

SPORT BOCCCE *online*



Direttore Responsabile Daniele Di Chiara

SAVORETTI
TREVISO

LUGLIO
2011

STORIA

1964 – NASCE LA FEDERAZIONE ITALIANA SPORT BOCCE



di Daniele Di Chiara

(segue)

Il 23 gennaio 1964, con una mossa preannunciata e che voleva essere un segnale forte verso i bocciolfili, l'Enal sciolse la Figb e diede mandato ad una commissione composta da numerosi ex dirigenti ed esperti di ricostituire la federazione, con una maggiore autonomia ma sempre nell'ambito dell'Enal.

L'iniziativa non riuscì comunque a fermare la volontà di una parte dei bocciolfili di dare vita ad un nuovo organismo autonomo. Il Comitato nazionale nominato nell'assemblea di Bologna si trasformò in "Comitato promotore del convegno per la costituzione della Federazione Italiana Sport Bocce" ed il 12 gennaio, in una riunione a Milano, presso la sede della società Bellotti, votò un ordine del giorno presentato dal senatore Giuseppe Tortora con cui si decise di convocare un convegno nazionale delle società per staccarsi dall'Enal e costituire una nuova federazione. Renzo Masetti ebbe il compito di provvedere alle convocazioni e di predisporre la relazione di apertura ed il convegno fu fissato per domenica 23 febbraio 1964 a Milano.

Ecco l'ordine del giorno predisposto dal senatore Tortora.

"Il Comitato eletto dall'Assemblea del 1° Novembre 1963 di Bologna, riunitosi in Milano il giorno 12 gennaio 1964 presso la Sede della Bocciofila Bellotti,

constatato

che si è reso vano ogni responsabile tentativo per riportare la normalità democratica nei rapporti con l'Enal dai quali dipende la sovranità e dignità della federazione stessa,

constatato

altresi che l'Enal ha posto soltanto sul piano di provvedimenti disciplinari il largamente maturato problema dello sviluppo del gioco delle bocce da attività puramente ricreativa a disciplina sportiva,

decide

come da mandato ricevuto a Bologna il 1° Novembre 1963, di convocare un Convegno Nazionale di tutte le Società per proclamare l'autonomia dall'Enal e per la costituzione di una nuova Federazione Nazionale di bocciolfili, proseguendo nell'azione per l'ingresso al Coni, fatto questo che si rende possibile per l'atteggiamento responsabile del Coni stesso che ha già accolto nella sua famiglia l'organizzazione boccistica dell'Ubi;

concorda

di allacciare tutti i rapporti utili con le Autorità ed Organizzazioni interessate affinché tale attività che intende trasformare - adeguandosi all'obiettiva realtà - il gioco delle bocce da modesta ricreazione in disciplina sportiva, possa pervenire rapidamente a quel successo auspicato dai bocciolfili tutti;

confidando

nella sensibilità delle Autorità preposte allo sviluppo dello sport in Italia, rivolge un cortese appello alla Presidenza del Consiglio dei Ministri

ed al Ministro del Turismo e Spettacolo - On.le Corona - affinché tale viva esigenza dei bocciolfili italiani venga accettata, soddisfatta, accolta".

Il 23 febbraio 1964, nel salone dell'Unione Artigiani di via Pattari a Milano, nacque così la F.I.S.B., Federazione Italiana Sport Bocce, che, pochi mesi dopo, raggruppò nelle sue file circa 500 società con più di ventimila tesserati.

Ecco l'atto costitutivo della nuova fede-



Sandro De Sanctis. Il presidente della Figb, eletto nel 1964, resse la federazione, in seguito unificata come Fib, fino al 1993.

razione.

"Il 23 febbraio 1964 si è riunito a Milano il Convegno Nazionale dei Bocciolfili organizzato da un Comitato promotore e presieduto dal Sig. Renzo Masetti. Sono intervenuti i rappresentanti di oltre 400 società bocciolfiliane praticanti il sistema Nazionale.

Ha presieduto il Convegno il Senatore Giu-

seppe Tortora.

Dopo ampia discussione i convenuti hanno approvato la relazione del Comitato promotore ed in armonia alla stessa hanno deliberato di costituire, col ministero dell'Avv. Carlo Maserà di Milano, un nuovo organismo denominato "Federazione Italiana Sport Bocce" nominando un Consiglio Nazionale Provvisorio composto dai Sigg. Armellini, Bonomi, Barbaglia, De Maria, Frugone, Gola, Guffanti, Masetti, Michelini, Menegatti,

In relazione infine alle finalità essenzialmente sportive che caratterizzano l'attività federale, i convenuti hanno raccomandato al Consiglio di mettersi immediatamente all'opera per realizzare il Campionato Italiano Bocce 1964, armonizzandolo ai più rigorosi criteri di disciplina sportiva per richiedere al Coni il riconoscimento previsto dalla Legge istitutiva 1942 e per elevare il gioco delle bocce al livello di prestigio già conseguito dalle altre migliori attività sportive, creando per i bocciolfili una Federazione veramente autonoma, libera e democratica.

Presidente della nuova Federazione è stato nominato il prof. dott. Vittorio Bonomi; a segretario il sig. Ermete Ugenti.

Inoltre sono stati nominati il sig. Umberto Stoppa, presidente della Commissione Arbitri; il sig. Udilio Poppi, presidente della Commissione Tecnica; il sig. Sergio Dalto, presidente della Commissione Giovanile; il sig. Nicolò Mineo, presidente della Commissione Carte Federali; il sig. G. Carlo Coreggi, presidente della Commissione Disciplina; il rag. Bruno Motta, presidente della Commissione Sindacale ed il sig. Bazzarini Giacomo, presidente dell'Ufficio Stampa.

A Milano, addì 23 febbraio 1964, i sottoscritti, in esecuzione delle deliberazioni assunte dai convenuti al Convegno Nazionale dei Bocciolfili organizzato dal Comitato promotore presieduto dal sig. Renzo Masetti, e come risultati dall'allegato Comunicato Stampa,

costituiscono

la Federazione Italiana Sport Bocce, con sede a Milano, la quale funzionerà sulla base dello Statuto qui pure allegato, nei limiti stabiliti provvisoriamente dagli Organi e dai Poteri risultanti dalle deliberazioni assunte come sopra dai convocati al suindicato Convegno".

Era la rivincita di Bonomi che si impegnò subito per mettere in moto la macchina organizzativa.

Nel Consiglio Nazionale di Modena del 7 maggio fu dato mandato al presidente di sollecitare un incontro con l'Ubi per avviare un processo di unificazione dei bocciolfili e di richiedere per la Fisb il riconoscimento del Comitato Olimpico Italiano.

Bonomi spedì una lettera al Coni il 14 maggio per avere un incontro: "...poiché da parte del Consiglio sono stato sollecitato - come risulta dal testo dell'ordine del giorno - a chiederLe un colloquio, presente anche il Presidente della Ubi, per un primo incontro che ponga sul tappeto (ora che la consorella Ubi fa parte dell'organismo da Lei presieduto e diretto) il problema dell'inserimento della Fisb nel Coni, sono a pregarLa di voler fissare tale scopo un appuntamento nella sede e nel giorno che riterrà più opportuni, così da aprire la discussione su un problema che di necessità merita di essere portato a concreta soluzione".

Ma il presidente Onesti, rispondendo il 3 giugno, raffreddò gli entusiasmi della Fisb. "Mi spiace che per numerosi improrogabili impegni soltanto oggi possa rispondere alla sua gentile lettera del 14 maggio u.s..

Non ho alcuna difficoltà a riceverla in uno dei prossimi giorni. Debbo però precisarle che il Coni deve attenersi alla regola fondamentale del Cio, per la quale non è possibile riconoscere

più di una federazione per ogni attività sportiva. Lo stesso Consiglio nazionale, nell'accogliere come aderente la Ubi, ha decisamente precisato che per quanto riguarda le bocce la vicenda è definitivamente risolta. D'altra parte gli organi responsabili dell'ente non hanno alcuna intenzione, né possono rinnovare l'esperienza dell'Ufib, che in passato diede così infelici risultati.

Pertanto né la Fisb, né alcuna altra organizzazione potrà avere un qualsiasi inserimento nel Coni dal momento che le bocce vi sono già rappresentate attraverso la Ubi. In proposito le mando anche una copia dell'art. 24 del Regolamento del Cio, dove è chiaramente specificata la situazione".

Mentre la Fisb stava cercando di ritagliarsi un ruolo ed una immagine, rientrò sulla scena, dopo un periodo di travaglio, la Figb enalista che, nonostante la scissione, rimaneva comunque la prima federazione in Italia.

Il 5 aprile 1964 si svolse a Roma la 1a assemblea generale straordinaria della nuova federazione bocciolfila voluta dall'Enal (fu chiamata Enal-Figb) che approvò lo statuto modificando il famoso articolo 1, quello che considerava il gioco delle bocce come un'attività esclusiva dell'Enal che lo curava attraverso la Figb.

Il nuovo articolo, che conteneva la tanto sospirata parola "autonomia", così recitava:

"A) - L'Enal - Ente Nazionale Assistenza lavoratori - nell'ambito e per il conseguimento delle finalità proprie intese a promuovere la sana e proficua utilizzazione del tempo

libero dei lavoratori, nell'intento di favorire lo sviluppo dell'attività boccistica in campo provinciale e nazionale, istituisce l'Enal-Figb



È il 12 luglio 1964 e sugli assolati campi del Flaminio, a Roma, si gioca una fase della Coppa Martini del volo promossa dall'Ubi; in alto, l'atto costitutivo della Fisb e il presidente della stessa, il bresciano Vittorio Bonomi.

(Federazione Italia Gioco Bocce) regolata secondo le norme di cui ai seguenti articoli.

B) - La Federazione può affiliarsi a Federazioni Internazionali aventi gli stessi scopi.

C) - La Federazione ha sede in Roma presso l'Enal.

D) - La Enal-Figb è un organismo dotato



elesse il nuovo Consiglio federale. Con un voto plebiscitario il dottor Sandro De Sanctis, già vicepresidente dell'ex Figb, fu eletto alla presidenza. De Sanctis, romano, una laurea in giurisprudenza ed un passato di sportivo (fu anche arbitro internazionale della boxe) aveva allora 38 anni ed era da tempo considerato l'astro nascente delle bocce di raffa.

Il neo eletto presidente aveva iniziato a giocare a bocce a vent'anni conquistando, nella sua non troppo lunga carriera trascurata per gli impegni federali, cinquantuno vittorie che gli valsero anche la promozione nella categoria A. Commissario tecnico della Figb romana dal 1955 al 1959, nel '60 era stato eletto vicepresidente nazionale.

Al fianco di De Sanctis, nella nuova federazione enalista, entrarono Antonio Mazzucato e Pietro Zerri quali vicepresidenti mentre nel consiglio furono eletti il commendatore Riccardo Brochetta, Antonio Brusafiero, il geometra Bruno Gennaro, Umberto Levvero, Federico Loffredo, Emanuele Margiotta, Severino Mosconi ed Angelo Rondoni.

Le presidenze delle commissioni federali furono assegnate a Renzo Radice di Legnano (Tecnica), a Gino Morlotti di Varese (Tecnico-Arbitrale) ed al veneziano Bruno Boccane-gra (Giovanile). Dante Cateni presiedette il Collegio dei Revisori dei Conti mentre Mario Milito entrò a far parte della commissione arbitrale, Alfeo Tomei di quella Tecnica ed il torinese Dino Rabbino della Giovanile. La segreteria fu affidata al dottor De Cupis.

(86 - continua)



VIP

PAUTASSI : LA MIA ARMA SEGRETA? LA CALMA



Buon sangue non mente. Quando il giovanissimo Denis Pautassi fece le prime apparizioni sulle corsie della bocciofila Racconigese, la società di Racconigi dove c'è un austero castello appartenuto per lunghi anni alla dinastia dei Savoia, nessuno si illuse. Denis, il cui papà Pietro era già provetto giocatore negli anni dell'immediato dopoguerra, aveva la stoffa per diventare un campione delle bocce della specialità volo. Lo stile, la posizione nel lancio, la predisposizione alla boccia, erano tutti fattori che inducevano all'ottimismo. Aveva solamente 12 anni e già si cimentava contro i suoi coetanei ma affrontava senza timore anche i più grandi. In quel periodo si stava, come si usa dire, facendo le ossa, ovvero imparava i comportamenti tecnici e tattici e come comportarsi in campo al cospetto dell'avversario, seguendo le gare dove era impegnato il genitore. Imparava i cosiddetti trucchi del mestiere. E divenne sempre più bravo tanto che nessuno si stupì quando, dopo alcuni anni di noiziato nelle categorie giovanili, venne convocato nella nazionale italiana juniores per il campionato del mondo under 18 del 1990 a Casablanca, in Marocco.

Una convocazione molto gratificante...

"Sinceramente non mi aspettavo la convocazione nella nazionale giovanile e dunque fu una notizia che mi colse un po' impreparato. Certamente mi fece immenso piacere sentirmi proiettato al vertice di una manifestazione mondiale nella quale mi dovevo cimentare con tanti altri atleti. Mi preparai coscienziosamente, cercando di non farmi tradire dall'emozione. Nella squadra azzurra c'erano anche Fabio Bellafronte, Simone Nari e Walter Bonino. Fu un campionato che vincemmo alla grande e dove, oltre alla medaglia d'oro a squadre, Simone Nari vinse il tiro di precisione e Walter Bonino il tiro progressivo. Un en plein."

E' stata la prima trasferta impegnativa, il battesimo internazionale ma anche quello dell'aria.

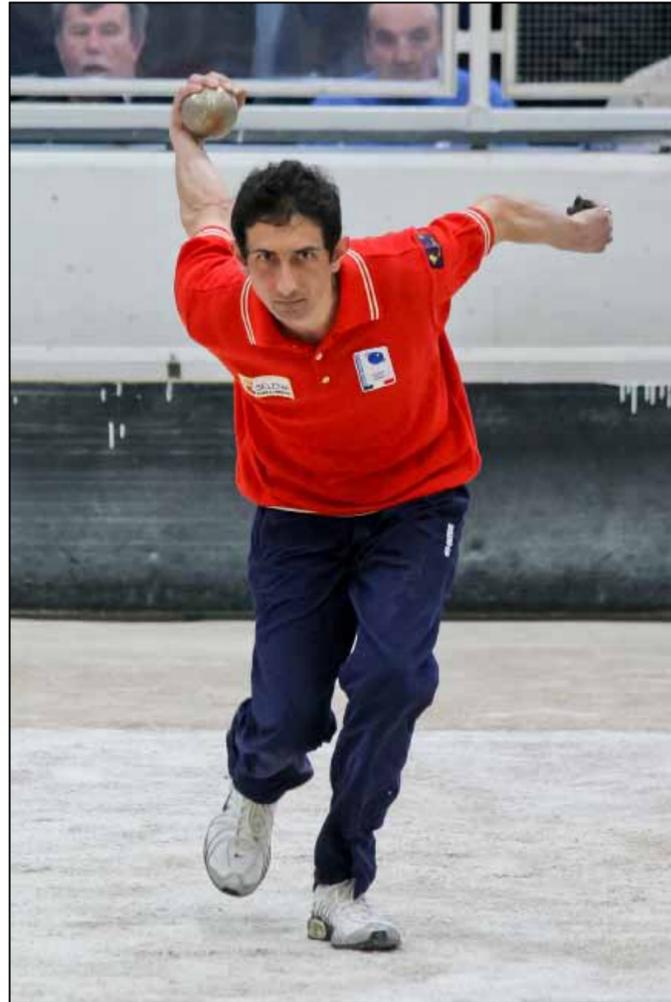
"Proprio così. Forse all'inizio un po' di tremarella ce l'avevo, ma poi mi rilassai considerando che era il mio primo viaggio in aereo e, come si dice, bere o affogare. A ben pensarci il volo in aereo, anche in seguito, non mi ha mai provocato problemi. Salgo, mi rilasso e mi addormento quasi subito, come assumessi un sonnifero."

Un 1990 proficuo. Dopo il mondiale arrivò anche il campionato italiano a terne.

"E' stata sicuramente la mia stagione più bella, da incorniciare. A 18 anni si sogna ed io sognavo ad occhi aperti. Quando mi rammento le vicende del mondiale e dello scudetto a terne juniores vinto sui campi di Stazzano con i compagni Andrea Mana e Fabrizio Mondino della Racconigese, provo una enorme soddisfazione e mi capita di ripercorrere quegli avvenimenti come in un film. Ho conse-

guito tanti altri bei risultati, ma queste due vittorie sono e rimarranno nel mio cuore perché sono quelle che mi hanno spalancato la carriera. Non posso dimenticarle."

Nelle parole di Pautassi si coglie l'emozione nel ricordare queste due perle della sua carriera, due successi che rifulgono nel diadema di una corona che annovera tante



Denis Pautassi, uno dei più validi interpreti della scuola piemontese.

vittorie prestigiose. Soddisfazioni enormi e meritate per un atleta che ha fatto fuoco con la propria legna, allenandosi sempre scrupolosamente, onorando con serietà e dedizione le varie casacche che ha difeso sempre con lealtà, a cominciare da quella della Racconigese, dove è sportivamente nato e cresciuto, e poi dell'Autonomi Fossano, della Ferrero Caudera Ciriè e, in queste tre ultime stagioni, della Brb di Ivrea.

All'esordio nella nazionale seniores di Nizza Marittima hai sfiorato l'oro...

"Sì, l'ho perso per un soffio ma l'argento ha addolcito questo insuccesso. Comunque esordire in un mondiale come quello di Nizza, nel 2003, non è stato facile. Se poi consideriamo che dovevo disputare la prova di combinato, che è già di per sé abbastanza difficile, con mille occhi puntati addosso ad un giovane pivello che entra nell'arengo con buone credenziali ma deve ancora dimostrare

il palmares di Denis Pautassi annovera, oltre alla già citata vittoria nel mondiale juniores di Casablanca, anche quella a coppie del 2007 a Grude, nei seniores in coppia con Carlo Ballabene e quella nell'individuale del 2009 a Macon. Alle quali vanno aggiunti l'europeo a coppie del 2008 a Savigliano con Simone Nari e, nel medesimo anno, la conquista del titolo italiano del tiro di precisione. E ancora 5 scudetti di serie A. Nel 2010 è arrivata anche la Coppa Europa di Club, la Coppa Campioni, che poteva essere bissata pochi giorni fa ad Alassio nella final four continentale, una sfida persa allo spareggio contro un altro club italiano, quello della Pontese di Treviso.

Uno spareggio stregato che ti ha impedito il bis europeo.

"Una Coppa persa allo spareggio lascia sempre un po' di delusione. C'è l'amarezza per aver fallito il colpo determinante avendo la consapevolezza che potevamo vincere. La finalissima giocata nel PalaRavizza di Alassio ha visto la nostra partenza in salita contro avversari che avevamo già sconfitto nei precedenti tre scontri del campionato di serie A. Quindi conosciamo il loro valore, certamente da non sottovalutare, ma pensavamo di farcela. Sullo svantaggio di 5-9 le ultime quattro partite si sono svolte in una atmosfera carica di tensione. La Pontese ha vinto ancora l'individuale con Janzic su Ballabene ma noi abbiamo incamerato tre vittorie sul filo di lana agguantando il pareggio, 11 a 11. E così siamo andati allo spareggio infrancati dalla rimonta e pensando che gli avversari fossero un po' in ambasce. Invece abbiamo beccato un 3 a 0 e la Coppa è andata a Treviso. Peccato. Ma lo spareggio è come i rigori nel calcio. C'è l'emozione di chi deve tirare o accostare che non sempre ti permette di giocare la boccia con la necessaria concentrazione. Per me è la terza finale persa nel torneo europeo di club. Decisamente sfortunato".

Il mondiale individuale di Macon, in Francia, nel 2009. Come andò?

"Macon è stata la mia vittoria più sofferta. Avevo avuto un percorso un po' incerto nelle qualificazioni, poi avevo trovato la giusta carburazione in semifinale ed anche nella finale. In quest'ultima, per almeno tre quarti della partita con il mio avversario, il francese Garcia, si è lottato ad armi pari con minimo distacco nel punteggio. Nella giocata conclusiva sul parziale di 8 a 9 a mio sfavore, ho realizzato le ultime due bocciate consecutive lasciandole nel quadro di gioco e totalizzando i due punti per la vittoria di 10 a 9."

Un finale alla moda del grande Grana-glia hanno sottolineato i tifosi di Macon.

"Sono cose che capitano direi all'improvviso, anche se si cerca sempre il colpo risolutore. A Macon si è avverata una concomitanza tra un mio stato d'animo rilassato che mi tranquillizzava già



prima di entrare in campo e la consapevolezza di poter affrontare con calma l'avversario. Il che mi ha permesso di ragionare, come poi è avvenuto, sulle situazioni che via via si sono presentate decidendo con tranquillità il da farsi, senza coinvolgimenti emotivi. Due bocciate secche, il carreau alla francese, due momenti consecutivi che non sono facili da avverarsi anche se in cuor tuo in questi frangenti speravi sempre che riescano nel migliore dei modi. Tanto è vero che dopo il secondo tiro perfetto ebbi un attimo di esitazione valutando soltanto immediatamente dopo che i due punti valevano l'oro mondiale".

Da parte nostra aggiungiamo che la situazione era critica in quanto un errore di Pautassi sulla bocciata valeva il titolo per Garcia, soprattutto sul primo tiro, mentre nel secondo, con punto a favore dell'italiano, la bocciata semplice permetteva di andare allo spareggio. Ma anche qui l'errore in bocciata valeva sempre la vittoria per il francese che aveva acquisito il punto. Dunque due momenti contigui e simili, vissuti intensamente in una atmosfera da vuoto pneumatico e da non consigliare ai deboli di cuore. E il nostro campione dal polso d'acciaio non fallì la doppia presa.

Pautassi è un giocatore sul quale i compagni fanno sempre affidamento conoscendone la proverbiale calma. Giocatore con particolare predisposizione al gioco individuale in cui eccelle nell'accosto e nella bocciata, ha conquistato nel 2008 a Roma lo scudetto individuale concedendo poche chance agli avversari. E' un boc-

ciatore di punta, dotato come già detto di una calma proverbiale, un campione che non si scompone più di tanto anche nelle



la sua vera passione, segue quasi tutti gli altri sport con particolare interesse per il calcio, il tennis, il ciclismo e la pallavo-

"Mi trovo molto bene con i miei compagni e con il nostro general manager Bellazzini, un personaggio che ci segue con costanza e passione. Lui vorrebbe sempre vincere anche se in determinate circostanze non è possibile battere gli avversari i quali spesso si superano nelle loro prestazioni per battere i rossisti della Brb".

I tuoi compagni preferiti nei ruoli?

"Mi piace il gioco individuale e quello a coppie. In quest'ultimo occupando il ruolo del bocciatore ho un buon affiatamento con Cibrario che conosco da parecchi anni. Ma anche gli altri componenti la squadra mi danno tutti affidamento e, quando per esigenze devo sostenere il ruolo del puntatore, ci sono altri forti bocciatori che vanno per la maggiore come Ballabene, Riso e Grosso. Il nostro è un team affiatato che ha sinora realizzato tanti successi importanti e che mi auguro possa proseguire su questa strada".

Il prossimo settembre ci sono i campionati del mondo a Feltre, nel Veneto. Speri in una convocazione nella nazionale?

"Non lo so. Non conosco l'orientamento del commissario tecnico Riviera. Visto che si devono disputare sei specialità distinte, occorre ovviamente portare a Feltre giocatori con caratteristiche adatte ai vari tipi di gare. Non nascondo che mi auguro di essere anch'io preso in considerazione e di far parte dell'equipe azzurra."

Parliamo della tua società, la Brb, uno degli squadroni della penisola.

Carlo Massari



Pautassi con la maglia iridata sui campi di Macon, in Francia, dove nel 2009 ha vinto il titolo mondiale nell'individuale seniores. In alto, a sinistra, siamo a Casablanca, nel 1990, e Pautassi viene premiato con l'oro nel campionato del mondo under 18; a destra, qualche rimpianto per il secondo posto di Nizza, nel 2003, un gradino sotto il francese Lapertot nella prova di combinato.



a cura di Vincenzo Santucci

REGOLE

RAFFA

Quesito

In una gara di domenica, durante lo svolgimento della finale di girone eliminatorio, è accaduto che nel bocciodromo non vi fosse nessuna persona idonea ad arbitrare per cui il Commissario di Campo presente ci ha invitato ad arbitrare la partita, da soli, sotto la sua supervisione. E' giusto questo comportamento?

Michele Di Jorio - Viterbo

Risposta

Premesso che tutti i giocatori in attesa di disputare la partita sono tenuti ad assumere le funzioni di arbitro di partita, qualora non ci fossero arbitri o persone idonee ad assumere le funzioni di arbitro, in particolar modo nella fase finale di girone, l'arbitraggio sarà svolto dagli stessi giocatori. Deve arbitrare un giocatore della formazione non in azione.



a cura di Mario Occelli

REGOLE

VOLO

Quesito

Un giocatore va a giocare indebitamente mentre un compagno misura il punto che risulta suo; quest'ultimo blocca allora il compagno che sta per giocare la boccia. L'arbitro, presente, quale decisione prenderà?

- Farà giocare la boccia anche se il giocatore "tiene" il punto?
- Annulerà la boccia che sta per essere giocata e farà giocare gli avversari?
- Farà giocare a chi compete senza alcun annullato?

Un giocatore che "tiene" il punto e si reca, erroneamente, a giocare (vedi precedente esempio), potrà giocare comunque la boccia per evitare che gli venga annullata?

Paolo Osgnach - S. Pietro al Natisone (UD)



Risposta

Se è pur vero che l'art. 27 del R.T.I. prevede che un giocatore sia obbligato a giocare una boccia dopo che è entrato nel rettangolo dei m. 7,50, agli arbitri, tramite la "CASISTICA", la Commissione Internazionale del Regolamento ha dato questa disposizione: la prima volta essere tolleranti, vale a dire "avvertire" il giocatore in difetto, ma lasciandolo tornare sul quadro del pallino senza l'obbligo di giocare; in caso di recidiva sarà invece obbligato a giocare la boccia per evitarne l'annullamento. Con ciò pensiamo di aver risposto anche all'ultima domanda del nostro lettore.

MEDICINA

PREPARAZIONE NUTRIZIONALE IN ALLENAMENTO E IN GARA



di Michelangelo Giampietro

(segue)

I seguenti punti riassumono le principali raccomandazioni energetiche, nutrizionali e finalizzate all'idratazione specifiche per adulti moderatamente attivi ed atleti agonisti. Questi consigli generali devono essere adattati, da esperti di nutrizione sportiva, alle necessità di ogni singolo atleta in base allo stato di salute, alla disciplina sportiva praticata, al fabbisogno individuale di nutrienti, alle preferenze alimentari ed, infine, orientati agli obiettivi di peso e di composizione corporea.

- Gli atleti hanno bisogno di consumare energia adeguata durante i periodi di preparazione, soprattutto se di elevata intensità e/o di lunga durata, per mantenere peso corporeo e salute e, allo stesso tempo, massimizzare gli effetti del programma di allenamento. Apporti insufficienti di energia possono comportare: perdita di massa muscolare, alterazioni mestruali, perdita o mancato raggiungimento della densità ossea, aumento del rischio di infortuni, malattie e affaticamento con prolungamento dei tempi di recupero;

- Il peso e la composizione corporea non devono essere gli unici motivi per praticare uno sport; è sconsigliato pesarsi quotidianamente. I livelli di grasso corporeo ottimale dipendono da età, sesso e predisposizione genetica dell'atleta, oltre ad essere specifici per disciplina sportiva. Le tecniche di misurazione

del grasso corporeo hanno una variabilità intrinseca e limiti di validità. Preferibilmente, la perdita di peso (o meglio la perdita di grasso), dovrebbe avvenire durante i periodi di riposo dall'allenamento oppure iniziare prima della stagione agonistica e coinvolgere un esperto di nutrizione qualificato in ambito sportivo;

- I fabbisogni giornalieri di carboidrati per un atleta variano da 6 a 10 grammi per kilogrammo di peso corporeo. I carboidrati consentono di mantenere i livelli di glucosio nel sangue durante l'esercizio fisico e di preservare il glicogeno muscolare. La quantità richiesta dipende dal dispendio energetico totale giornaliero dell'atleta, dal tipo di sport, dal sesso e dalle condizioni ambientali;

- La quantità raccomandata di proteine per atleti di forza e di resistenza va da 1,2 grammi fino a 1,7 grammi per ogni kg di peso corporeo. Queste quote consigliate possono, in genere, essere raggiunte e soddisfatte attraverso la sola corretta alimentazione, senza l'uso di integratori di proteine o aminoacidi. L'apporto di energia, sufficiente a mantenere il peso corporeo e a realizzare le prestazioni atletiche, è necessaria anche per l'utilizzo ottimale di proteine;

- L'apporto di grassi dovrebbe variare dal 20% al 35% del totale apporto calorico. Consumare meno del 20% di energia da grassi

non ha effetti benefici sulla prestazione. I lipidi sono fonte di energia, vitamine liposolubili e acidi grassi essenziali, quindi importanti nella dieta degli atleti. Le diete ad alto contenuto di grassi sono sconsigliate anche per gli atleti;

- Gli atleti a maggior rischio di carenze di micronutrienti sono quelli che limitano l'assunzione di calorie, usano pratiche che comportano grave perdita di peso, eliminano uno o più gruppi alimentari dalla loro dieta oppure utilizzano diete a bassa o ad alta quota di carboidrati (high- or low- carbohydrate diets). Gli atleti dovrebbero seguire diete che prevedono almeno la dose giornaliera raccomandata (RDA) per tutti i micronutrienti;

- La disidratazione (un deficit di acqua superiore al 2-3% del peso), influisce negativamente sulla prestazione atletica; pertanto, un'adeguata assunzione di liquidi prima, durante e dopo l'esercizio è importante per la salute e per prestazioni ottimali. Lo scopo di bere è prevenire la disidratazione che si verifica durante l'esercizio fisico, quindi è necessario introdurre una quantità sufficiente a coprire le perdite, causate dalla sudorazione, e non di più. Dopo l'esercizio, circa 16-24 once (450-675 ml) di liquidi per ogni variazione di peso di 500 g, avvenuta durante l'esercizio;

- Prima dell'attività fisica, un pasto o uno spuntino dovrebbe: fornire liquidi sufficienti

a mantenere l'idratazione, essere relativamente a basso contenuto di grassi e fibre per facilitare lo svuotamento gastrico e minimizzare i disturbi gastrointestinali; avere una quota piuttosto elevata di carboidrati per ottimizzare la stabilizzazione della glicemia; fornire una quantità moderata di proteine ed essere composto da cibi comunemente usati e ben tollerati da parte dell'atleta;

- Durante l'allenamento, gli obiettivi primari dell'eventuale consumo di nutrienti sono la limitazione delle perdite di acqua e il rifornimento di carboidrati (circa 30-60 g ogni ora) per evitare ipoglicemie. Queste linee guida nutrizionali sono particolarmente importanti per le gare di resistenza di durata superiore ad un'ora, soprattutto nel caso in cui l'atleta non ha consumato un'alimentazione adeguata o non ha assunto acqua a sufficienza prima dell'allenamento oppure quando si allena in condizioni ambientali sfavorevoli (temperature elevate o molto basse oppure ad alta quota);

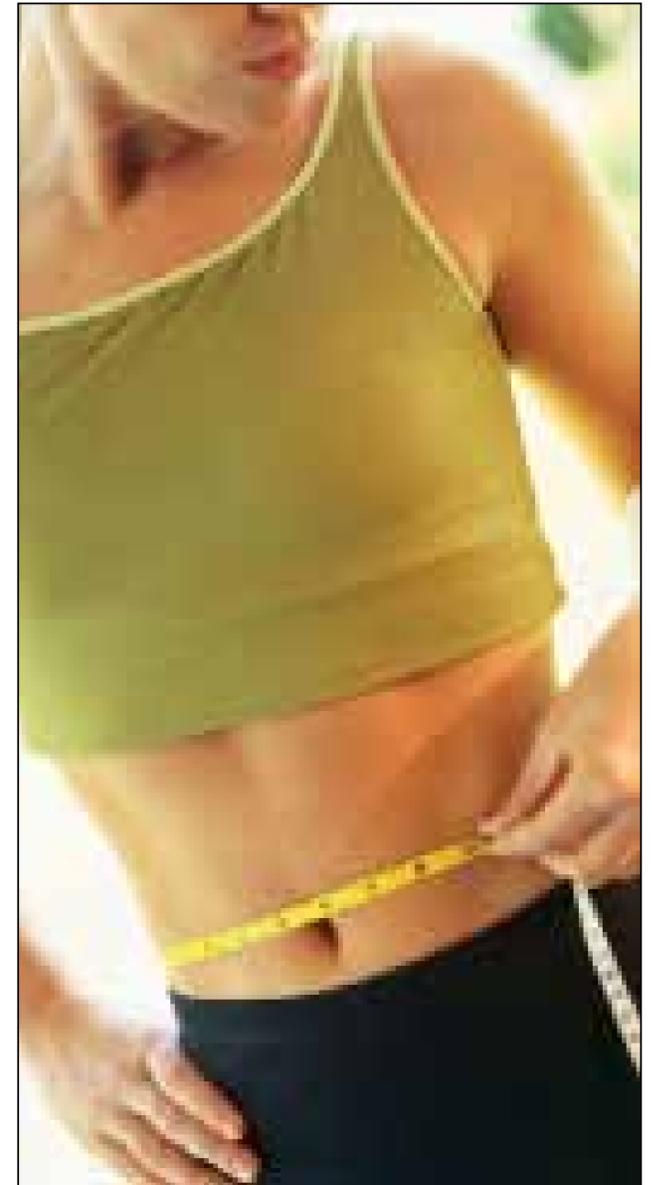
- Dopo l'esercizio fisico, gli obiettivi dietetici sono quelli di fornire un'adeguata quantità di acqua, elettroliti, energia e carboidrati per favorire il recupero delle riserve di glicogeno muscolare e per garantire una rapida ripresa. Quote di carboidrati pari a 1,0-1,5 g per kg di peso corporeo durante i primi 30 min e, poi, ogni 2 h, per 4-6 h, saranno sufficienti a ripristinare le riserve di glicogeno. Una quota di proteine consumate dopo l'allenamento fornirà gli aminoacidi per la costruzione e riparazione del tessuto muscolare;

- In generale, non sono necessari integratori vitaminici e minerali, se l'atleta sta introducendo energia sufficiente per mantenere il peso corporeo, seguendo un'alimentazione varia. Valgono, invece, le raccomandazioni di integrazione, indipendenti dall'attività fisica, come ad esempio l'acido folico per le donne in gravidanza. Un'integrazione con un prodotto multivitaminico/minerale può essere appropriato, se un atleta segue un'alimentazione che elimina cibi o gruppi di alimenti oppure se è malato o nella fase di recupero dopo un infortunio, oltre che nei casi di specifiche carenze di micronutrienti. Supplementi di una singola sostanza nutritiva possono essere appropriati per specifici motivi mediconutrizionali (per esempio integratori di ferro per correggere l'anemia da carenza di ferro);

- Gli atleti devono informarsi per quanto riguarda l'eventuale uso di ausili ergogenici. Tali prodotti devono essere utilizzati dopo un'attenta valutazione di sicurezza, efficacia, potenza e legalità;

- Gli atleti vegetariani possono essere a rischio per il basso apporto di energia, proteine, grassi e micronutrienti fondamentali come ferro, calcio, vitamina D, riboflavina, zinco e vitamina B12. La consultazione con un esperto di nutrizione sportiva è raccomandata per evitare queste eventuali carenze.

(3 - fine)



Michelangelo Giampietro

Specialista in Medicina dello Sport e in Scienza dell'Alimentazione. Medico Federale FIB
Docente di "Alimentazione" presso la Scuola dello Sport, CONI - Roma
Docente a contratto presso le Scuole di Specializzazione in "Medicina dello Sport" delle Università di Modena e Reggio Emilia e Sapienza di Roma
Servizio di Medicina dello Sport, AUSL Viterbo

Erminia Ebner

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

Il testo del presente articolo è tratto da:

- Giampietro M. - *L'alimentazione per l'esercizio fisico e lo sport. Il Pensiero Scientifico Editore, Roma (2005)*
- Ebner E., Giampietro M. - *Principi di alimentazione applicata all'esercizio fisico. In Allenare l'atleta. Brunetti G. (Ed). Edizioni SdS - CONI, Roma (2010)*





CONCORSO

CACCIA ALL'ERRORE



FOTO 10



originale



modificata

Risposta esatta

**Premiazione
Società al Centro
Tecnico Federale di
Roma - 2010**

1) E' errata la scritta Executive sul pass del 2° personaggio da sinistra

2) Il colore del logo della medaglia che viene consegnata è di un'altra tonalità

3) Il polsino della camicia del personaggio a destra è di un altro colore rispetto alla camicia

4) e 5) Ci sono due bottoni al posto delle due asole

I VINCITORI

LUCA MORASSO – Genova

LEVIS MARTIN – Treviso

DIEGO AIROLA - Torino

MASSIMILIANO MORASSO – Genova

ROCCO URCIUOLI - Avellino

Classifica Finale

Nominativo	Punti
Luca Morasso – Genova	29
Levis Martin - Treviso	28
Diego Airola – Torino	26
Rocco Urciuoli – Avellino	25
Massimiliano Morasso – Genova	25
Federico Cristini – Verona	24
Luigi Emiliani – Macerata	24
Romeo Roberto – Catanzaro	23
Luciano Piretta - Torino	21
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

Dal 1° ottobre inizia il nuovo concorso

TRICOLORI D'ITALIA

10 tappe con, in ognuna, tre foto, una per specialità (raffa, volo e petanque), sui campionati italiani. In palio ad ogni uscita 9 punti a chi indovinerà sedi, date, campioni, punteggi.

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



AUGURI

AI NATI NEL MESE DI LUGLIO



LAURA TROVA

24 luglio 1975

Consigliere Federale



PASQUALE D'ALTERIO

10 luglio 1972

Campione europeo raffa



PAOLO SIGNORINI

27 luglio 1974

Campione mondiale raffa



FABIO BALLAUCO

2 luglio 1955

Consigliere Federale



GIUSEPPE PAPPACENA

24 luglio 1992

Campione europeo raffa



ELISA LUCCARINI

21 luglio 1974

Campionessa mondiale raffa



GIANLUCA MANUELLI

7 luglio 1977

Campione mondiale raffa



FABIO BOZZANO

26 luglio 1974

Campione italiano volo

MAURO GRASSINI

31 luglio 1961

Campione italiano raffa

ANGELO PAPANDREA

5 luglio 1947

Campione mondiale raffa

CLARA PERIN

5 luglio 1975

Campionessa europea raffa

BRUNO DEL BEN

30 luglio 1947

Arbitro Nazionale

WALTER BARILANI

9 luglio 1960

Campione europeo raffa

ANDREA EVANGELISTI

31 luglio 1979

Presidente FIB Marche

GIORGIO MAMMALUCCO

19 luglio 1969

Campione italiano raffa

ROBERTO MASCITTI

23 luglio 1984

Campione europeo raffa

RENATO MORO

11 luglio 1957

Campione mondiale volo

RINO BOSCOLO

13 luglio 1943

Campione italiano volo

GIANNI LAIGUEGLIA

27 luglio 1958

Campione italiano petanque

GIUSEPPE PALLUCCA

27 luglio 1966

Campione mondiale raffa

ENRICO RONCORONI

14 luglio 1950

Arbitro Nazionale

ETTORE TOSCANINI

24 luglio 1949

Arbitro Nazionale

PATRICK CORO'

29 luglio 1971

Campione italiano raffa

ALESSANDRO OCCHETTO

16 luglio 1974

Campione italiano volo

EMILIO TRIVELLIN

11 luglio 1956

Campione italiano volo

MARIO SUINI

17 luglio 1944

Campione mondiale volo

COSIMO IULIANO

14 luglio 1953

Arbitro Nazionale

FRANCESCO GATTIANI

12 luglio 1953

Campione italiano raffa

GIOVANNI EMILI

14 luglio 1961

Arbitro nazionale

GIORGIO GABRIELE

28 luglio 1942

Arbitro Nazionale

SERGIO FOSSI

23 luglio 1959

Campione italiano volo

OTTORINO PAVANETTO

11 luglio 1950

Arbitro nazionale

ANTONIO AGATA

20 luglio 1959

Arbitro Nazionale

FRANCESCO LA MURA

15 luglio 1961

Arbitro Nazionale

DANIELA RODA

27 luglio 1966

Campionessa mondiale raffa

VALENTINA AMIGONI

30 luglio 1991

Campionessa italiana raffa



PAMELA ANDERSON

1 luglio 1967

Auguri anche a...

SYLVESTER STALLONE

6 luglio 1946

GISELE BUNDCHEN

20 luglio 1980

TOM CRUISE

3 luglio 1962

JENNIFER LOPEZ

24 luglio 1969



MASSIMO BOLDI

23 luglio 1945

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 - LUGLIO



ARIETE

Non aprite con facilità il portafoglio perché ogni spesa può rappresentare una perdita di denaro. E' consigliabile, in questo mese, anche non stancarsi troppo nel lavoro. Avete bisogno di svago.



TORO

Se accetterete un dono lo stesso vi sarà rinfacciato per sempre. Mettete una pietra sul passato ma date poca confidenza a chi non è stato leale. Luglio è il vostro mese fortunato nel gioco.



GEMELLI

Una conoscente che ama indossare abiti stravaganti vi chiederà un consiglio. Attenzione, è una trappola. Evitate nei fine settimana luoghi affollati e curate l'alimentazione.



CANCRO

Il mese di luglio non sarà benevolo per quanto riguarda la vostra salute. Fate molta attenzione al cibo e soprattutto alle bevande. Un parente vi porterà dei documenti molto interessanti.



LEONE

Farete la pace con una persona con cui avete ritto l'amicizia tanti anni fa. Riceverete un piccolo regalo, una sorpresa che vi farà molto piacere. Il vostro numero fortunato di luglio è il 13.



VERGINE

Le stelle sono dalla vostra parte. Giocate a tutto quello che vi capita. Puntate sui numeri che contengono la cifra 2 e, se siete giocatori del lotto la vostra ruota fortunata è Venezia.



BILANCIA

Non perdetevi un invito ad una gita al mare perché sarà l'occasione che vi creerà molta considerazione sul posto di lavoro. Una persona in famiglia vi nasconde qualcosa.



SCORPIONE

Telefonata a sorpresa da parte di un parente che non vedete da molto tempo. Fate molta attenzione perché l'invidia è sempre in agguato e una amica parla di voi con tutti.



SAGITTARIO

Bel guadagno in vista. Tenete la bocca chiusa. Non fatelo sapere a nessuno e toglietevi alcune soddisfazioni che sognate da tempo. Salute: attenzione alle unghie dei piedi.



CAPRICORNO

Dovrete spendere una grossa somma per rimediare ad un errore di un familiare. Non fate un dramma, le cose poi si agguisteranno. Tenete gli occhi aperti sulle frequentazioni dei figli.



ACQUARIO

Una spesa non prevista vi creerà qualche problema. Incontrerete difficoltà nel lavoro a causa di un periodo non buono per la vostra salute. Pensate prima a voi stessi che agli altri.



PESCI

Un parente molto stretto vi chiederà di dargli una mano. Il periodo che attraversa è molto difficile ma se vi fate commuovere starete poi peggio di lui. Accettate l'invito ad una cena a casa di amici.