

ED. FISICA

Amazon e WII SPORT...

Lo sport virtuale per divertirsi e mantenersi in forma

ARGOMENTO CENTRALE: "AMAZON: UN MONDO SENZA CONFINI..."

INSEGNANTE: Tropea Patrizia

Nuove abitudini. In tale situazione di emergenza di Covid 19, sembra che le nostre abitudini siano rivoluzionate e completamente mirate al farci restare 24 ore su 24 presso le proprie abitazioni. E ancora in questo periodo di quarantena, c'è gente che sembra non volersi arrendere nel continuare a mantenersi in forma, un'iniziativa di fare sport in casa molto ammirabile, ed ecco perché ora entrano in gioco modi di praticare giochi e sport virtualmente per divertirsi, ma allo stesso tempo senza abbandonare l'allenamento fisico che a quanto pare sembra non andare molto d'accordo con gli standard di vita da quarantena. Si tratta di un'alternativa al nostro esercizio fisico adatta persino a quelli la cui pigrizia vince persino sul senso di colpa da bilancia, un nuovo modo "all'avanguardia" di fare attività fisica e perché no, anche in compagnia di amici e familiari da coinvolgere in interessanti sfide e il tutto standosene tranquillamente a casa, il tutto reso possibile da moderni e intuitivi giochi interattivi per console WII o anche dallo stesso dall'assistente vocale di AMAZON ALEXA, che oggi consentono a chiunque di praticare ogni tipo di sport, senza bisogno di grandi spazi o attrezzature sportive particolari. Il successo riscosso dalle prime versioni ha fatto aumentare non solo il numero degli sport praticabili, ma anche l'interesse dei ricercatori che si sono chiesti se questo tipo di pratica sia davvero equivalente a quella reale.

Ma fare attività FISICA da soli, non è che sia molto piacevole..., ma non vi preoccupate, ci pensa il vostro personal TRAINER VIRTUALE a farvi compagnia!!!

Lo studio condotto da Deborah Feltz, responsabile del Department of Kinesiology, è il primo che indaga l'effetto Kohler sulla motivazione durante lo svolgimento di esercizi nei videogames. Il fenomeno spiega perché, all'interno di un gruppo, i membri inferiori hanno performance migliori rispetto alle performance che avrebbero singolarmente. Come afferma l'autrice: "i nostri risultati suggeriscono che fare esercizio fisico con un partner virtuale, può incrementare la motivazione nel raggiungere gli obiettivi dei giochi di esercizio fisico" e Inoltre l'uso di un partner virtuale elimina in diversi soggetti l'ansia sociale del confronto pubblico. E, quando ci si allena in coppia, uno dei due può stufarsi del partner, oppure essere troppo lento, forte o veloce rispetto al proprio compagno. Con l'utilizzo di un partner, virtuale e personalizzabile sulle esigenze del singolo videogiocatore, queste variabili non sussistono. I ricercatori tedeschi per esempio, sviluppano un nuovo trainer elettronico che aiuta a raggiungere un obiettivo risultato durante

