

SPORT BOCCCE online



Direttore Responsabile Daniele Di Chiara



OTTOBRE
2011



STORIA

1965/1966 - NASCONO LE STAR BARILANI, PAPANDREA E BENEVENE

di Daniele Di Chiara

(segue)
A Pescara, tra atleti ed accompagnatori, arrivarono in 1500 in rappresentanza di 83 comitati provinciali. Una folla. Un segnale potente che dimostrava come l'uscita delle forze che avevano dato vita alla Fisb non aveva menomato e indebolito la federazione enalista forte ancora di 1550 società e 50mila tesserati. Ed anche il presidente De Sanctis toccò le corde del "popolo figb" con le sue parole che giungevano dritte al cuore:

"Amici Bocciofil, anche quest'anno ci ritroviamo; durante una intera stagione agonistica abbiamo preso parte - in qualità di attori o spettatori - ad una infinità di gare, tutte perfettamente organizzate e dirette.

Se qualche volta il campo di gioco non era proprio perfetto, dal punto di vista tecnico, non importava molto, perché l'interessante per tutti noi, l'essenziale, era prendere parte alla gara e vedere intorno al rettangolo di gioco una massa sempre più fitta ed appassionata di pubblico.

E così, siamo passati dai meravigliosi e funzionali bocciodromi coperti, ai campetti di periferia, tirati su alla buona e sempre con tanti sacrifici. Abbiamo giocato sotto l'acqua e sotto il sole, di notte e di giorno, ma in ogni gara, piccola o grande che fosse, abbiamo sempre sospinto o lanciato la boccia con la sola carica del nostro schietto entusiasmo.

Al termine delle selezioni provinciali, i migliori si ritrovano oggi per la finale dei Campionati Italiani 1965, uniti dallo stesso legame di amicizia cordiale, di sano agonismo sportivo e dalla stessa calda passione per questo nostro Sport, sempre più vivo.

Veniamo oggi a Pescara da ogni parte d'Italia. E Pescara ci accoglie tutti nello splendore del suo mare e della sua pineta, nell'incanto delle cime innestate e meravigliose del Gran Sasso e della Majella, con il suo grande cuore così pieno di gentilezza e di ospitalità sincera.

A tutti, Dirigenti e Giocatori, uniti come sempre nell'Enal-Figb, i miei auguri più vivi ed il mio saluto più cordiale e fraterno".

Al termine della due giorni tricolore (si giocò l'11 e 12 settembre 1965 nell'incantevole Parco Florida sede del circolo bocciofilo Città di Pescara) salirono sul podio i campioni del sistema Nazionale con in testa Giuseppe Barilani, vincitore del titolo individuale di categoria A dopo aver battuto in finale il bergamasco Stefano Rossoni che aveva conquistato la stessa maglia nel '59. Barilani, trent'anni, valtellinese di Gera Lario in quel di Varese, soprannominato "Pinin" o "Pinela", era all'inizio della sua vittoriosa carriera che gli regalò 4 titoli italiani seniores. Con Riva formò una coppia imbattibile che vinse, per tre anni di seguito, una media di 10 gare nazionali a stagione. Nelle coppie il titolo andò ai milanesi Angelo Sala e Giglio Brioschi mentre nelle terne prevalsero i novaresi Roberto Conti e Giuseppe Forzani trascinati da un irresistibile Riva.

Negli allievi si mise in luce un diciottenne, Angelo Papandrea che, assieme al fratello Giovanni di due anni più giovane, tagliò per primo il traguardo delle coppie. Angelo, nato a Cariatì Marina, nel Casertano, ma residente a Cantù, diventò ben presto una star della raffa collezionando 2 titoli mondiali, una Coppa Intercontinentale e 6 maglie tricolori.

Sempre a Pescara, sui campi dove si giocò con il sistema Internazionale, prevalse

lani Feruglio, Favit, Massano e Del Zotto. A Genova, nei campionati dell'Ubi, Giovanni Serando, con la maglia della Colombo, vinse il titolo italiano individuale. Il campione genovese, qualche anno dopo, cambiò specialità avvicinandosi alla petanque dove diventò un numero uno riuscendo a conquistare anche la maglia iridata. I francesi, con i fuoriclasse Millon, Cheviet, Imbert e Queron, bissarono il successo di Losanna del '64 vincendo il titolo mondia-

tro successo per il volo affiliando la neo costituita federazione del Perù. A fine anno, il 4 e 5 dicembre, la Fisb si riunì per il suo secondo congresso nazionale e, dal palco di Bergamo, Bonomi rilanciò il problema dell'unità dei bocciofil. Il 1966 si aprì con l'assemblea nazionale della Figb che si tenne a Napoli il 5 e 6 febbraio e riconfermò al vertice Sandro De Sanctis. Nel mese di maggio la Fisb si dotò di un organo di stampa ufficiale, il bimestrale "Bocce d'Italia" diretto da Luigi Grassi. La federazione, nata due anni prima a Milano, era piena di salute contando 700 società e 30mila tesserati. Si trovava comunque sempre alle spalle della Figb che superava i 50mila cartellinati, ma aveva scavalcato l'Ubi attestatasi a quota 23mila. Bonomi era circondato di validi collaboratori. Il bolognese Renzo Masetti e il pavese Giuseppe Comodi erano i due vicepresidenti, mentre facevano parte della giunta i modenesi Udilio Poppi (responsabile della Commissione Tecnica), Orlando Nicolini di Bologna (presidente dell'Arbitrale), i milanesi Carlo Barbaglia e Sergio Dalto (quest'ultimo curava il settore giovanile) ed il ferrarese Ilario Michelini.

Nel Consiglio Nazionale erano stati eletti l'ingegner Aldo Baldassari di Bergamo, Giuliano Bardossi di Firenze, Orlando Caroli di Reggio Emilia, l'ingegnere comasco Alfredo Castelli, Luciano Cerutti di Brescia, il modenese Luigi Coppola, il ragioniere Giovanni Finco di Milano, il geometra Achille Gorla di Lodi, il ragioniere Enzo Mazzocchi di Piacenza, il ferrarese Carlo Menegatti, il professor Giuseppe Pellegrini di Benevento ed Oddo Piombi di San Benedetto del Tronto.

Nel mese di luglio del '66, a Piacenza, sotto le insegne della Federazione Bocciofila Internazionale (raffa), si incontrarono in una memorabile sfida (era la sedicesima edizione) le nazionali di Italia e Svizzera. Gli elvetici, guidati da Bruno Bernasconi, si presentarono con Poletti, Fossati, Wetzel, Joss, Carabelli, Rocchi, Codoni, Pedrini, Alberti, Volpi e Pianezzi. Gli azzurri, con Pierino Rosada capitano, schierarono Barilani, Briani, Riva, Brioschi, Sala, Veneri, Tieghi, Rezoagli, Bossoletti, Canistra e Cella. Giuliano Marazzi era riserva. Vinse l'Italia con un netto 10 a 2.

A settembre, sui rettangoli del Principato di Monaco, l'Italia tornò a salire sul podio più alto del mondiale del volo. Era da due anni che gli azzurri finivano alle spalle dei francesi ma, stavolta, il nuovo astro delle bocce, Franco Benevene, si unì ai campioni Granaglia, Baroetto e Bragaglia e diede una dura stoccata ai francesi di Millon battuti per 18 a 3. Benevene, stupendo, colpì 18 volte su 20 tiri.

Settembre era da sempre il tradizionale mese dei campionati italiani. La Figb li disputò a Como per la raffa e l'Internazionale ed a Trento per il Punto e Volo Nazionale; la Fisb fece tappa a Reggio Emilia e l'Ubi, che da tempo aveva suddiviso in più sedi la corsa al tricolore, assegnò i suoi titoli a La Spezia, Novara e Torino. Nel mese di dicembre 1966 l'Ubi e la Fisb tennero i loro congressi: la prima si riunì a Torino, la seconda a San Marino.

Sambuelli, che guidava anche la Federazione Internazionale, segnò un al-

tro successo per il volo affiliando la neo costituita federazione del Perù. A fine anno, il 4 e 5 dicembre, la Fisb si riunì per il suo secondo congresso nazionale e, dal palco di Bergamo, Bonomi rilanciò il problema dell'unità dei bocciofil. Il 1966 si aprì con l'assemblea nazionale della Figb che si tenne a Napoli il 5 e 6 febbraio e riconfermò al vertice Sandro De Sanctis. Nel mese di maggio la Fisb si dotò di un organo di stampa ufficiale, il bimestrale "Bocce d'Italia" diretto da Luigi Grassi. La federazione, nata due anni prima a Milano, era piena di salute contando 700 società e 30mila tesserati. Si trovava comunque sempre alle spalle della Figb che superava i 50mila cartellinati, ma aveva scavalcato l'Ubi attestatasi a quota 23mila. Bonomi era circondato di validi collaboratori. Il bolognese Renzo Masetti e il pavese Giuseppe Comodi erano i due vicepresidenti, mentre facevano parte della giunta i modenesi Udilio Poppi (responsabile della Commissione Tecnica), Orlando Nicolini di Bologna (presidente dell'Arbitrale), i milanesi Carlo Barbaglia e Sergio Dalto (quest'ultimo curava il settore giovanile) ed il ferrarese Ilario Michelini.



Claudio Borellini, Pier Luigi Verzoni e Carlo Chiesi, la terna allievi di Modena campione d'Italia della Fisb sui campi di Reggio Emilia nel 1966. In alto, a sinistra, la rappresentativa azzurra della raffa Figb sui campi del Circolo Sportivo Federici di Piacenza per l'incontro del luglio 1966 con la nazionale svizzera. In piedi, da sinistra, Briani, Brioschi, Barilani, Cella, Tieghi, Bossoletti, Veneri e Sala; sotto, Marazzi, Riva, Rosada e Rezoagli. Nella foto di destra i campioni del mondo 1966 del volo. Al fianco dell'accompagnatore Campagnola la nuova star delle bocce, Benevene, assieme a Granaglia, Baroetto e Bragaglia.



VIP

BENEDETTI: IL MIO SOGNO? LO SCUDETTO CON LA PINETINA



Qualcuno si chiederà di che si tratta in quanto sui libri di storia non risulta esserci un Re di Roma che risponda al nome di Re Benedetti. Eppure esiste, sia pure in tempi recenti. E' il campione delle bocce di raffa, il grande talento Emiliano Benedetti, romano de Roma, nato nella città eterna il 14 aprile 1973 nel quartiere San Paolo, dove ha fatto i primi passi sulle corsie di questo sport fin da giovanissimo. A 7 anni, infatti, sparava le sue prime raffate sui rettangoli di una società sportiva gestita dalla nonna.

“Siamo all' inizio degli anni ottanta – racconta - ed in quel periodo andavano per la maggiore campioni del calibro di Natale, Cairoli e Francescangeli che attiravano i tifosi per le loro prodezze ed erano seguiti da tantissimi tifosi e appassionati delle bocce. Naturalmente, agli inizi della mia carriera era tutto in salita, difficile, ma mi sono saputo districare bene imitando questi campioni e soprattutto cercando di capire la loro tecnica e la loro tattica di gioco. In poco tempo mi sono sgrezzato e ho cominciato a disputare le gare del settore giovanile ottenendo subito ottimi risultati. Arrivò anche una vittoria di quelle che non si dimenticano mai : lo scudetto individuale negli under 18 nel 1990. Avevo solo 16 anni.”

L'appetito vien mangiando e così, l'anno seguente, Benedetti vince anche il campionato italiano a coppie di categoria C , comincia a collezionare vittorie in parecchie gare e, nella categoria under 21, nel 1994, a Campione d'Italia , un nome davvero profetico, si laurea campione mondiale individuale.

Il dado è tratto. Promosso a pieni voti nella massima categoria, continua la scalata e, nel 1996, centra l'accoppiata: scudetto individuale A e campionato europeo a squadre. Quest'ultimo titolo continentale lo conquisterà anche nel 1998, 2002, 2006 e 2009. Un crescendo rossiniano che non conosce soste considerato che firma anche, nel 2001, una doppietta memorabile: titolo mondiale di club con la Mediolanum di Milano e titolo iridato individuale. Il fantastico percorso non si arresta e, nel 2003, arriva un nuovo successo mondiale a squadre, a Chiasso, in Svizzera, con i compagni Pasquale d'Alterio, Gianluca Formicone e Mirko Savoretti; la vendemmia continua con il titolo di campione europeo individuale nel 2007, tre medaglie d'oro nei Giochi del Mediterraneo del 1997 e 2009, la maglia tricolore individuale nel 2006, bissata con quella a coppie del 2008 con a fianco Gianluca Formicone.

Complessivamente 18 trofei impareggiabili cui si aggiungono due hit parade. Un bottino invidiabile...

“Sì, un palmares eccellente. Tante vittorie prestigiose, una più bella dell'altra -gongola Emiliano - e, soprattutto, le due affermazioni nella speciale classifica della hit parade, l'ultima in particolare conse-

guita quest'anno dopo una lotta serrata con Mirko Savoretti della Monastier di Treviso. Questo traguardo è il top per un giocatore, ovvero la graduatoria più gratificante”.

Una bella soddisfazione.

“Direi di sì in quanto questa è una classifica di Alto Livello che mette in evidenza la



Emiliano Benedetti con la maglia della Pinetina, il suo grande amore, per la quale vuole vincere lo scudetto di serie A.

maestria e l'abilità dei giocatori che vanno per la maggiore , i così detti big, quelli che hanno polsi d'acciaio e sanno esprimere tutte le proprie capacità agonistiche”.

Savoretti è un osso duro?

“Certamente, tanto che siamo arrivati fianco a fianco sino all'ultima gara e, per vincere, ho dovuto impormi in sette gare con sei secondi posti. Un finale veramente allo sprint. Mirko mi ha però soffiato il titolo italiano di categoria A 1 sulle corsie di Modena, proprio nella partita decisiva. Era un traguardo al

quale ci tenevo in modo particolare. Pazienza. Comunque il mio avversario se lo è meritato”.

La cronaca del campionato italiano di A 1 conferma l'impeccabile prestazione dei due campioni, soprattutto Savoretti che non ha lasciato nulla al caso e si è battuto come un leone contro il Re di Roma. Nello scontro finale, una partita giocata allo spasimo tra due nume-

del mondo individuale seniores del 2001 vinto in una finale contro il mito della raffa, il pluricampione Dante D'Alessandro. Ci sono volute tre partite per portare a casa il più bel titolo iridato della mia carriera.

Campione del mondo a 28 anni. Che gioia! Avevo di fronte il campionesimo, già titolato con quattro successi e temprato a questi traguardi. Ho iniziato un po' timoroso, poi sono partito alla grande e ho fatto mia la prima partita. Nella seconda, Dante, con una prestazione orgogliosa, si impose per 15-7. Siamo andati alla bella, uno scontro inizialmente equilibrato; poi la svolta con una giocata in cui guadagnai 4 punti. Capii che l'avevo in pugno. Giocai con maggiore tranquillità, con tanta concentrazione e grinta. E Queven, in Francia , mi laureò campione mondiale individuale.”

E proprio ricordando Queven. Quanto conta la fortuna in una sfida mondiale?

“E' una componente da non sottovalutare - spiega Emiliano - il cui valore conta almeno un buon 20 per cento. Lo ritengo tale in quanto gioca su alcuni fattori decisivi. Inizialmente sin dal sorteggio che può inserirti in un filone abbordabile evitando i fuoriclasse. Poi lo sbaglio dell'avversario, al momento opportuno, od anche quello tuo che però non viene sfruttato da chi ti sta di fronte. Quando sei in gara, qualunque essa sia, solo in una corsia, in quel rettangolo di gioco dove ci sta tutto : ridi, piangi, sei in lotta con te stesso e con gli altri. Per arrivare al successo finale naturalmente devi giocare sempre e comunque al limite delle tue possibilità facendo affidamento alle tue capacità tattico-agonistiche ed anche psicologiche. Poi, può anche arrivare quel benedetto colpo di fortuna che può cambiare le sorti. Ma è una ciliegina sulla torta che hai confezionato.”

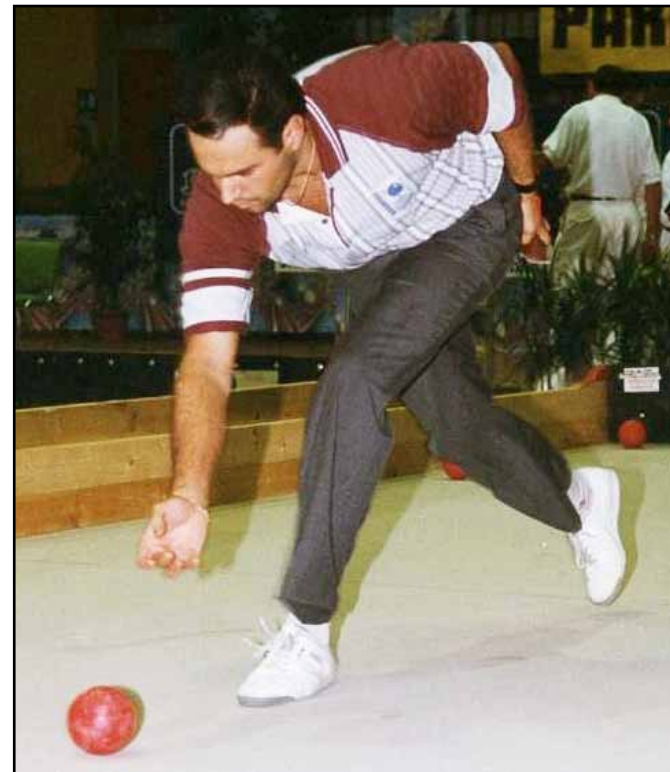
In circa trent'anni di carriera hai cambiato parecchie casacche.

“Da tre anni gioco per la società La Pinetina di Ostia ma i miei primi passi sono stati con la San Paolo Valco. Poi ho giocato per la Leonardo da Vinci, la Navigatori, la Capitolina, la Sette Ville e, per tre anni, a Milano con la Mediolanum. Quindi un ritorno alla Pinetina per 5 anni, in seguito 2 stagioni alla Virtus dell'Aquila e buon ultimo ancora la maglia della Pinetina.”

Il ritorno del figlio prodigo, dunque, che afferma di non avere alcuna intenzione di emigrare. Ma comunque sempre ben deciso a incrementare una carriera favolosa che lo ha reso celebre su tutti campi della raffa. Oltre 150 vittorie, 40 presenze in nazionale. Un biglietto da visita prestigioso.

Il tuo ruolo preferito?

“Da sempre quello del bocciatore. Naturalmente nel singolo e in coppia. Nella formazione a terna rivesto quello di mezzo o di spalla. Sono un giocato-



re estroverso, caparbio, a volte imprevedibile. A seconda del calibro dell'avversario che mi trovo di fronte adotto tattiche diverse. Mi definisco giocatore d'attacco perché così facendo metto l'avversario in difesa e lo costringo a sbagliare. Sono un attaccante un po' sopra le righe in quanto tento, a volte, il colpo difficile, spettacolare.

E corro anche il rischio di fare brutta figura. Per vincere una gara ci vuole comunque anche questo gioco d'azzardo assieme ad un pizzico di cattiveria sportiva che può fare la differenza. Sono un testardo e non mollo mai fino all'ultima boccia. Se sono sconfitto voglio sempre la rivincita. E' nella mia indole”.

Un avversario difficile?

“In tanti anni di sfide sono stati parecchi quelli che mi hanno dato del filo da torcere. Ultimamente, contro Paolo Signorini, un gran bel giocatore, soffro il suo gioco e non me ne va mai bene una. E la sfortuna, la componente di cui parlavo prima, ci mette spesso lo zampino”.

Quale tipo di bocce utilizzi?

“Prediligo le bocce sintetiche multicolor o variopinte. Direi che somigliano un po' al mio carattere estroso”.

Gli sport che segui maggiormente?

“In televisione seguo con interesse tennis e calcio. Sono tifoso della Roma che mi ha fatto soffrire in questi ultimi due anni. Ora spero che la nuova gestione rilanci la squadra come si merita”.

Segui una particolare forma di allenamento?

“Pratico il nuoto e frequento la palestra con un ritmo di allenamento non stressante. Naturalmente mi tengo in forma con partite di bocce”.

Hobby particolari?

“Mi piacciono i film, soprattutto quelli di fantascienza. Se ho la possibilità leggo prima il libro che li ha ispirati e, così, li seguo con maggior attenzione”.

Ora per Emiliano Benedetti, ex parrucchiere ed attualmente agente di commercio, fidanzato con la signorina Valeria (“non è una giocatrice di bocce” tiene a precisare), e recentemente nominato anche istruttore federale presso il Centro Tecnico della Federbocce della Capitale, sta per aprirsi una nuova stagione agonistica, un 2012 che lo vedrà sicuramente alla ribalta per continuare quella striscia positiva che dura ormai da trent'anni e consolidare ancora una volta il primato di un fuoriclasse.

Ha vinto tutto, ma nella casella delle vittorie importanti c'è un piccolo buco, che attende di essere azzerato.

Quale?

“Il mio sogno nel cassetto, il desiderio che mi frulla da un po' di tempo, è quello di vincere lo scudetto di società con La Pinetina. Ci sono in squadra giocatori validi per tentare la scalata come Fabio Palma, con il quale ho già giocato tante stagioni in coppia, Raffaele Tomao e Luca di Felice. Ce la possiamo fare”.

Carlo Massari



Benedetti alle stelle sul podio dei Giochi del Mediterraneo 2009 a Pescara dove si meritò due medaglie d'oro. In alto, da sinistra, in campo nella finale 1996 dove vincerà il suo primo titolo individuale di categoria A, con la maglia di campione mondiale under 21 del 1994 e, pochi mesi fa, nella sua nuova veste di istruttore federale, al Centro Tecnico della Federbocce di Roma, assieme al tecnico dei World Games che si terranno in Colombia nel 2013.



a cura di Vincenzo Santucci

REGOLE RAFFA

Quesito

Prima dell’inizio dei campionati di serie vorremmo una richiesta di chiarimento in riferimento al punto 2.9 riguardante la situazione di formazione incompleta. Se ad incontro iniziato regolarmente, con le squadre complete, durante il primo turno di gioco, l'allenatore o il dirigente, a causa di forza maggiore deve abbandonare l’impianto, a questo punto il direttore d’incontro che cosa deve fare considerando che una formazione diventa incompleta?

Mauro Fedeli e Pietro Narcisi - Roma

Risposta

Considerando che l'incontro proseguirà regolarmente, il direttore d’incontro provvederà a far sostituire l’allenatore o il dirigente con uno degli atleti disponibili in panchina il quale, comunque, non potrà più essere impiegato nel corso dell’incontro.



a cura di Mario Occelli

REGOLE VOLO

Quesito

1. Verso la fine di un incontro di Campionato (manca una giocata o pochi minuti al suono della sirena), in una formazione che praticamente avrebbe vinto l’incontro (ad es. sta conducendo 12-1), un giocatore si infortuna e non può riprendere il gioco; si chiede: Chi vince la partita? Con quale punteggio? Si fa presente che, se si trattasse di formazioni a coppie o a terne, le eventuali sostituzioni previste, sono già state effettuate.
2. Una formazione (coppia, terna o quadretta) può iniziare una partita se risulta incompleta (per esempio un giocatore è in ritardo)?

Paolo Osgnach - S. Pietro al Natisone (UD)



Risposta

1. Il problema non si pone certamente se si tratta di una formazione a coppie o a terne in quanto continuerà a giocare con il o i giocatori rimasti e, dato il largo vantaggio acquisito, si aggiudicherà sicuramente l’incontro con il punteggio finale scaturito dal campo. Diversa invece è la situazione se si tratta di un incontro individuale: il giocatore infortunato potrà tentare di stare almeno in campo, giocando in qualche modo le sue bocce o, addirittura, rinunciando a giocarle (le giocherà solo l'avversario) e, poichè alla scadenza sarà ancora in vantaggio, si aggiudicherà l’incontro. Se invece l'infortunio è così grave da costringerlo all'allontanamento immediato dai campi, perderà la partita con il punteggio di 13-0 (a meno che l'avversario, con un gesto di sportività al momento dell'infortunio, non gli tenda la mano e gli conceda la vittoria, rinunciando a giocare le ultime bocce).
2. Certamente sì ed il giocatore in ritardatario potrà entrare in campo in qualunque momento, ma al termine di una giocata.



MEDICINA

INTEGRATORI E PRODOTTI DIETETICI PER LO SPORTIVO



di Michelangelo Giampietro

(segue)

Il gruppo di esperti scientifici dell'EFSA, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, che si occupa di valutare l'efficacia dei prodotti dietetici, ha recentemente pubblicato il proprio parere su oltre 800 prodotti, concludendo che i benefici promessi dal prodotto alimentare – dietetico o integratore per gli sportivi che sia – non sono supportati da adeguati studi scientifici nell'80% dei casi.

Va ricordato, infine, che le esigenze nutrizionali per cui tali prodotti dovrebbero essere formulati, possono essere raggiunte consumando cibi comuni. Le tabelle 1 e 2 riportano "Esempi di integrazione casalinga".

Se non vengono considerati quegli atleti che, dietro l'utilizzo di integratori, nascondono l'uso di prodotti non leciti, il fenomeno del notevole consumo è spiegato soprattutto dal desiderio, radicato nella coscienza comune e nell'immaginario collettivo, di poter consumare un "alimento magico" al fine di migliorare la prestazione atletica. In tal senso, è opportuno ricordare che, già molti anni, l'Agenzia Mondiale Anti Doping

(WADA) richiama l'attenzione sul fatto che:

"... più del 20 % degli integratori in commercio per gli atleti possono contenere sostanze che non vengono dichiarate in etichetta, ma che potrebbero comportare una positività ad un controllo antidoping".

A tal proposito, anche l'ultima circolare del Ministero della Salute riguardo ai prodotti per gli sportivi, ribadisce che "attraverso i piani di autocontrollo va esclusa la presenza anche in tracce di eventuali contaminanti dopanti e/o di sostanze incluse nella lista di cui alla legge n. 376 del 14 dicembre 2000, relativa alla disciplina della tutela sanitaria delle attività sportive e della lotta contro il doping".

Alla luce della diffusa confusione sulle caratteristiche e sui benefici dei prodotti dietetici e degli integratori per lo sportivo, è bene ricordare sempre che nessuna sostanza può sostituirsi al talento naturale dell'atleta né, tanto meno, ad un programma di allenamento ben formulato e ben condotto.

(2 – fine)

Tabella 1 - Esempi di integrazione energetica "casalinga"		
Fette biscottate con miele	Apporto energetico: <u>285 kcal</u> per porzione	
4 fette biscottate con 4 cucchiaini (40 g) di miele		
Fette biscottate con marmellata	Apporto energetico: <u>252 kcal</u> per porzione	
4 fette biscottate con 2 cucchiaini (30 g) di marmellata		
Le fette biscottate con miele e marmellata sono i classici esempi di alimenti naturalmente ricchi di energia, pertanto ideali come integratori energetici. Se tollerate e soprattutto gradite, possono essere utilizzate anche fette integrali. Miele e marmellata "biologici" aumentano il valore nutrizionale di questi "integratori" per un maggior contenuto in vitamine e sali minerali e un minor tenore di zuccheri semplici.		
Biscotti secchi leggeri	Apporto energetico: <u>187 kcal</u> per porzione (50 g)	
Sono l'esempio ideale di una pratica "razione d'attesa" da utilizzare tra due sedute di allenamento o due sessioni consecutive di gara.		
Crostata con marmellata	Apporto energetico: <u>271 kcal</u> per porzione (80 g)	
80 g di crostata con marmellata		
Plum-cake "diet" con marmellata	Apporto energetico: <u>303 kcal</u> per porzione (80 g)	
Ingredienti: 100 g di farina tipo 00, 100 g di farina di fecola di patate, 3 uova, 150 g di zucchero, 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, 125 g di yogurt al naturale, 150 g di marmellata di albicocche diet, 1 bustina di lievito per dolci, scorza grattugiata di 1 limone.		
Ciambellone allo yogurt	Apporto energetico: <u>272 kcal</u> per porzione (40 g)	
Ingredienti: 3 uova, 1 vasetto di yogurt (125 g), 3 vasetti di farina, 2 vasetti di zucchero, 1 vasetto di olio e.v.o., 1 bustina di lievito per dolci, scorza di limone grattugiata.		
I prodotti da forno non farciti come ad esempio ciambellone, crostata e plum-cake sono ottimi concentrati di energia e rappresentano la soluzione più gradita dagli atleti che si allenano nelle prime ore del giorno o nel primo pomeriggio. Rappresentano una buona fonte di proteine animali (uova, burro, yogurt...), ma anche di grassi, rappresentati però (se preparati secondo le ricette indicate) prevalentemente dagli acidi grassi monoinsaturi dell'olio extra vergine di oliva.		
Frutta fresca	Apporto energetico: <u>194 kcal</u>	
Macedonia (circa 500 g) :1 kiwi, 1 pesca, 1 nocepesca, 1 pera, 4-5 fragole		
Fresca, dissetante e molto gradita soprattutto dagli sportivi più giovani, viene però poco tollerata da alcune persone, probabilmente per il gonfiore addominale che può dar fastidio durante l'esercizio fisico. Per tutti gli altri, rappresenta un ottimo integratore da preferire nei periodi estivi per integrare contemporaneamente anche gli apporti idrici.		
Frutta essiccata	Apporto energetico: <u>254 kcal</u>	
100 g di prugne, albicocche e pere essiccate		
Costituisce una soluzione spesso più pratica per avvalersi della frutta come fonte di energia a rapido utilizzo, soprattutto perché ne sono sufficienti piccole porzioni per ottenere un grande apporto energetico.		



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

TRICOLORI D'ITALIA - CHI, DOVE, QUANDO?



TRICOLORI D'ITALIA

Il concorso TRICOLORI D'ITALIA, riservato ai tesserati FIB, consisterà in 10 uscite in ognuna delle quali saranno pubblicate 3 foto relative ai Campionati Italiani o Coppe Italia di raffer, volo e petanque.

Per ogni foto ci saranno 3 domande.

Ogni risposta esatta assegnerà un punto, per un totale di 9 punti ad ogni uscita.

Al termine del concorso saranno premiati, con doni differenziati per importanza rispetto alla posizione acquisita, i primi 10 lettori in classifica.



Le risposte (complete di nome, cognome e indirizzo) vanno inviate ad uno dei seguenti indirizzi :
webmaster@federbocce.it daniele.dichiara@alice.it
 "scrivici" su home page o via fax 0636856664-0432530949

Scadenza invio risposte 20 ottobre 2011

Foto A



Foto A

- 1) In che città ci troviamo?
- 2) In che anno?
- 3) Chi è il giocatore che porta il labaro?

Foto B



Foto B

- 1) Di che manifestazione si tratta?
- 2) Dove si è svolta?
- 3) Chi era tra i premiati il giocatore che 3 anni dopo vinse un mondiale?

Foto C



Foto C

- 1) A che società appartengono le tre campionesse?
- 2) In che categoria giocavano?
- 3) In che anno?

AUGURI

AI NATI NEL MESE DI OTTOBRE



ERMES AZZIMONDI

20 ottobre 1938

Consigliere Federale



EMANUELE BRUZZONE

25 ottobre 1974

Campione italiano volo



GIANLUCA FORMICONE

15 ottobre 1971

Campione mondiale raffa



PAOLO GIOVANNELLI

11 ottobre 1965

Campione Giochi Mediterraneo



DENIS PAUTASSI

31 ottobre 1972

Campione mondiale volo



SILVIA PESAVENTO

14 ottobre 1986

Campionessa italiana raffa



MARCO SACCO

29 ottobre 1958

Campione italiano petanque



LUCA VISCUSI

13 ottobre 1990

Campione mondiale raffa



DANIELE BASSO

23 ottobre 1981

Campione italiano volo



FERNANDO CALZOLARO

23 ottobre 1966

Arbitro Internazionale



GIACOMO CARINCI

14 ottobre 1946

Arbitro Nazionale



ANGELO CERVELLATI

31 ottobre 1933

Campione italiano raffa



TEOBALDO COPPARI

7 ottobre 1949

Arbitro Nazionale



MARIA TERESA IDDA

20 ottobre 1948

Campionessa italiana petanque



STEFANIA PARISE

6 ottobre 1993

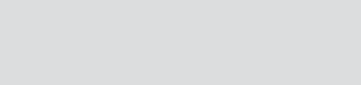
Campionessa italiana volo



GIOVANNI SPERDUTI

23 ottobre 1951

Arbitro Internazionale



ANGELO CAPPATO

12 ottobre 1967

Campione italiano volo



GABRIELE CERACCHI

31 ottobre 1988

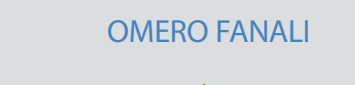
Campione europeo raffa



IDA COLANTUONI

19 ottobre 1949

Campionessa italiana raffa



OMERO FANALI

22 ottobre 1951

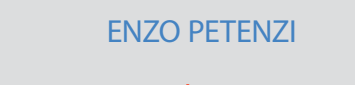
Campione italiano raffa



FRANCESCO IPPOLITO

11 ottobre 1971

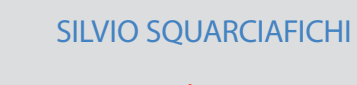
Arbitro Internazionale



ENZO PETENZI

4 ottobre 1960

Arbitro Nazionale



SILVIO SQUARCIAFICHI

5 ottobre 1986

Campione italiano petanque



FEDERICA PANICUCCI

27 ottobre 1967

Auguri anche a...

JULIA ROBERTS

28 ottobre 1967

MILLY CARLUCCI

1 ottobre 1954

EROS RAMAZZOTTI

28 ottobre 1963

BUD SPENCER

31 ottobre 1929



LAPO ELKANN

7 ottobre 1977

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 - OTTOBRE



ARIETE

Una spesa imprevista vi capiterà tra capo e collo in novembre. Qualche dissapore sul posto di lavoro a causa di un pettegolezzo da parte di una collega. Un conoscente vi chiederà un aiuto.



TORO

State attenti a non farvi coinvolgere in una situazione molto delicata che riguarda i figli di una vostra amica. La salute sarà buona ma fate molta attenzione ai dolori di schiena.



GEMELLI

Un'amica vi farà una richiesta strana. Niente paura, potete darle fiducia. Aiutatela. Ma non imprestate denaro. Curate la pelle e difendetevi dal freddo. Numero fortunato il 6.



CANCRO

Riceverete un piccolo regalo che vi farà molto piacere perché proveniente da una persona che pensavate vi fosse ostile. Rifiutate un'offerta: può rivelarsi una perdita di denaro.



LEONE

Accettate un invito che vi perverrà da persone poco conosciute. Sarà un'occasione che si rivelerà benefica per il vostro lavoro. Evitate i posti affollati e tentate la fortuna al gioco.



VERGINE

Il mese di ottobre vi riserverà una grossa sorpresa. Non aprite il vostro cuore con una persona che veste in maniera stravagante. Fine anno con tanta salute e portafoglio pieno.



BILANCIA

Fate molta attenzione alla salute perché la brutta stagione potrà portarvi non pochi malanni. Un familiare vi nasconde qualcosa. Non sottovalutate la situazione.



SCORPIONE

Il mese di dicembre eliminerà alcuni spiacevoli contrasti con i parenti. Non mollate però le difese. State attenti a non frequentare persone che possiedono animali.



SAGITTARIO

La fortuna è dalla vostra parte. Giocate i vostri numeri simpatici e quelli che contengono la cifra 8. Toglietevi una soddisfazione: fate l'acquisto che vi sta a cuore.



CAPRICORNO

Attenzione all'abbigliamento ed alla cura della persona. Vi troverete in una situazione in cui sarete molto squadrate. Non fate pace con una persona che vi ha offeso.



ACQUARIO

Stanno per arrivare guadagni inattesi. Acqua in bocca con tutti. Entrate in quel negozio che vi sta tanto a cuore e spendete tutto. Ne varrà la pena. Le stelle vi sono favorevoli.



PESCI

Qualche problema nel lavoro. Prendete subito in mano la situazione e non fatevi scavalcare da nessuno. La spunterete se non vi dimostrerete deboli. Il vostro jolly è il numero 23.

La Federbocce Italia per la scuola



Lo sai

che nella F.I.B.
giocano anche 10000
under 18?

E che le ragazzine
sono 3000?

Lo sai

che i juniores
azzurri hanno
conquistato

fino ad oggi 72
medaglie d'oro nei
campionati europei e
mondiali?



Lo sai

che nei vivaì
della F.I.B.
operano 1500
tra istruttori,
formatori e

tecnici?

Lo sai

che la F.I.B. promuove
questo sport in 650
plessi scolastici in tutte
le regioni?

