

DONNA MODERNA

**CHE ACQUA
BEVI?
TE LO DICE
L'IDROSOMMELIER**

**10 MOSSE
PER UN BEAUTY
100% GREEN**

GIULIETTA RIVA,
25 anni,
web imprenditrice
di Bologna

**OGGI L'ISIS
SI COMBATTE
SUL WEB**

**SPECIALE
BAMBINO**

**GIOCHI
A BOCCE
E RESTI
IN FORMA**

TWEED, VINILE TINTE POP

**VIVERE
CON UN
FRATELLO
DOWN**

1,50 €

GRUPPO  MONDADORI

Chiusi (Ar) 0564/911111, D.L. 352, Firenze 055/274111, Genova 010/574111, Milano 02/760011, Roma 06/478111, Torino 011/511111, Venezia 041/511111, Austria 01/511111, Belgio 02/511111, Canada 416/291-0000, Francia 01/511111, Germania 030/511111, Giappone 03/511111, Italia 02/760011, Spagna 091/511111, UK 020/760011, USA 212/511111

Canada 416/291-0000, Francia 01/511111, Germania 030/511111, Giappone 03/511111, Italia 02/760011, UK 020/760011, USA 212/511111





FITNESS

A bocce ora si gioca in spiaggia

di Anna Pugliese

Se pensi che sia uno sport maschile, dovrai ricrederti. Perché se gli uomini possono contare sulla forza, noi eccelliamo in coordinazione e tecnica. Molto più utili in questa disciplina, soprattutto nella nuova versione che si gioca sulla sabbia

Ultimi giorni al mare? Non farti scappare la tendenza più nuova e divertente degli sport in spiaggia, le beach bocce. Perché le bocce non sono più un'attività da vecchi né solo da uomini. «Direi, prima di tutto, che sono uno sport antico, nato più di 8.000 anni fa» esordisce Marco Giunio De Sanctis, presidente della Federbocce ed ex atleta della nazionale italiana bocce. «La maggior parte dei nostri tesserati, circa 100.000 atleti, al momento sono uomini over 50. Però qualcosa ultimamente sta cambiando, molto velocemente». Merito anche del circuito Beach bocce, nato la scorsa estate. L'obiettivo? Far appassionare a questa disciplina i ragazzi, che ora sono circa il 10% dei tesserati, e le donne, che al momento sono già 8.000. Non sarà difficile raggiungere il risultato sperato. «Gli uomini sul campo si possono battere senza troppe difficoltà perché nella gare di bocce servono testa e tecnica. Forza fisica e prestantza, che in genere aiutano i maschi, non sono fondamentali. E nella tattica, con tutta la determinazione che le contraddistinguono, le ragazze spesso sono davvero imbattibili» racconta il presidente di Federbocce. In più poi, le bocce stanno diventando uno sport sempre più di moda, soprattutto in Europa. Lo praticano le

attrici Diane Kruger e Liz Hurley, Louis Vuitton ha da poco creato un prezioso cofanetto portabocce e questo sport potrebbe entrare alle Olimpiadi del 2024, a Parigi. «Puntiamo a ringiovanire il parco dei praticanti, a creare circoli sportivi sulle spiagge. Senza però dimenticare i nostri giocatori abituali: i circoli bocciofili sono un bene prezioso, anche a livello sociale» commenta De Sanctis.



IMPARA LE REGOLE BASE

Quest'anno il circuito Beach bocce ha proposto 50 tappe, sulle spiagge di tutta Italia. Si finirà il prossimo weekend, a San Benedetto del Tronto. Iniziare è facilissimo: basta presentarsi al campo, imparare le semplici regole del gioco e provare. Perché pare banale avvicinarsi al boccino, ma calibrare il colpo non è così scontato. C'è un coinvolgimento forte di testa e corpo: devi essere coordinata e precisa per lanciare la boccia. E poi c'è la sfida, perché si gioca a punti, da soli o a coppie. «Le spiagge sono perfette perché la sabbia è facilmente lavorabile, si creano dei campi in pochi minuti, senza alcuna spesa» aggiunge De Sanctis. Bastano infatti delle fettucce per delimitare il terreno di gioco, lungo 15 metri, largo 3. E poi servono bocce, di solito 6 a testa, e boccino, preferibilmente colorati per essere ben visibili sulla sabbia. «Per iniziare si tira il boccino, a cui bisognerà mirare, poi a turno i giocatori lanciano le bocce: vince chi arriva prima a 13 punti. Se ti avvicini al boccino conquisti 1 punto, 3 se lo tocchi» spiega De Sanctis.

SCOPRI I TANTI BENEFICI

«È uno sport che esige una concentrazione costante, molta tattica e la capacità di controllare al meglio i gesti del corpo» commenta la personal trainer Maria Lupinc. «Le partite durano in media una mezz'ora e ti fanno bruciare circa 150 calorie. Per lanciare, facendo una breve rincorsa, si impegnano i muscoli di tutto il corpo, in modo più intenso il braccio e la spalla coinvolti nel tiro, la gamba opposta, che spinge per accompagnare, e addominali e lombari, fondamentali per tenere il corpo in linea, mantenendo una buona coordinazione tra arti superiori e inferiori» spiega la trainer. Essere precisi sulla sabbia, poi, non è facile. «Sul bagnasciuga, che ha un fondo solido, compatto, è meglio far rotolare la boccia sul terreno in modo da avvicinarsi al boccino o spostare le bocce

dell'avversario in modo deciso. È un lancio forte, veloce, di grande precisione. Sulla sabbia morbida, dove si creano avvallamenti e si tende ad affondare, si fa un getto dal basso verso l'alto, puntando a colpire la testa del boccino» aggiunge De Santis. Bisogna, quindi affinare le tecniche, imparare a dosare forza e slancio.

PROVA TUTTE LE VARIANTI

Se poi, dopo averci giocato in spiaggia, ti appassioni alle bocce, puoi provare anche le specialità classiche. «La raffa, dove si colpisce esclusivamente al volo, dichiarando prima il bersaglio, una specialità di grande strategia e tecnica; il petanque, con bocce metalliche da tirare da fermi, con estrema precisione, e poi il volo, dove si gareggia correndo e lanciando, ininterrottamente, sino a fine prova, per chi ha tanto fiato e mantiene a lungo la concentrazione» conclude De Sanctis.

SCENDI IN PISTA

Sembra un gioco da bambini ma, in realtà, le gare di biglie in spiaggia hanno una federazione ufficiale che se ne occupa, la Federazione italiana Cheecoting Amatoriale (www.bigliedaspaggia.it) che organizza addirittura i campionati mondiali. Cheecoting, in realtà, è uno dei tipi di gare che si possono fare con le biglie, una prova a eliminazione su una pista con 3 grandi curve paraboliche. Le altre gare sono la burp, dove si gioca in piedi, mai a carponi, su una pista di dimensioni ridotte; l'eroica, che prevede una pista ruvida, con biglie pesanti, e la cronometro, dove si gareggia tutti insieme e vince chi arriva più veloce al traguardo. Si gioca a Rimini, che nel 2017 ha ospitato i mondiali della specialità, in Versilia, a Terracina, in Lazio, dove c'è il team più attivo d'Italia e a Lido di Camaiore, entrato nel libro dei record per la pista per biglie più lunga del mondo, più di un chilometro.