

Rankos mostas

Dauguma šiuolaikinių trenerių mano, kad rankos mostas yra svarbiausias boulingo technikos elementas. Tuo pačiu šis žaidimo elementas, kitaip vadinamas „laisvas svyravimas“, naudojamas su šiuolaikine žaidimo technika, labai dažnai traktuojamas nevienodai. Netgi pripažintų specialistų nuomonės apie rankos mostą gerokai skiriasi.

Kas yra „laisvas svyravimas“?

Laikrodžio švytuoklė parodo tai geriausiai. Svoris ant ašies (rankos) galo, kuris laisvai svyruoja ta pačia trajektorija. Boulinge svyravimui panaudojami - svoris (boulingo kamuolys) ir jėgos impulsas veikiantis ta pačia kryptimi. Bet tai negali būti visiškai laisvas svyravimas, kadangi praktiškai neįmanoma judant į priekį išlaikyti pečties vienodame aukštyje, o be to, priekinio ir atgalinio mostų aukščiai nėra vienodi.

Svyravimo formos

Pirmiausia kamuolio nukreipimas. Taisyklingai ir tiesiai stovime išilgai boulingo takelio prieš darant pirmąjį žingsnį. Keliai negali būti nei ištempti, nei per daug sulenkti. Kartu su pirmu žingsniu išstumiamame kamuolį (Pushaway) į priekį ir paleidžiame jį laisvai kristi šalia savo kūno, nenaudodami raumenų jėgos. Leidžiame savo rankai judėti su kamuoliu netraukdami jo atgal ir nestumdami į priekį – štai ir turime „laisvą svyravimą“. Kamuolys, grubiai pasakius, apibrėžia 180 laipsnių lanką. Dauguma žaidėjų (Strocker stilius) bando treniruočių metu išgauti savo moste būtent šią U-formą.

Kiti (Cranker stilius) žaidėjai, aukščiausiam atbulinio mosto taške (Backswing) pradeda stumti kamuolį žemyn, tuo stengdamiesi suteikti papildomą mosto jėgą, ir kamuoliui pasiekus žemiausią trajektorijos tašką, ranką lenkia per alkūnę ir staigiai bei stipriai kelia į viršų. Šis metimo būdas buvo labai populiarus šeštajame – septintajame dešimtmečiuose ir vis gyvuoja iki šiol. Šis, taip vadinamas V-formos mostas, yra labai sudėtingas ir sunkiai įsisavinamas metimas. Kamuolio stūmimas į apačią ir staigus kėlimas į viršų yra sunkiai pakartojamas dėl per didelės priklausomybės nuo subjektyvių priežasčių – pvz. žaidėjas privalo mosto metu keisti jėgos veikimo kryptį ir stiprumą. Populiariai sakant, daroma per daug papildomų judesių ir naudojama per daug papildomų jėgų, ir tai yra labai sudėtinga nuolatos visiškai vienodai atlikti. Tik nedidelė dalis žaidėjų, naudojančių tokį mostą, pasiekia labai aukštų rezultatų.

Šiuo metu egzistuoja ir trečia mosto forma, kuri yra vis labiau pamėgstama. Sąryšyje su šiuolaikinėmis technologijomis ir kamuolių paviršiais, šis mostas turi labai daug privalumų ir leidžia mums visiškai atsisakyti kamuolio kėlimo į viršų. Pats „profas“ Pete Weber sako: **Kamuolys yra keltuvas (The Ball is Lift).**

Norėdami išaiškinti šio mosto esmę, grįžkime dar kartą atgal prie „laisvo svyravimo“. Kodėl savo moste mes nebegalime išgauti tikslaus „laisvo svyravimo“ judesio? Žaidėjas stovi daugiausia tiesiai ir slysta į priekį išilgai tako. Tam, kad esant mosto padėtyje išgauti tikslų „laisvą svyravimą“ kūnas (petys) privalo likti viename aukštyje viso priėjimo (approach) metu. Žinomas treneris Palmer Fallgren sako: **Aš nemačiau dar nė vieno žaidėjo, kuris tai galėtų, nes kūno padėtis, esanti kamuolio išstūmimo (Pushaway) metu bei kamuoliui judant žemyn, visada**

pasikeičia išmetimo (Release) metu. Todėl nemažai šiuolaikinių žaidėjų naudoja modifikuotą „laisvą svyravimą“ - šiek tiek plokštesnį, prie grindų „žvejybos kabliuko“.

Tai reiškia, kad varginantis rankos kėlimas aukštyje įgauna paprastesnę - stūmimo į priekį formą.

„Žvejybos kabliuko“ mosto forma

„Žvejybos kabliuko“ mosto formą galima aprašyti taip: šis mosto tipas kartu su šiuolaikinėmis kamuolių gamybos technologijomis, jį gerai įvaldžius, veda link puikių rezultatų. Tuo pačiu jis nėra labai sunkus. Kiekvienas pradeda savo mostą individualiai - taip, kaip jam yra įprasta. Dauguma žaidėjų, naudojančių U-formą, suteikia kamuoliui pagreitį tik nuo žemiausio taško, kai kamuolys yra šalia slystančios kojos. Tą patį daro ir „žvejybos kabliuko“ mostą atliekantis žaidėjas. **„Žvejybos kabliuko“ mosto paslaptis yra tai, kad skirtingai nuo tradicinio masės perkėlimo ant slystančios kojos slydimo metu, masė viso mosto metu paskirstoma ant abiejų kojų.** Tuo būdu darosi įmanoma, neprarandant pusiausvyros, atlikti uždelstą (beveik vėlyvą Timing) rankos mostą, t.y. pradėti išmetimą (Release), kai kamuolys dar nėra pasiekęs žemiausio savo trajektorijos taško. Populiariai aiškinant šis mostas -tai ilgas atgalinis mostas, slystančioji koja šiek tiek greitesnė nei rankos mostas, slystančiosios kojos sustojimas, kai kamuolys dar nepasiekęs žemiausio taško ir tada plokščias rankos judesys lyg truputėlį iš už nugaros į priekį lygiagrečiai takelio paviršiui. Šiuo atveju lieka svarbi tik pirštų padėtis išmetimo metu, o rankos kėlimas praranda savo reikšmę. **Kamuolys yra keltuvas.**

V-formos rankos mostas

V-formos mostas reikalauja specialaus svyravimo išpildymo ir yra labai sudėtingas. Jei šio mosto metu kas nors padaroma ne taip - metimą galima iškart pamiršti. Šis mostas netoleruoja jokių klaidų. Stroker ir Tweener stiliaus žaidėjai retai naudoja šią mosto formą. Iš kitos pusės - tai didžiausius pasiekimus modernių Cranker stiliaus žaidėjų žaidime atnešanti mosto forma. Populiariai aiškinant Cranker žaidėjai greitai pakelia kamuolį į aukščiausią Backwing tašką (dažnai aukštesnį nei klasikinių stilių žaidėjų), šiek tiek užlaiko aukčiausiame taške ir po to greitai leidžia iki žemiausio taško (Punkt of Relaxed). Jei Cranker, tai pat dar vadinamą Power Bowler, šiuo momentu stebėti iš šono - atrodo, kad išmetimo momentu lyg kas sugriebtų jį už alkūnės, ko pasekmėje ir vyksta išmetimas, arba kad visas petys ir nugara seka paskui ranką. Abu šie variantai naudojami. Delnas jau iš anksto atsiduria ir išmetimo momentu išlieka „giliai“ po kamuoliu. Tai suteikia ypatingas galimybes pirštų išnaudojimui, kad pasiektum didelius apsisukimus.

Šio žaidimo stiliaus galima išmokti ir per ilgą laiką kartu su patyrusiu treneriu jį taip nušlifuoti, kad su šiuolaikiniais tepimais pasiektume labai aukštų rezultatų. Tuo pačiu šis stilius yra labai sunkiai kontroliuojamas ir gali turėti labai daug netikslumų.