

SPORT BOCCCE *online*



Direttore Responsabile Daniele Di Chiara



**MAGGIO
2011**

STORIA

1963 - I GRANDIOSI CAMPIONATI DI TREVISO E VENEZIA



di Daniele Di Chiara

(segue)

La stagione agonistica si avviò al suo appuntamento agonistico più prestigioso, i campionati italiani della raffa in programma a Treviso, e la polemica si smorzò. Nel capoluogo della Marca, il 7 e 8 settembre 1963, presenti 785 giocatori di 64 comitati provinciali, il terzino Giovanni Zamparini si infilò l'ennesima maglia tricolore nella prova individuale, i milanesi Alfredo Pasini e Guido Maldifassi vinsero nelle coppie ed i padroni di casa, Caverzan, Durante e Michelin arrivarono primi in terna.

Alfredo Pasini, nato ad Opera nel 1916, vinse nella sua carriera numerose gare tra cui il Premio Cimbali, il Gran Premio Lomellina, il Trofeo Città di Milano ed il Pallino d'Oro di Legnano.

I Tricolori con il regolamento Punto e Volo Nazionale si svolsero a Venezia dove, nelle coppie, si mise in luce il grande campione trentino Edoardo Leoni che aveva al suo fianco Ezio Andreus. Quest'ultimo, alcuni anni dopo, fu eletto consigliere federale della Figb.

Nella città lagunare si schierarono 180 giocatori con la maglia di 25 comitati provinciali.

L'onorevole Mastino Del Rio inviò il suo caloroso saluto ai boccioccioli della Figb impegnati negli Assoluti: "A voi che rappresentate, in seno alla grande famiglia analistica, lo sport più popolare e diffuso, l'augurio che questa edizione venga a rinsaldare quei legami di affettuosa solidarietà che hanno permesso sì costanti e promettenti sviluppi. L'Enal, come sempre, è con voi appassionati di ogni età, categoria e ceto sociale e confida nella vostra collaborazione per l'affermazione dei valori più nobili dello sport, palestra di civica educazione e di carattere".

Nell'Enal era ritornata la tranquillità ma c'era una consistente frangia di "bonomiani" che non si dava per vinta. Sui campi dove si correva per il titolo nazionale fu distribuita una "lettera aperta" ai boccioccioli italiani: "I Boccioccioli emiliani porgono il più caloroso saluto ai Boccioccioli di tutta Italia convenuti a Treviso per i Campionati Italiani".

Mentre sottolineano l'alto significato di ordine agonistico e morale di questa manifestazione, che dovrebbe segnare il punto saliente di un anno di attività agonistica dei Boccioccioli della Figb che ogni anno amano ritrovarsi in questa giornata amici di tutte le regioni d'Italia, del nord e del sud, uniti da una comune passione, occorre purtroppo sottolineare che, nella presente situazione, il nostro animo è turbato da avvenimenti che non ci permettono di godere a fondo queste giornate e pertanto sentiamo il dovere di richiamare l'attenzione dei Boccioccioli di tutta Italia su avvenimenti e problemi ritenuti fondamentali per l'avvenire dell'organizzazione bocciocciolica. Forse molti di voi non sanno che i dirigenti eletti dai vostri Rappresentanti al congresso nazionale di Firenze sono stati destituiti, con atto di imperio, dall'Enal nazionale.

Oggi la Figb non ha un Presidente e un Consiglio democraticamente eletti, ma si regge su un istituto Commissariale antidemocratico e con la collaborazione di uomini che sono venuti meno alla fiducia in essi riposta da tutti i Boccioccioli Italiani! Da ciò la grave situazione che causa un profondo ed innegabile turbamen-

to in tutta la Organizzazione Bocciocciolica. Il perdurare dell'attuale situazione determina una grave paralisi nel processo di sviluppo di tutta l'attività futura tesa al raggiungimento dell'unificazione dei Boccioccioli d'Italia, condizione essenziale del riconoscimento eminentemente sportivo del gioco delle bocce.

I Boccioccioli emiliani, che in ogni momento della storia della nostra organizzazione hanno sempre operato per l'unità, tengono a sottolineare che la loro posizione nei confronti dell'Enal non è preconcetta, ma è tesa esclusivamente a ristabilire una maggiore equità di diritti e poteri. L'Enal ha troppi poteri sulla Figb!

Bisogna uscire da questa situazione! Essa giova solo all'Enal perché vuole mantenere il nostro bello sport al livello di semplice gioco ricreativo nell'impiego del tempo libero, ma i Boccioccioli Italiani guardano molto più avanti e ne hanno tutte le ragioni. Boccioccioli Italiani!

Uniti dobbiamo chiedere ed esigere:



E' il 22 settembre 1963 ed i presidenti regionali della Figb si ritrovano a Genova per una sfida a bocce con il sistema Internazionale. In primo piano, da sinistra, il presidente del Veneto Bruno Boccanegra, il commissario della Figb Renato Silvestri, il presidente del Piemonte Orfeo Monaco, quello della Liguria Umberto Levrero ed Arrigo Battaglini responsabile del comitato del Lazio.

- Il ritorno alla normalità democratica (revoca di tutti i provvedimenti disciplinari).

- Abrogazione di tutte le gestioni commissariali (provinciali, regionali e nazionali).

- Revisione dell'articolo 1 dello Statuto della Figb.

- Convocazione immediata del congresso Nazionale.

Boccioccioli Italiani!

Uniamoci nella lotta per il raggiungimento delle nostre aspirazioni. Da questa dipende l'avvenire e il progresso della Federazione Italiana Gioco Bocce! Siamonettutti gli artefici! **Wi Boccioccioli Italiani!**

Ma l'appello non turbò i giocatori tutti impegnati a dare il meglio di sé stessi per arrivare alla maglia tricolore. Quelli analisti del '63 furono campioni dalle grandi cifre che dimostrarono come la Figb fosse indiscutibilmente la prima federazione in Italia, nettamente più radicata e più estesa sul territorio rispetto all'Ubi.

Il commissario Renato Silvestri, a fine stagione e chiuso il sipario sui tricolori, ringraziò l'Enal e la grande famiglia della Figb per aver fatto vivere alle bocce le stupende giornate di Treviso e di Venezia ed aver promosso alcune grandi manifestazioni di respiro nazionale ed internazionale: "A conclusione dei Campionati Italiani di Boc-

grammata, ma anche nuove manifestazioni di vasta portata quali la "Giornata Nazionale del Giovane" cui hanno preso parte 3000 allievi in gare organizzate da 54 Comitati Provinciali ed il Torneo Quadrangolare "Lazio-Liguria-Piemonte-Veneto" disputato a Genova.

Un vivo elogio viene rivolto ai Dirigenti, alle Commissioni Nazionali, ai Componenti i Comitati regionali e Provinciali e a tutte le Società affiliate per il costruttivo apporto da loro dato all'incremento dell'attività bocciocciolica che ha segnato quest'anno limiti impensati per qualità organizzativa, numero di gare e partecipanti alle stesse.

Particolare ringraziamento è rivolto infine a tutti coloro che hanno contribuito, quali organizzatori, quali partecipanti, alla magnifica riuscita dei Campionati Italiani, dell'incontro Italia-Svizzera, del Torneo Quadrangolare e della Giornata Nazionale del Giovane.

Decisa a dare impulso ai vivai, la Figb aveva infatti indetto il 22 settembre la Giornata Nazionale del Giovane, una manifestazione che ebbe grande successo (tremila presenze) e che coinvolse tutti i comitati d'Italia i quali organizzarono ognuno una gara giovanile individuale riservata ai nati dal '45 al '49.

A Genova, nella stessa giornata, si disputò anche l'incontro quadrangolare tra le rappresentative Figb di Lazio, Liguria, Piemonte e Veneto. In campo scesero 40 giocatori che si sfidarono con il sistema Internazionale: una piccola provocazione in casa dei boccioccioli dell'Ubi da sempre esclusivi assertori del regolamento "lionese". Vinse, in tutte quattro le specialità (individuale, coppia, terna e quadretta), la squadra ligure con Antonio Macciò, Giovanni Battista Bruzo, Vinicio Rossi, Pasquale Bruzzone, Aldo Piccio, Eugenio Ricci, Emilio Gonnella, Giuseppe Azzaro, Raffaele Minucci e Vittorio Aicardi.

L'Ubi seguì con relativo interesse i problemi dei "cugini" della Figb essendo totalmente impegnata in una notevole attività internazionale e nazionale.

La quadretta di Motto vinse il torneo internazionale di San Pietro a Genova, quella "classica" di Granaglia, Macocco, Baroetto e Bragaglia si appuntò sul petto il quarto scudetto iridato consecutivo.

I mondiali del '63 (la formula era cambiata, Italia e Francia potevano iscriversi solo due anziché quattro formazioni) si svolsero a Tolosa, in Francia, e la finale fu per gli azzurri una passeggiata sul velluto: 18 a 2 contro i francesi Cheviet (il nuovo grande avversario di Granaglia), Pantanella, Queron ed Imbert in undici scarti con Macocco che centrò 6 su 6 e Granaglia 13 su 16.

L'Italia, con Rivano al posto di Bragaglia e sempre sui campi d'oltralpe, vinse anche a Gap dove si giocò la nona edizione della Coppa Principe di Monaco, la sfida europea del volo.

Nei campionati italiani della specialità "bocciata" visse il suo giorno di gloria un ventunenne torinese, Franco Benevene che, con la maglia della Elli Zerbini, arrivò primo superando tutti i grandi bomber del momento. Il neo campione italiano si era comunque già messo in luce qualche anno prima vincendo il titolo europeo juniores.

In campo internazionale il volo stava sempre più affondando le radici in



La squadra azzurra della Figb pronta ad affrontare gli elvetici nell'incontro Svizzera-Italia a Bellinzona giocato nell'agosto 1963. Da sinistra, in piedi, Gobbi, Sarti, Credaro, De Sanctis, Nardone, Ravelli, Rosada ("Lupo"), Zavaroni e Croce; in basso, Rigo, Mel, Tugnoli e Parmeggiani.



Siamo a Tolosa, in Francia, nel 1963, e la squadra italiana del volo, che ha appena conquistato il titolo mondiale a quadrette (il quarto consecutivo), posa con indosso la maglia iridata per la foto di rito. Da sinistra, Umberto Granaglia, Michelangelo Macocco, il presidente dell'Ubi Luigi Sambuelli, Aldo Baroetto e Giancarlo Bragaglia.



Umberto Granaglia e Michelangelo Macocco a Casablanca, in Marocco, durante la tournée del marzo 1963. Si sta preparando il terreno per organizzare, nel paese africano, il mondiale a quadrette del 1965.

Europa e facendo proseliti in Africa. Nel '63 erano affiliate alla Fib, l'internazionale del volo, dieci nazioni: Belgio, Spagna, Francia, Italia, Lussemburgo, Marocco, Principato di Monaco, Svizzera, Tunisia e Jugoslavia. Ben presto si aggiunse anche l'Algeria che, per ultima, abbandonò il co-

mitato regionale francese dell'Africa del Nord di cui aveva fatto fino ad allora parte.

A Torino, secondo una statistica del tempo, erano in attività dieci bocciodromi per gare internazionali ed ottocento corsie sociali.

Granaglia e Macocco, invitati dalla ditta Ricard di Marsiglia, andarono in tournée

in Marocco. Si stava preparando la strada per il mondiale di Casablanca del '65.

Anche la Figb, che assieme alla Federazione Svizzera aveva fondato la F.B.I., era impegnata in una intensa attività internazionale che ebbe il suo momento più significativo il 24 e 25 agosto 1963 a Bellinzona,

in Svizzera, dove gli elvetici di Bruno Bernasconi sconfissero l'Italia per 9-3. Gli azzurri erano scesi in campo con Gobbi, Sarti, Credaro, De Sanctis (il vicepresidente della Figb), Nardone, Ravelli, Rosada, Zavaroni, Croce, Rigo, Mel, Tugnoli e Parmeggiani. **(84 - continua)**



VIP

AURORA E VIRGINIA, LE MIE DUE PERLE



Mirko Savoretti, trentatré anni, un campione che da tempo ci ha abituati ai suoi exploit ed ai suoi successi eclatanti che ha ottenuto a tutti i livelli, fa parte di quella schiera di atleti che onorano ampiamente il mondo delle bocce italiane della raffa. E pensare che si è avvicinato a questo sport così, per caso, nel senso che, fin da giovanetto, si era appassionato al ciclismo e lo praticava con assiduità.

Poi, un giorno, ebbe un incidente abbastanza serio. Una caduta con conseguente frattura di un braccio. Addio alle corse su due ruote. Il passaggio alle bocce fu la conseguenza immediata poiché prese a seguire il papà, un provetto giocatore, e si innamorò della nuova disciplina.

Così, dopo circa un anno di allenamenti e partite per puro diletto, nel 1987 staccò il suo primo cartellino per la bocciaflora Recanatese e, opla, arrivò il successo che gli aprì ambiziosi orizzonti. Sali sul gradino più alto del podio in una gara per esordienti, a Cagliari, nel 1988, un momento veramente importante, il primo, per un giovane di soli 11 anni.

“E’ il ricordo indelebile di una giornata nella quale sono stato felice protagonista” racconta con voce emozionata “e che, a distanza di tanti anni, la rivivo spesso come fosse un film storico. E’ stato il trampolino di lancio per iniziare una carriera che, sinceramente, non speravo fosse così appagante sotto tutti i punti di vista”.

Rivediamo assieme questo film.

“Sono rimasto alla Recanatese fino al 1996, superando la trafila delle promozioni nelle categorie allievi, poi B ed infine A nel 1998. Un anno di militanza alla Chiaravalle di Ancona nel 1997 e poi, fino al 2003, alla Fontespina di Macerata. Nel 2004 sono passato al Verbanò di Roma e dal 2005 difendo i colori della Monastier di Treviso”.

Una bella galoppata, vero?

“Sono sette anni che gioco in Veneto, un periodo ricco di soddisfazioni nel corso del quale ho difeso con entusiasmo la casacca trevigiana ai più alti livelli tenendo con profitto ed ampio senso sportivo un contegno assolutamente cavalleresco nei confronti dei dirigenti, dei compagni ed anche degli avversari. Un comportamento corretto che spesso mi viene riconosciuto”.

Un campione esempio di disciplina e correttezza. Tanto è vero che, alcuni anni or sono, un giornalista lo ha soprannominato “poeta delle bocce”, sia per sottolineare che è nativo di Recanati, come il sommo poeta e suo concittadino Giacomo Leopardi, ma soprattutto per la innata capacità di Savoretti di tenere il campo con serafica calma in qualsiasi momento, anche critico, ponderando la situazione

con grande senso pratico e riflettendo sulla tattica da applicare secondo gli avversari che ha di fronte. Un gioco privo di fronzoli, ma efficace al punto giusto nel momento giusto con la capacità di sbrogliare qualsiasi matassa ingarbugliata che ogni tanto gli si presenta innanzi nelle competizioni.

Una carriera con una stupenda collezione



Mirko Savoretti con la maglia della nazionale.

di trofei...

“Dalla Coppa Italia esordienti del 1988 ad oggi ho ottenuto parecchi successi. Il titolo nazionale a terne under 14 nel 1989, il campionato a coppie under 18 nel 1991, la Coppa Italia juniores ad Ancona nel 1994, il campionato individuale di categoria C nel 1996 e quello individuale di A nel 2003.

Quest’ultimo è stato un traguardo veramente gratificante che mi ha dato molta soddisfazione. Nello stesso anno è arrivato anche il mio primo titolo iridato a squadre vinto a Chiasso con i compagni azzurri Formicone, D’Alterio e Benedetti. Altri suc-

cessi sono il campionato nazionale a coppie del 2004 di categoria A di società con la Verbanò di Roma, nuovamente il mondiale a squadre nel 2007 preceduto, l’anno prima, con la vittoria nel campionato europeo squadre seniores di cui ho fatto il bis nel 2009.”

Sempre sulla cresta dell’onda. Ma c’è stato un momento difficile in questa brillante carriera?

ambizione agonistica, e seppi reagire.

Con un vero e proprio tour de force mi rimisi in carreggiata e ritornai sulle corse di gioco con forte determinazione. Ce l’ho fatta.

Vinsi un tritico stupendo: due scudetti a coppie ed a terne di categoria A ed il campionato mondiale a squadre in Brasile, a Passo Fundo, tra l’esultanza dei dirigenti della Monastier increduli davanti a questo recupero miracoloso. Forse il più incredulo ero proprio io che avevo vinto la più importante battaglia della mia vita”.

Mirko Savoretti, fino ad oggi, ha avuto 35 convocazioni in maglia azzurra, ha vinto due titoli mondiali, altrettanti europei, sette scudetti tricolori, 87 gare nazionali e 150 a livello regionale.

A tutto ciò si devono sommare anche due Pallini d’Oro nella classica gara di inizio anno a Budrione di Carpi vinti nel 2007 e nel 2009. Quale ciliegina sulla torta un record da Guinness dei primati: 5 scudetti consecutivi realizzati nel campionato di serie A con la Monastier.

Il tuo ruolo preferito?

“Prediligo il ruolo di bocciatore, la raffa, spettacolare ed efficace, e le gare della specialità individuale in quanto sei tu solo in campo con le tue forze e devi saper fare il gioco più ampio possibile, accostare e raffare, essere abile a sfruttare le occasioni secondo le tipologie dei campi, valutando bene le caratteristiche dei giocatori che affronti”.

Meglio i campi naturali o quelli sintetici?

“I campi sintetici hanno mediamente elevato il gioco ma aumentato gli errori. I terreni naturali rendono più bello il gioco, si dà spettacolo ed il giocatore più forte è avvantaggiato nell’esprimere il proprio repertorio, nel senso che applica tecniche diverse adattandosi a superfici magari un po’ irregolari ma che permettono di modificare l’impostazione del gioco stesso. Esempio significativo il mondiale del Brasile del 2007 in cui le superfici difficili ci hanno agevolato permettendoci soluzioni tecnicamente diverse.”

Allenamento e alimentazione: come ti comporti?

“L’allenamento è fondamentale in quanto curi tutti gli aspetti sia fisici che mentali dell’organismo ed è soprattutto un valido antistress.

Sono un estimatore del ciclismo e, pertanto, la bicicletta è il mio mezzo ideale per tenermi in forma. Ad essa alterno partite a bocce, footing estivo e spinning che mi permettono di “entrare” con animo disteso nell’atmosfera di una competizione, senza affanno, e coscienti delle mie forze e con un buon equilibrio interiore.

Nell’alimentazione, purtroppo, ... pecco spesso e volentieri. Non la curo



Mirko Savoretti, il perfetto stile di un fuoriclasse.

abbastanza. Anzi violo le regole. Sono un pastaiolo, adoro la pasta in tutte le variazioni, al forno, con il sugo di pomodoro, al ragu, e vado anche pazzo per la pizza. Da buon recanatese mangio anche del buon pesce, quello rinomato delle Marche. E, manco a dirlo, ho una moglie, Raffaella, che è un’ottima cuoca”.

Ti interessano gli altri sport?

“Sì, seguo con interesse tutti gli sport e gli atleti che li praticano consciamente. Lo sport è importante perché ti tiene la testa fuori da tanti obiettivi malsani.

Naturalmente, dopo le bocce, il ciclismo è il compagno ideale da me preferito in tutti i sensi. Ero tifoso fanatico di Gianni Bugno ed attualmente seguo il promettente Scarpioni. Amo anche il calcio, sono tifoso della Juventus e del suo capitano Alessandro Del Piero, una squadra che ha un passato glorioso e che considero alla stregua della mia società, la Monastier, che in questi anni ha fatto passi da gigante nelle bocce. Mi piace anche il tennis”.

La tua musica preferita?

“La musica mi piace in generale. Raffaella ed io amiamo molto Eros Ramazzotti. Abbiamo due figlie, Ginevra ed Aurora. Quest’ultima si chiama come la canzone che ascoltammo in auto, nel ritorno dalla clinica dopo un esame del sesso della nascita, una canzone proprio interpretata da Ramazzotti. Decidemmo seduta stante di dare questo nome alla nostra futura figlia”.

Un hobby particolare?

“Sembrerà strano, ma il mio hobby è quello del relax familiare, nel senso di stare con moglie e figlie e rapportarci con tanta serenità.

Tra lavoro e le bocce sono impegnato tantissime ore alla settimana, ogni mese per tutto l’anno e, così, appena posso mi butto tra le braccia dei miei cari apprezzando tanta felicità e momenti distensivi.

Adoro mia moglie e le mie due perle, Aurora e Ginevra, e per il bene e l’armonia della famiglia considero importante la mia presenza.”

Nel lavoro Savoretti si definisce un perito chimico mancato.

“Dopo la terza media - spiega - mi sono iscritto all’istituto tecnico per periti chimici ma vidi quasi subito che il tipo di studi non

mi era per nulla congeniale e quindi abbandonai senza rimpianti”.

Attualmente è coadiuvato dalla moglie nella conduzione di una attività immobiliare che gli dà molta soddisfazione. Quanto prima, però, arriverà anche un nuovo impegno lavorativo, un’attività curiosa ed un po’ sconosciuta.

Si chiama la “stanza del sale” in quanto il pavimento e le pareti sono completamente cosparsi di sale. Vi accedono coloro che sono affetti da dermatiti, sinusiti oppure ammalati alle vie respiratorie. Una speciale fisioterapia ed ogni seduta dura 38 minuti, equivalenti a tre giorni di mare. Mirko e Raffaella si augurano di avere tanti pazienti.

Torniamo alle bocce. Il colore preferito?

“Prediligo il colore uniforme, rosso, blu o arancione, magari con qualche macchia”. Personalmente mi disturbano le bocce multicolori.”

Il tuo campione più ammirato?

“Dante D’Alessandro. Non ho dubbi in pro-

posito. Per me è il campione della raffa in assoluto. Professionalmente impeccabile, un esempio per ognuno di noi per il contegno in campo, verso gli avversari, un giocatore irreprensibile in ogni circostanza. Direi il partner ideale. Ma voglio citare anche alcuni giocatori con i quali ho condiviso le gioie di tanti successi: in primis Gianluca Formicone e Giuseppe D’Alterio con i quali mantengo ottimi rapporti di amicizia e stima.”

Nel futuro c’è un sogno?

“Un sogno, il mio grande sogno è vincere le Olimpiadi. Mi auguro che il nostro presidente federale, Romolo Rizzoli, riesca nell’intento di far riconoscere le bocce come sport olimpico. Dopo di che spero di essere ancora nel giro della nazionale e di poter essere della partita per un così ambizioso appuntamento. L’obiettivo immediato è invece quello di vincere quest’anno, in ottobre, il terzo titolo mondiale di club con il Monastier. Mi sono posto anche un altro traguardo: indossare la maglia iridata della specialità individuale, quella che mi manca, un traguardo che glorifica tutta una carriera sportiva.”

Carlo Massari



a cura di Vincenzo Santucci

REGOLE

RAFFA

Quesito

In una partita a coppie uno dei due componenti la formazione chiede all'arbitro di partita il permesso di poter visionare il gioco da vicino. Il permesso viene accordato. Il giocatore si avvicina al gioco, concorda il tipo di giocata con il compagno che si trova in pedana, ma prima di rientrare in pedana il compagno gioca la boccia. E' corretta questa situazione?

Massimo Luchetti - Pistoia

Risposta

Ovviamente questa domanda deriva dal fatto che Regolamento in vigore non codifica tale situazione. Considerando che, dopo un'interruzione di gioco, deve essere l'arbitro di partita a far riprendere il gioco, se questi ritiene ininfluenza la posizione del giocatore andato a visionare il gioco, può autorizzare la giocata prima che il giocatore in questione sia rientrato in pedana.

Se viceversa l'arbitro ritiene che possa influenzare la giocata, il giocatore deve rientrare in pedana prima che il compagno giochi la boccia altrimenti la stessa è nulla salvo regola del vantaggio.



Quesito

A seguito di una giocata di raffa da parte della formazione A, che ha ancora una boccia da giocare, l'arbitro di partita, senza effettuare alcuna misura, assegna alla formazione A 1 punto.

La formazione B, che ha ancora due bocce da giocare, le annulla entrambe mandandole sulla tavola di fondo.

Essendo il punteggio di 9 per la formazione A e di 10 per la formazione B, il giocatore della squadra A chiede di misurare le bocce valide con il risultato che i punti per la formazione A in effetti sono 2 e non 1 come detto dall'arbitro.

Lo stesso arbitro ha autorizzato la formazione A a giocare la boccia rimasta che, realizzando il terzo punto, mette fine alla partita.

E' corretto tutto ciò?

Bernardino Gasparro - Fano (PU)

Risposta

No, non è corretto in quanto si è in presenza di un errore tecnico commesso dall'arbitro che ha sbagliato nell'attribuzione dei punti. Per quanto previsto all'articolo 11 paragrafo e) del Regolamento Tecnico di Gioco il giocatore B deve rigiocare le sue due bocce. Questo perché non è prevista nessuna limitazione temporale all'errore arbitrale.



a cura di Mario Occeili

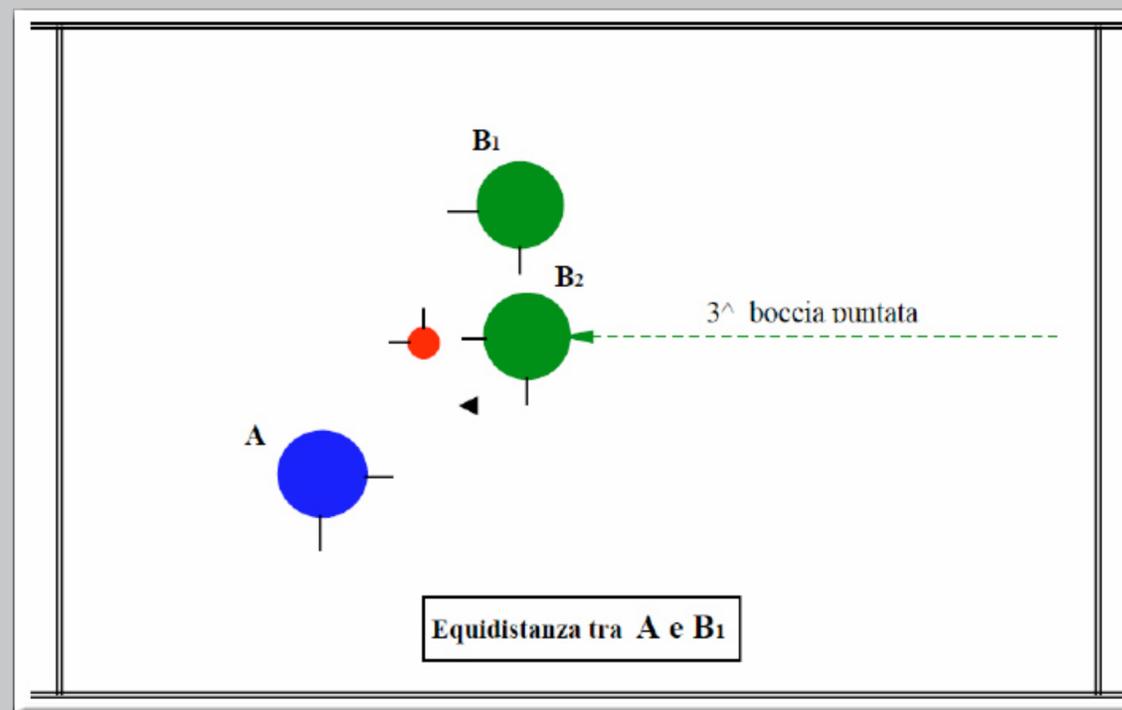
REGOLE

VOLO

Quesito

In caso di equidistanza il Regolamento prevede che debba giocare chi l'ha creata e poi, di seguito, alternativamente; pongo allora questa domanda: con la boccia B1 creo l'equidistanza, rigioco e con la boccia B2 prendo il punto. L'avversario tira e colpisce la boccia B2 per cui abbiamo di nuovo equidistanza: chi deve giocare a questo punto? E se anche la boccia tirata dovesse risultare equidistante da quella avversaria?

Paolo Osgnach - S. Pietro al Natisone (UD)



Risposta

Deve rigiocare la squadra A perché, quando ha tirato, non c'era più equidistanza (punto della boccia B2) e quindi questa è stata creata con il tiro.

Per quanto riguarda l'eventualità che anche la boccia tirata risulti pure equidistante, non cambia assolutamente nulla: con il tiro si è creata una equidistanza (indipendentemente che sia quella vecchia od una nuova) per cui rigioca la stessa squadra.

Approfittiamo dell'argomento per ricordare che sarebbe stato diverso se la boccia del tiratore, giocata mentre c'era già equidistanza, ne avesse creata una nuova: in questo caso, poiché comunque rimane un'equidistanza, per la regola dell'alternanza deve giocare la squadra avversaria (vedere il caso pubblicato nel novembre 2008).

MEDICINA

PREPARAZIONE NUTRIZIONALE IN ALLENAMENTO E IN GARA



di Michelangelo Giampietro

L'adeguata e corretta alimentazione dell'atleta è considerata uno dei cardini fondamentali per promuovere una condizione di completo e valido stato di buona salute, fisica e psichica, premessa indispensabile per il raggiungimento della miglior prestazione sportiva.

L'alimentazione dello sportivo deve essere pertanto: adeguata, variata, equilibrata e ben distribuita.

- **Adeguata:** sufficiente a coprire il dispendio energetico individuale;

- **Variata:** deve prevedere il consumo giornaliero di alimenti appartenenti a tutti i cinque gruppi fondamentali, al fine di garantire corretti apporti di acqua, sali minerali, vitamine e fibra, oltre che di nutrienti energetici;

- **Equilibrata e ben distribuita:** l'Energia Totale Giornaliera (ETG) deve preferibilmente essere suddivisa in cinque pasti, di cui tre principali e due spuntini. Questa distribuzione è consigliabile in quanto evita di sovraccaricare l'apparato digerente con pasti troppo abbondanti e, nello stesso tempo, provvede a fornire l'organismo di un adeguato apporto energetico, durante gli allenamenti e nel corso di tutta la giornata. Serve, inoltre, a scongiurare l'insorgenza di ipoglicemie (l'abbassamento della concentrazione di glucosio nel sangue), che, oltretutto, comprometterebbero anche la capacità di prestazione atletica. I singoli pasti devono comunque essere adattati, in senso qualitativo e quantitativo, agli impegni della giornata e alle sedute di allenamento.

Le linee di indirizzo (11 punti seguenti), elaborate dal modulo "Alimentazione e Attività motoria" a conclusione del XIII Corso Nazionale ADI "La Nutriclinica", svoltosi a Roma nell'ottobre 2009, ben sintetizzano quelli che sono i fabbisogni nutrizionali dello sportivo e, dalla loro lettura, risulta evidente che l'alimentazione del soggetto sportivo, dal punto di vista qualitativo, non si discosta in maniera sostanziale da quella suggerita per la popolazione generale. Si evince, piuttosto, che l'attività fisica dovrebbe essere praticata da tutti e che le variazioni dei fabbisogni energetici e nutrizionali, tra soggetti sportivi e soggetti moderatamente attivi, sono legate essenzialmente alle variabili individuali e alla reale intensità dello sforzo sostenuto.

1. L'attività fisica deve essere praticata con regolarità e gradualità, come strumento di prevenzione e/o terapia,

2-3 sessioni, ad intensità media-moderata, quanti più giorni alla settimana, con un intervallo massimo di 2 giorni.

trizzionali anche dei soggetti che praticano attività fisica e non richiede l'uso di integratori.

3. Chi pratica attività fisica deve assumere abbondanti quantità di acqua, in particolare prima, durante e dopo l'attività fisica. Si consiglia di introdurre liquidi in quantità pari a una volta e mezzo la perdita di peso causata dalla sudorazione

4. Il fabbisogno giornaliero di macronutrienti deve essere espresso in termini di grammi/kg di peso corporeo desiderabile.

5. La pratica dell'attività fisica è sconsigliata dopo un digiuno superiore alle 4 ore. Quando viene svolta al mattino presto, dopo il riposo notturno, si consiglia di assumere piccole porzioni di alimenti ricchi in carboidrati. La prima colazione sarà consumata dopo l'esercizio fisico.

6. La razione alimentare giornaliera deve essere distribuita in almeno 5 pasti, tenendo conto degli impegni scolastici, lavorativi e sportivi.

7. Prima e dopo l'attività fisica è opportuno consumare alimenti con prevalenza di carboidrati e un'adeguata quantità di proteine.

8. Le diete vegetariane possono essere adottate dagli sportivi. Si consiglia anche un maggior ricorso a cereali minori e "pseudo-cereali" (quinoa, amaranto, etc), legumi meno conosciuti (lupini, soia, etc), frutta secca e semi.

9. Un incremento del consumo di frutta, ortaggi e verdura di stagione e di legumi va promosso in chi pratica attività fisica.

10. Latte e yogurt contenenti fermenti lattici vivi in quantità adeguate possono completare la razione alimentare contribuendo a migliorare la funzionalità intestinale e le difese immunitarie.

11. L'olio extravergine d'oliva, in quantità adeguate, rappresenta il grasso di condimento da preferire.



dal soggetto sano o affetto da patologia. Si consiglia di praticarla almeno 30 minuti al giorno, anche suddivisa in

2. L'alimentazione adeguata, equilibrata e variata soddisfa tutti i fabbisogni nu-

trizzionali anche dei soggetti che praticano attività fisica e non richiede l'uso di integratori.

(1 - continua)

I gruppi alimentari

Gli alimenti vengono suddivisi in cinque gruppi fondamentali, in base al nutriente principale che li caratterizza.

Gruppo I. Cereali e tuberi

Pane, pasta, riso, mais, avena, orzo e farro sono costituiti prevalentemente da carboidrati complessi, ma apportano anche una buona quota di proteine vegetali; patate e tuberi sono invece composti per l'80% da acqua e per circa il 16% da amido.

Gruppo II. Frutta, verdure ed ortaggi

I nutrienti principali sono acqua, fibra, vitamine, minerali e zuccheri semplici.

Gruppo III. Latte, yogurt, latticini e formaggi

Il nutriente che li caratterizza è il calcio, ma rappresentano anche una buona fonte di proteine animali, vitamina A e B₂.

Gruppo IV. Carne, pesce, uova e legumi

È il gruppo delle fonti proteiche principali sia animali che vegetali. Forniscono anche minerali e vitamine del gruppo B. I legumi sono, inoltre, un'ottima fonte di fibra solubile.

Gruppo V. Grassi da condimento

Olio, burro, strutto e lardo contengono lipidi, tra cui gli acidi grassi essenziali - oli vegetali e oli di pesce - e le vitamine liposolubili.

Michelangelo Giampietro

Specialista in Medicina dello Sport e in Scienza dell'Alimentazione. Medico Federale FIB

Docente di "Alimentazione" presso la Scuola dello Sport, CONI - Roma

Docente a contratto presso le Scuole di Specializzazione in "Medicina dello Sport" delle Università di Modena e Reggio Emilia e Sapienza di Roma

Servizio di Medicina dello Sport, AUSL Viterbo

Erminia Ebner

Dietista - Nutrizionista. Docente di "Alimentazione" presso la Scuola dello Sport, CONI - Roma

Il testo del presente articolo è tratto da:

- **Giampietro M.** - *L'alimentazione per l'esercizio fisico e lo sport. Il Pensiero Scientifico Editore, Roma (2005)*

- **Ebner E., Giampietro M.** - *Principi di alimentazione applicata all'esercizio fisico. In Allenare l'atleta. Brunetti G. (Ed). Edizioni SdS - CONI, Roma (2010)*

CONCORSO

CACCIA ALL'ERRORE



FOTO 9



originale



modificata

Risposta esatta**Inaugurazione
Centro Tecnico
Federale di Roma
2010**

- 1) Non c'era il giocatore Longo (alle spalle tra Benedetti e Luraghi a sinistra)
- 2) Non c'era il giocatore Griva (alle spalle di Luraghi)
- 3) La bocchia metallica a terra non c'entra
- 4) A D'Alessandro (al centro con Bonolis) manca il mignolo
- 5) La tasca di D'Alessandro è ridotta

FOTO 10

scadenza risposte 15/06/2011



(contiene 5 errori)

Classifica

Nominativo	Punti
Luca Morasso – Genova	24
Levis Martin - Treviso	24
Federico Cristini – Verona	22
Rocco Urciuoli – Avellino	21
Diego Airola – Torino	21
Luigi Emiliani – Macerata	20
Massimiliano Morasso – Genova	20
Romeo Roberto – Catanzaro	19
Luciano Piretta - Torino	18
Domenico Lisanti – Potenza	17
Alceo Cargnello – Udine	10

Giovanni Grasso – Avellino	7
Vittorio Forato - Torino	7
Greta Silvi – Reggio Emilia	7
Martita Gandola - Cantù	6
Dario Martina – Torino	5
Stefano Calibani – Pesaro Urbino	3
Alessandro Pedroni - Brescia	3
Giovanni Torre - Montecatini Terme	3
Alfonso Cusano – Roma	2
Gino Tontini - Mantova	1
Carmine Immediata - Imperia	1
Gianluca Simone - Lecce	1
Vincenzo Santucci – Roma	1
Aldo Bizzotto – Vicenza	1
Antonio Cimino – Asti	1

Giuseppe Ariotti – Genova	1
Sebastiano Lupi – Imperia	1
Davide Colombini – Sondrio	1
Gioacchino Catto – Milano	1
Luca Pittarelli – Torino	1
Andrea Nesti – Lucca	1
Maria Cragnolini – Udine	1
Eugenio Avalle – Torino	1
Pasquale Ruzza – Domodossola	1
Carlo Andrea Foglia – Napoli	1
Benedetto Tentori – Lecco	1
Edoardo Valsecchi – Lecco	1
David Centurelli – Bergamo	1
Paolo Moratti – Brescia	1

Regolamento

Verranno pubblicate 10 foto ognuna delle quali con uno o più "errori". Per ogni errore individuato sarà assegnato un punto. I 5 lettori che al termine del concorso avranno raggiunto il maggior numero di punti saranno premiati dalla Federazione. Le risposte (complete di nome, cognome e indirizzo) vanno inviate ad uno dei seguenti indirizzi:

F.I.B. Federazione Italiana Bocce - Ufficio Web - via Vitorchiano, 113 - 00189 Roma
fax 0636856664 - 0432530949

AUGURI

AI NATI NEL MESE DI MAGGIO



GIULIETTO MEARINI

7 maggio 1947

Consigliere Federale

SERAFINO GATTI

16 maggio 1936

Campione italiano raffa

MARCO MANISSERO

17 maggio 1989

Recordman mondiale volo



FELICE MAIONE

17 maggio 1982

Campione europeo raffa

LORIS CASTELLINO

5 maggio 1988

Recordman mondiale volo

PIETRO PEROTTINO

9 maggio 1953

Presidente FIB Trento



PIERO ROSADA

20 maggio 1925

Campione italiano raffa

LUCIANO PULGA

27 maggio 1940

Arbitro Internazionale

AFRO MOLINARI

24 maggio 1938

Campione mondiale raffa



PAOLO STORTO

31 maggio 1946

Presidente FIB Piemonte

EMILIANO PIETRELLA

13 maggio 1970

Campione italiano raffa

ALDO BALCONI

19 maggio 1945

Arbitro Nazionale



CLAUDIA CALLONI

27 maggio 1993

Campionessa italiana raffa

ZOPITO CHIAVAROLI

28 maggio 1946

Arbitro Nazionale

FELICE SCATTOLINI

6 maggio 1947

Campione italiano raffa

OSCAR BUTTI

2 maggio 1958

Arbitro Internazionale

RINALDO SPINELLO

26 maggio 1937

Campione italiano volo

LIETO RUTTICO

28 maggio 1953

Campione italiano raffa



ANTONIO RIVA

3 maggio 1940

Campione mondiale raffa

GIORDANO VITI

19 maggio 1945

Campione italiano volo

DOMENICO BERTOLA

5 maggio 1945

Arbitro Nazionale

ANDREA STURLESE

17 maggio 1967

Campione italiano volo

GIANNI USUELLI

7 maggio 1936

Campione italiano raffa

SILVANO PONTANI

20 maggio 1948

Arbitro Nazionale



ANTONIO PINNA

30 maggio 1943

Presidente FIB Sardegna

MINO VOTTERO

22 maggio 1953

Campione mondiale volo

RENATO GATTI

2 maggio 1944

Arbitro Nazionale

MAURIZIO PAPA

19 maggio 1952

Campione italiano raffa

REMO GIOVANETTI

18 maggio 1952

Arbitro Nazionale

MASSIMO GABRIELE

30 maggio 1961

Campione italiano PVI



GIOVANNI LIZIO

30 maggio 1973

Campione italiano volo

PIERANTONIO PAVONI

18 maggio 1943

Arbitro Nazionale

PIERO GASCONI

23 maggio 1946

Campione italiano volo

GABRIELE MINETTI

22 maggio 1973

Arbitro Nazionale

RENZO MICHELI

23 maggio 1941

Campione italiano raffa

ANTONIO PAGGI

26 maggio 1948

Arbitro Nazionale

Auguri anche a...

PIERO CHIAMBRETTI

30 maggio 1956

VALERIA MARINI

14 maggio 1967

GEORGE CLOONEY

6 maggio 1961

LAURA PAUSINI

16 maggio 1974



NAOMI CAMPBELL

22 maggio 1970



FIORELLO

16 maggio 1960

Hai vinto un campionato mondiale, europeo o italiano? Hai fatto un record? Sei un arbitro internazionale o nazionale? SPORT BOCCE online ti fa gli auguri. Invia i tuoi dati (titolo vinto o carica rivestita, data di nascita, ecc.) e la foto a

F.I.B. Federazione Italiana Bocce - Ufficio Web - via Vitorchiano, 113 - 00189 Roma

webmaster@federbocce.it

daniele.dichiara@alice.it

OROSCOPO

LA VOCE DELLE STELLE-MAGGIO



ARIETE

Il mese di maggio vi riserverà una grossa sorpresa che resterà nel vostro cuore come un piacevole, indelebile ricordo. Il colore azzurro non vi porta bene. Fate di tutto per evitarlo.



TORO

Evitate di farvi invischiare in una iniziativa che vi verrà proposta con una telefonata da una persona che conoscete soltanto di vista. La salute sarà buona ma attenzione alla schiena.



GEMELLI

Il vostro jolly è il numero 23. Giocatelo puntando forte. In famiglia ci saranno screzi dovendo decidere una spesa importante. Siate molto cauti e valutate bene il da farsi.



CANCRO

Una persona che ritenete amica vi sta giocando un brutto scherzo. Fate molta attenzione perché c'è di mezzo il lavoro. Curate l'alimentazione ed evitate particolarmente i dolci.



LEONE

Vi proporranno un viaggio all'estero per questa estate. Accettate senza indugi perché ne rimarrete molto soddisfatti. Un conoscente che non vedete da tempo vi chiederà un aiuto.



VERGINE

Ogni cosa che farete vi riuscirà bene. E' il vostro mese fortunato: affetti, benessere e guadagno a piene mani. La fortuna vi sorride soprattutto nel gioco: puntate su 12 e 34.



BILANCIA

Un familiare vi nasconde qualcosa. Fate molta attenzione perché si tratta di una cosa da non sottovalutare. Tenete le orecchie ben dritte e gli occhi spalancati.



SCORPIONE

Il mese di maggio vi fare pace con una persona con cui avete avuto un battibecco. Non concedete, però, più del necessario perché chi vi sta di fronte non è affidabile.



SAGITTARIO

In famiglia qualcuno non vede di buon occhio una vostra amicizia. Cercate di capire perché onde evitare spiacevoli contrasti. Gelosia e invidia non vi faranno dormire.



CAPRICORNO

Riceverete un regalo inatteso da una persona che vi vuole molto bene. Il mese è propizio per sognare ad occhi aperti. La fortuna è con voi, molti desideri si avvereranno.



ACQUARIO

Un'offerta di collaborazione ad una iniziativa benefica vi sorprenderà. Accettate perché ci saranno sviluppi molto piacevoli. Fate molta attenzione a non stancare i piedi.



PESCI

Le stelle vi sono favorevoli. Giocate. I vostri numeri fortunati sono quelli con la cifra 2. Spendete senza paura per curare il look. Vi aspetta un incontro molto gratificante.