

## **POLSO: Mantenere la sua idonea posizione é cruciale.**

Ci sono tre posizioni base che il polso può prendere durante il pendolo ed il rilascio:

1. Diritto.
1. Angolato all'interno.
1. Angolato all'esterno.

Un polso diritto é quella posizione che si ottiene estendendo il braccio in una linea diretta, mai angolata all'interno od all'esterno.

E' la più naturale e popolare posizione usata durante il lancio, anche perchè sin dal principio si impara che sarebbe improduttivo permettere al polso di piegarsi all'indietro, e di contro anche piegarlo all'interno diventa una gran faticata.

Un polso tenuto diritto é fondamentalmente giusto e compatibile per realizzare una buona azione di boccia. Probabilmente, la sua maggior virtù consiste nel fatto che esso non crea problemi. E' semplice da eseguire; ha una posizione facile da mantenere (se necessario, può essere rinforzato con uno dei tanti guanti in commercio), e permette alla mano di uscire facilmente dalla boccia, fermo restando che gli altri fattori siano compatibili (posizione della mano, presa della boccia, e leva).

Per la verità, un polso moderatamente piegato all'interno aumenta la possibilità di impartire più azione alla boccia, ponendo più peso di boccia sulle dita. Un polso piegato in avanti permette meglio al giocatore di mantenere le sue mani sotto la boccia, permettendo più estensione di mano, giro e lift. Comunque, bisogna stare attenti ai possibili effetti negativi di queste tecniche.

Il polso piegato all'interno, per esempio, crea la probabilità di sottoporre troppa tensione sulla mano e sull'avambraccio. Di conseguenza può inibire molto l'effetto del pendolo per la tendenza che si avrebbe a forzare la boccia. I giocatori che dipendono da un pendolo dotato di grande energia farebbero meglio ad adottare la posizione di polso diritta.

Un'altro degli effetti negativi del polso piegato all'interno é la limitata capacità di ruotare con efficacia la boccia con l'avambraccio.

Molti giocatori usano questa tecnica ed anche con buoni risultati, ma questa posizione inibisce la facilità dell'esecuzione ed il rotolamento della boccia ne soffre sicuramente.

In circostanze normali, come tecnica seria, l'opzione di rompere il polso all'esterno durante lo sgancio sarebbe da scartare da ogni giocatore.

Durante il rilascio, un polso piegato all'esterno sottrae tutte le sorgenti di azione quali l'estensione, il gancio ed il lift.

Cionondimeno, può essere un buon compensatore in certe situazioni di condizionamento pista. Un polso piegato all'esterno é un modo veloce per far morire la boccia, e alle volte può rivelarsi desiderabile e benefico.

Si deve inoltre sottolineare che alcuni giocatori mantengono effettivamente, durante il pendolo, il polso piegato all'esterno, ma lo raddrizzano ed addirittura lo piegano all'interno al momento del rilascio per produrre una buona estensione.

Prima di provare questa tecnica, osservate quanto il polso piegato all'esterno porti più peso e pressione sul pollice nel sostenere il peso della boccia. Il risultato sarà un probabile prematuro o prolungato rilascio, che poi é forse quello che si vuole ottenere - un'azione minima della boccia:

Normalmente, si sostiene, che il polso mantenga la sua iniziale posizione per tutta la durata del pendolo e durante il rilascio, indipendentemente dalla sua posizione.

E' intuitiva la difficoltà di piegare il polso all'interno durante l'esecuzione del pendolo, I giocatori che adottano questa tecnica, lo fanno al massimo del pendolo, quando la boccia é un attimo in sospensione e senza moto.

E' più comune vedere un giocatore già partire con un polso piegato all'interno, ma poi perdere, sia gradualmente che improvvisamente, l'effetto della piegatura ed al momento del rilascio tenere il polso praticamente diritto. Siccome questa tecnica porta a niente di concreto, bisogna sforzarsi a mantenere il polso nella sua posizione originale scartando tutte le altre possibilità.