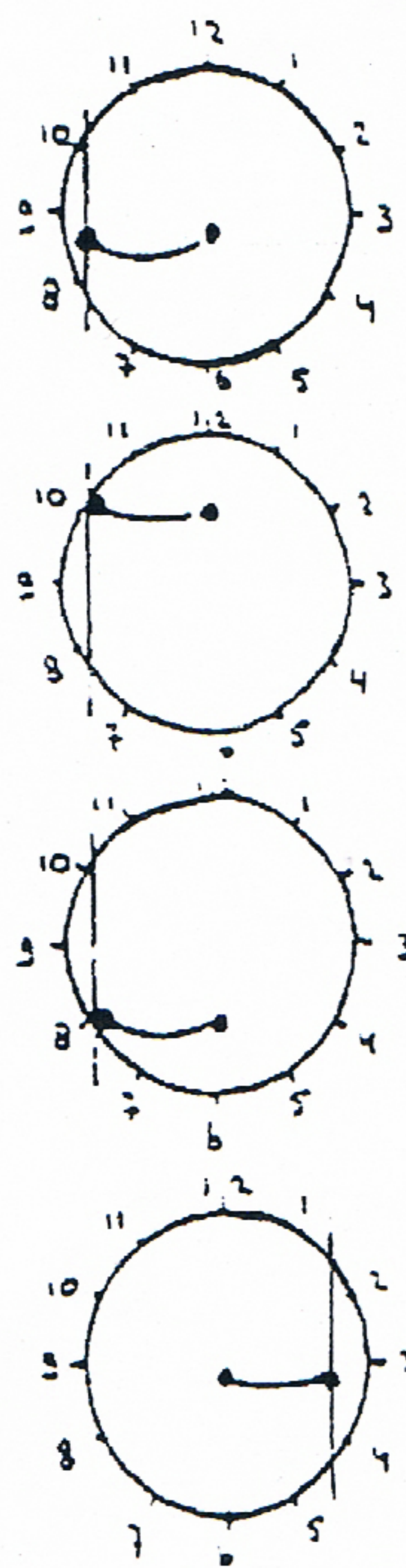


Semi-roller

Spinner

Full-roller

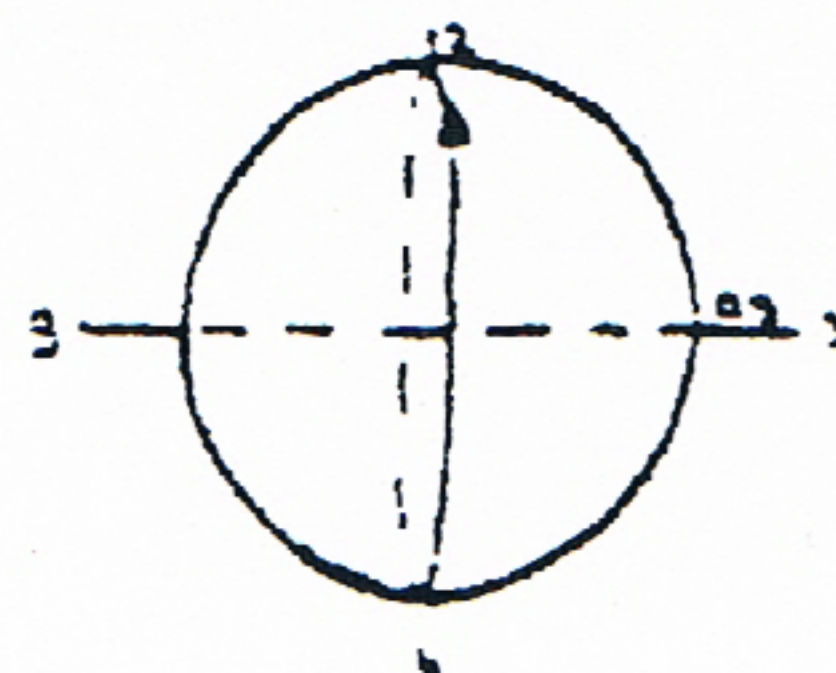
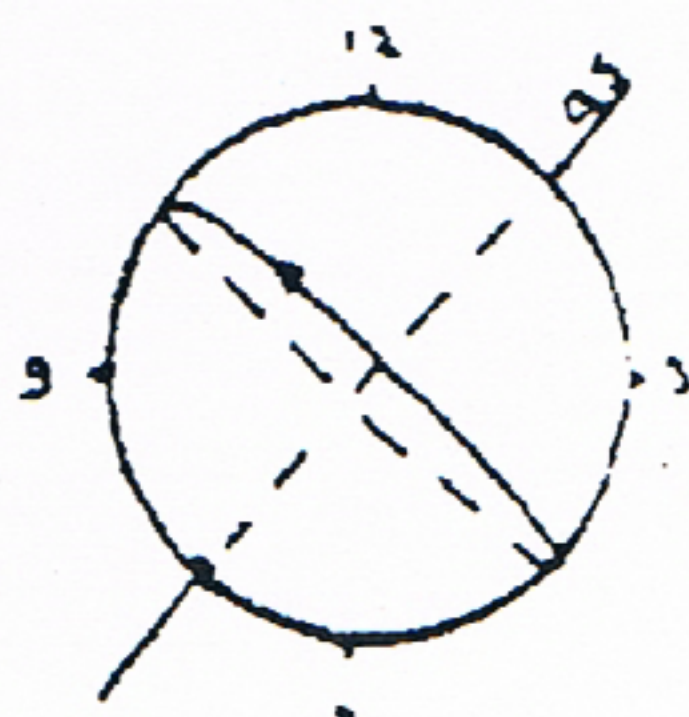
Semi-roller
linkshandige.



(tek. serie B)

Als we zien dat de as van de bal voor dat juiste punt ligt op het moment dat de pins geraakt worden, weten we dat de bal nog teveel zijwaartse rol heeft om een goede pinactie op te leveren.

Als we zien dat de as van de bal voorbij het juiste punt ligt, dus op "negen uur", op het moment dat de pins geraakt worden, weten we dat de bal al teveel voorwaartse rol heeft om een goede pinactie op te leveren.



Aangezien we de baan niet langer of korter kunnen maken zullen we een aanpassing moeten maken om te zorgen dat de bal wel de juiste actie heeft om een goede pinactie (pin- en baldeflectie) op te leveren.

In het eerste geval zal de voorwaartse rol eerder moeten optreden, dus:

- balsnelheid laten afnemen of,
- zachter balmateriaal nemen of,
- andere handstand tijdens release of,
- andere lijn zoeken in de hoop dat dat gedeelte "droger" zal zijn.

In het tweede geval zal de bal verder moeten doorglijden voordat de voorwaartse rol gaat optreden,

dus:

- meer balsnelheid of,
- harder balmateriaal nemen of,
- andere handstand tijdens release of,
- andere lijn zoeken in de hoop dat dat gedeelte van de baan "gladder" zal zijn.

Welke soort aanpassing je ook zult gaan maken, eerst moet je ervan overtuigd zijn dat je weet wat er aan de hand is. Visuele controle op de pinactie in combinatie met de balactie zal je vertellen wat er gaande is en wat je moet veranderen.

Het controleren moet je echter goed leren, dus tijdens het trainen altijd goed observeren wat er gebeurt en voor jezelf noteren.

Over aanpassen gesproken....

Als we het over aanpassen aan de baankondities hebben, zullen jullie merken dat er verschillende mogelijkheden zijn om aanpassingen te maken. Bovendien zul je waarschijnlijk gemerkt hebben dat sommige aanpassingen voor jou makkelijker te maken zijn dan andere.

Tijdens de selectietrainingen zullen we de verschillende mogelijkheden bespreken en in het praktijkgedeelte uitvoeren. Op die dag gaan we eigenlijk voor het eerst op verschillende niveau's werken. Voor de ene speler/ster is het maken van een bepaalde aanpassing nl. veel makkelijker of moeilijker dan voor een andere. Jullie zullen dan ook allemaal een persoonlijke opdracht meekrijgen betreffende het maken van aanpassingen.

Er zijn eigenlijk 3 soorten aanpassingen te onderscheiden, nl:

1. het maken van hoekaanpassingen,
2. het maken van materiaalaanpassingen,
3. het maken van techniekaanpassingen.

Deze volgorde is geplaatst naar moeilijkheidsgraad en is dus ook de volgorde die je toepast als je inderdaad gaat aanpassen.

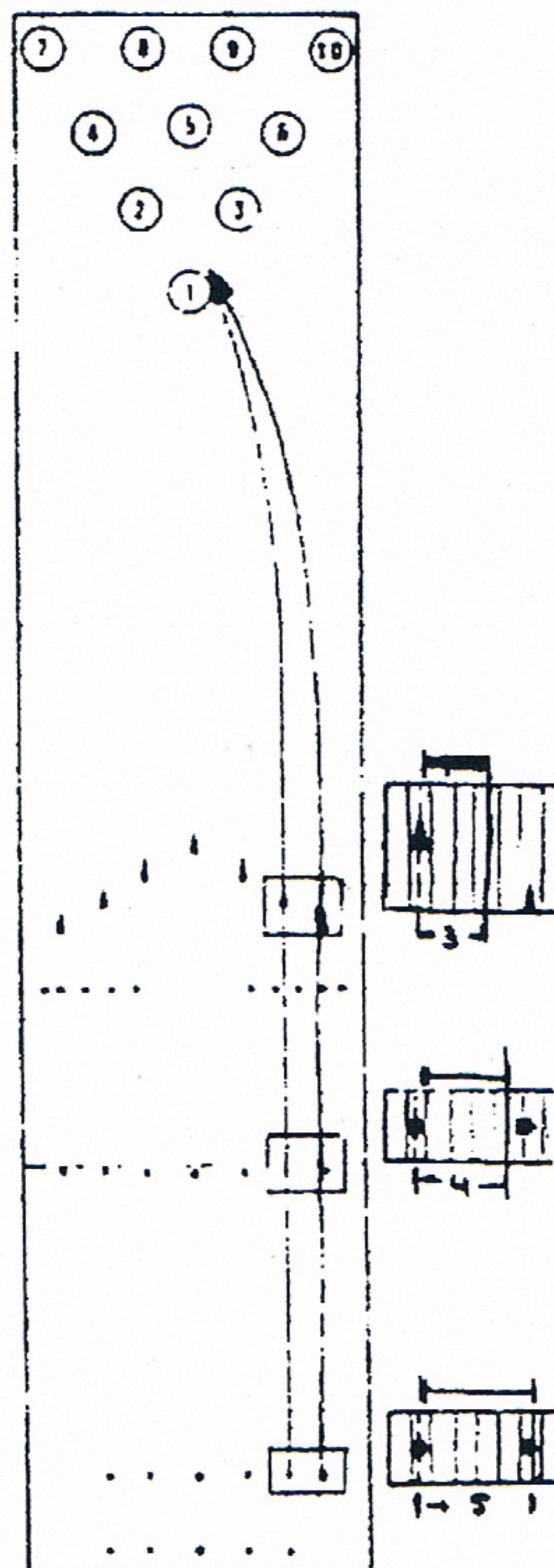
Hoekaanpassingen:

zijn aanpassingen die je maakt om de bal onder een andere hoek in de pocket te laten komen, dus een andere lijn bespelen. Hier gaan we er vanuit dat je de pocket al gevonden hebt, maar geen goede resultaten op deze bespeelde lijn hebt. Bv de 5-pin blijft te vaak staan op een goede bal (as op "half negen"). Vanuit hetgeen we weten over de pinactie, kunnen we concluderen dat de bal rechts langs de 5-pin gaat. Een scherpere hoek van inkomst (d.w.z. dat de bal meer van buiten inkomt) kan hier uitkomst bieden, doordat de bal meer doordrukt op de pins en wel de 5-pin meeneemt.

Het opschuiven van de te spelen lijn kan volgens een vast systeem gebeuren, wat jullie wellicht bekend in de oren zal klinken, nl: het 3-4-5 systeem.

In het kort:

- pockethit is nu het vaste draaipunt, deze blijft dus gelijk.
- bij de arrows 3 boards opschuiven betekent:
- bij de foutlijn 4 boards opschuiven in dezelfde richting,
- bij je start positie 5 boards opschuiven ook in dezelfde richting (zie tek.).



Ben je echter nog aan het zoeken naar de pocket-hit dan gebruik je dat andere bekende systeem, nl: het 3-1-2 systeem.

Ook dit in het kort:

- arrow is het vaste draaipunt, blijft dus gelijk.
- bij de pins 3 boards opschuiven betekent:
- bij de foutlijn 1 board opschuiven in de tegenstelde richting,
- bij je startpositie 2 boards opschuiven eveneens in de tegengestelde richting (zie tek.).

Wat je verder nog kunt doen is een aanpassing maken aan de hand van de grootte van de hoek die je bal maakt. Dat wordt dan, uitgaande van het getekende voorbeeld waarin een 10-10 lijn gespeeld werd en de bal op het 20e board de headpin raakt, een 7-7 lijn zodat de bal de headpin op het 17e board raakt. 17e board is een pocket-hit.

We gaan er vanuit dat de theorie achter de hoekaanpassingen grotendeels bekend is, maar mochten er nog vragen hierover zijn dan moeten jullie het niet nalaten die te stellen.

Voordat we verder gaan eerst nog even wat andere theorie die je kan gebruiken bij je spel. Het betreft hier het volgende onderwerp: Parallel-lijn lopen.

Wat is dit eigenlijk?

Dit is het lopen vanuit je startpositie in lijn met de bal-zwaai.

Wat moet je hiervoor weten?

Ten eerste je persoonlijk getal en ten tweede de hoek van je bal.

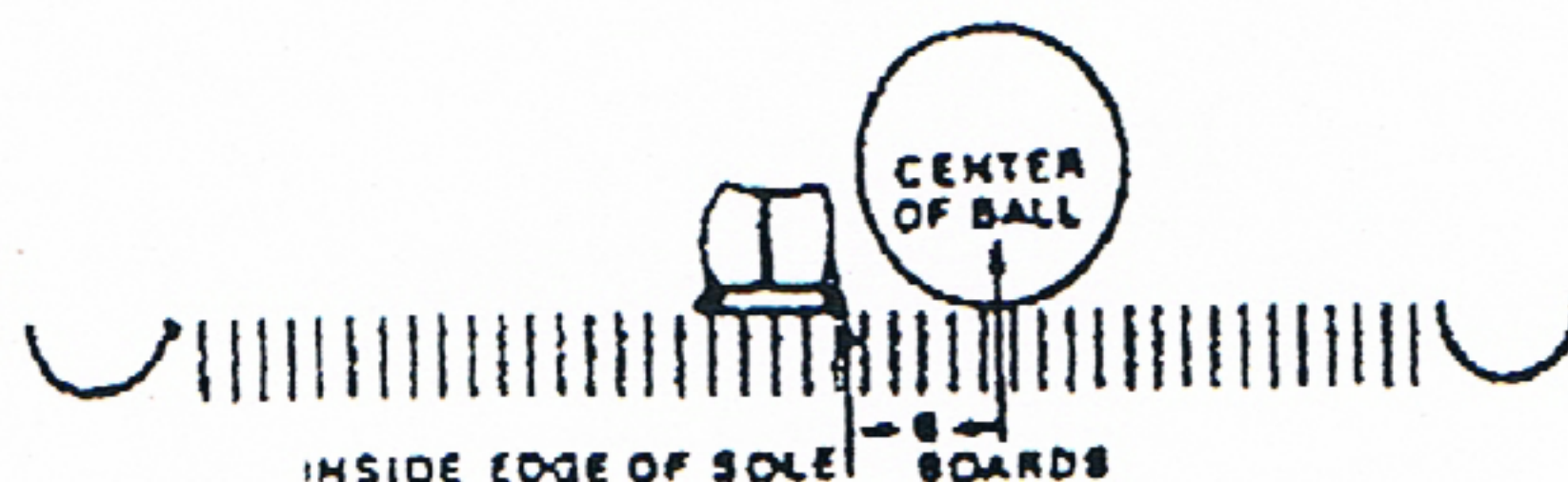
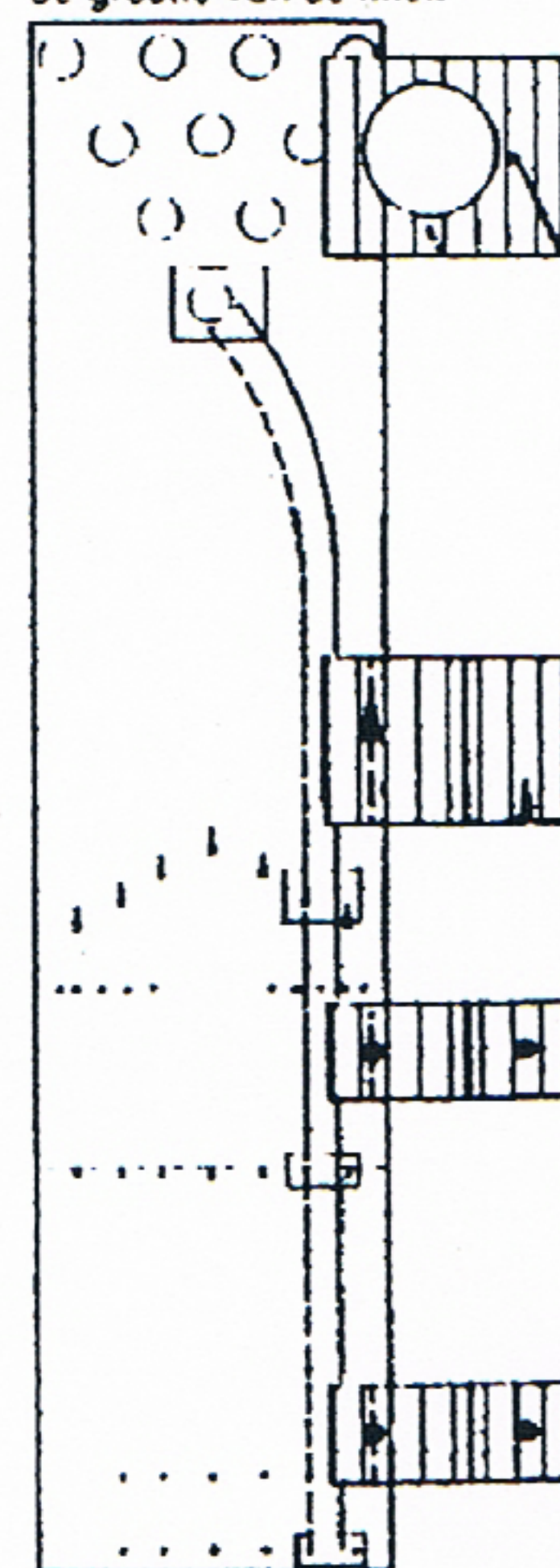
Deze twee factoren kan je het beste aan jouw persoonlijke trainer vragen of hij ze voor jou wil bepalen.

Je persoonlijk getal is het aantal boards tussen de binnenkant van je glijvoet en het midden van je bal. (zie tek. afgebeeld voor een rechtshandige speler).

de 3-1-2 aanpassing



Aanpassing aan de hand van de grootte van de hoek



Om de hoek van de bal te bepalen kun je kijken waar je je bal los laat en waar je bal de pins raakt. Speel je bv je bal op de 10-10 lijn en hij raakt de headpin in de pocket dan weet je dat de bal 7 boards hoek heeft. Raakt je bal bv de headpin aan de brooklyn kant dan zal je hoek groter zijn. Hoeveel?

Wat moet je nu doen als je parallel-lijn wilt lopen?

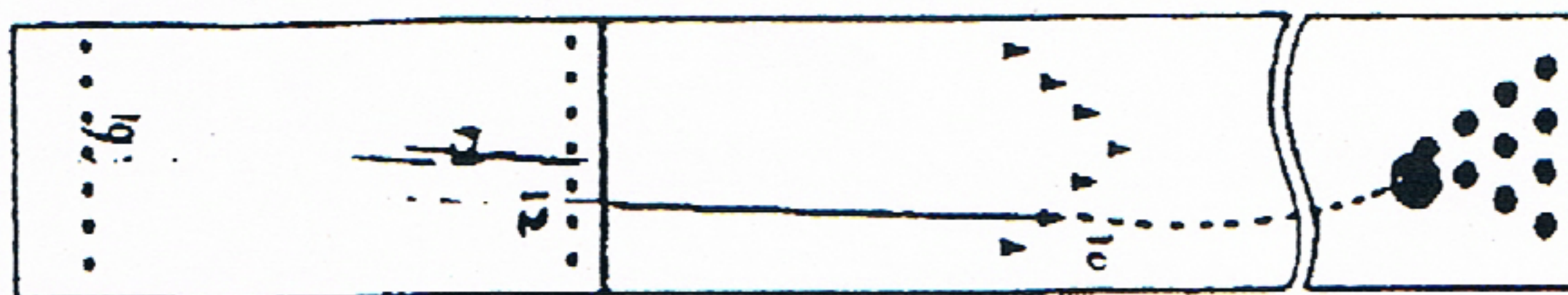
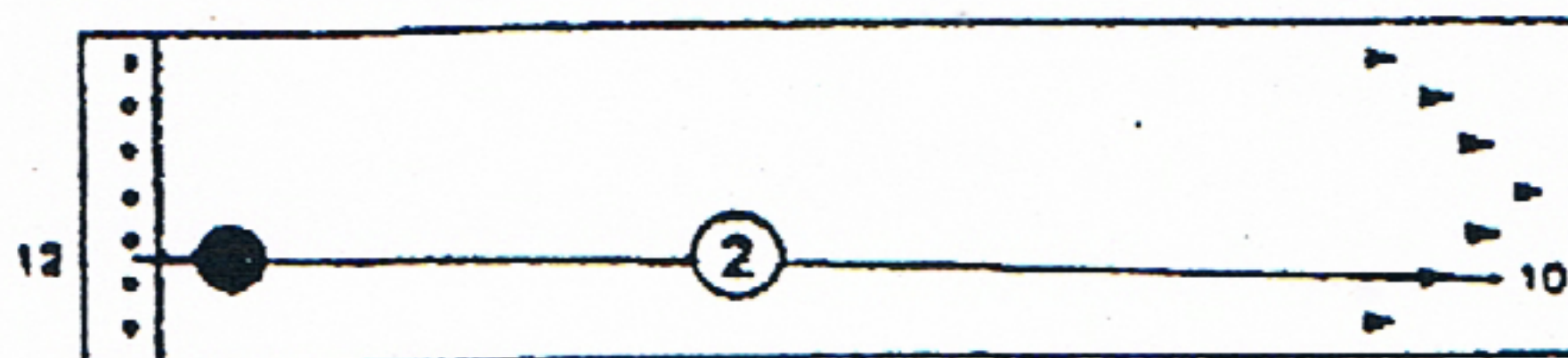
Stel je persoonlijk getal is 5 boards en je hoek is 7, dan zou je de 10-10 lijn kunnen spelen. Om nu parallel-lijn te kunnen toepassen moet je bij je startpositie op het 15e board starten met de binnenkant van je glijvoet. Als je dan recht aanloopt dan moet je in je eindhouding weer op het 15e board staan.

Nog een vb: je persoonlijk getal is 7 en je hoek is 7, dan kan je de 10-10 lijn spelen als je bij je startpositie de binnenkant van je glijvoet op het 17e board zet, recht aanloopt en in je eindbalans op het 17e board ligt.

Als je drift, dus niet recht aanloopt, dan moet je het aantal boards dat je schuin loopt meetellen in je persoonlijk getal. Vb: je drift 3 boards naar rechts en je persoonlijk getal is 7, dan start je op $17+3$ is 20ste board en je eindbalans ligt dan weer op het 17de board, waardoor je toch de 10-10 lijn goed kan spelen. Drift je 3 boards naar links dan zal je startpositie op 14de board ($17-3$) liggen en je eindbalans weer op het 17de, zodat je ook dan de 10-10 lijn kunt spelen.

Soms moet je i.v.m. de baancondities een andere ballijn spelen, bv 12-10. (Dit deed je omdat je bal teveel in de brooklyn kwam en via het 3-1-2 aanpassingssysteem kwam je op deze lijn uit). Wat je nu moet doen is het volgende:

Laten we zeggen dat je persoonlijk getal 5 is en je recht aanloopt (dus geen drift). Je zult dus moeten oplijnen als volgt $12+5$ is 17. Dit zou je startpositie zijn. Alleen als je nu je follow through maakt zal deze niet in lijn zijn, je zult naar buiten moeten zwaaien. Dit is niet parallel aan je loop en dat willen we wel. Je moet nu het verschil van je speellijn (12-10) is 2, erbij optellen om toch parallel te kunnen lopen. Je startpositie zal dus niet op 17 liggen maar op 19, ($5+2+12$), terwijl je wel weer op 17 zal eindigen in je eindbalans.



We zijn al aardig ver in deze theorie gegaan, maar je kunt nog verder wanneer je ook iets van hookpower weet. Dit gaat echter voor dit programma te ver. Wil je er meer van weten dan VRAGEN.

Wat verder wel belangrijk is om te weten is het gegeven dat wij noemen: visuele fouten.

Sommige spelers/sters hebben visuele fouten, m.a.w. de coordinatie tussen de ogen en de hand loopt niet parallel. Een voorbeeld: je kijkt naar de 2de arrow (=10de board) met de bedoeling daar over te spelen. Je aanloop is goed want je komt op de voor jou vastgestelde board uit in je eindbalans (rekening houdend met je persoonlijk getal) alleen de bal gaat niet over het 10de board maar over het 8ste. Steeds weer.

Nu kan je jezelf corrigeren door niet naar het 10de board te kijken maar 2 boards ernaast, dus naar 12. Je bal zal dan wel over 10 rollen. Blijkt dat je bal steeds over bv het 12de board gaat dan zul je naast de arrow moeten kijken aan de rechterkant, in dit geval maar het 8ste board om over 10 te kunnen gooien.

Materiaalaanpassingen:

De meeste van jullie zullen meer dan één bal bezitten en ook weten wat de eigenschappen van deze ballen zijn. Dit is van het grootste belang wil je inderdaad een materiaalaanpassing kunnen gaan maken. Tevens moet de grip van de ballen (de boring van de gaten) identiek zijn, wil je met iedere bal even goed kunnen scoren.

Je zult je materiaal regelmatig moeten laten controleren om steeds goed te kunnen presteren. Dit zal ook wel een keer door ons tijdens een training gebeuren, maar je hebt zelf de verantwoording voor jouw materiaal.

Wat is het beste om mee te spelen?

Ieder materiaal kan goed zijn als jij er vaak genoeg mee oefent. Een combinatie van twee ballen van hetzelfde materiaal maar met verschillende eigenschappen (hard en zacht bv) is het beste, maar meerdere ballen van verschillend materiaal is geen bezwaar als er maar vaak genoeg mee geoefend wordt.

Een verandering van materiaal is er nl. op gebaseerd dat je dezelfde worp blijft gooien met dezelfde snelheid en zijwaartse rol, maar doordat de eigenschap van de bal anders is zal deze ervoor zorgen dat de inslag anders is.

Als we even terug gaan naar het hoofdstuk over pin- en balactie, dan weten we dat we aan de hand van die verkregen informatie, kunnen besluiten om een andere bal te pakken.

Bv. de 10-pin blijft herhaaldelijk staan, omdat de bal te weinig grip op het pindeck heeft en doordoor de 3-pin te dik raakt. De 6-pin wordt te dik geraakt en gaat voor de 10-pin langs. Een oplossing zou kunnen zijn om een hoekaanpassing te maken, zodat de bal scherper inkomt en de 3-pin dunner zal raken. Als dit echter niet helpt dan kan een "zachtere" bal uitkomst bieden. Deze zal nl. eerder gaan rollen en dus eerder hoeken en daardoor beter zijn weg door de pins vervolgen.

Meestal zal een kleine hoekaanpassing via 3-1-2 systeem ook noodzakelijk zijn om de bal weer goed in de pocket te krijgen.

NB: Je hebt niets aan een bal, als je niet voor 100% weet hoe de bal op de baan reageert. Train dus met alle ballen evenveel of laat ze anders op zolder liggen!

Techniekaanpassingen:

Dit zijn de moeilijkste aanpassingen die je kunt maken, omdat het een verandering van je stijl inhoudt.

Jouw stijl, die je na veel trainen ingestudeerd hebt en tot een automatisch uitgevoerde beweging is geworden. Juist in dat automatische van de beweging zit ook het gevaar als je een technische aanpassing gaat maken.

Als je bv. tijdens een toernooi meer snelheid gaat gebruiken om toch te kunnen scoren op droge banen, dan heb je kans dat je de volgende keer als je weer gaat bowlen, teveel snelheid hebt wat je met moeite weer terug kan brengen tot je oorspronkelijke stijl. Niet iedereen kan dus een technische aanpassing maken omdat niet iedereen het talent heeft om een automatische beweging te doorbreken en er iets aan toe te voegen, zonder het gevaar te lopen dat die automatische beweging niet meer teruggepakt kan worden.

Er zijn globaal gezien 4 soorten techniekaanpassingen. nl:

1. snelheidsaanpassingen: het vergroten of verminderen van de balsnelheid, door de aanloopsnelheid en zwaaihoogte te veranderen.
2. turnaanpassingen : het veranderen van het bal-track door meer of minder te draaien met de onderarm tijdens de release (turn).
3. liftaanpassingen : het vermeerderen of verminderen van het aantal omwentelingen door meer of minder krachtig de vingers te sluiten (lift). Ook een aanpassing van de polsstand (cupped, straight of broken) is van invloed op de hoeveelheid lift.
4. loftaanpassingen : het verlaten of vervroegen van de hoek van de bal door de bal verder of dichterbij de foullijn op te zetten (loft).

Ook hier geldt weer dat het aanwenden van een techniekaanpassing pas zin heeft, als je volledig op de hoogte bent van het te verwachten resultaat. Dus moet je voldoende getraind hebben, en onder deskundige leiding!

Belangrijk: pas een techniekaanpassing alleen dan toe als alle andere aanpassingen niet tot het gewenste resultaat hebben geleid.

In het voorgaande gedeelte van dit boekwerk is de essentie van het bowlen besproken en uitgelegd, nl: een bowler/ster zal altijd proberen zo hoog mogelijk te scoren. Om dit te bewerkstelligen zal hij/zij zo goed mogelijk de pocket proberen te raken met de meeste kans op een strike. Dit vraagt van de speler/ster inzicht in de dynamiek van de pinactie alsmede de balactie.

Als de speler/ster deze kennis heeft, dan kan hij/zij met succes aanpassingen maken aan de gestelde eisen van de baankonditie, mits ook de kennis en vaardigheid betreffende aanpassingen aanwezig zijn.

Als jullie hiervan volledig bewust zijn en alle vaardigheden bezitten, is ons eigenlijke werk al gedaan. Wij hoeven dan alleen nog maar controlerend en assisterend op te treden om jullie tijdig te kunnen waarschuwen wanneer je de fout in zou gaan.

Wij beseffen echter ook wel dat dit niet allemaal zo simpel in zijn werk gaat. Wil je het bovenstaande allemaal beheersen en goed kunnen uitvoeren, dan zal het voorbereidende werk op de approach in orde moeten zijn.

Daarover gaat dit laatste stuk. We zullen de volgende drie thema's behandelen, die ook in de praktijk de meeste aandacht zullen krijgen:

1. de release, 2. de balans, 3. de timing.

Sommigen onder jullie zullen zich afvragen waarom we niet eerder met deze onderwerpen gekomen zijn. Tenslotte zijn dat toch belangrijke bepalende factoren v.w.b. de balactie en daarmee pinactie!

Dat is juist. Wij zijn echter van mening, dat een speler/ster eerst bewust moet zijn van het gevolg van zijn/haar handelen voordat hij/zij daadwerkelijk iets leert.

We kunnen iemand de opdracht geven om bv. dieper in de eindbalans te blijven staan om zodoende een betere release te produceren. De persoon zal wel of niet overtuigd zijn van het nut van de opdracht en deze wel of niet uitvoeren.

Als diezelfde persoon echter geleerd heeft om te analyseren wat er achterin gebeurt, dan zal hij/zij direct van het nut van de opdracht overtuigd zijn als hij ziet wat een betere release, door een diepere eindbalans, voor een resultaat oplevert. Het verband tussen de aanwijzing, de uitvoering en het gevolg is veel directer aanwezig, dus het leerproces zal makkelijker en sneller verlopen.

Vandaar dat we voor deze volgorde van thema's hebben gekozen in de hoop daarmee goede resultaten te boeken.

Over release gesproken....

Wat de release betreft, zullen we een aantal punten betreffende een goede release belichten en bij wie nodig is veranderen.

Een goede release bestaat uit een drietal factoren, nl:

- de duim moet als vanzelf loskomen en daarna pas de vingers. Dit betekent dat men moet wachten met het leveren van kracht in de beweging totdat de duim los is, anders zal de bal blijven hangen en/of over zijn top gaan rollen (overturnen).

- de vingers moeten voldoende lift geven aan de bal. Dit betekent dat de vingers tijdens het verlaten van de bal krachtig gebogen moeten worden.

Maar het belangrijkste is, dat de bewegingen:

- in het verlengde van de balweg plaats vinden.
Dit betekent dat de follow-through-beweging recht naar het mikt punt wijst, zodat de kracht van de beweging door het centrum van de bal gaat en niet erlangs (vingers door de bal).
De follow-through is dus geen aparte beweging, maar onlosmakelijk verbonden met de release. Een verkeerde follow-through is een verkeerde release.

Over balans gesproken....

Een voorwaarde voor een goede release is een goede balans. M.a.w. de balans moet niet afhankelijk zijn van de release. Maar al te vaak zien we dat bowlers/sters hun evenwicht hervinden door aan de bal te plukken tijdens de release, met als gevolg een "overturnde" bal. Een goede balans, eindhouding, is een evenwichtige houding die ervoor zorgt dat de release, zoals hiervoor beschreven, onbelemmerd kan verlopen.

Hieruit volgt dat er eigenlijk geen specifieke beschrijving kan bestaan van een juiste eindhouding die voor alle bowlers/sters geldig is. Iedere speler/ster zal zijn/haar juiste eindhouding moeten vinden bij zijn/haar goede release.

Bv. het strekken van het standbeen tijdens de release kan een betere lift tot gevolg hebben, maar ook een te lang blijven hangen van de bal aan de duim. In het eerste geval zal die persoon niets hoeven te veranderen, integendeel, maar in het tweede geval zal de persoon diep moeten blijven om een goede release te kunnen produceren.

Over het algemeen kunnen we wel zeggen dat de schouders, knieën en voeten op een lijn moeten staan, waarbij een tweepunts kontakt met de grond (dus beide voeten aan de grond) natuurlijk stabiel is dan een eenpunts kontakt.

We zullen op de baan iedere speler/ster zijn/haar goede eindhouding laten uitzoeken, zodat iedereen een juiste release kan produceren.

Over timing gesproken....

Een goede eindbalans en een goede release zijn altijd het produkt van een goede timing. Dit wil zeggen dat de zwaai en aanloop juist op elkaar afgestemd zijn, waardoor een evenwichtige eindhouding bereikt zal worden en een soepele release.

Ook hierbij geldt weer dat iedere bowler/ster zijn/haar specifieke timing heeft, passend bij de persoonlijke stijl.

We zullen dan ook bij het behandelen van de aanloop ieder individueel bijschaven waar nodig, waarbij we ten alle tijde van het eindresultaat zullen uitgaan: de perfecte pocketstrike.

De theorie achter de praktijk (mentaal).

"Bowlen op topniveau is een kwestie van 20% technische training en 80% mentale training".

Andere gebruiken weer verdelingen van 30-70%, 35-65% of 40-60%. Hoe het ook zij, iedereen is ervan overtuigd dat mentale training een belangrijk deel vormt van de te leveren prestatie.

Waarom weten we er dan zo weinig vanaf?

Waarschijnlijk ligt het antwoord op die vraag, in het feit dat het mentale proces zo ongrijpbaar, niet tastbaar is. Een technische aanwijzing is makkelijk te geven en niet moeilijk op te volgen. Een mentale aanwijzing echter vergt inzicht in de gedachtengang van elk individu afzonderlijk en kennis over het te volgen proces. Geen gemakkelijke taak dus.

Gelukkig wordt er de laatste jaren zoveel mogelijk getracht deze kennis in huis te halen, zowel door individuele inspanningen als door inspanningen op bondsniveau (in deze situatie staat de bowlingsport niet alleen).

Bovendien is het zo dat het mentale aspect van de sport altijd heeft meegespeeld, en dat coaches en spelers/sters in het verleden zich wel degelijk met de materie hebben bezig gehouden. Alleen was het resultaat meestal een gevolg van een algemene training en begeleiding, terwijl er de laatste jaren meer aandacht besteed wordt aan de specifieke mentale training.

In dit seizoen willen wij trachten, met behulp van professionele hulp van buitenaf, een aantal technieken aan te reiken, die jullie op weg zouden kunnen helpen naar een betere prestatie, bv. ontspanningstechnieken.

Ieder individu heeft een eigen basisspanning v.w.b. de fysieke, geestelijke en emotionele gesteldheid. Deze drie kunnen apart van elkaar beschouwd worden, maar zijn eigenlijk zeer nauw met elkaar verbonden. Bv. een hoge emotionele of geestelijke spanning kan het lichaam doen verstrammen of ontstekingsreacties veroorzaken. Aan de andere kant kan bv. diep uitademen (fysiek) een afname van woede (emotioneel) teweeg kunnen brengen.

Het verschil in basisspanning tussen de verschillende spelers/sters kan verklaren waarom de ene persoon goed onder spanning kan presteren, terwijl de ander er juist niets van maakt.

Daarom is het van belang dat elke speler/ster zijn/haar spanningsniveau leert kennen en tevens een aantal technieken om dat spanningsniveau ten gunste van zijn/haar prestaties aan te wenden.

Op dit moment kunnen we nog niet precies zeggen hoe we dit zullen aanpakken en met welke methodes.

We hebben vorige keer de medewerking van Drs. Rico Schuijers (sport-psycholoog) gehad en zullen dit seizoen weer proberen zijn medewerking te verkrijgen. Mocht dit doorgaan dan is de bedoeling dat we vanaf januari met de mentale training zullen beginnen.

Tot die tijd zullen wij al een aantal technieken aanreiken zodat we er alles aan doen om dit aspect goed onder de knie te krijgen.

Volgend seizoen zal het mentale aspect nog belangrijker worden, want dan staat de EJK te gebeuren.