

SPORT BOCCCE online



Direttore Responsabile Daniele Di Chiara



GIUGNO
2011



STORIA

1963 - IL CONI APRE LE PORTE ALL'UBI

di Daniele Di Chiara

(segue)
Intanto si era riaccesa la contesa tra l'Enal e Bonomi. Il 13 settembre 1963 i componenti dell'ex comitato provinciale di Firenze (commissariato dall'Enal) si recarono dal notaio Francesco Feri di Pescia e costituirono l'A.I.S.B., Associazione Italiana Sport Bocce, con sede in via Reginaldo Giuliani a Firenze. La nuova associazione era presieduta da Giuliano Bardossi che aveva al suo fianco Adolfo Galii, Silvano Bacci, Mauro Crociani, Pietro Iserani, Eraldo Monti e Fernando Romano. I bocciolfili emiliani, con in testa il bolognese Renzo Masetti, un appassionato dirigente in prima fila fin dagli anni Venti (fu anche responsabile del settore arbitrale della SE.RE.NA. dell' ex Ufib), indissero un'assemblea nazionale, il 1° novembre 1963, nella sala Farnese del municipio di Bologna, alla quale invitarono anche i vertici dell'Enal. Questi ultimi non si presentarono e, come risposta, partì una denuncia contro Masetti che fu deferito alla commissione di disciplina. A Bologna, presenti 700 bocciolfili, fu votato un ordine del giorno (presentato da Ilario Michelinì) con il quale si chiedeva la convocazione di un congresso straordinario della Figb minacciando, in caso contrario, di costituire una nuova federazione. Ecco il documento approvato nel capoluogo emiliano. "L'Assemblea dei bocciolfili Emiliani, a Bologna nella Sala Farnese il giorno 1° Novembre 1963, alla quale hanno dato l'adesione Società Bocciofile e Comitati Provinciali di altre regioni, Parlamentari ed Amministratori, udita e discussa la relazione presentata a nome del Comitato promotore ed il dibattito che ne è seguito relativamente al problema dei bocciolfili ed alla situazione oggi esistente nella Figb (Enal), decide:

- a) Di ritenere pienamente legittimo l'operato del Comitato regionale emiliano nel convocare la suddetta Assemblea in quanto rispondente ai desideri dei bocciolfili stessi;
- b) Di respingere il provvedimento adottato dal Commissario Straordinario nei confronti del Presidente Regionale e del suo Comitato con il quale è stato decretato in modo arbitrario lo scioglimento del Comitato stesso ed il deferimento del suo presidente alla Commissione di disciplina, presidente al quale riconferma la propria incondizionata fiducia con mandato pieno di continuare ad espletare, come tale, le funzioni che gli sono stata affidate dai bocciolfili;
- c) Di ravvisare nello stato attuale delle cose un serio pericolo per l'unità e l'attività della Figb la gestione Commissariale con conseguente limitazione della sovranità dei bocciolfili stessi;
- d) Allo scopo di arrivare quanto prima alla normalizzazione della situazione in seno alla Figb ed alla restituzione alla stessa dei suoi legittimi organi dirigenti: delibera
 - La costituzione di una Commissione di bocciolfili con il preciso mandato di discutere e risolvere con il Consiglio di

Amministrazione nazionale dell'Enal, appositamente convocato, i problemi che sono stati puntualizzati dalla Assemblea stessa e di prendere inoltre contatto, se necessario, con gli organi di Governo interessati; chiede

- 1) la convocazione del Congresso straordinario della Federazione Italiana Giochi Bocce entro il 20 dicembre 1963;
- 2) la revoca di tutti i provvedimenti che sono stati presi nei confronti dei dirigenti di organi nazionali e periferici;
- 3) che sia assicurata la partecipazione al Congresso di tutte le Società aventi diritto per statuto, senza discriminazioni;
- 4) che la Figb sia posta in grado di assolvere nel modo più pieno ed autonomo alle proprie funzioni, senza interferenze esterne e quindi l'abrogazione dell'art. 1 dello Statuto nella sua formulazione attuale. Nel caso in cui le rivendicazioni presen-

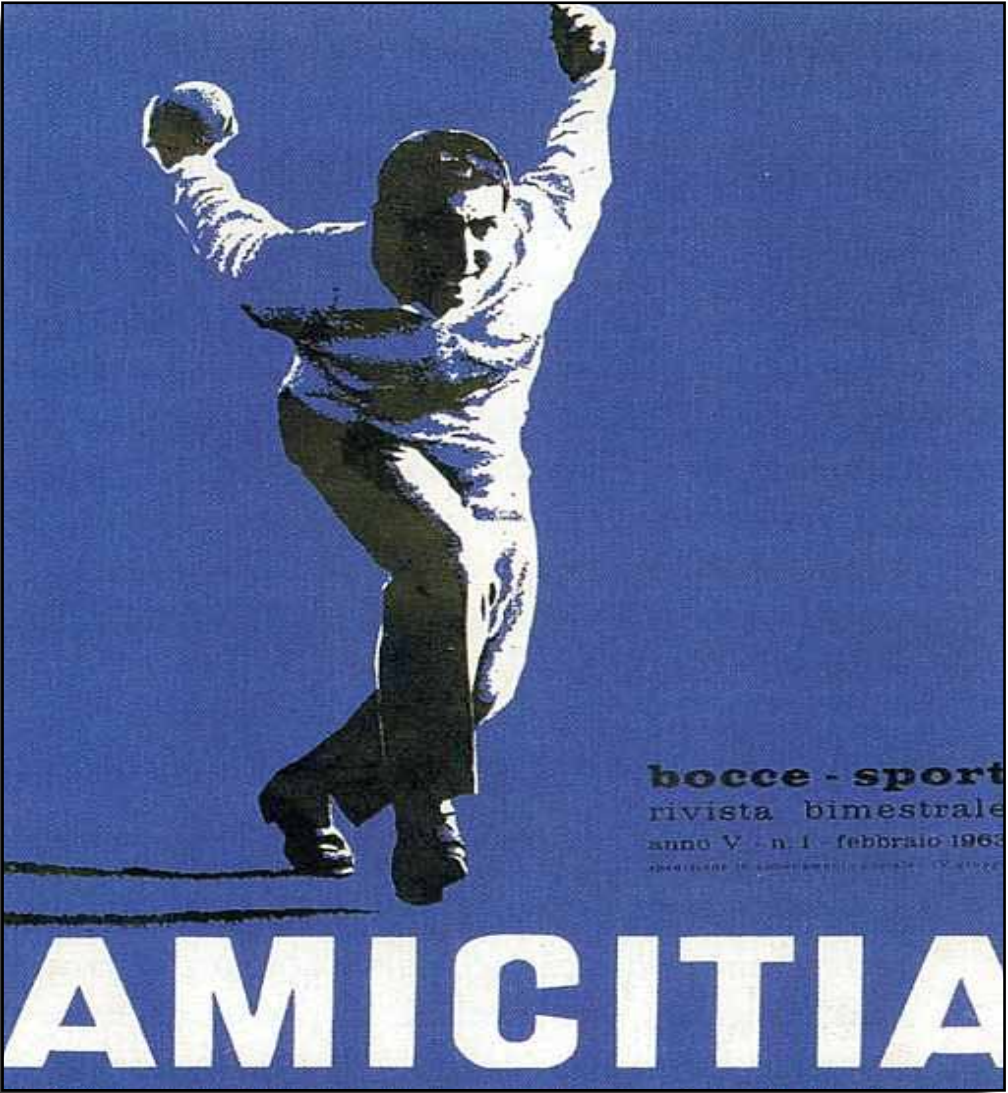
bocciolfili al fine di vedere accolte le proprie legittime richieste nei confronti dell'Enal ed a tale proposito richiede l'attenzione e l'impegno di tutte le Società Bocciofile italiane; decide

- infine, qualora ogni tentativo distensivo venisse frustrato per volontà dell'Enal, di dare mandato al Comitato Promotore dell'Assemblea di studiare le forme e i modi per la costituzione di una Nuova Federazione Nazionale dei Bocciolfili, libera, autonoma ed indipendente, decisione da sottoporre ad una successiva Assemblea dei convenuti e dei promotori del presente ordine del giorno".

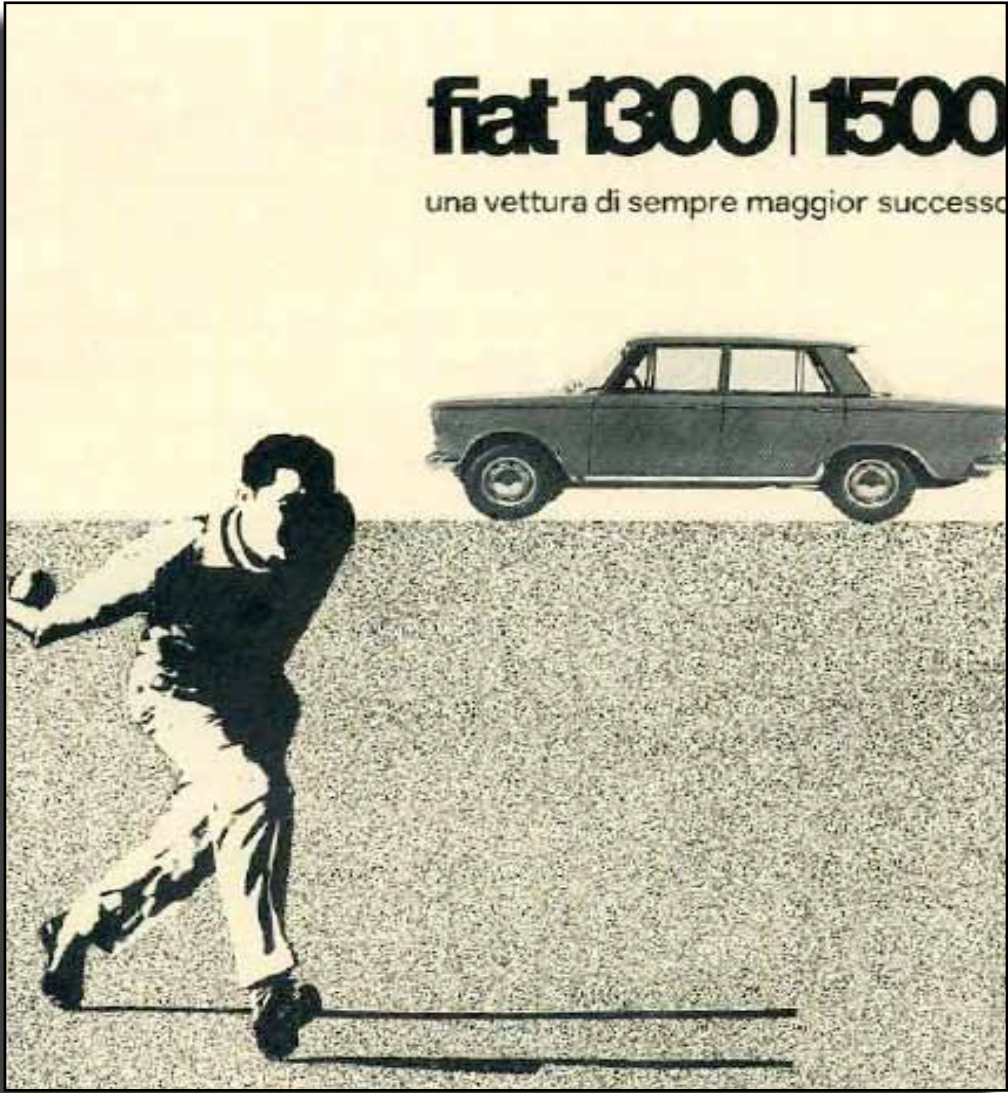
Da parte dell'Enal non ci fu alcuna reazione anche perché l'ente si apprestava ad effettuare un cambio di rotta nella gestione della Figb. Il 1° dicembre 1963 l'Ubi ricevette una bella ed attesa notizia : era stata ammessa come federazione aggregata nel Coni. Il 21° Consiglio Nazionale, presieduto dall'avvocato Giulio Onesti, aveva detto sì con 14 voti favorevoli, 10 contrari e due astensioni. Il giornalista Gerardo D'Ambrosio, sul Cor-

tiva e meditata relazione di Bruno Zauli, aveva espresso le proprie motivate perplessità nei riguardi della domanda presentata dall'Ubi. Questo si verificava, poi, dopo che il Presidente del Coni, avv. Giulio Onesti, aveva illustrato, nel corso di una approfondita e documentata esposizione, le cause che hanno portato lo sport italiano alla presente allarmante situazione di crisi finanziaria che si è fatta insostenibile e aveva invitato tutti i Presidenti delle Federazioni ad accentuare gli sforzi perché la loro attività fosse rigorosamente ancorata a rigidi principi di austerità e di sana economia. Con tali precedenti era ragionevole supporre che l'affiliazione dell'Ubi non sarebbe stata accolta; invece si è avuto il colpo di scena, determinato, secondo quanto denunciato da alcuni giornali in sede di resoconto della riunione, da pesanti pressioni ed influenze esterne che con il mondo dello sport non hanno nulla in comune. Comunque sia, ormai la decisione è presa e l'Ubi, per il quadriennio 1964-1968, farà parte del Coni in qualità di federazione aggregata; resta da aggiungere, però, che questa deliberazione del Consiglio Nazionale è destinata ad avere immediate conseguenze nei confronti di altre organizzazioni sportive che possono legittimamente aspirare ad entrare nel Coni, stante il riconosciuto contenuto agonistico ed atletico dell'attività svolta dai propri tesserati. Perché è bene dirlo subito, e con la consueta chiarezza, che non si possono usare due pesi e due misure per giudicare il carattere di specialità e discipline sportive che adempiono in modo assoluto alle condizioni richieste per partecipare alla vita del Coni, senza rischiare di compromettere ed offendere il prestigio e la dignità dello sport italiano e degli uomini che lo rappresentano. La lucida relazione svolta dall'avv. Onesti al Consiglio nazionale del Coni contiene numerosi argomenti di grande attualità ed importanza che meriterebbero ciascuno una particolareggiata analisi ed un ampio commento. E' per questo che ci rammarica maggiormente la constatazione che nella relazione stessa non vi è traccia dell'attività che svolge l'Enal nel settore dello sport, attività che se è inquadrata nell'ambito del proficuo impiego del tempo libero dei lavoratori, ha assunto proporzioni tali per i risultati conseguiti, iniziative attuate, schiere di giovani e di lavoratori portati alla pratica sportiva in tutta Italia, da investire anche il settore dello sport agonistico, che per legge, come ha opportunamente ricordato il presidente Onesti, è affidato al Coni. Ora è evidente che, pur nel rispetto delle reciproche sfere di competenza, il Coni non può ignorare che l'Enal svolge, attraverso la propria organizzazione sportiva, una molteplice azione in favore degli sport ricreativi a carattere popolare, nonché a beneficio degli stessi sport agonistici. Sono infatti operanti precisi accordi con molte Federazioni del Coni in virtù dei quali l'Enal promuove un complesso di manifestazioni che permettono annualmente di scoprire nuovi valori, accertare capacità e attitudini, contribuendo in modo concreto, mediante una opera capillare di selezione in profondità, a reperire nuovi campioni e sicure promesse per gli sport olimpici".

(85 – continua)



La copertina del primo numero della rivista bimestrale Amicitia Bocce Sport del febbraio 1963. La pubblicazione, promossa dall'Ubi, fu il risultato dall'accordo con il Gruppo Amicitia di Torino che aveva fondato il periodico nel 1959. A destra, siamo nei primi anni 60. Il perfetto stile di un giocatore di bocce (si tratta di Umberto Granaglia) fa la pubblicità al nuovo modello della Fiat.



Piero Altobello del Gruppo Sportivo Dellepiane di Alessandria con la coppa di campione individuale di categoria B del volo e, a destra, la coppia tricolore di B, sempre del volo, composta da Michele Quirico e Giovanni Montanella della Morando di Asti.





VIP

A SASSUOLO IL TITOLO NON MI SCAPPA



Paolo Signorini, un polso eccellente della raffa, è ormai un campione affermato che difende attualmente i colori sociali della società Montegridolfo di Rimini. Nato a Vigevano nel luglio del 1974, la sua carriera sportiva presenta un magnifico percorso che annovera un titolo mondiale vinto nel 2000 in Sud Africa con Formicone, Bagnoli e Porrozzi, un campionato europeo colto a Cecina (Livorno) nel 2004 affiancato ancora da Formicone e assieme a Giuseppe D'Alterio e Fabio Palma, 5 campionati italiani (3 di società, uno a coppie negli under 14 ed uno a terna in A), ben 5 Pallini d'Oro, 8 Parate dei Campioni a cui vanno aggiunti oltre 100 successi in gare nazionali senza contare quelli a livello regionale che si è meritato agli albori della carriera.

Signorini, un palmares stupendo che richiede un impegno costante.

“Proprio così. Sono in campo quasi tutte le domeniche, in giro per l'Italia, con un calendario stagionale della raffa senza soluzione di continuità. Debbo innanzi tutto ringraziare mia moglie Manuela che ogni fine settimana rimane sola a casa per badare ai nostri due figli, Lucrezia di 3 anni ed Alessandro di soli tre mesi. E' veramente sacrificata. Purtroppo mi sobbarco lunghe trasferte per partecipare a tantissime gare, con avversari tosti con i quali mi confronto sempre ai massimi livelli”.

Allenamenti molto intensi, quindi.

“Per niente. Neanche un allenamento. E' la pura verità. Nel corso della settimana sono impegnato con il mio doppio lavoro, un'attività commerciale nel settore dell'abbigliamento sportivo, ed una nel ramo immobiliare. Sono sempre in viaggio da Mirandola, dove abito, per Milano, Roma, Bologna, Verona e Lugano, dove si concentrano i miei impegni, con una media di 7000-8000 chilometri al mese. Pranzi e cene fuori, quindi, ma nei ristoranti mi attengo ad una alimentazione abbastanza controllata. Poco spazio, direi praticamente zero, per gli allenamenti.”

Vuol dire sovvertire le normali regole di chi fa sport...

“Effettivamente tutti coloro che mi conoscono si stupiscono di questa mia anomalia. Ho la fortuna, però, che il mio fisico regge molto bene la fatica. Smaltisco lo stress abbastanza facilmente e curo il peso forma, sui 70 chilogrammi, che mi permette di assorbire le fatiche settimanali. Potrei sfruttare le ore serali per gli allenamenti ma, sinceramente, preferisco l'atmosfera familiare dove mi rilasso nel vero senso della parola e scarico tutte le tensioni applicandomi alle cose quotidiane ed ai problemi della famiglia”.

Sport in tivù. E' così?

“Anche qui devo smentire. Inizialmente seguivo varie discipline sportive quali il calcio, il tennis e la pallavolo. Da quando sono diventato papà

mia figlia Lucrezia è la vera padrona del televisore, ne detiene il monopolio.

Non vede l'ora che io sia a casa per seguire assieme tutti i programmi dei cartoni animati. Sono oramai diventato un super esperto di Topolino e company.”

Ritorniamo alle bocce. Quanto incide la fortuna in una gara?



Paolo Signorini, cresciuto alla scuola di Vigevano, oggi milita con la maglia della Montegridolfo di Rimini.

“Abbastanza, perché entra in gioco quando meno te l'aspetti e ti può condizionare psicologicamente nello sviluppo di una giocata. Un colpo maldestro, tuo o dell'avversario, può ritorcersi pro o contro. Una raffata od una carambola scompigliano il gioco e mentre prevedi un esito negativo ecco un rimbalzo, o l'impatto con la bocca avversaria, e ti ritrovi con il gioco a tuo favore. A mio giudizio nella specialità volo la fortuna incide meno.”

Gare individuali o di squadra. L'approccio è diverso?

“Nel gioco di squadra si sviluppa una certa tecnica e si possono limitare i danni in quanto i giocatori si sostengono l'un l'altro nei momenti di defaillance. Può esserci sempre la risorsa di un compagno. Nelle gare individuali, invece, devi essere al top della forma. Ardore, intuito del gioco, capacità agonistica ed estro nella conduzione della partita devono convivere

nelle quali puoi gareggiare sempre, l'appuntamento della prova tricolore è unico nell'arco di un anno e così, si trasforma in una prova molto stimolante e senza appello. Tutti i giocatori entrano in un'ipotetica sintonia con lo scudetto giorni prima. Io alla vigilia sono sempre calmo, un freddo calcolatore. Vivo le partite con un certi distacco riuscendo a gestire l'emozione. Comunque, per certi traguardi ci vuole anche fortuna. Nel mio palmares ci sono almeno un'ottantina di gare individuali vinte, ma zero nella casella dei campionati individuali italiani. In questa sfida sono stato sconfitto sette volte, sottolineato sette volte, in semifinale. E sicuramente non sono stato tradito dall'emozione. A volte l'imponderabile, una mancata valutazione, un certo non so che ti blocca e ti impedisce di cogliere l'attimo fatidico. Un esempio per tutte. In occasione dei campionati italiani individuali di Macerata, anni fa, nella partita di semifinale contro Savoretti non ritenni opportuno cambiarmi le scarpe anche se il terreno di gara era scivoloso. Risultato? La mia fu una prestazione deludente ed incerta e fui battuto. Se avessi cambiato le scarpe...”.

Il sogno nel cassetto?

“Sì, ce l'ho ed è molto bello. In questo mese di giugno si ripropone l'appuntamento tricolore individuale a Sassuolo, nel Modenese, dove ci sarò animato dalle più fiere intenzioni di centrare finalmente lo scudetto. Un sogno che inseguo da anni e che spero possa divenire realtà. Anche se ci saranno altri 31 fuoriclasse che non sarà uno scherzo riuscire ad intrappolare. Vedremo.”

Di certo Signorini sulle corsie di Sassuolo non lascerà nulla di intentato. E' un giocatore fresco, giovane, ben temprato ad ogni evenienza e sa scendere in campo per giocare con estrema determinazione le proprie chance. Chissà che finalmente non arrivi il tanto agognato scudetto individuale magari con un piccolo aiuto da parte della dea bendata.

Signorini si è avvicinato alle bocce giovanissimo. Già a nove anni alternava calcio e bocce, quest'ultimo sport seguendo le orme di papà che calcava i campi delle società vigevanesi. I primi applausi gli arrivarono nella gara di esordio della categoria esordienti sulle corsie della società Costanza di Vigevano. Poi la prima vittoria a Rovigo in coppia con il compagno Vannini. Fu un momento davvero magico e Paolo decise di immergersi con tutte le sue forze nell'agone della raffa e, così, abbandonò il calcio. Nel tempo ha migliorato le sue prestazioni, si è aggiudicato parecchie gare juniores, ed è diventato talmente bravo che ha scalato velocemente le classifiche delle categorie seniores: C, B e poi il cartellino di A alla soglia dei vent'anni. Ma non si è fermato qui. Nel 1995 è stato promosso in A1, la categoria elitaria, l'olimpico dei campioni delle bocce. Le vittorie si sono moltiplicate. Tra le tante svelte quella realizzata nel 2003 nella classica apertura stagionale di Budrione di Carpi, il Pallino d'Oro, con 32 individualisti di chiara fama.

perfettamente. C'è maggiore tensione nel giocatore in quanto deve decidere tutto da solo, senza l'aiuto dei compagni, con il costante assillo di sfruttare al massimo ogni occasione evitando che l'avversario si avvantaggi nel punteggio e la situazione diventi irreversibile.”

Nel tuo curriculum manca uno scudetto tricolore individuale. Come mai?

“Come ho prima accennato, nelle gare individuali ancoradi più nei campionati italiani, c'è una tensione notevole e una diversa atmosfera agonistica. Rispetto alle gare di calendario,



Medaglia d'oro per gli azzurri sui campi di Welkom, in Sud Africa, nel mondiale a squadre raffa del 2000. Signorini è il primo a sinistra. Nella foto a destra Signorini è campione italiano a terne di categoria A nei Tricolori di Brescia 2003 (è il quarto da destra).

Nella finale battè nientemeno che il fuoriclasse Dante D'Alessandro. Si ripeterà altre quattro volte”.

Vincere a Budrione è come laurearsi...

“Proprio così. E' un torneo che ho sempre ammirato e ad ogni edizione esprimevo in cuor mio il sogno di arrivare un giorno a giocare nel mitico bocciodromo di Modena e di vincere la gara più bella ed entusiasmante della stagione. Ho raggiunto il traguardo. Penso ancora oggi al momento in cui mi sorride la vittoria con le congratulazioni di compagni ed avversari, gli applausi scroscianti del pubblico che gremiva le tribune, gli abbracci degli amici, la gioia della cerimonia di premiazione. Momenti indimenticabili.”

Paolo Signorini da sette anni veste la casacca del Montegridolfo di Rimini dopo aver indossato le maglie della Costanza, della Sita, della Cesare Battisti e della Passirana. E' un giocatore dalle idee chiare, eclettico e tosto, individualista completo che si esprime sempre ai massimi livelli. Grinta e determinazione sono le peculiari caratteristiche di questo trentaseienne fuoriclasse di Vigevano. Tanto calcolo ma anche tanto cuore. Infatti “amo il colore rosso – confida – che per me significa passione, quella che da sempre mi stimola per le bocce”.

Quali sono state le vittorie che hanno lasciato un segno nella tua carriera?

“Sono tante. Naturalmente non dimentico la conquista dello scudetto nel campionato italiano di prima categoria nella stagione 2003 con la Montegridolfo di Rimini.

Nello stesso anno ho vinto a Brescia il campionato italiano a terne di A con Ferragina e Miloro, un successo che mi ha re-



Sono le battute finali del Pallino d'Oro di Budrione del 2010. Signorini si prepara al tiro. Per lui arriverà il quinto successo nella prestigiosa competizione emiliana.

galato un momento di immensa felicità assieme agli altri due scudetti di società. Indimenticabili rimangono anche il trionfo nel mondiale a squadre del 2000 a Welkom, in Sud Africa, e quello nell'europeo”.

Quanto premia essere nella classifica di Alto Livello?

“Veramente tanto in quanto sei in un grup-

po di giocatori che sanno esprimersi sempre ai massimi vertici del rendimento e quindi offrono spettacolo ed emozioni. L'Alto Livello prevede la disputa dei Grand Prix, dei Circuiti Fib e degli incontri di campionato. Una vittoria in tali competizioni è sempre prestigiosa. E la relativa classifica che si aggiorna continuamente pone a diretto confronto tanti polsi eccellenti in una esaltante emulazione per

mantenere le prime posizioni a fine stagione. Un traguardo che non posso nemmeno immaginarmi di poter lasciare. E farò il possibile per mantenere questa importante posizione. Quando sono stato promosso nella categoria A1 mi sono imposto di rimanervi il più possibile. Qualora venissi retrocesso non esiterei un istante ad abbandonare l'agonismo.”

Carlo Massari



REGOLE RAFFA

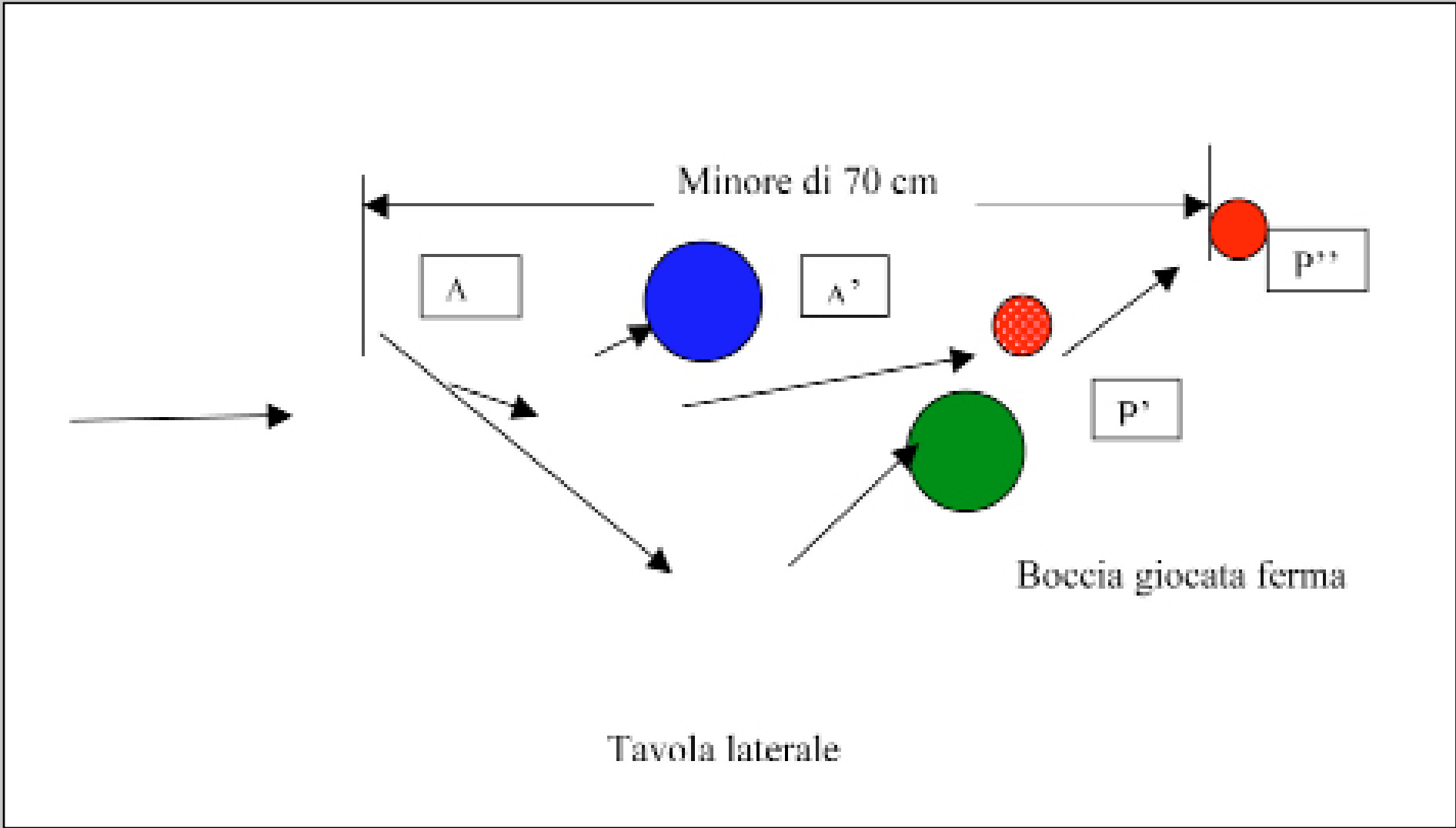
Quesito

Antefatto: Boccia A ferma, il pallino posto 20 cm. dietro e a 15 cm. dalla sponda laterale destra. Boccia giocata: urta la boccia A che percorre 30 cm., a sua volta urta il pallino che ne percorre 25, la boccia giocata, dopo aver urtato la boccia A, tocca la tavola laterale e, nel rientrare, sposta il pallino (ormai fermo) che a seguito dell’urto subito percorre altri 20 centimetri. La boccia giocata percorre in tutto una distanza di cm. 60. Che regola si doveva applicare?

Giuseppe Veneruso – Senigallia (An)

Risposta

Si ricorda che tutte le valutazioni inerenti gli spostamenti vanno effettuate a “bocce ferme”. Tralasciando le varie misure, che sembrano molto empiriche, rispondendo al quesito la situazione che viene sottoposta è sicuramente anomala, in quanto è la somma dei due casi dell’urto a catena, diretto e indiretto, argomento già trattato nel numero di febbraio 2011 di Sport Bocce online.
Quindi applicheremo le regole dell’urto a catena e, nel caso specifico, essendo la distanza tra la boccia ferma A e il pallino urtato in posizione P” minore di 70 cm., e la boccia giocata percorre meno di 70 cm. dal primo urto, la giocata è regolare.



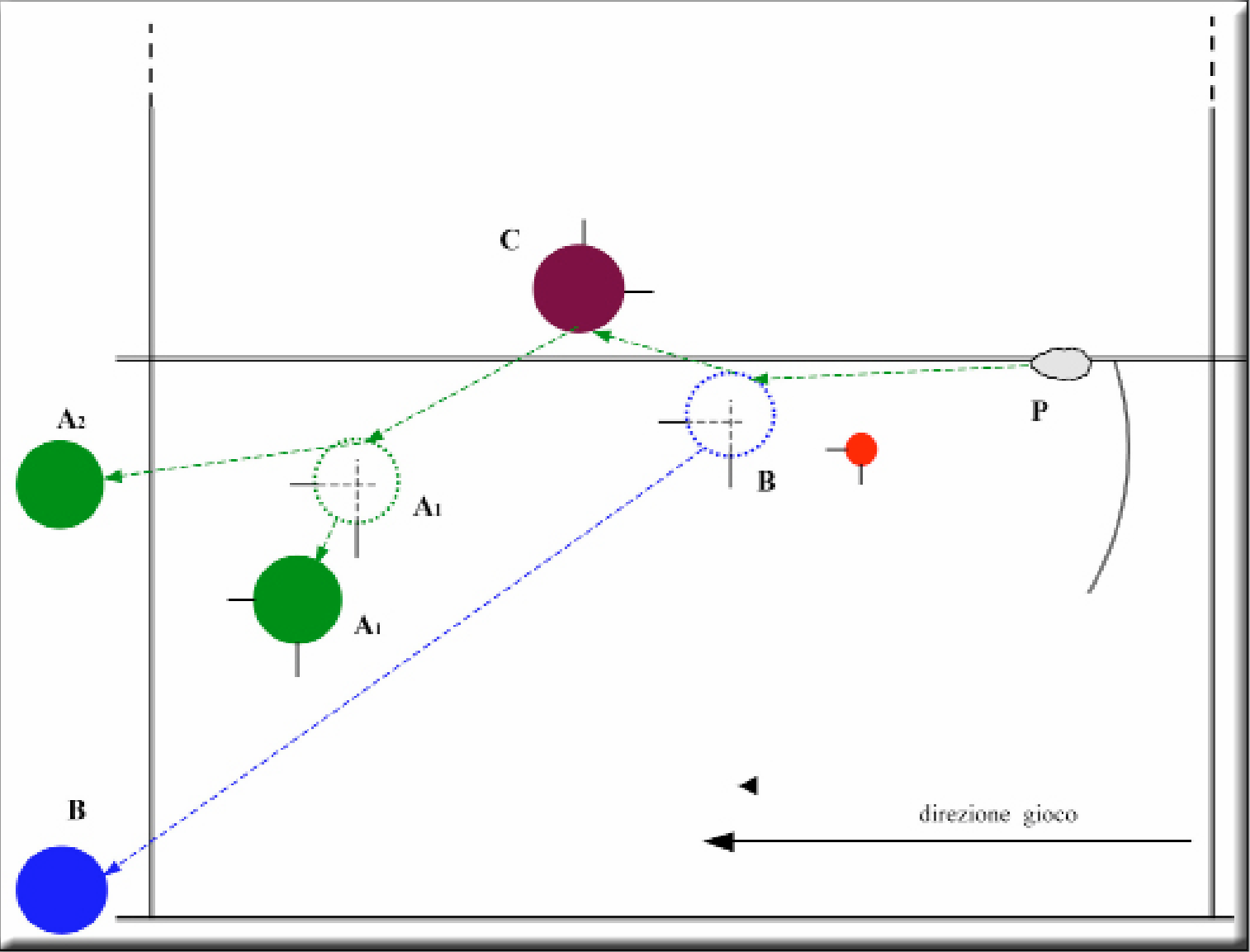
a cura di Mario Occe

REGOLE VOLO

Quesito

La squadra A annuncia e tira alla boccia B. La boccia tirata A2 cade nel punto P nei pressi della linea laterale, colpisce B che si perde sul fondo, poi va ad urtare la boccia C del campo limitrofo, rientra in campo e sposta leggermente la boccia A1 prima di perdersi sul fondo. Come ci si comporta?

Mirko Kafol – Rijeka (Croazia)



Risposta

Innanzitutto occorre controllare con precisione il punto di caduta della boccia A2 sulla linea laterale: nel caso illustrato in figura si nota che più della metà di esso è all’interno del quadro per cui la boccia non è perduta al momento del contatto con il terreno; essendo anche rispettate le tre condizioni di “tiro regolare”, la boccia B è colpita regolarmente per cui risulterà perduta. Per contro, invece, la stessa boccia del tiratore si perde al momento del contatto con un oggetto del quadro limitrofo (art. 32/D) per cui i suoi effetti successivi sono nulli e, di conseguenza, la boccia A deve ritornare nella sua posizione primitiva.
N.B. Qualora il punto di caduta della boccia del tiratore fosse stato al centro della linea laterale, o più della metà all’esterno del quadro, il tiro sarebbe nullo per cui tutti gli oggetti smossi dovranno essere obbligatoriamente rimessi a posto ad opera dell’avversario (art. 44).



MEDICINA

PREPARAZIONE NUTRIZIONALE IN ALLENAMENTO E IN GARA



di Michelangelo Giampietro

(segue)
Affinché l'atleta affronti le competizioni nel miglior stato possibile, gli obiettivi prioritari da perseguire nell'impostazione di un buono schema alimentare sono principalmente quattro:

- 1. promuovere una condizione di ottimale idratazione;
- 2. favorire adeguate riserve muscolari ed epatiche di glicogeno;
- 3. prevenire l'ipoglicemia;
- 4. evitare ogni condizione di "disagio" gastrointestinale.

È sufficiente, pertanto, garantire un adeguato apporto di carboidrati, unitamente a quello di acqua: prima, durante e dopo l'impegno sportivo. A partire dai giorni precedenti fino al

cosiddetto "pasto precompetitivo", l'alimentazione dell'atleta deve assicurare una quota glucidica elevata per ottimizzare le scorte di glicogeno muscolare. Questo vale soprattutto per chi pratica discipline di lunga durata (maratona, sci di fondo, ciclismo su strada, etc.) o per le attività prolungate ed intermittenti, caratteristiche dei giochi di squadra e di molti sport di combattimento. Infatti, l'alimentazione che precede l'impegno sportivo è fortemente influenzata dalle caratteristiche della gara stessa e, soprattutto, dalla sua durata. Nel caso di gare inferiori ad un'ora di lavoro, gli atleti, se ben allenati, non dovranno modificare l'alimentazione seguita durante il periodo di preparazione, ma prestare solo adeguata attenzione alla digeribilità e qualità degli alimenti scelti.

Prima, durante e dopo l'attività, è bene rifornirsi di liquidi in modo graduale e adeguato alle perdite. Le bevande utilizzate

dovranno essere arricchite di zuccheri e sali, solamente in caso di attività superiori ai 60 minuti, cosa che vale anche per gli allenamenti. L'assunzione, nel corso della competizione, di cibi solidi (anche in questo caso i carboidrati rappresentano la scelta più idonea) è da consigliare solo se la durata è tale da giustificare l'impiego: ad esempio ciò avviene nel caso in cui si partecipi a gare che si svolgono nel corso di intere giornate, anche se non impegnano l'atleta con continuità.

Al termine di qualunque attività sportiva, tanto più se protratta nel tempo, la maggiore preoccupazione deve essere, ancora una volta, quella di reintegrare nel più breve tempo possibile tanto le perdite idrico-saline, quanto le scorte di zuccheri, consumate per sostenere l'impegno energetico dei muscoli.

L'assunzione di spuntini a base di carboidrati e proteine prima (rispettivamente 30-50 g e 5-10 g) e dopo (80-120 g di carboidrati,

15-40 g di proteine), entro i primi 30 minuti e nelle 2 ore successive ad un allenamento di resistenza muscolare, può migliorare la sintesi proteica ed è, quindi, indicato nei casi in cui l'obiettivo dello sportivo sia quello di aumentare la massa muscolare. (2 – continua)

Nella pagina successiva un esempio di corretta suddivisione della razione alimentare che prende in considerazione gli impegni di una giornata di allenamento.



Tabella 1

Schema delle principali regole nutrizionali dello sportivo di corretta suddivisione della razione alimentare che prende in considerazione gli impegni di una giornata di allenamento.

Colazione (20% E.T.G.) <i>Non si deve mai affrontare l'impegno fisico a digiuno.</i> <i>Quando la seduta di allenamento si svolge al mattino, la prima colazione deve essere consumata almeno 1-2 ore prima dell'inizio dell'attività.</i> <i>Sono da preferire alimenti più facilmente digeribili e ricchi di carboidrati semplici e complessi: pane, biscotti secchi, corn-flakes e cereali in genere, dolci da forno non farciti, marmellata, miele, ecc. Anche la frutta fresca può essere consumata con la prima colazione.</i> <i>Se l'impegno sportivo previsto nel corso della mattinata si protrae per molte ore, è opportuno integrare la prima colazione con piccoli alimenti ricchi di proteine (uova, prosciutto e/o formaggio magro), purché venga consumata almeno 3-4 ore prima dell'inizio dell'attività fisica.</i> Spuntino (5-10% E.T.G.) <i>Nel caso in cui l'attività è prevista nelle prime ore della mattina, dopo aver consumato una colazione un po' meno ricca del solito e aver coperto il fabbisogno di acqua e zuccheri durante la gara/allenamento, è bene preferire alimenti ricchi di carboidrati complessi e semplici (biscotti, fette biscottate, dolci da forno, crackers, marmellata, miele, frutta fresca, ecc.) e continuare ad assumere acqua o succhi di frutta, tè, ecc.</i> <i>Lo spuntino, che rappresenta la "razione d'attesa" (quindi prima o negli intervalli delle sedute di allenamento), può essere costituito dagli stessi alimenti, ma in quantità sicuramente ridotte.</i> Pranzo (25-35% E.T.G.) <i>Il pranzo prima dell'allenamento deve essere facilmente digeribile, non molto abbondante, ricco di carboidrati e deve essere consumato per tempo, almeno 2-3 ore prima.</i> <i><u>Alimenti da preferire:</u> pasta o riso, conditi con sughetti leggeri o solamente con olio extra vergine di oliva e formaggio grattugiato; una porzione di verdura cotta (fresca, solo se ben tollerata); frutta e una piccola porzione di dolce da forno (ciambellone, plumcake, pan di Spagna, torta di mele, crostata, ecc.) Se l'intervallo di tempo tra il pranzo e l'attività sportiva è di almeno 3-4 ore, allora potrà essere aggiunta anche una porzione non abbondante di carne o pesce, cotti preferibilmente al vapore o sottovuoto o bolliti e conditi a crudo con poco olio extravergine di oliva.</i> <i><u>Alimenti da evitare:</u> paste farcite, sughetti elaborati, carni grasse, frittture, dolci con panna e/o creme, ecc.</i> Merenda (5-10% E.T.G.) <i>La merenda del pomeriggio che precede l'attività fisica deve essere facile da digerire e ricca di zuccheri complessi e semplici, come quelli consigliati per la prima colazione e lo spuntino.</i> Cena (25-35% E.T.G.) <i>La cena o il pranzo che seguono l'impegno sportivo devono essere completi e "ritemperanti", ma senza eccedere in termini di quantità ed energia.</i> <i><u>Alimenti da preferire:</u> una piccola porzione di pasta o riso, meglio se aggiunti ad un minestrone di verdure e legumi, condito con olio extra vergine di oliva e formaggio grattugiato; una porzione di carne o pesce, oppure uova, formaggio o prosciutto; ovviamente verdura e frutta non devono mancare ed eventualmente anche una porzione di dolce o di gelato.</i> <i>Sono sempre da evitare cibi grassi e poco digeribili: <u>il sonno è importantissimo per un atleta!</u></i>

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

CACCIÀ 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 boccia 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 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

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

webmaster@federbocce.it

daniele.dichiara@alice.it

AUGURI

AI NATI NEL MESE DI GIUGNO



GIORGIO MARIAN

9 giugno 1949

Consigliere Federale



BARBARA GERBAUDO

18 giugno 1973

Campionessa mondiale volo



GIORGIO CAIROLÌ

15 giugno 1940

Campione mondiale raffer



ANDREA ABRAMO

7 giugno 1993

Campione italiano raffer



MAURIZIO MUSSINI

30 giugno 1961

Campione mondiale raffer



CRISTINA ODDONE

13 giugno 1966

Campionessa italiana volo



PASQUALE "LINO" BRUZZONE

8 giugno 1946

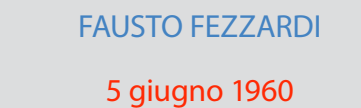
Campione mondiale volo



ROBERTO ANTONINI

19 giugno 1963

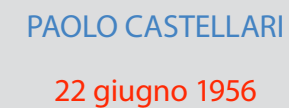
Campione mondiale raffer



FAUSTO FEZZARDI

5 giugno 1960

Campione italiano raffer e volo



PAOLO CASTELLARI

22 giugno 1956

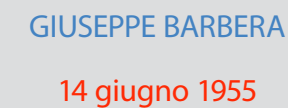
Arbitro Internazionale



MICHELE SANGIOVANNI

6 giugno 1983

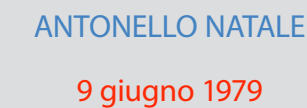
Campione italiano raffer



GIUSEPPE BARBERA

14 giugno 1955

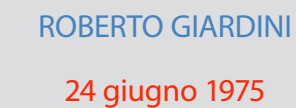
Arbitro Nazionale



ANTONELLO NATALE

9 giugno 1979

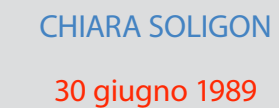
Campione italiano raffer



ROBERTO GIARDINI

24 giugno 1975

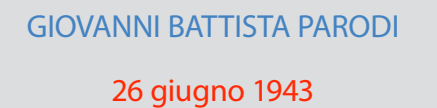
Campione italiano volo



CHIARA SOLIGON

30 giugno 1989

Campionessa italiana volo



GIOVANNI BATTISTA PARODI

26 giugno 1943

Campione italiano petanque

MARIO GALBUSERA

21 giugno 1924

Campione italiano raffer

EUGENIO PARIO

11 giugno 1957

Campione italiano petanque

CRISTINA SORACE

21 giugno 1976

Campionessa italiana petanque

DAVIDE RONCHINI

14 giugno 1955

Campione italiano raffer

DANIELE GHIGLIAZZA

4 giugno 1986

Campione italiano petanque

CARLO MERONI

29 giugno 1946

Arbitro Nazionale

MARCO MORETTI

29 giugno 1977

Campione italiano raffer

FABIO ABRATE

15 giugno 1983

Recordman mondiale volo



ANGELINA JOLIE

4 giugno 1975

Auguri anche a...

NINO D'ANGELO

21 giugno 1957

PRINCIPE WILLIAM

21 giugno 1982

GIANNA NANNINI

14 giugno 1956

RAFAEL NADAL

3 giugno 1986



PAOLO BONOLIS

14 giugno 1961

LIVIO LORENZON

30 giugno 1968

Arbitro Nazionale

LUIGI BOZZANO

23 giugno 1946

Commissario nazionale petanque

GABRIELE PASTRE

2 giugno 1973

Campione italiano volo

FRANCO GIARDO

23 giugno 1964

Campione italiano volo

AQUILINO PULCINI

21 giugno 1947

Campione italiano raffer

BRUNA GIORDANO

26 giugno 1947

Campionessa italiana petanque

MARIO OCCELLI

4 giugno 1944

Arbitro Nazionale

MICHELANGELO MACOCCO

1 giugno 1926

Campione mondiale volo

MAURIZIO TADINA

7 giugno 1959

Arbitro Nazionale

MARIO OTTONELLO

18 giugno 1942

Arbitro Nazionale

STEFANIA REBELLA

23 giugno 1965

Campionessa italiana volo

OTTAVIO PEDERZINI

13 giugno 1947

Arbitro Nazionale

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 - GIUGNO



ARIETE

Le stelle di giugno vi sono favorevoli. Puntate sui vostri numeri preferiti ma non dimenticate il 6 e il 10. Non accettate un invito da parte di un'amica con gli occhiali.



TORO

Una spesa imprevista vi capiterà tra capo e collo nella seconda settimana di giugno. Accettate un invito a cena da amici. E' un'occasione da non perdere assolutamente.



GEMELLI

Un parente vi chiederà di aiutarlo. Trovate una scusa per rifiutare ed eviterete di mettervi in seri guai. Fate molta attenzione ai piedi ed alle mani. Niente gite al mare ed ai laghi.



CANCRO

La salute vi farà un po' soffrire. Tenete duro. La bella stagione vi farà ritornare in piena forma. Date un colpo al salvadanaio per regalarvi un week end da sogno.



LEONE

Le persone invidiose sono sempre in agguato. C'è chi continua a criticare i vostri atteggiamenti. Non preoccupatevi, ha poco seguito. Attivatevi, però, per fermare l'attacco.



VERGINE

Una persona che conoscete da molto tempo vi proporrà un affare. Non è, come dice, un'occasione d'oro da prendere al volo. Defilatevi con intelligenza senza rompere i rapporti.



BILANCIA

Incontrerete difficoltà sul posto di lavoro a causa di una malalingua. Reagite perché non dovete sottovalutare il pericolo. A farsi vedere indifferenti ci si pente poi amaramente.



SCORPIONE

Siete tentati di dare una svolta alla vostra vita. Nuovo look ed un moderno taglio dei capelli farà arretrare di molto la data di nascita. Ci sarà una valanga di complimenti.



SAGITTARIO

C'è un guadagno inatteso in arrivo, un bel gruzzoletto. Non dite nulla in famiglia e toglietevi un desiderio che coltivate da tanti anni. Tentate anche la sorte al Gratta & Vinci.



CAPRICORNO

In questo mese non stancatevi troppo. Non ne vale la pena. Il mese di giugno vi farà fare pace con una persona che è sinceramente pentita per avervi trattato male.



ACQUARIO

I numeri di giugno possono rappresentare per voi una fonte di grande felicità. Vi portano bene il 12, 22 e 26, ma evitate assolutamente il colore rosso ed una gita in collina.



PESCI

Giugno porta molta sofferenza al vostro cuore. Un colpo di fulmine non vi farà dormire. Non abbiate paura di prendere decisioni forti. Le stelle sono tutte a vostro favore. Buttatevi.