

IL BOWLING COME SPORT E' ESIGENTE

Più impari e più diventa competitivo.

La parola "tecnologia" fa rizzare i capelli a molti appassionati di sport. Essi la incolpano di minare l'integrità dello sport e non la amano. Alcuni esempi di come la tecnologia ha lavorato in ogni sport: Nel salto con l'asta *l'asta di fibra di vetro* - Nel baseball *i guanti maggiorati* - Nel golf *mazze caricate* - Nel rugby *palloni lisci ed allungati* - In atletica *piste d'asfalto ed elastiche* - e nel bowling *bocce stravaganti*. Questi sono solo alcuni esempi di cambiamenti nello sport moderno.

Mentre molti apprezzano questi cambiamenti negli equipaggiamenti per migliorare le prestazioni, ci sono altrettante persone che argomentano che questa tendenza degrada il loro sport diminuendone il livello di abilità una volta necessario.

La controversia è a dir poco ardente e pesante.

Più tecnologia? Scommetteteci.

Tenetevi forte, amici. La tecnologia ha aperto un'altra branca nel mondo dello sport. Essa è ora usata per migliorare scientificamente le prestazioni degli atleti con qualcosa chiamata "analisi del moto". Nel passato, gli atleti, dipendevano dall'occhio clinico del loro allenatore per filtrare le loro negatività, perciò migliorando la loro forma atletica. Negli anni recenti, tutto ha cominciato a cambiare. Gli scienziati ora sostengono che essi possono raggiungere modi migliori per rappresentare i movimenti degli atleti.....modi più precisi e relativi.

Essi sostengono che, siate giocatori di bowling, golfisti, o pescatori, potreste sovraccaricare alcune giunture e muscolature se il vostro corpo non è propriamente posizionato per queste attività, con il risultato di infiammazioni muscolari, tensioni e strappi muscolari, fratture di stress etc, ma ancor più ridurre il fattore di abilità.

Usando equipaggiamenti, quali: il video, sensori di moto all'infrarosso, piatti di forza gravitazionale, essi isolano una varietà di movimenti determinando se alcuni di questi movimenti abbiano contribuito ad una pessima forma. Per esempio: un software di analisi del moto sovrappone il video su una quadrettatura per studiare gli angoli di giuntura e determinare accelerazioni e torsioni.

Altre apparecchiature sono usate per calcolare il vigore dei vostri passi, quanto i segnali elettrici si muovono efficacemente attraverso i vostri muscoli, e quanto ossigeno consumate durante una attività.

Questo è un approccio rivoluzionario verso l'atletica, che ha notevoli meriti.

Ma c'è un fattore che frena questo diffuso consenso - il costo. Le spese possono arrivare sino a 5,000.00 dollari (o Euro) o anche di più, e non sono coperte dall'assistenza sanitaria.

Ma se voi siete un serio giocatore di bowling, questa è qualche cosa da considerare. Non importa quanto robusto ed in forma voi siate, col tempo, una pecca nella tecnica, vi porterà ad una lesione.

Un'altra considerazione; il bowling è sempre stato una grossa attività muscolare, ma è stato sempre negato come sport vigoroso, dai così detti esperti. Comunque, recentemente, le cose stanno cambiando.

Questo cambio di mentalità è dovuto ad una migliore ricerca ed educazione, ed anche ai nuovi modelli di condizionamento piste che richiedono alla boccia, contrariamente al passato, più velocità. Siccome anche il pubblico si sta rendendo conto che lanciare una boccia sulla pista a 19 mph (30 kph) richiede una bella energia, si comincia ad apprezzare lo sforzo muscolare coinvolto. Ecco perché i professionisti fanno esercizi giornalieri, ed ecco perché è raccomandabile l'esercizio fisico per tutti i seri giocatori di bowling..... giovani o anziani che siano.

Il bowling come sport esigente

Molte persone si avvicinano al bowling pensandolo come una attività ricreativa, e non come un esercizio atletico. La verità è che il bowling è uno sport esigente. La media dell'attività muscolare del giocatore di bowling raggiunge circa 80% del suo potenziale in ogni tentativo di lancio. Considerate il fatto che un bowler oscilla la boccia 56 volte in un incontro di tre partite. Questo mette il bowling ad un livello di attività muscolare pari alla maggior parte degli sport maggiori. Senza dubbio la condizione fisica è molto importante per un giocatore sportivo di bowling.

Non bisogna trascorrere molto tempo in esercizi allo scopo di ottenere benefici sostanziali.

I popolari trenta minuti di allenamento possono essere molto utili, ma dovete avere la volontà di impegno necessario allo scopo di renderli efficaci. Per cominciare brevi allenamenti vanno bene, ma bisogna farli su base regolare. Tenete presente che gli esercizi non sono finalizzati solo al bowling. Essi sono utili per:

- Cancellare i sintomi di brevi depressioni
- Andando avanti con l'età si tende ad ingrassare. Con l'esercizio potrete mantenere il peso ideale bruciando calorie.
- Gli esercizi rivitalizzano il cervello - penserete meglio e più velocemente
- Aumentano il livello di energia e potrete fare di più
- Abbassano il rischio di ipertensione e disturbi come il diabete
- Prevengono l'osteoporosi aumentando la densità ossea.
- Aumentano anni alla vostra vita.

Un tratto comune a coloro che vivono a lungo è stato scoperto essere un regime giornaliero di attività fisica. L'esercizio aumenta la massa muscolare, la quale eleva il metabolismo. Dopo i 25 anni, tutti noi tendiamo a perdere ogni dieci anni dal tre al cinque per cento dei muscoli magri. L'allenamento è un modo di mantenere nei tardi anni, un fisico forte e magro.

Come analisi finale, è la combinazione di oculate scelte alimentari, attitudine ed esercizi che determinano lo stato della vostra salute.
