

Il gioco delle bocce è una ginnastica preziosa

Pubblicato: Martedì 26 Giugno 2018



Perché si deve giocare a bocce? La domanda è provocatoria. Ma quando mai un gioco, che diventa poi sport allorché si passa alla fase agonistica, si dovrebbe praticare e non si potrebbe praticare? C'è una ragione reale: **lo sport delle bocce può diventare una ginnastica preziosa**, probabilmente in misura maggiore rispetto al tennis, al golf o allo sci. Si può correttamente paragonare a una **ginnastica dolce per i benefici fisici che può donare, quali flessibilità, equilibrio, elasticità e concentrazione**.

Le torsioni e genuflessioni che si compiono solo per raccogliere le bocce, oltre alle deambulazioni avanti e indietro, mettono in moto muscoli spesso non usati o usati in modo discontinuo, senza dimenticare il peso delle bocce, che sfiorano il chilo e devono essere lanciate, con forza e precisione, quando si effettua una bocciata.

C'è un'altra componente che è addirittura predominante: l'indispensabile capacità di **coordinazione** tra organi di senso, **sistema nervoso centrale e sistema muscolare**. Per eseguire un tiro occorre collocare le bocce nei diversi piani, inviare, poi, la boccia che si vuol lanciare con forza proporzionale al peso della medesima, alla distanza del punto nel quale deve giungere e, infine **all'urto che si vuole imprimere**. Occorre una precisione estrema e per conseguire il risultato non è tollerato il minimo scostamento negli angoli formati dalle articolazioni **di spalla, gomito, polso e dita**.

Affermazioni velleitarie? Affatto. Si tratta di un'esplicazione delle teorie del prof. **Vittorio Wyss**, direttore negli anni settanta dell'**Istituto di Medicina dello Sport di Torino**, il quale eseguì svariati studi, corredati da numerose pubblicazioni, nel campo della moderna medicina sportiva ed ebbe un

ruolo primario nell'analisi delle peculiarità salutari di questo sport.

Inoltre lo sport delle bocce è **sport paralimpico**: si è scoperto da tempo che per i soggetti affetti da **disabilità fisiche gravi**, le bocce incrementano il senso dell'autostima, migliorano l'autocontrollo e permettono un'integrazione sociale con gli altri.

Del resto la storia dell'umanità è costellata da riferimenti ben precisi sugli **effetti benefici delle bocce**. **Ippocrate**, il medico greco vissuto circa **400 anni prima di Cristo**, raccomandava il gioco, praticato con pietre oppure piastrelle, per scopi salutistici, e **Oribasio di Pergamo**, vissuto a Bisanzio – l'odierna Istanbul – medesimamente lo consigliava contro la fiacchezza dei muscoli. Ma non si creda che i romani fossero da meno: **Galeno**, nel secondo secolo dopo **Cristo**, lo consigliava a giovani e vecchi anche per la sua valenza pedagogica. E gli Umanisti, nel quattrocento, suggerivano la pratica in quanto igienica e salutare.

Quindi? Quindi bisogna giocare alle bocce prima di tutto **perché è divertente**, si può praticare a qualsiasi età, dai sei ai cento anni, e infine ... fa bene alla salute.

PILLOLE DI BOCCE

di **Roberto Bramani Araldi**