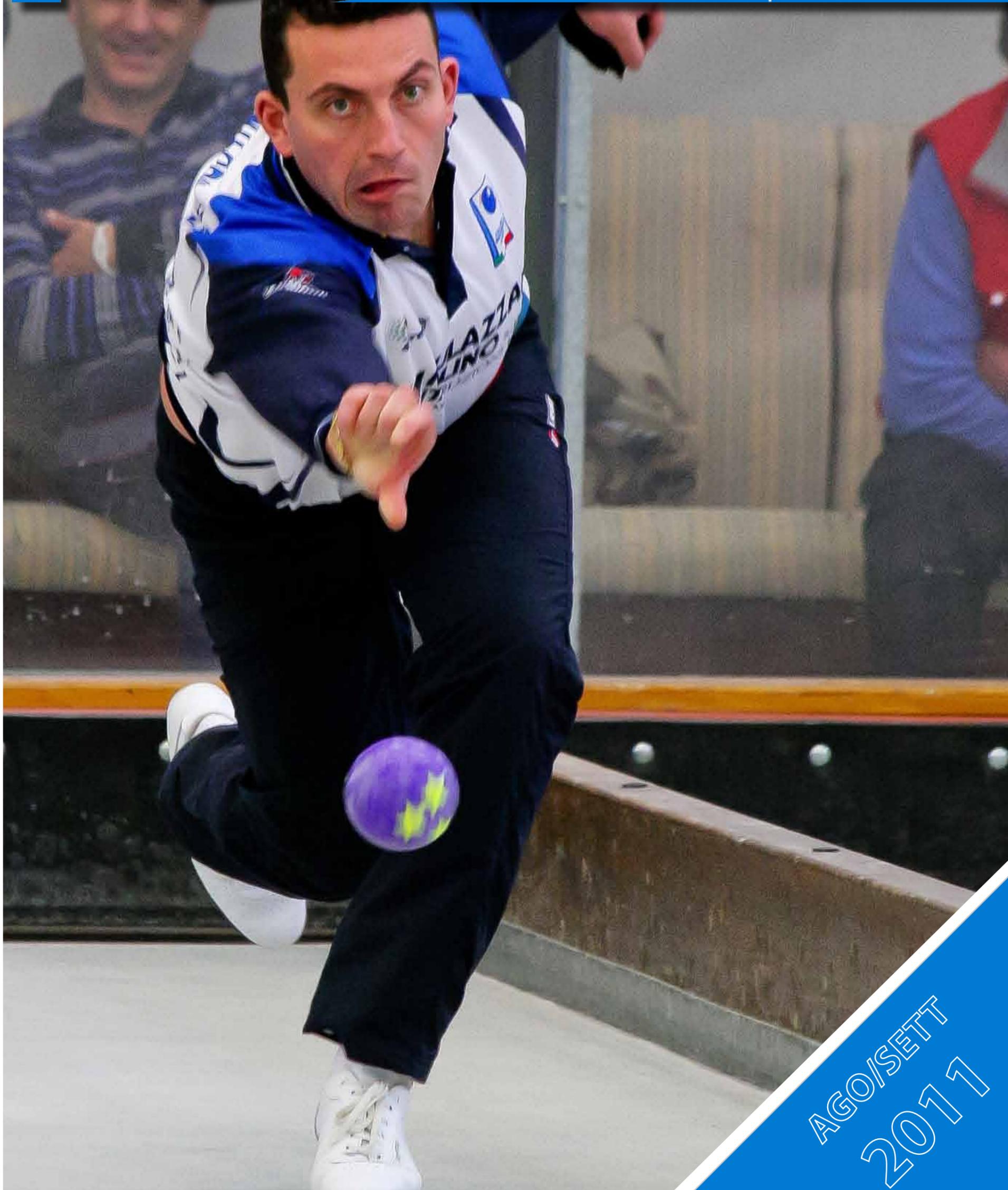


SPORT BOCCCE *online*



Direttore Responsabile Daniele Di Chiara



AGO/SETT
2011



STORIA

1964 – A MILANO INVENTANO LA MILLE COPPIE DI BOCCE



di Daniele Di Chiara

(segue)

Antonio Mazzuccato, padovano, da tempo era un attivissimo dirigente apprezzato e stimato in tutto il Nord-Est; Zerri, di Milano, era già stato dirigente dell'Ufb negli anni Cinquanta.

Antonio Brusafiero, trentotto anni, di Venezia, era entrato nelle bocce dieci anni prima fondando il Circolo Italsider di Marghera. In seguito assunse la presidenza del comitato veneziano e, nel '58, era stato già eletto consigliere nazionale della Figb.

Bruno Gennaro era di Udine, Severino Mosconi di Monza ed Angelo Rondoni (già consigliere dell'Ufb) di Roma. Bruno Boccanegra, il responsabile del settore Giovanile, era un insegnante elementare nato a Venezia nel 1920 che ricopriva diversi incarichi di prestigio nel campo sociale e culturale (fu, tra l'altro, assessore comunale e consigliere del Teatro "La Fenice").

Dante Cateni era nato a Treviso nel 1919 ed aveva iniziato la sua attività boccistica nell'immediato dopoguerra; Alfeo Tomei, già dirigente dell'Ufb, 42 anni, originario dell'Aquila ma residente a Roma, era arbitro nazionale ed un grande esperto dei problemi del settore Tecnico-Arbitrale (pubblicò numerosi trattati ed opuscoli divulgativi); Milito, 34 anni, era un imprenditore salernitano di Cava dei Tirreni che aveva mosso i primi passi nelle bocce nel 1950 con la società Dopolavoro Ferroviario di Salerno, e Secondo Rabbino, meglio conosciuto con il diminutivo Dino, era un torinese di 42 anni che aveva alle spalle una grande esperienza anche in altri sport. Era stato infatti atleta nella Reale Società Ginnastica ed allievo nel Torino Calcio.

L'Enal Figb organizzò i suoi campionati italiani a Brescia, dove si giocò con i regolamenti Nazionale ed Internazionale, e a Udine dove furono assegnati i titoli per il sistema Punto e Volo Nazionale.

I campionati di Brescia si disputarono sulle corsie della famosa società Boifava, in viale Venezia, ed ebbero un grandissimo successo grazie all'impegno profuso dai vari Mombelli, Bonardi, Ziletti ed i fratelli Enrico e Carlo Albini.

Il miglior riconoscimento ai bresciani per la loro bravura di organizzatori arrivò dal podio dei campioni su cui salirono per ben tre volte i portacolori della "Leonessa" che vinsero il titolo a coppie con Ivan Gatta e Bruno Zaniboni (quest'ultimo fu poi convocato in nazionale), le terne con Giacomo Belleri, Guerino Ghizati e Franco Molinari e le coppie allievi per merito di Bruno Lizzieri e Giuseppe Angoli.

Belleri iniziò da allora una lunghissima carriera piena di memorabili vittorie che lo fecero diventare subito il beniamino del pubblico bresciano. Segnò anche il record delle vittorie (30 in una stagione) in coppia con il famoso Pontoglio.

Nel sistema Internazionale il titolo della specialità individuale andò all'aostano Firmino Caligaris mentre a Udine Dino Ovan si meritò la maglia tricolore nel singolo del Punto e Volo Nazionale.

La Figb inaugurò il 5 e 6 settembre il suo albo tricolore sui campi di Modena. Le prime maglie furono indossate dal lo-

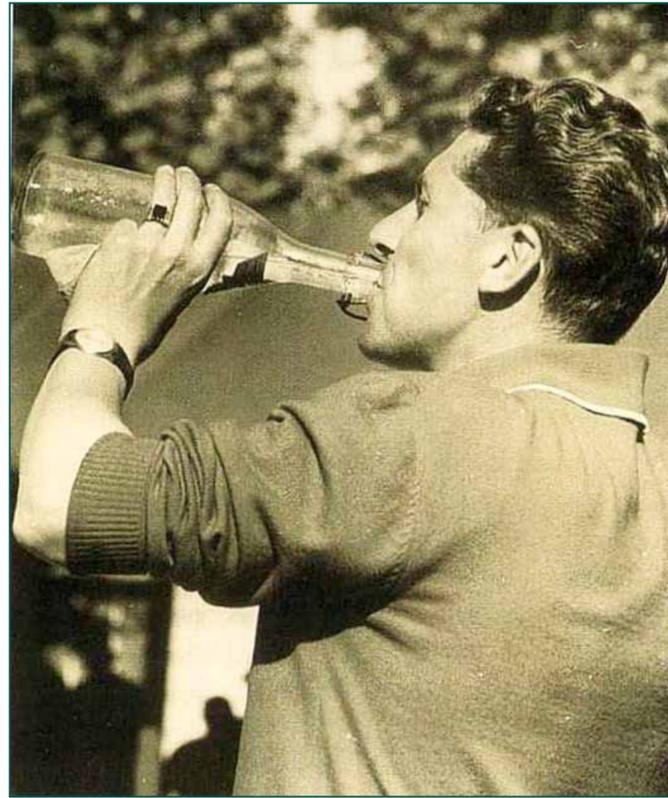
digiano Luigi Franchi (individuale), da Carlo Figini e Lorenzo Gastaldi di Voghera nelle coppie e dai pavesi Angelo Grazioli, Ermanno Negri e Luigi Valle che arrivarono primi nelle terne. Nella classifica per comitati Cremona si piazzò al primo posto seguita da Voghera.

A Modena si erano presentati 440 giocatori in rappresentanza di 28 comitati. La Figb era diventata una realtà sportiva.

Nei campionati dell'Ubi arrivò per Granaglia il secondo titolo nell'individuale mentre

Gallino, il "cumenda", un grande campione che, nato da umile famiglia, era riuscito a creare un'industria con 400 dipendenti.

Alla fine del 1964 un gruppetto di dirigenti milanesi della Fisb ebbe una grande idea e, prendendo lo spunto dalla leggendaria Millefoglia automobilistica, organizzò la Mille Coppie, una sfida boccistica eccezionale con una presenza di ben 2048 giocatori che dovevano effettuare oltre mille partite in una sola giornata.



Umberto Granaglia, l'insuperabile campione torinese, un mito delle bocce del giolionese che dominò la scena sportiva negli anni 60 e 70.

Carrera e Selva della Biellese vinsero la sfida a coppie. Granaglia, con indosso la gloriosa maglia della Pianelli-Traversa, si laureò, assieme a Baroetto, Caudera e Cuneo, campione anche della quadretta per società.

Dopo quattro anni consecutivi di sconfitte i francesi riconquistarono a Losanna il titolo mondiale del volo con Millon, Imbert, Queron ed il fortissimo Cheviet che superarono in finale gli azzurri Granaglia, Macocco, Baroetto e Bragaglia per 18-12.

Nel mese di agosto 1964 l'Ubi iniziò la pubblicazione del suo mensile autonomo, Bocce Sport, staccandosi così dal periodico Amicitia che, fino ad allora, aveva ospitato i servizi della federazione.

Nello stesso anno un grave lutto colpì le bocce torinesi che perdettero Vittorio

tuitasi a Milano il 23 febbraio 1964 si onora, su espressa delibera e volontà dei Congressisti della F.I.S.B. riuniti in Assemblea Generale in Firenze nei giorni 5 e 6 dicembre u.s., di richiedere a codesto Organismo Nazionale per la tutela, la regolamentazione e l'incremento dello Sport in Italia:

a) Il riconoscimento ufficiale come disciplina sportiva del gioco delle bocce con sistema Punto-Raffa-Volo, da ritenersi il più praticato in campo nazionale ed internazionale;

b) in linea subordinata la costituzione o ricostituzione di una Federbocce che raccolga nel suo seno i due sistemi di gioco attualmente praticati rispettivamente dalla Fisb (Punto-Raffa-Volo) e dalla Ubi (Punto e Volo).

Si richiama in particolare l'attenzione di codesta Onorevole Presidenza, e per essa della Giunta Esecutiva e del Consiglio Nazionale, sull'annoso travaglio e sulle vicissitudini del settore sportivo bocciolo che a tutt'oggi non ha ancora trovato una equa, adeguata e definitiva sistemazione.

Si assicura che la Federazione Italiana Sport Bocce, in quanto solidamente autosufficiente, non avvanzerà in alcun caso richiesta di contributi e sovvenzioni per la propria funzionalità per un periodo non inferiore agli anni otto dal giorno dell'avvenuto riconoscimento.

La presente integra la relazione-esposto depositata dal Presidente della Fisb Prof. Dott. Vittorio Bonomi in data 20-11-1964 presso la Segreteria Generale del Coni e la Giunta Esecutiva dello stesso. A disposizione per tutto quanto da parte i codesto Ente fosse richiesta a documentazione dell'istanza".

Ma il Coni rispose nuovamente di no:

"Si ha il pregio di comunicare che la Giunta Esecutiva del Coni, nella sua riunione del 5 gennaio 1965, ha preso in esame l'istanza di codesta Federazione in data 28 dicembre 1964. La Giunta Esecutiva del Coni, dopo avere constatato che l'art. 24 delle Regole del Cio, al 13° capoverso precisa: << un Comitato Nazionale Olimpico non può riconoscere più di una Federazione Internazionale riconosciuta dal Cio >>, nonché che lo sport delle bocce è già riconosciuto dal Coni attraverso l'Unione Bocciofila Italiana in qualità di federazione aderente e che, pertanto, non è possibile procedere ad un altro riconoscimento per un'attività sportiva che presenta lievi varianti di ordine tecnico-regolamentare nei confronti di quella pratica dall'Unione Bocciofila, varianti senza alcun dubbio irrilevanti nei confronti della ben maggiore differenza che intercorre fra specialità di uno stesso sport inquadrato in numerose altre Federazioni, non ritiene che l'istanza di codesta Federazione sia accettabile".

La Fisb fece ricorso contro la decisione della giunta esecutiva del Coni e si rivolse al Consiglio nazionale. Il 15 febbraio richiese anche l'affiliazione alla Federazione Internazionale del Volo, presieduta da Sambuelli, che era riconosciuta dal Cio.

La frenetica attività della Fisb sul piano nazionale ed internazionale non sfuggì all'atento De Sanctis il quale, in occasione del 5°

I Campionati Tricolori della Fisb sui campi di Pavia e quelli della Figb a Pescara



congresso dell'Ubi svoltosi a Torino il 23 gennaio, dove era stato invitato, lanciò a sua volta a Sambuelli una proposta, se non proprio di unificazione, almeno di collaborazione.

L'assemblea torinese, in quell'occasione, rinnovò anche i vertici federali. Scontata la rielezione all'unanimità di Sambuelli, furono chiamati a far parte del nuovo consiglio Raviolo, Visconti, Robotti, Margheritis, Botta, Barzizza, Asti, Corsiglia, Rizzerio, Calcagno, Giobellina e Salsa. Luciano Raviolo e Oscar Visconti furono nominati vicepresidenti, ad Aldo Massiglio fu affidata la presidenza della Commissione Tecnica ed a Flavio Gherlone quella dell'Arbitrale.

Il presidente della Fisb, Bonomi, ritornò nuovamente alla carica per ottenere il riconoscimento del Coni e, il 24 aprile 1965, si presentò davanti al Consiglio nazionale per perorare la sua causa. Concluse il suo intervento con queste parole:

"Non pensiamo che il Coni possa facilmente ricusare la realtà del nostro sistema di gioco, ignorare la sua larga e crescente progressione in campo nazionale, sia per il numero degli affiliati, sia per l'imponente e quasi miracoloso sorgere in ogni città

d'Italia ed anche nei piccoli centri di bocciodromi coperti rispondenti alle esigenze ed alle tecniche della più avanzata maturità sportiva".

Ma la risposta, giunta tre giorni dopo, fu ancora negativa.



Romano Scampoli, 32 anni, di Voghera, che era al suo primo scudetto individuale (ne centrò, in dieci anni, altri quattro). Pescara ospitò la diciottesima parata tricolore della Figb e fu questo uno dei

gioso di veder crescere la sua "creatura", così si rivolse ai candidati al tricolore:

"Il gioco delle bocce ha assunto in Italia uno sviluppo alle cui dimensioni non è estranea, anzi direi che è determinante, l'azione energica e serena ad un tempo svolta dall'Enal per la affermazione, il coordinamento e la diffusione di questo nobile giuoco.

Con legittimo orgoglio possiamo considerare il passato come insegnamento e spinta verso l'avvenire, in un presente che manifesta la sua inarrestabile vitalità con questi Campionati Italiani durante i quali gli appassionati e fedeli boccioli avranno modo di dare la misura della loro preparazione tecnica e del loro spirito agonistico.

Pescara è ricca di tesori e bellezze naturali, di memorie illustri e di secolari tradizioni di ospitalità.

Nella calda accoglienza affettuosa della città dannunziana giovani ed anziani, accomunati da una identica passione che annulla le differenze di età e le distanze sociali, si daranno cavallerescamente battaglia per la conquista di un primato.

A tutti Voi che vi cimentate nella difficile prova giunga il mio più fervido saluto ed il mio cordiale "vinca il migliore".

(87 - continua)



Le capacità oratorie di Antonio Mazzuccato (al centro) erano conosciute ed apprezzate da tutti. Il dirigente dell'Enal-Figb termina i suoi discorsi con l'esclamazione "Viva le bocce, viva l'Italia". In alto, a sinistra, la premiazione di Lorenzo Gastaldi e Carlo Figini di Voghera campioni tricolori a coppie di categoria A 1964 della Fisb; a destra, il friulano Dino Ovan (secondo da sinistra, con lo scudetto) sui campi di Udine dove ha conquistato l'oro individuale nei campionati Enal-Figb con il sistema Punto e Volo Nazionale.

La seconda edizione dei campionati italiani della Fisb si svolse il 4 e 5 settembre 1965 sui campi di Pavia e segnò l'inizio dell'ascesa di un giocatore eccezionale,

più bei campionati dei giocatori analisti. Il benvenuto nella città abruzzese fu dato dall'onorevole Mastino Del Rio, il presidente dell'Enal che, orgo-



VIP

RATTENNI: VOGLIO FARE IL MEDICO, COME PAPA'



Con molta disponibilità, nel bel mezzo degli esami di maturità che stava sostenendo, Gianluca Rattenni ci ha permesso di realizzare questa intervista. Il nostro campione della petanque è nato il 2 luglio 1992 a Pietra Ligure ed è una delle nuove leve emergenti delle "piccole bocce" nazionali.

Come riesci a conciliare studio e sport?

"Considero lo sport della petanque un'attività di alto livello che è stata divulgata in quasi tutto il mondo e viene praticata da tantissimi atleti. Io lo pratico con serietà ma non trascuro lo studio perché questo mi permetterà un domani di proiettarmi nel futuro e realizzarmi nel lavoro. Ora devo pensare a prendere la maturità. Studio al Liceo Linguistico Aziendale di Alassio e, dopo il diploma, dovrò superare un test per iscrivermi all'università dove voglio conseguire la laurea in medicina seguendo le orme di papà che è medico ematologo. Una professione che mi ha sempre affascinato, sin da bambino."

Il giovane Rattenni ha una visione chiara e precisa del suo futuro, ma non per questo intende abbandonare la petanque che, sinora, gli ha regalato tante emozioni e belle soddisfazioni.

Come è nata la passione per questo sport?

"Ho iniziato sin da giovanissimo dopo aver assistito alle prime gare nel paese di Testico, una località sulle alture alle spalle della città di Alassio nota alle cronache sportive per la pallapugno rappresentata validamente dal giocatore Aicardi. E mi sono lanciato. Era il 2002 e mi sono subito trovato a mio agio vista la predisposizione con la quale realizzavo gli accosti. Poi è nata la società Testico Petanque di cui mio papà Sergio ne è presidente e anche giocatore. Quindi posso dire che giocavo in casa. Dalla prossima stagione mi aspetta un grande impegno perché indosserò la maglia del San Giacomo di Imperia e giocherò nel campionato di serie A".

La petanque è così entrata in casa Rattenni ed ha contagiato papà e figlio. Ed anche la figlia Jessica, che milita negli under 18, è molto brava e gioca per il Circolo Petanque di Imperia con il quale ha da poco concluso il campionato di serie B2 Femminile. Immune dal contagio delle "piccole bocce" è soltanto la mamma Karen, di origine australiana. Gianluca ha sinora collezionato non poche vittorie e nel suo palmarès c'è anche un titolo mondiale.

La maglia iridata, una vittoria indimenticabile...

"Era il 2009 e, festeggiando la mia prima convocazione in nazionale, speravo in cuor mio di fare bella figura. A Monastir, in Tunisia, la nostra squadra si è presentata con ottime credenziali e grazie alla guida del commissario tecnico Bozzano abbiamo superato nelle eliminatorie alcune difficili avversarie arrivando così alle semifinali dove abbiamo affrontato il

Marocco battendolo nettamente per 13 a 4. Per la finale siamo andati in campo Diego Rizzi, Alessio Farina ed io. In panchina c'era Alessandro Basso che aveva già giocato in alcune partite precedenti. Davanti ai colossi francesi siamo scesi in campo determinati a vendere cara la pelle e senza farci tradire dall'emozione. Abbiamo vinto per 13 a 6 e ci è sembrato di toccare il cielo con le mani".

Un ancora maggiore innamoramento per la petanque.



Gianluca Rattenni. Il giovane campione ligure si è anche meritato il Premio Marche Fib oro, il prestigioso Oscar delle bocce, nel 2009.

"Proprio così. È stato un esordio vincente in tutti i sensi che mi ha stimolato ancora di più a proseguire in questa specialità congeniale alle mie attitudini. Una vittoria che non posso dimenticare, una maglia iridata che non mi aspettavo e quindi ancora più bella, un sogno che era diventato realtà, una pagina bellissima della mia carriera sportiva".

Oltre al mondiale ci sono anche i titoli italiani.

"Sì, ho vinto due campionati italiani a coppie negli under 18. Il primo nel 2008 con Gian Luca Berno ed il secondo nella passata stagione con Diego Rizzi. Quest'ul-

timo scudetto lo abbiamo conquistato in un campionato molto combattuto contro una coppia tenace e dura a morire. Ma per questo è stato ancora più bello".

Per Rattenni, dunque, l'ultimo è stato un triennio molto importante per la sua carriera agonistica che lo ha posto all'attenzione dei tecnici preposti alla composizione delle nostre squadre nazionali ed anche ai dirigenti di alcuni club che hanno già messo gli occhi sul giovane atleta ligure per inserirlo nella propria rosa. Ma il nostro

allenamento, diete particolari ed una spiccata attitudine a questo tipo di gioco che è spettacolare e avvincente. L'ho praticato qualche volta in occasione di alcuni stage, ma nulla di più. Secondo me la petanque è meno impegnativa sotto questi aspetti, è lasciata più al libero arbitrio di ognuno e consente di sostenere allenamenti tipo fai da te. Vi sono comunque giocatori di alto livello che si applicano con grande costanza e professionalità perché svolgono un'intensa attività agonistica".

Hai un fisico eccellente. Qual è il segreto?

"Mi alleno intensamente. Tutti i giorni nel periodo estivo perché pratico più attività sportive. Gioco a calcio con la squadra dell'Andora nel ruolo di terzino o centrocampista. E mi impegno con una certa regolarità andando in bicicletta e con il "rampichino". Faccio anche lunghe camminate in montagna (ho scalato anche il Monviso) e nel periodo invernale amo sciare. Ovviamente non trascuro la petanque. Mi piace essere sempre in forma atleticamente e sentirmi bene fisicamente".

Nella petanque che ruolo occupi?

"Inizialmente ho sempre giocato nel ruolo di accostatore, almeno per i primi anni. Successivamente sono passato a quello per me più accattivante di bocciatore. Certamente il puntatore ha forse meno stress agonistico in quanto sente minor tensione dovendo quasi sempre "preparare" il gioco con le proprie bocce senza troppa difficoltà. Il bocciatore quasi sempre è costretto a togliere il punto avversario per modificare il gioco o per realizzare il colpo a proprio vantaggio. La boccia deve essere perfetta o almeno funzionale per totalizzare in seguito altri punti. Impegno quindi oneroso, un ruolo difficile e che non permette troppi errori. Nella futura società del San Giacomo sarò impiegato come puntatore o nel ruolo di mezzo; per intenderci la "spalla" nella classica formazione a terna. In nazionale ho occupato ed occupo il ruolo del puntatore."

Gli sport che segui di più come spettatore?

"Tanti, a cominciare dal calcio. Mi attraggono anche pallavolo, motociclismo e Formula Uno".

Il tuo colore preferito?

"Il rosso perché è indice di vivacità. E poi mi ricorda la mia squadra del cuore, quella del Milan".

I programmi per il futuro?

"In ottobre ci sono i campionati europei under 23 e mi auguro di essere convocato nella formazione azzurra. Per il momento non ho ancora ricevuto alcuna chiamata ma sono fiducioso".

La delusione che ti porti dietro?

"Quella di non aver mai centrato la

vittoria nei campionati italiani individuali quando gareggiavo nella categoria juniores, gli under 14 e gli under 18. Sono arrivato ad un passo dal traguardo ed ho perduto partite molto tirate contro validi avversari. Ritengo quello individuale lo scudetto che premia maggiormente un giocatore". Rattenni dimostra di essere un atleta molto determinato che sa affrontare le sfide con fiducia e consapevolezza nei propri mezzi. Abina tecnica e psicologia, senza patire l'avversario e non tradisce l'emozione dei momenti critici. Rispettoso sempre e comunque verso chi gli sta di fronte, non regala però nulla e vende cara la pelle in ogni occasione.

Qualche desiderio nascosto, oltre allo sport?

"Mi piacerebbe conoscere tanti paesi perché mi piace viaggiare e sono attratto dalle nuove realtà.

Vorrei visitare l'Australia e le sue città, l'Alaska con le montagne piene di neve. Una recente vacanza a San Francisco, negli States, mi ha lasciato un magnifico ricordo. Sicuramente le trasferte con la nazionale della petanque mi permettono di vedere nuovi paesi e conoscere etnie, usi e costumi diversi. Sono momenti di vita molto gratificanti che mi piacerebbe provare".

Carlo Massari



Rattenni (a sinistra) sorridente sul podio di Monastir, in Tunisia, dove ha appena vinto il titolo mondiale a squadre under 18 della petanque. Assieme a lui Alessandro Basso, Diego Rizzi e Alessio Farina.

4-11
settembre



**FELTRE 2011
MONDIAL DE BOULES**



a cura di Vincenzo Santucci

REGOLE

RAFFA

Quesito

Vorrei cortesemente chiarimenti sull'applicazione della norma che regola la fase di riscaldamento prevista all'inizio della gara.

Premesso che da qualche parte ho letto che questa fase è facoltativa, come mai in una competizione a coppie, essendo il mio compagno assente al momento della chiamata in campo per tale fase, la formazione avversaria (al completo) ha optato per non effettuare il riscaldamento, impedendo di fatto che io potessi effettuarlo essendo la mia formazione incompleta.

A questo punto il commissario di campo ha proceduto con la chiamata in campo ed essendo la mia formazione incompleta sono stato estromesso dalla gara. Inutile dire che, di lì a poco (un paio di minuti), il mio compagno è arrivato, ma ormai eravamo fuori.

E' corretto l'operato del commissario di campo?

Adriano Piccolo - Firenze

Risposta

Il termine "facoltativo" va applicato alla "Formazione completa". Pertanto in una gara a coppie o terne :

- 1) devono essere presenti tutti i componenti della formazione;
- 2) si decide se effettuare o meno la fase di riscaldamento.

A fronte di ciò il commissario di campo ha agito correttamente.



a cura di Mario Occelli

REGOLE

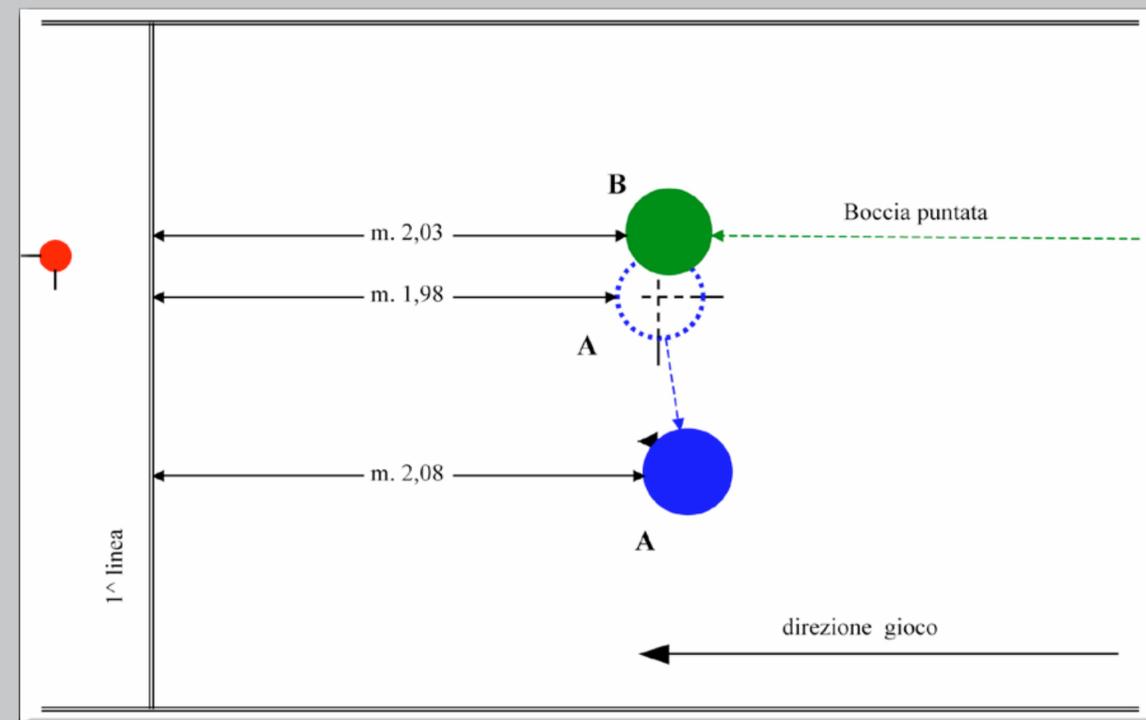
VOLO

Quesito

Viene puntata la boccia A che si ferma a m.1,98 dalla prima linea; a seguire la boccia B che va a toccare la A la quale, per un'anomalia del terreno, si sposta e ritorna leggermente indietro posizionandosi a m. 2,08 dalla prima linea. La boccia B si ferma a m.2,03 dalla prima linea.

La puntata è regolare?

Raffaele Baldi - Savona



Risposta

No, in quanto la boccia puntata B si è immobilizzata a più di 2 m. dalla 1a linea (art.50). Essendo la puntata irregolare, la squadra A può applicare la Regola del vantaggio per cui, a sua scelta:

- accetta completamente la nuova situazione;
- accetta la nuova situazione ma annulla la boccia puntata B;
- chiede la rimessa a posto di A con l'annullamento obbligatorio della boccia puntata B.

MEDICINA

INTEGRATORI E PRODOTTI DIETETICI PER LO SPORTIVO



di Michelangelo Giampietro



Abbiamo scritto più volte, su queste pagine, di prodotti dietetici ed integratori per lo sportivo e non ci sono sostanziali novità in merito. Può, tuttavia, essere utile tornare sull'argomento per fare chiarezza e dare qualche informazione in più, anche alla luce delle ultime disposizioni del Ministero della Salute: la circolare del 5 novembre 2009 (pubblicata su G.U. Serie Generale n°277 del 27/11/2009) recante le "Linee di demarcazione tra integratori alimentari, prodotti destinati ad una alimentazione particolare e alimenti addizionati di vitamine e minerali - Criteri di composizione e di etichettatura di alcune categorie di prodotti destinati ad una alimentazione particolare".

Vista la grande confusione che vige soprattutto in ambito sportivo sui prodotti presenti sul mercato con specifiche indicazioni di consumo per chi pratica attività fisica, è necessario compiere una distinzione tra integratori e prodotti dietetici.

Gli integratori alimentari sono definiti dalla direttiva 2002/46/CE come «i prodotti alimentari destinati ad integrare la comune dieta e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive (o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico), sia monocomposti che pluricomposti, in forme di dosaggio, vale a dire in forme di commercializzazione quali capsule, pastiglie, compresse, pillole e simili, destinati ad essere assunti in piccoli quantitativi unitari».

I prodotti dietetici per gli sportivi rientrano, invece, nei Prodotti destinati ad un'alimentazione particolare e le loro caratteristiche sono elencate nell'allegato I della cir-

colare dal titolo "Prodotti adattati ad un intenso sforzo muscolare, soprattutto per gli sportivi: linee guida sulla composizione, etichettatura e pubblicità". Il testo seguente è tratto dal suddetto allegato.

Questi prodotti devono presentare una composizione nutrizionalmente adattata alle particolari esigenze degli sportivi e risultare adeguati per gli usi specifici per cui vengono proposti, nonché distinguersi nettamente dagli alimenti di consumo corrente.

In linea di massima, i prodotti formulati per far fronte alle esigenze nutrizionali particolari degli sportivi, possono essere ricondotti alle seguenti categorie:

a) prodotti energetici: si considerano tali prodotti a netta prevalenza di fonti energetiche, come i carboidrati, con i singoli costituenti rappresentati da zuccheri (glucosio, fruttosio, saccarosio), in associazione con altri carboidrati a vario grado di polimerizzazione. L'apporto energetico minimo con le quantità di assunzione consigliate può andare nell'ordine delle 200 kcal per porzione, ma può anche essere minore in relazione al momento di consumo rispetto a quello dello svolgimento della prestazione sportiva. Il numero delle porzioni consigliate giornalmente deve essere correlato alla durata della prestazione e all'entità dello sforzo. I prodotti possono presentare una componente vitaminica, ad esempio le vitamine del gruppo B che intervengono come coenzimi nei processi metabolici energetici, nonché altre vitamine, minerali o sostanze ad attività antiossidante riconosciuta. Se tra le fonti energetiche sono presenti dei grassi con contenuto significativo di acidi grassi polinsaturi, è auspicabile l'integrazione con vitamina E.

b) concentrati proteico-aminoacidici per il sostegno del fabbisogno azotato: si considerano tali prodotti in cui le calorie fornite dalla componente proteica siano nettamente prevalenti rispetto alle calorie totali. L'indice chimico delle fonti proteiche impiegate deve essere pari ad almeno l'80% di quello della proteina di riferimento FAO/OMS. Se il prodotto comprende aminoacidi ramificati tra gli ingredienti, il livello

di 5 g, come somma dell'aggiunta di leucina, isoleucina e valina rappresenta il riferimento per l'apporto massimo giornaliero. In relazione ai rapporti quantitativi tra gli aminoacidi ramificati aggiunti nella composizione del prodotto, va considerato che la leucina risulta essere la più attiva sul fisiologico anabolismo muscolare.

Nel determinare le quantità di assunzione consigliate si deve tener conto delle altre fonti proteiche assunte con la dieta, che di norma la pratica sportiva amatoriale non comporta un incremento rilevante del fabbisogno proteico e non si deve comunque indurre a sovrastimare tale fabbisogno.

Per quanto riguarda l'eventuale componente vitaminica, si evidenzia in particolare la vitamina B6 in funzione del metabolismo proteico. Nella composizione del prodotto possono essere comprese altre sostanze, come ad esempio la carnosina e la creatina. Per quest'ultima, in relazione all'apporto giornaliero e alle indicazioni ammesse, vale quanto previsto per l'impiego negli integratori alimentari.

c) prodotti destinati a reintegrare le perdite idrosaline dovute a profusa sudorazione: sono prodotti a base di carboidrati, quali sostanzialmente zuccheri e/o maltodestrine, associati a sali minerali per reintegrare le perdite idrosaline conseguenti a sudorazione.

Nella forma pronta per l'uso si propone come riferimento un apporto energetico compreso tra 80 e 350 kcal/l e quanto segue per la concentrazione di elettroliti (con una osmolalità compresa tra 200 e 330 mOsmol/kg di acqua):

come da tabella a pagina dx

È, inoltre, auspicabile la presenza di magnesio;

d) altri prodotti specificamente adattati: vengono valutati sulla base della specifica composizione. L'allegato I termina con alcuni criteri da rispettare per l'etichettatura e la pubblicità:

• Per tutti i prodotti va riportata in etichetta un dicitura del tipo: "Il prodotto va utilizzato nell'ambito di una dieta variata ed equilibrata ed uno stile di vita sano".

• La pubblicità (...) non deve tendere a far credere che una dieta equilibrata e variata non sia in grado di soddisfare i fabbisogni nutrizionali, né a sottovalutare l'esigenza di seguire una dieta adeguata ed un sano stile di vita.

La corretta alimentazione di un soggetto sportivo è del tutto simile a quella consigliata per la popolazione generale e si differenzia da quest'ultima solo per l'aumento del fabbisogno idrico e del fabbisogno energetico.

Di tale sono anche le più importanti organizzazioni internazionali che si occupano di nutrizione e sport: American Dietetic Association, Dietitians of Canada e American College of Sports Medicine. Nella loro più recente pubblicazione (2009) su nutrizione e prestazione sportiva (i cui punti chiave sono riportati in un recente precedente articolo di questa stessa rivista "Preparazione nutrizionale in allenamento e in gara"), si sottolinea che: «Le differenze fondamentali tra l'alimentazione di un atleta e quella della popolazione generale riguardano l'aumentato fabbisogno di liquidi degli atleti per reintegrare le perdite che avvengono con la sudorazione e una maggiore richiesta di energia».

L'attività motoria, in effetti, si caratterizza principalmente per un aumento del dispendio energetico e per una conseguente maggiore produzione di sudore, finalizzata alla dispersione del calore prodotto durante i processi che sostengono la contrazione muscolare.

L'adozione di abitudini alimentari corrette, ispirate ai semplici e salutarissimi principi del "modello alimentare mediterraneo", consente certamente di coprire per intero i fabbisogni nutrizionali della quasi totalità degli sportivi, a prescindere dalla specifica disciplina sportiva praticata e dal livello individuale di prestazione atletica.

Pertanto, se una qualche integrazione dietetica fosse necessaria per il soggetto sportivo (e ciò si verifica in rarissimi e ben selezionati casi), può essere giustificato il ricorso ai "prodotti energetici" e ai "prodotti destinati a reintegrare le perdite idrosaline dovute a profusa sudorazione"

(1 - continua)



Ione	m Eq/l	Corrispondenti a mg/l
Sodio	20 - 50	460 - 1150
Cloro	max 36	max 1278
Potassio	" 7,5	" 292

**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



I VINCITORI

LUCA MORASSO – Genova

LEVIS MARTIN – Treviso

DIEGO AIROLA – Torino

MASSIMILIANO MORASSO – Genova

ROCCO URCIUOLI – Avellino



Dal 1° ottobre inizia il nuovo concorso

TRICOLORI D'ITALIA

10 tappe con, in ognuna, tre foto dei campionati italiani di raffa, volo e petanque.

In palio ad ogni uscita 9 punti a chi indovinerà sedi, date, campioni, punteggi, ecc.

Saranno premiati i primi 10 in classifica con doni differenziati rispetto alla posizione acquisita.

Classifica Finale

Nominativo	Punti		
Luca Morasso – Genova	29	Giovanni Grasso – Avellino	7
Levis Martin – Treviso	28	Vittorio Forato – Torino	7
Diego Airola – Torino	26	Greta Silvi – Reggio Emilia	7
Rocco Urciuoli – Avellino	25	Martita Gandola – Cantù	6
Massimiliano Morasso – Genova	25	Dario Martina – Torino	5
Federico Cristini – Verona	24	Stefano Calibani – Pesaro Urbino	3
Luigi Emiliani – Macerata	24	Alessandro Pedroni – Brescia	3
Romeo Roberto – Catanzaro	23	Giovanni Torre – Montecatini Terme	3
Luciano Piretta – Torino	21	Alfonso Cusano – Roma	2
Domenico Lisanti – Potenza	17	Gino Tontini – Mantova	1
Alceo Cargnello – Udine	10	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 Cragolini – Udine	1
		Eugenio Avalor – 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



I premi



AUGURI

AI NATI NEL MESE DI AGOSTO



ACHILLE AQUILINI

13 agosto 1940

Presidente FIB Emilia Romagna

MICHELE AGOSTINI

20 agosto 1984

Campione europeo raffa

ELIO ALUFFI

9 agosto 1950

Arbitro Nazionale



CARLO BALLABENE

29 agosto 1970

Campione mondiale volo

PIERO AMERIO

31 agosto 1963

Campione mondiale volo

EROS BERTINI

23 agosto 1960

Campione italiano volo



MAURIZIO BIANCOTTO

26 agosto 1963

Campione italiano petanque

GUERRINO BONI

17 agosto 1939

Campione italiano raffa

ANTONIO BORSONI

5 agosto 1946

Campione italiano raffa



FRANCESCO DEL VECCHIO

10 agosto 1953

Consigliere Federale

LUCIA BOSIO

14 agosto 1951

Campionessa italiana volo

ILDA BOUCHARD

30 agosto 1946

Campionessa italiana petanque



MARCO LURAGHI

8 agosto 1976

Campione mondiale raffa

MAURO BUNINO

20 agosto 1976

Campione volo World Games

IVONNE BUZZONI

28 agosto 1981

Campionessa italiana raffa

DOMENICO COCCILO

5 agosto 1945

Arbitro Nazionale

ROBERTO DALLA MUTA

9 agosto 1965

Campione italiano volo

RENATO DANESE

4 agosto 1949

Campione italiano raffa



STEFANO MIGLIORE

1 agosto 1966

Campionessa italiano petanque

SIMONE ELISEI

4 agosto 1971

Campione italiano raffa

FABRIZIO FORTUNATI

18 agosto 1956

Arbitro Internazionale

SILVANO FRABONI

15 agosto 1949

Arbitro Internazionale

DOMENICO GIRALDI

12 agosto 1956

Campione italiano raffa

BARBARA GUZZETTI

10 agosto 1978

Campionessa mondiale raffa



SERENA SACCO

30 agosto 1986

Campionessa italiana petanque

GIORDANO LODA

14 agosto 1932

Campione italiano raffa

PAOLO LURAGHI

9 agosto 1970

Campione mondiale raffa

GIUSEPPE MAGNANI

4 agosto 1941

Arbitro Nazionale

GIANFRANCO MOLETTA

9 agosto 1955

Campione italiano petanque

PAOLO MOLTENI

19 agosto 1964

Arbitro Nazionale



MARCO ZIRALDO

10 agosto 1980

Campione mondiale volo

ENZO NESPECA

30 agosto 1959

Campione italiano raffa

FABIO PASCULLI

9 agosto 1971

Campione mondiale volo

ANTONIO RAVERA

22 agosto 1970

Campione italiano volo

LUCA REMOLIF

8 agosto 1989

Campione italiano volo

FRANCESCO SPATTI

26 agosto 1956

Arbitro Nazionale



MADONNA

16 agosto 1958

Auguri anche a...

ROBERT DE NIRO

17 agosto 1943

CAMERON DIAZ

30 agosto 1972

ENZO IACCHETTI

31 agosto 1952

GERRY SCOTTI

7 agosto 1956



ANTONIO BANDERAS

10 agosto 1960

Hai vinto un campionato mondiale, europeo o italiano? Hai fatto un record? Sei un arbitro internazionale o nazionale? SPORT BOCCIE 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

AUGURI

AI NATI NEL MESE DI SETTEMBRE



AGNESE AGUZZI

9 settembre 1989

Campionessa europea raffa

PAOLO ALLORA

23 settembre 1990

Campione italiano volo

PAOLA ALPE

30 settembre 1956

Campionessa italiana volo



ANDREA BAGNOLI

20 settembre 1962

Campione mondiale raffa

MARCO BARATTINO

27 settembre 1967

Campione italiano volo

ACHILLE BARLA

14 settembre 1946

Campione italiano petanque



DANTE D'ALESSANDRO

3 settembre 1950

Campione mondiale raffa

ALDO BASSO

4 settembre 1946

Campione italiano raffa

ANDREA BELLAFRONTE

22 settembre 1970

Campione italiano volo



MICHELE GIORDANINO

23 settembre 1981

Campione mondiale volo

MAURO BORGHI

12 settembre 1944

Campione italiano raffa

GIANCARLO BRAGAGLIA

5 settembre 1924

Campione mondiale volo



MASSIMO GRIVA

19 settembre 1983

Recordman mondiale volo

EURO CATINI

21 settembre 1988

Campione italiano raffa

ALBERTO CIOCCA

14 settembre 1951

Arbitro Nazionale

MARIA DAGATI

28 settembre 1983

Campionessa italiana petanque

MARCO FERRERO

20 settembre 1986

Campione italiano volo

FRANCESCO FERRETTI

19 settembre 1970

Campione italiano raffa



MARIA LOSORBO

27 settembre 1991

Campionessa europea raffa

GIANPIETRO FRIGERIO

30 settembre 1942

Arbitro Nazionale

SIMONE GUZZETTI

27 settembre 1975

Campione italiano raffa

GIOVANNI MANCINI

7 settembre 1945

Arbitro Nazionale

GIOVANNI MARCHESELLI

16 settembre 1944

Arbitro Nazionale

PIERO MARTINO

18 settembre 1960

Campione italiano petanque



ERNESTO MAZZEI

19 settembre 1945

Consigliere Federale

ROMANO NICOLA

26 settembre 1947

Campione italiano petanque

CARLO PASTRE

9 settembre 1963

Campione mondiale volo

GIAN CARLA RECCHIA

2 settembre 1941

Campionessa italiana raffa

SILVIO RIVIERA

5 settembre 1960

Campione mondiale volo

EMANUELE ROSATI

28 settembre 1974

Campione mondiale volo



RICCARDO ODORICO

30 settembre 1951

Campione mondiale raffa

DAVIDE SABINO

19 settembre 1991

Campione italiano petanque

CAMILLA TIRABOSCHI

17 settembre 1997

Campionessa italiana raffa

DENIS ZAMBON

7 settembre 1981

Campione mondiale volo

LUCA ZINGARO

1 settembre 1955

Campione italiano raffa

OSCAR ZUPPARDO

1 settembre 1982

Campione italiano petanque



BELEN RODRIGUEZ

20 settembre 1984

Auguri anche a...

PUPO

11 settembre 1955

CATHERINE ZETA-JONES

25 settembre 1969

MONICA BELLUCCI

30 settembre 1964

FRANCESCO TOTTI

27 settembre 1976



ZUCCHERO

25 settembre 1955

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 - AGOSTO



ARIETE

Impegnate i risparmi che tenete nascosti. Se non lo farete qualcuno lo farà per voi. Il mese è propizio per sognare ad occhi aperti. Ci sarà una sorpresa. Il colore verde non vi porta bene.



TORO

Una persona che non avete mai visto prima vi farà una proposta di lavoro. E' un'occasione d'oro da prendere al volo perché vi porterà benefici economici e sicurezza per il domani.



GEMELLI

Le stelle vi sono favorevoli. Giocate a tutto quello che vi capita. I vostri numeri fortunati sono quelli con la cifra 6. Una persona che non stimete vi farà un piccolo regalo. Diffidate.



CANCRO

Ogni iniziativa che prenderete avrà buon esito. Agosto è il vostro mese fortunato in amore, in benessere e in fortuna. Una telefonata vi creerà un dubbio che non vi farà dormire.



LEONE

C'è in programma un viaggio per un paese lontano. Partite di buona voglia e ritornerete molto soddisfatti. Un parente poco simpatico vi farà visita per portarvi uno strano documento.



VERGINE

In famiglia qualcosa scricchiola. Occhi bene aperti e controllo ferreo della situazione intorno a voi. Curate l'alimentazione ed evitate particolarmente i dolci e la frutta secca.



BILANCIA

Sarebbe opportuno convincere vostra figlia ad impegnarsi per trovare un lavoro anche provvisorio o part-time. Eviterete così che frequenti compagnie poco raccomandabili.



SCORPIONE

Un'offerta di collaborazione ad una iniziativa benefica vi lascerà sconcertati. State attenti a dire di sì perché gli sviluppi potrebbero essere molto negativi.



SAGITTARIO

Riceverete un piccolo dono inatteso da una persona anziana che vi considera molto e che sarebbe felice di potervi aiutare qualora verreste a trovarvi in situazioni difficili.



CAPRICORNO

La vostra fortuna è nel gioco, ricordate questi numeri: 43, 56 e 88. Un familiare vi sta nascondendo qualcosa. Fate molta attenzione alle chiacchiere delle colleghe di lavoro.



ACQUARIO

Qualcuno che vi è molto vicino non vede di buon occhio una vostra amicizia. Cercate di capire il motivo. Ne rimarrete sbalorditi. Gelosia e invidia non vi faranno dormire.



PESCI

Nel mese di agosto vi verrà a fare visita una persona di cui non avete una buona considerazione. Ascoltatela. Imparerete molte cose. Attenzione a non stancare i piedi.

OROSCOPO

LA VOCE DELLE STELLE-SETTEMBRE



ARIETE

Alcuni parenti vorranno fare un viaggio assieme a voi. Trovate una scusa e defilatevi. C'è il rischio che vengano a galla vecchie ruggini. In un cassetto troverete una vecchia lettera di un'amica. Telefonatele.



TORO

Datevi un nuovo look. Taglio dei capelli ultima moda, unghie scintillanti e jeans da sballo. Una ventata di gioventù che farà molto parlare di voi. Il 13 è il vostro numero fortunato.



GEMELLI

Guadagno in vista. Non dite nulla a nessuno e fatevi subito il regalo che sognate da tanto tempo. Una vecchia compagna di scuola vi telefonerà. Non perdetevi tempo a consolarla.



CANCRO

A fine agosto farete un incontro che vi lascerà molto perplessi. Un amico di famiglia, che conoscete appena, vi chiederà un grande favore. Attenzione, state per darvi la zappa sui piedi.



LEONE

Lo specchio qualche volta è un campanello d'allarme. Non avviliti. Però è ora di rimettetevi in carreggiata. Palestra e parrucchiere. E mai un sabato sera a letto presto.



VERGINE

A metà mese riceverete una lettera che vi farà molto piacere. Le notizie che contiene vi faranno cambiare giudizio su un parente molto stimato. Salute: fate molta attenzione a zanzare e scarafaggi.



BILANCIA

I piedi sono il vostro punto debole. Calzate sempre scarpe comode, di buona fattura. E' una spesa che non dovete lesinare. Evitate un giorno grigio per prendere una importante decisione.



SCORPIONE

Attenzione ai passi falsi negli affetti più cari. Una mezza parola a vanvera può compromettere una forte amicizia. Evitate tutto ciò che ha a che fare con il colore giallo.



SAGITTARIO

Sarà il ferragosto più bello della vostra vita. Conoscerete una persona molto amabile che vi farà trascorrere ore indimenticabili. Attenzione all'alcool, meglio un'aranciata.



CAPRICORNO

I vostri sforzi nel lavoro stanno per avere il giusto riconoscimento. Una persona di molto potere vi offrirà l'opportunità di una scelta che può garantirvi una buona situazione economica.



ACQUARIO

Il 15, il 17 e il 22 saranno le vostre giornate più fortunate del mese. In queste date qualsiasi iniziativa andrete ad intraprendere andrà a buon fine. Una telefonata vi farà arrossire.



PESCI

Nel lavoro dovete puntare ad ottenere più considerazione. Se mostrerete carattere ed intraprendenza otterrete quello che desiderate. Niente falsa modestia. All'attacco.

