

SPORT BOCCCE online



Direttore Responsabile Daniele Di Chiara



NOVEMBRE
2011



STORIA

1967 - CAIROLI VESTE LA PRIMA MAGLIA TRICOLORE

di Daniele Di Chiara

(segue)
Il 1967 fu per tutte tre le federazioni un anno di tranquillità. Società e tesserati aumentavano, l'attività sportiva internazionale e nazionale era floridissima, i campioni italiani vivevano un periodo di grande splendore.

In Francia apparve nel mese di aprile il primo numero del mensile "Le bouliste", una rivista che diventò subito la vetrina delle bocce d'oltralpe. In Italia Umberto Granaglia, in collaborazione con il giornalista torinese Giovanni Capponi, scrisse il libro "Le mie bocce", una biografia avvincente dell'irresistibile carriera del "campionissimo".

Gli azzurri del volo fecero il bis nel mondiale di Gap, in Francia, e questa diciannovesima edizione della grande sfida iridata passò alla storia non solo per la bravura di Granaglia, Benevene, Baroetto e Bragaglia ma, soprattutto, per l'eccezionale durata della finale: sette ore e mezza con 38 "giocate"! Gli azzurri prevalsero alla fine per un solo punto, 18 a 17, contro Cheviet, Bouvet, Oliver e Imbert.

In settembre Brescia accolse 630 giocatori di 43 rappresentative provinciali in corsa per il titolo tricolore della Fisb. Le finali si disputarono sulle corsie del bellissimo bocciodromo Vantini davanti a una marea di spettatori.

Sul podio salì nuovamente il fortissimo Romano Scampoli di Voghera che si laureò per la seconda volta campione individuale di A. Fortunato Contini ("Topino", "il basettono") e Giancarlo Castelli di Varese vinsero nelle coppie ed i portacolori di Sondrio, i diciassetenni Fabiano Perini e Tullio e Walter Gavazzi, prevalsero nelle terne allievi.

Giuseppe Carrera e Fausto Pisano, con la maglia della Bistefani, conquistarono il titolo a coppie di categoria A dell'Ubi sui campi cuneesi di Savigliano. Pisano, trentatré anni, era al suo secondo allora avendo vinto il titolo nella bocciata di categoria B nel 1960.

La Figb schierò i suoi campioni sulle corsie di Fano, in provincia di Pesaro, per i sistemi Nazionale e Internazionale mentre Belluno ospitò i praticanti del Punto e Volo Nazionale.

Nella raffa prevalsero l'individualista Vittorio Zanini di Bergamo, i bresciani Andrea Betti ed Alessandro Reculiani nelle coppie (fecero il bis l'anno dopo a Treviso) mentre nelle terne vinsero la maglia tricolore i comaschi Giuliano Casartelli, Antonio Gatti e Luciano Mazzoleni.

Nelle specialità dell'Internazionale salirono sul podio i romani Giorgio Cairoli ed Antonio Tacconelli nelle coppie ed i torinesi Sergio Gallina, Enrico Germano e Giovanni Migliavacca nella sfida a tre. Giorgio Cairoli, allora ventisettenne impiegato al Ministero della Pub-

blica Istruzione a Roma, era la suo primo successo sulle grandi corsie.

Nella brillante carriera che ebbe in seguito conquistò altre cinque volte la maglia tricolore e vinse anche un titolo mondiale, due europei e due Coppe Intercontinentali.

Nel Punto e Volo nazionale, a Belluno, dimostrarono nelle terne i padroni di casa con Angelo Bogo, Pietro Cecchella e Guido Durante.



I campioni del mondo 1968 del volo. Da sinistra, Nicolò Gaggero, Michelangelo Macocco, Giuseppe Andreoli e Nicola Sturla.

Nel 1967 si svolsero a Tunisi i quinti Giochi del Mediterraneo e la Federazione Internazionale del volo, per mettersi in luce (le bocce non erano state invitate), organizzò in concomitanza un torneo per sentirsi coinvolta nel contesto di una così grande manifestazione multidisciplinare.

Nel mese di ottobre il presidente Sambuelli fece predisporre un numero speciale di Bocce Sport per propagandare le bocce agli occhi del Coni che, a dicembre, prorogò per un anno l'adesione dell'Ubi come federazione aggregata.

Il 10 e 11 febbraio 1968 la Figb tenne la sua terza assemblea ad Arezzo ed in quella occasione furono anche rinnovati i vertici federali. Assieme a De Sanctis, confermato alla presidenza, furono eletti due vice, Antonio Mazzuccato di Padova (la sua fu una riconferma) e Severino Mosconi di Monza. Nel Consiglio Federale entrarono l'udinese Armando Antoniali, il napoletano Federico Loffredo, Orfeo Monaco di Torino, Giovanni Panzeri di Lecco, Adriano Pellegrini di Varese, Angelo Rondoni di Roma, Pietro Zerri di

le" (la tiratura iniziale fu di 4000 copie) ed a marzo trasferì la sede centrale di Roma da piazza San Silvestro a via Caltagirone.

Il titolo a terne di A, nei campionati di raffa della Figb del 1968 svoltisi a Treviso, andò ad Ivo Bellinelli, Arturo Garavello e Lino Marioni di Rovigo che in finale superarono la formazione guidata dal campione romano (ma originario di Genova) Cesare Bacigalupo il quale, nella sua carriera, conquistò tre volte la maglia tricolore. Il veronese Bruno Zancarli arrivò invece primo nella specialità individuale superando in finale Goliardo Frezzato di Rovigo.

I tricolori della Fisb si svolsero a Cremona il 7 e 8 settembre e videro ancora una volta il polso d'oro Romano Scampoli lasciarsi tutti alle spalle nella sfida individuale di A. In terna prevalsero Dante Mazzoni, Afro Tondelli e Romano Turci ("Il marinaio") di Reggio Emilia che si riconfermarono campioni anche nel '69 a Ferrara e nel '70 a Milano. Tondelli conquistò nella sua carriera quattro titoli italiani, Dante Mazzoni cinque.

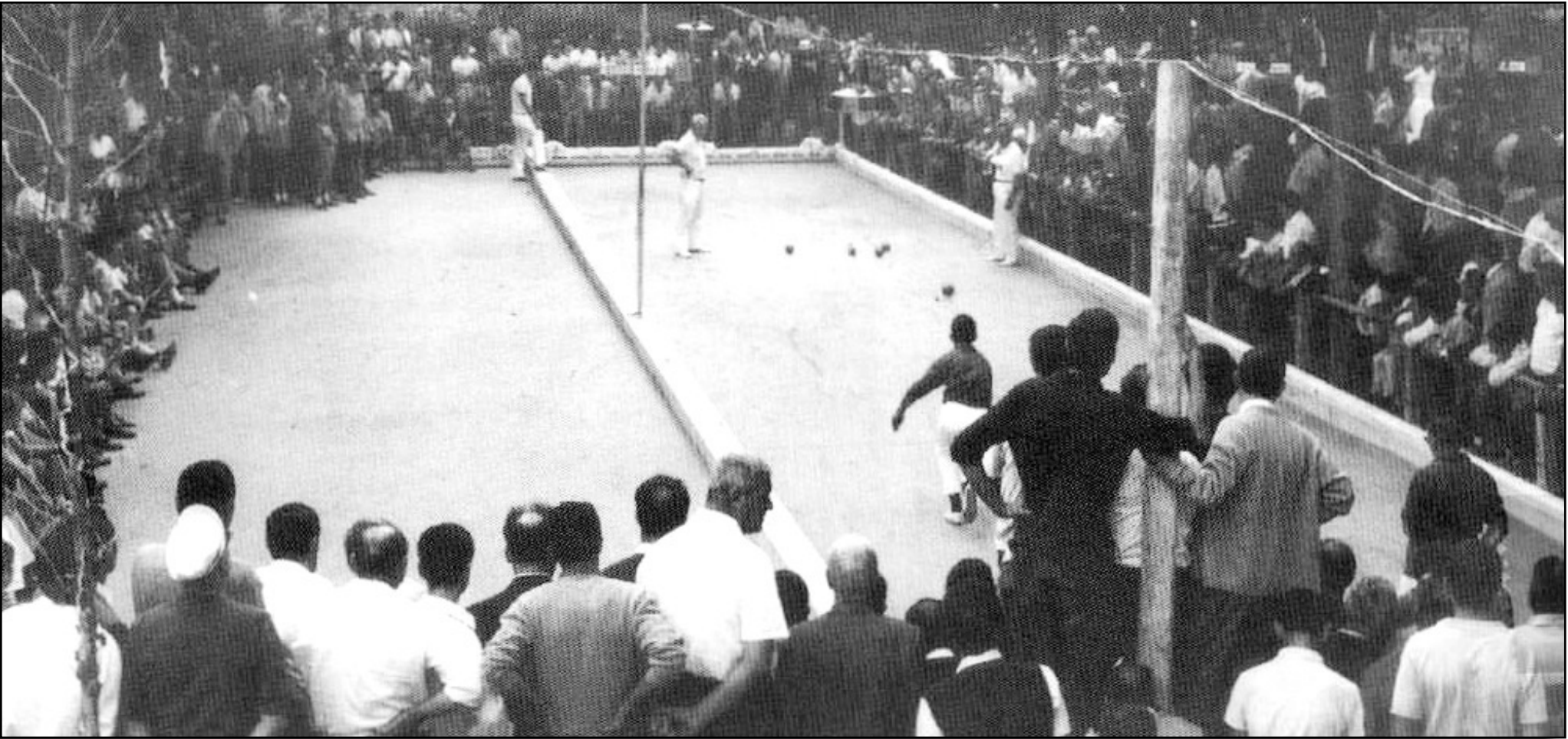
Nel 1968 Torino ospitò per la terza volta il mondiale del volo. Era la ventesima edizione e nella classica sfida tra giganti la Francia conduceva sull'Italia per 11 vittorie a 9. Gli azzurri accorciarono le distanze vincendo con Macocco, Sturla, Andreoli e Gaggero. Nicola Sturla, genovese, 26 anni, era stato promosso l'anno prima in categoria A e aveva da poco conquistato il titolo italiano individuale. Giuseppe Andreoli, ventuno anni, di Asti, era già sulla cresta dell'onda avendo vinto più volte la maglia tricolore soprattutto negli allievi.

Sempre Torino, il 14 e 15 dicembre 1968, ospitò, com'era tradizione, anche la settima assemblea dell'Ubi che procedette, tra l'altro, al rinnovo quadriennale del consiglio federale. Riconfermato Sambuelli alla presidenza, Andrea Robotti sostituì Raviolo alla vicepresidenza affiancandosi ad Oscar Visconti.

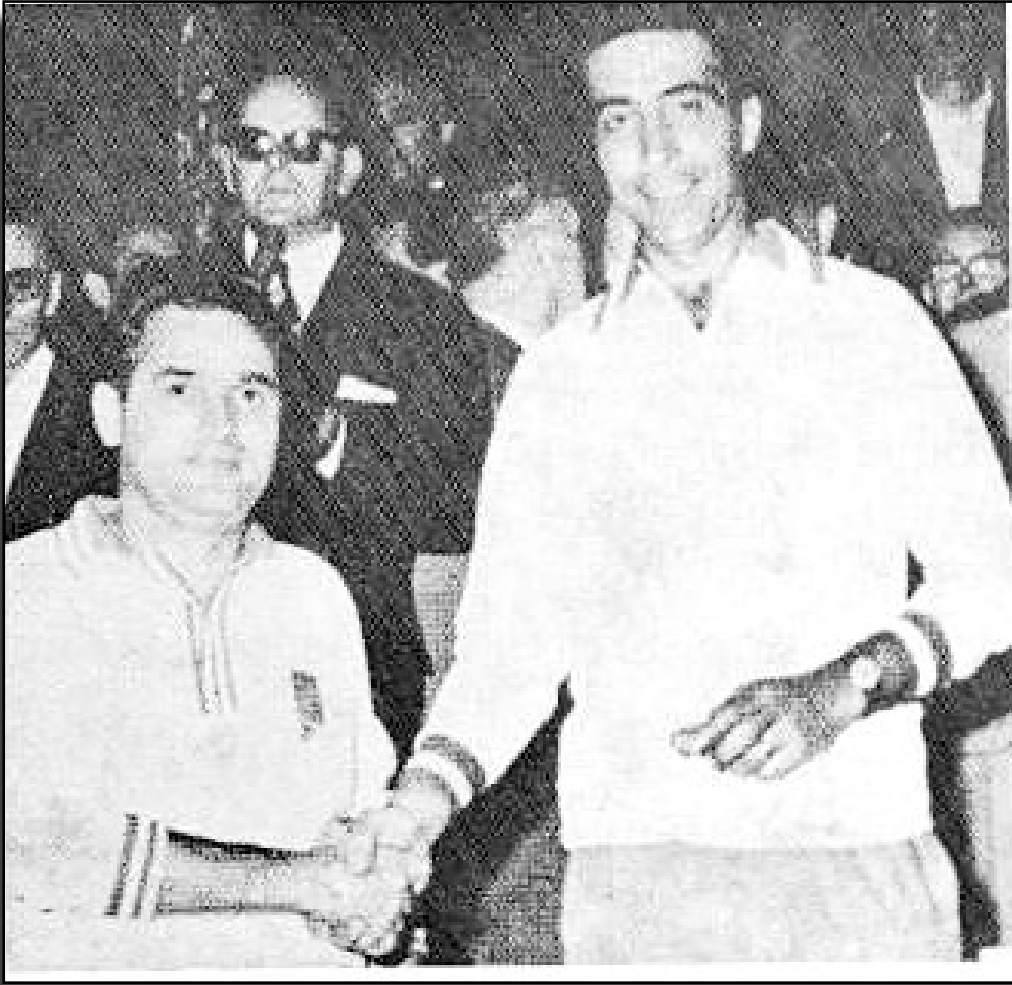
Nel direttivo furono eletti Luigi Campagnola, Pietro Mingardo, Aurelio Perosino, il commendator Cesare Pianelli, Emilio Barzizza, Giovanni Battista Corsiglia, Ernesto Rizzerio, Armando Salsa, Giuseppe Cippone (che ebbe l'incarico di segretario) ed Emiliano Giobellina.

Nelle stesse giornate anche la Fisb tenne il suo congresso che si svolse nel salone dell'Arengario a Milano dove Bonomi fu rieletto presidente per acclamazione.

La federazione, nata nel '64, continuava a crescere ed aveva allacciato contatti (ed organizzato anche alcune manifestazioni) con la Svizzera, il Belgio e la Francia. Il Coni, assegnandole un finanziamento annuo, le dava una specie di riconoscimento ufficiale indiretto. **(88 – continua)**



Siamo sui campi di Fano (Pesaro) durante le finali dei Tricolori della raffa Figb del 1967. I lombardi, fecero l'en plein vincendo i titoli dell'individuale, della coppia e della terna di categoria A sul podio salirono il bergamasco Zanini, i bresciani Betti e Reculiani e la terna di Como con Casartelli, Gatti e Mazzoleni.



Siamo a Cremona, nel 1968, e Romano Scampoli di Voghera (a destra), per la terza volta campione italiano di categoria A della Fisb, dà la mano a Toschi secondo classificato; a fianco, Tondelli, Turci e Mazzoni campioni a terne di A.



VIP

CANTARINI: SUA MAESTA' LA REGINA DELLA RAFFA



Un palmarès che non ha eguali nel mondo delle bocce femminili della raffa realizzato nell'arco di venti anni. Una campionessa con i fiocchi, fuoriclasse impareggiabile di alto lignaggio che ha sinora dominato alla grande la scena internazionale e nazionale: Germana Cantarini è il personaggio che entra nella galleria dei Vip della Federbocce con il proprio curriculum onusto di gloria e di trofei. Un elenco che comprende 6 campionati del mondo (3 individuali, altrettanti a squadre), 3 titoli europei, 2 medaglie d'oro ai Giochi del Mediterraneo (individuale e a coppie) nel 2009 e ben 7 campionati italiani individuali. Oltre 30 le sue presenze in maglia azzurra con la nazionale italiana.

Aggiungiamo una lunga serie di affermazioni in gare nazionali e internazionali, circa 90, addirittura 3 vittorie nella speciale classifica di Alto Livello femminile, un Premio Marche oro e, ultimissimo, l'oscar delle bocce, ovvero il Premio Italia, la cui prima edizione è stata creata dalla Federbocce in occasione del 150° anniversario dell'Unità d'Italia. Il Premio Italia le è stato conferito nella cerimonia dello scorso fine settembre che si è svolta in pompa magna presso il Centro Tecnico Federale di Roma. Il premio (una bocca in cristallo azzurro realizzata appositamente dall'artista veneziano Pino Signorotto) recita ... "per gratificare istituzioni, atleti, personaggi e protagonisti che hanno onorato, con il loro impegno, i loro risultati e le loro iniziative, lo sport delle bocce".

Germana Cantarini è nata a Cremona il 14 gennaio 1964; dal 2000 al 2008 ha militato nella categoria A, poi è stata promossa in A1, il top dei campioni.

Come è nata questa passione per le bocce?

"Ho preso in mano le bocce sintetiche da giovanissima, dilettrandomi sulle corsie di un campo di gioco di una trattoria gestita dai miei genitori, imitando mio papà e mio fratello e con i suggerimenti di alcuni validi giocatori che frequentavano questo ambiente. Sono così arrivate le prime piccole vittorie, nel contempo miglioravo le mie prestazioni e constatavo sempre più la mia predisposizione per il gioco individuale. Nel 1989 ottenni otto affermazioni e così decisi di proseguire la carriera boccistica sulle ali dell'entusiasmo visto il felice esito; tanto è vero che nel 1990 vinsi il mio primo campionato italiano individuale ad Arezzo succedendo a Cristina Bara che aveva aperto l'albo d'oro della categoria femminile della raffa istituita nel 1989".

Germana Cantarini, sulle prospettive di un roseo futuro, si lanciò in un'avventura che l'ha portata a collezionare altri sei titoli italiani, l'ultimo nel mese di settembre 2011 a Roma. 7 maglie tricolori che fanno bella mostra nella sua personale bacheca.

Lo scudetto più importante?

"Indubbiamente il primo realizzato ad Arezzo nel 1990 perché l'ho vinto con una grande determinazione che, se ci penso ora a distanza di tanti anni, non

mi pare vero. Indimenticabile è stato il momento della conclusione della partita finale nella quale ho sconfitto la mia avversaria.

Né posso dimenticare quello realizzato nel 2000 a Cremona dove, al termine della finalissima, tra le congratulazioni dei presenti, ho alzato un dito al cielo dedicando lo scudetto a papà William deceduto due anni prima. Papà è stato il mio primo tifoso. A seguire la premiazione sul podio tra gli ap-



Il perfetto stile di Germana Cantarini, la numero uno della raffa italiana e mondiale. La campionessa di Cremona non ha nessuna intenzione di appendere le bocce al chiodo.

plausi del pubblico e dei tifosi e la commozione che mi assali quando ci fu la vestizione della maglia tricolore; sono attimi di una vita vissuta in prima persona, protagonista in assoluto, che non si possono mai dimenticare".

Sottoscriviamo in pieno ciò che esprime Germana, i suoi sentimenti, le emozioni che in tanti anni a venire si sono susseguite nel suo spettacolare percorso quasi sempre vincente.

Quello indimenticabile?

"Sicuramente quello realizzato nel 2007 quando, dopo aver sospeso l'attività agonistica per gravi problemi personali, sono rientrata nell'agone a pieno titolo ed in finale ho sconfitto una temibile avversaria quale era ed è tuttora Elisa Luccarini."

Le vittorie iridate più esaltanti?

"Direi proprio di sì. Partiamo dal mondiale di Roma nel settembre 2010 con la vittoria della maglia iridata nell'individuale che posso dire sia stata molto sofferta soprattutto nella disputa della partita di semifinale quando la giocatrice turca Geridonmez era in vantaggio ed io mi trovavo in difficoltà. Sul parziale di 0-9 mi sono detta: Germana, se non reagisci la carriera finisce qui. Mi sono ricordata a quel punto del sogno fatto la notte precedente dove venivo sconfitta dalla stessa giocatrice e l'arbitro mi diceva che i sogni sono sempre il contrario della realtà. Così ho stretto i denti e, approfittando di un paio di errori dell'avversaria, ho infilato 4 punti su un bel colpo al pallino. E mi sono rimessa in corsa per concludere una semifinale in cui posso dire di aver visto prima il baratro di una sconfitta umiliante e poi la luce in fondo al tunnel. A seguire, ormai rinfrancata, la finalissima filata via liscia come l'olio, con il pubblico che mi ha incitato sino al termine.

Nel mese di agosto di quest'anno, ancora Roma per l'appuntamento importante dei campionati nazionali individuali categoria A1 femminili, ho portato a casa il settimino scudetto. Una bella progressione con l'eliminazione di Loana Capelli, Elisa Faedi e in semifinale Maria Losorbo, la campionessa europea under 23. In finale ho trovato Elisa Luccarini, detentrica del titolo 2010, avversaria e compagna in azzurro da anni e le ho concesso soltanto 5 punti".

Vendetta, tremenda vendetta aggiungiamo da parte nostra. Ma la Cantarini non ci stà.

"Nessuna vendetta, per carità, è lo sport che ci concede spesso e volentieri incontri e rivincite ad alto livello in competizioni dove ognuna di noi mette in gioco reputazione, blasone ed anche le peculiari caratteristiche per imporre il proprio gioco. Ci sfidiamo con il massimo rispetto nei confronti di ogni avversario. Certamente la vittoria contro una atleta che va per la maggiore è ancora più tonificante".

Si può dire comunque che la Cantarini sia di casa a Roma visto e considerato che un mese dopo il mondiale 2010 fu nuovamente convocata nella Caput Mundi per essere onorata con il Premio Italia istituito dalla Federbocce.

Andiamo a fare una conoscenza più approfondita con il personaggio Germana Cantarini da Cremona, con un titolo di studio di perito contabile, ma che non le è valso un impiego attinente in quanto è titolare di un salone da parrucchiere. E' una giocatrice che, avvicinatasi alle bocce in giovane età, ha percorso con profitto i gradini di una splendida carriera arrivando al vertice del settore femminile della raffa. Da ben 21 anni difende i colori della società Canottieri Bissolati di Cremona, sua città natale, con la quale costituisce un sodalizio indissolubile. In precedenza aveva gareggiato con la Cremonese, l'Arredamenti Stanga e la Lugagnano Piacenza. A fianco del compagno Paolo, il suo fido scudiero e partner insostituibile

"Ho vinto sei medaglie d'oro, una più esaltante dell'altra e ognuna diversa. Penso che quello che non potrò mai scordare sia il primo successo, colto a San Marino nel 1977, la mia prima volta sul podio iridato al cospetto dei tifosi e l'acclamazione nell'attimo della vestizione alla conclusione di un torneo giocato con grande determinazione".

Ti ha portato bene il Centro Tecnico Federale di Roma?



considerando che la segue ovunque negli impegni agonistici e riveste anche il ruolo di allenatore, confidente, suggeritore attento, per cui, come afferma Germana, "non potrei farne a meno, perché spesso risolvo i miei problemi con le sue osservazioni".

Le è stato vicino anche quando, per problemi di salute, Germana ha dovuto sospendere l'attività sportiva per oltre un anno, ed è stato il principale artefice al suo fianco per il rilancio quando è rientrata con rinnovato vigore a rinverdire i fasti del passato. Ed è riesplora nella pienezza dei propri mezzi dal 2007 costringendo le avversarie a fare i conti con la sua grinta, determinazione e ferrea volontà di sveltare sempre ed ovunque. Metodica negli allenamenti quasi giornalieri con le bocce sintetiche che si protraggono dal martedì sino al sabato, spesso gareggia alla domenica e si gode (anche per il suo lavoro) la sola giornata del lunedì in piena libertà. E tiene soprattutto una tabella di marcia che le permette un'alimentazione mirata per mantenere il peso forma sui 58 Kg. evitando assolutamente i lievitati. Sacrifici ai quali si sottopone volentieri perché quasi sempre il ritorno, una specie di do ut des, dare per avere, si quantifica con Coppe, Targhe e Trofei inseriti nella splendida cornice dei suoi campionati mondiali, europei, italiani.

Un grande personaggio che ha collezionato numerosi appellativi: "Mano vellutata", "Raffatrice micidiale", "la Tigre di Cremona". Negli ultimi tre - quattro anni è stata una presenza costante in tutte le competizioni importanti e ha spazzato inesorabilmente tante di coloro che hanno tentato di fermare la sua marcia. Un caterpillar in gonnella.

Un carattere freddo, reattivo al massimo quando arrivano i momenti nei quali si deve prendere una decisione tout court, attenta alle caratteristiche tecnico-tattiche dell'av-

effetto cromatico. Per quanto concerne il gioco, premesso che sono una raffatrice, devo dire che a volte ho provato anche il tiro di volo e mi piace molto la prova



nuto un incontro amichevole in compagnia della giocatrice Daniela Roda. E poi le Maldive di cui si favoleggia. Le convocazioni in nazionale mi hanno permesso di apprezzare le bellezze di alcuni paesi e spero di visitarne altri in occasione di futuri impegni in azzurro".

Gli hobby: che cosa leggi?

"Anche qui sono alle prese con il poco tempo a disposizione. Quel poco che leggo attiene a letture leggere, poco impegnative. In compenso mi piacciono tantissimo i puzzle".

Ritorniamo a bomba. A chi l'eredità Cantarini?

"Bella domanda. Premesso che per ora non mollo e non ho alcuna intenzione di attaccare le bocce al chiodo, continuerò ad incrociare i ferri del mestiere con le campionesse Luccarini, Mascagni e qualche altra. Ma sono emergenti anche Maria Losorbo, Gessica Gelosi e Agnese Aguzzi per cui il ricambio, quando arriverà, ritengo che assicurerà un livello di gioco medio-alto".

Un desiderio nel cassetto?

"Chi si loda... ma ho vinto tutto quello che c'era da vincere. Non esiste un sogno nel cassetto da realizzare ad ogni costo. Certamente aspiro ad incrementare il mio palmarès con l'ottavo scudetto individuale, il più confacente alle mie caratteristiche. L'eventuale settimo titolo mondiale è una ipotesi da azzardo che non prendo attualmente in considerazione".

Carlo Massari



La Cantarini in trionfo sul podio dei Giochi del Mediterraneo di Pescara del 2009 dove si è meritata due medaglie d'oro. In alto, a sinistra, con la prima maglia tricolore conquistata nel 1990 ad Arezzo e, a destra, con quella iridata di Roma 2010 assieme al suo compagno Paolo.

versaria di turno, osservatrice delle eventuali piccole irregolarità delle corsie di gioco sulle quali deve esibirsi per avere una precisa rispondenza nell'accosto o nel tiro di raffa.

Che tipo di bocce usi?

"Utilizzo bocce sintetiche del diametro 106 mm, peso 0,900 Kg. e di colori alternati tra verde, blu e azzurro. Da poco le ho sostituite, su suggerimento di Paolo, con un viola - arancio gradevole, un buon

del tiro di precisione che si pratica nella specialità volo. E' assai spettacolare".

Ti piace viaggiare?

"Mi piace, eccome, ma gli impegni sopra elencati mi impediscono per ora di esaudire i desideri. Se potessi il primo viaggio lo farei in Brasile, un paese stupendo di cui feci la conoscenza nel 1990 quando, durante una tournée, ho soste-



REGOLE RAFFA

Quesito

Durante le fasi finali della Coppa Italia seniores si è verificato il seguente episodio: la rappresentativa di un Comitato si è presentata con le bocce del colore simile all'avversario e, per sorteggio, dovendo sostituirle, si è resa conto di averne solo 8 di colore diverso dall'avversario, insufficienti a disputare il primo turno. Chiede pertanto in prestito 10 bocce, disputa regolarmente il primo turno e poi, nell'intervallo, chiede il consenso al direttore di incontro di poter riprendere le sue 8 bocce per disputare il secondo turno. Il direttore autorizza la sostituzione delle bocce.

Si chiede: il direttore ha agito in modo corretto?

Eugenio Parisi – Arezzo

Risposta

Innanzitutto è necessario precisare che cosa significa il termine "incontro" nelle competizioni a squadre. Nelle competizioni a squadre la parola "incontro" equivale a "partita" (stesso avversario) anche se si svolge in due tempi e, pertanto, si deve applicare la norma del RTG art 5 paragr. f). Per questo motivo l'operato del direttore non è giudicabile mancando questa precisazione. Inoltre, negli incontri a squadre di Alto Livello, è consentito, persistendo il vincolo del colore chiaramente diverso dalle bocce avversarie, l'utilizzo di un kit per il 1° turno e di un altro per il 2° turno. In base a quanto suddetto la risposta è no.



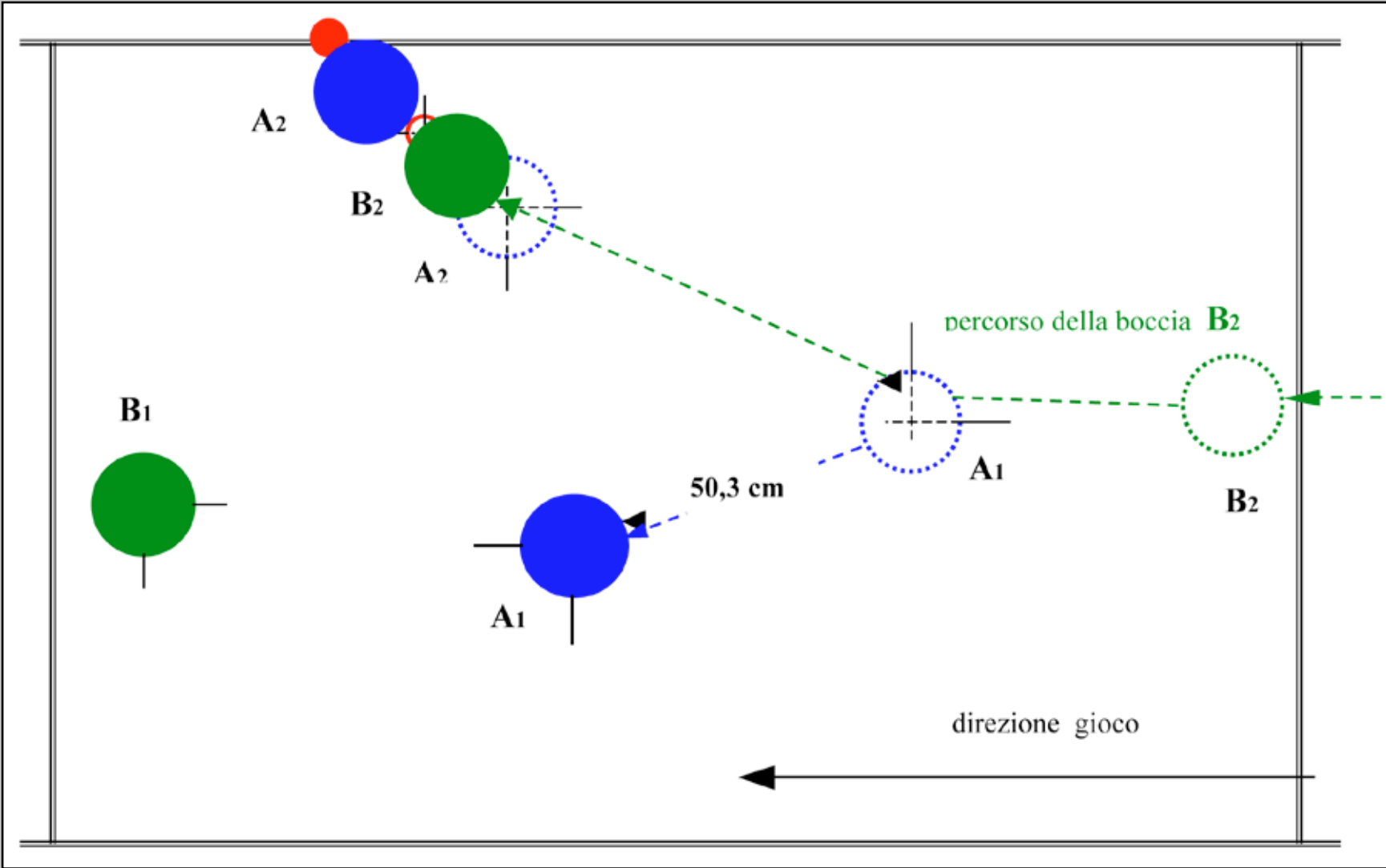
REGOLE VOLO

Quesito

Giocata supplementare (senza annullo del pallino) - La boccia puntata B2 spinge la boccia A1 di cm. 50,3 e poi la boccia A2 che spinge, a sua volta, il pallino in posizione di perdita restandone a contatto. La boccia B2 si immobilizza, in parte, sia al posto del pallino che della boccia A2.

Come ci si comporta?

Alfredo Zunino -Torino



Risposta

Poiché la boccia puntata **B2** ha spostato la boccia **A1** più di 50 cm., la puntata è irregolare. Il pallino, trattandosi della giocata supplementare con pallino non annullabile, dovrà tornare obbligatoriamente al suo posto primitivo. La squadra **A** applica la regola del vantaggio per cui può, a sua scelta:

- accettare completamente la nuova situazione : il pallino sarà rimesso al suo posto e la boccia giocata **B2** a contatto dello stesso in posizione di biberon perfetto o assiale;
- accettare la nuova situazione eliminando la boccia giocata **B2**: il pallino sarà rimesso a posto senza alcun problema;
- richiedere la rimessa a posto generale con annullamento obbligatorio della boccia giocata **B2** : le bocce **A1**, **A2** ed il pallino ritorneranno al loro posto primitivo.

MEDICINA

L'ESERCIZIO FISICO NELLA PREVENZIONE E TERAPIA DELL'OSTEOPOROSI

di Michelangelo Giampietro

(segue)

La pratica regolare dell'esercizio fisico organizzato, come del resto l'attività fisica spontanea legata alla vita di relazione e alle abitudini (scuola, lavoro, attività domestiche, tempo libero, ecc.), rappresentano l'elemento fondamentale di uno stile di vita sano, in grado di produrre effetti positivi sia sulla salute fisica che psicologica dei soggetti, senza distinzione di sesso e di età.

L'essere umano al pari di tutti gli animali è caratterizzato, sostanzialmente, dalla capacità di muoversi e quindi di affidare al movimento stesso la realizzazione di tutte le attività indispensabili per la sua sopravvivenza e per la vita di relazione.

Il grado di efficienza fisica e, parallelamente, lo stato di salute, sono strettamente correlati alla quantità e alla qualità del movimento.

Il miglioramento della condizione di salute, ottenuto nella popolazione generale non affetta da patologie, attraverso la pratica regolare dell'esercizio fisico ludico-salutistico, mostra un andamento dose-risposta (Fig. 1) di tipo parabolico: all'aumentare del livello di attività fisica crescono i benefici, mentre la morbilità e la mortalità (soprattutto cardiovascolare) si riducono.

Le modificazioni fisiologiche delle capacità fisiche e motorie che inevitabilmente si accompagnano all'avanzare dell'età vengono ancor più accentuate dallo stile di vita sedentario che caratterizza gran parte della popolazione senile, riducendone progressivamente le abilità motorie e l'efficienza fisica.

In particolare, la mancanza di un'adeguata e costante quantità di movimento accentua la progressiva perdita del

tono-trofismo muscolare (sarcopenia) e del contenuto minerale del tessuto osseo (osteoporosi), tipiche dell'età avanzata, con conseguente aumento del rischio di fratture e d'immobilità.

Il programma motorio, indipendentemente dalle finalità che si propone, deve tener conto delle condizioni cliniche generali del soggetto, della sua abilità motoria e del grado di efficienza fisica residua, delle sue attitudini, della sua "storia sportiva", nonché del tempo disponibile e del contesto sociale in cui vive.

Anche se non specificamente riferite alla terapia dell'osteoporosi, le Linee Guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (Heidelberg, 1996) sulla Promozione dell'Attività Fisica nella Popolazione Anziana, indicano che la prescrizione dell'attività fisica per questa categoria di soggetti deve basarsi sul concetto di "gradiente di salute / efficienza fisica", o "scala Salute-Fitness", in modo tale da realizzare obiettivi personalizzati per ciascun soggetto e che possiamo genericamente indicare in un "mantenimento/miglioramento dell'efficienza fisica oppure dello stato di salute".

In particolare, per i "soggetti sani e fisicamente efficienti" sarà importante mantenere ed eventualmente migliorare il grado di efficienza fisica; mentre per quelli "fisicamente non efficienti" (affetti da patologie correlate all'età, ma ancora autosufficienti nelle loro attività quotidiane) l'obiettivo sarà quello di prevenire lo sviluppo di malattie croniche e di favorire un miglioramento delle loro capacità funzionali; infine per i soggetti del terzo gruppo "fragili" lo scopo del programma d'attività fisica

sarà rivolto soprattutto al miglioramento della qualità della vita e delle capacità funzionali, e orientato verso la riconquista di una sempre maggiore autonomia.

L'evidenza scientifica ha da tempo indicato come esista una chiara positiva correlazione tra l'entità dell'attività fisica e il miglioramento di molte condizioni patologiche.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS-WHO) ha incluso l'attività fisica regolare tra i fattori di cui è ben documentata la capacità di ridurre sensibilmente il rischio per obesità, diabete di tipo 2 (giovane e non insulino-dipendente), malattie cardiovascolari, osteoporosi (nella popolazione maschile e femminile di età superiore ai 50-60 anni, con elevata incidenza di fratture) e cancro colorettale; mentre per il cancro della mammella l'evidenza scientifica è meno forte.

Esiste ormai una specifica evidenza che chi pratica esercizio fisico a carico gravitazionale (esercizio che impone il carico del peso del corpo) ha una massa ossea maggiore di un soggetto sedentario, e che l'aumento di massa ossea è specifico della sede scheletrica utilizzata nel movimento. Allo stesso tempo è stata dimostrata una perdita di massa ossea nel caso di riposo a letto e in assenza di gravità.

L'osso è un tessuto dinamico a lento turnover. Il processo di formazione del tessuto osseo (osteosintesi) sia nella fase di crescita che nelle età successive, durante le quali si verifica un continuo rimaneggiamento dell'osso, ha come principale meccanismo di controllo lo stimolo meccanico costituito dalle tensioni e dalle deformazioni applicate all'osso sia dal carico che dalla contrazione muscolare. La riduzione della massa ossea che si determina con l'invecchiamento è dovuta in gran parte ad una significativa perdita di attività delle cellule (osteoblasti) specificamente deputate alla formazione dell'osso. D'altra parte il raggiungimento ed il successivo mantenimento di una massa ossea ottimale dipende anche da fattori non meccanici, tra i quali possiamo individuare tre determinanti maggiori: l'ereditarietà, gli apporti di nutrienti e in particolare di calcio, gli ormoni sessuali.

Per quanto riguarda l'ereditarietà, ampiamente dimostrata, gli effetti dei fattori ormonali e comportamentali (adeguate abitudini alimentari, pratica regolare dell'esercizio fisico) sembrano dominare sulla componente genetica nella determinazione della densità ossea.

Il contenuto minerale osseo diminuisce con l'età. Il principale fattore di protezione verso la riduzione della densità ossea è il picco di massa ossea (PMO) individuale. Si intende per PMO il contenuto minerale osseo di un soggetto al termine della crescita. L'età in cui si raggiunge il picco di massa ossea è approssimativamente intorno ai 16-18 anni per le femmine e 20-22 nei maschi. Nella terza decade si verificano ancora dei minimi incrementi del contenuto minerale osseo. Da questo punto in poi il contenuto mi-

nerale osseo tende a diminuire a velocità costante, e più velocemente nelle donne dopo la menopausa. A fronte di una velocità di perdita di massa ossea analoga, un livello di picco di massa ossea individuale più elevato permette di mantenere, in età avanzata, un contenuto minerale osseo superiore alla soglia di rischio per fratture. I fattori modificabili che principalmente condizionano il picco di massa ossea sono l'assunzione di calcio in età evolutiva e il livello di attività fisica praticata.

Quindi, per ottenere un picco di massa ossea ottimale gli apporti di calcio giornalieri a partire dall'età prepubere devono essere elevati e precisamente corrispondere a quanto indicato dai Livelli di Assunzione Raccomandata di Nutrienti (LARN, edizione del 1996) per la popolazione italiana e cioè 1200 mg/die per le fasce di età tra gli 11 e i 17 anni in entrambi i sessi. L'influenza della pratica regolare dell'esercizio fisico sul picco di massa ossea è dimostrata e l'effetto è sede specifico. In uno studio sullo stile di vita e la densità ossea, l'attività fisica era il fattore maggiormente correlato con il contenuto minerale osseo.

In generale, nelle donne, sia in premenopausa sia in menopausa, sono evidenziati livelli di densità minerale ossea più elevati quanto maggiore è il tempo da loro dedicato alla pratica di attività sportive di tipo ricreativo.

In particolare, è stato osservato che i valori di massa ossea, misurata a livello vertebrale e femorale, sono maggiori nelle donne che si dedicano ad attività sportive di intensità più elevata, indipendentemente da età, stato ormonale, peso corporeo, apporti alimentari di calcio e abitudine al fumo di sigarette. Inoltre, gli autori di questa ricerca hanno potuto verificare un'analoga associazione con il grado di intensità di impegno fisico connesso con le attività domestiche; diversamente, non hanno osservato una correlazione con l'intensità dell'impegno fisico svolto sia durante l'attività lavorativa sia nelle attività quotidiane abituali. I risultati della ricerca portano a ritenere plausibile l'ipotesi che, nelle donne che si avvicinano all'epoca della menopausa, l'impegno fisico legato all'espletamento delle loro abituali faccende domestiche possa rappresentare una componente da non sottovalutare nel contesto della loro attività fisica generale, in grado di influenzare in maniera significativa e indipendente la densità minerale ossea, indipendentemente dall'attività fisica svolta in altri contesti (sport, lavoro e altre attività della vita quotidiana).

plina della tutela sanitaria delle attività sportive e della lotta contro il doping".

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

(1 - continua)

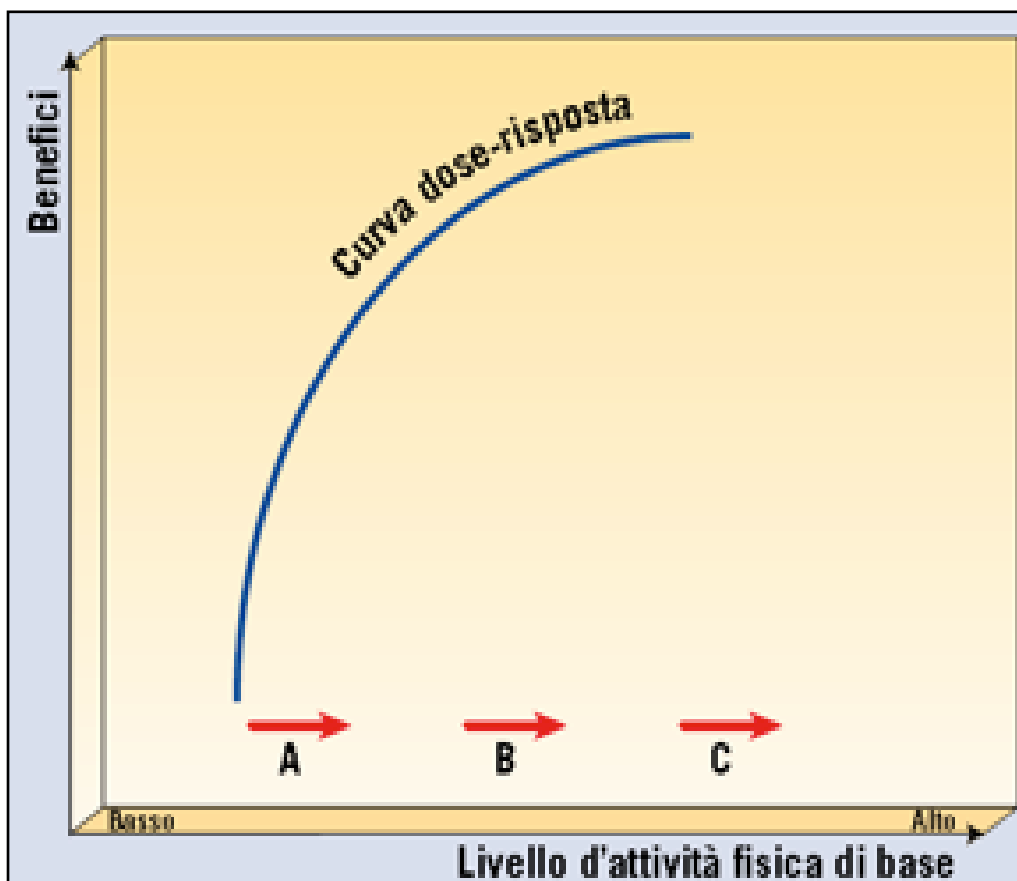
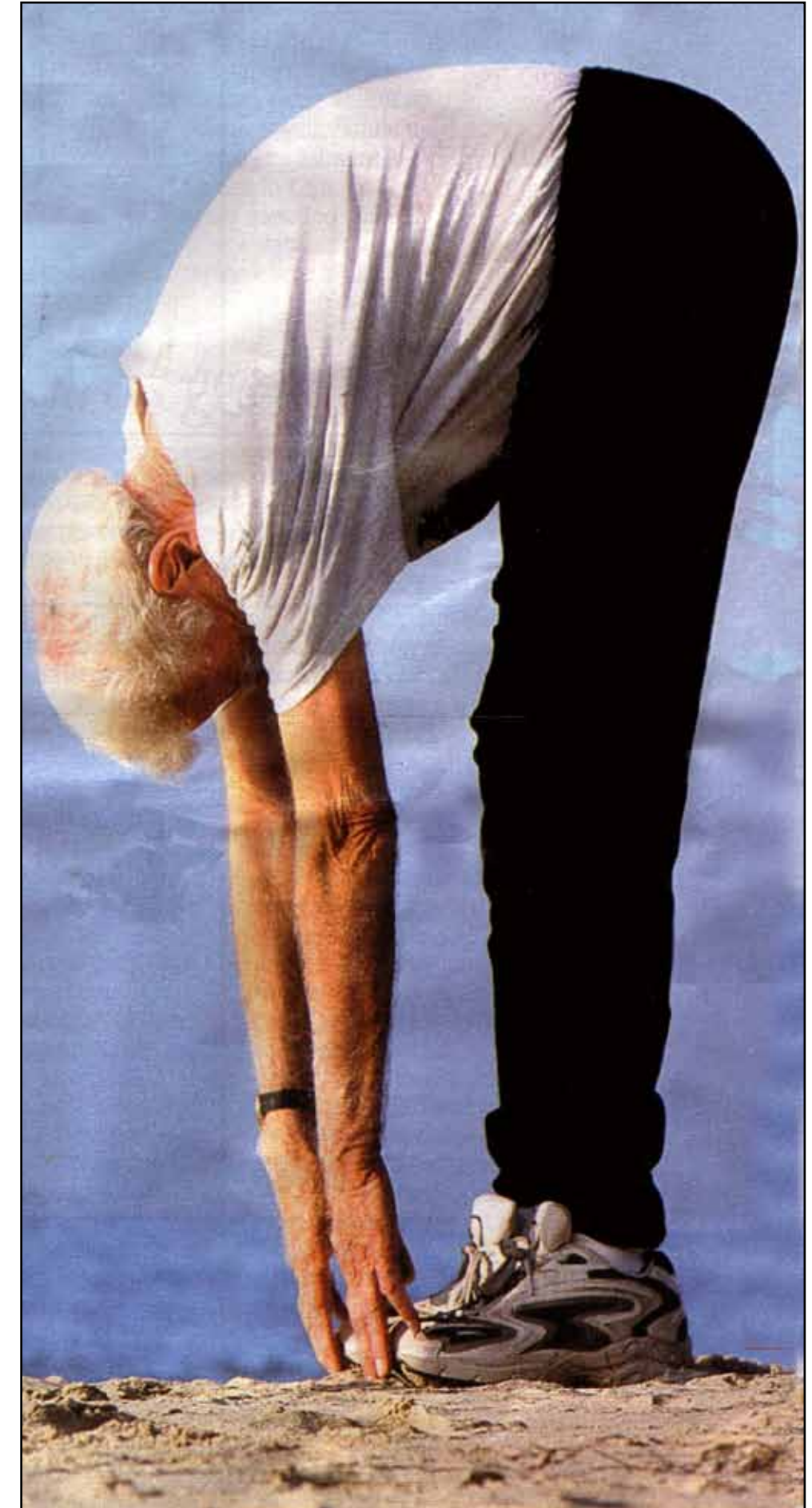


Figura 1
La curva "dose-risposta". A: sedentari; B: moderatamente attivi; C: attivi (da La Torre A, et al.).

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



CONCORSO

TRICOLORI D'ITALIA - CHI, DOVE, QUANDO?



TRICOLORI D'ITALIA

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

Per ogni foto ci saranno 3 domande.

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

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

CLASSIFICA

Massimiliano Morasso - Genova	7
Luca Morasso - Genova	7
Diego Airola - Torino	5
Domenico Lisanti - Potenza	3
Roberto Romeo - Catanzaro	3
Alceo Cagnello - Udine	3
Luciano Piretta - Torino	3
Alcide Cavallucci - Genova	3
Stefano Calibani - Pesaro	2



CONCORSO n. 1
Risposte esatte

Foto A

Udine, 1951,
Umberto Granaglia



Foto B

Campionati categoria raffer,
Lecce, Benedetti



Foto C

Casellese, A,
1996

CONCORSO N.2

Scadenza invio risposte 20 novembre 2011

Foto A



Foto A

- 1) Di che anno si tratta?
- 2) Come si chiamano i tre premiati?
- 3) A che società appartengono?

Foto B



Foto B

- 1) In che città ci troviamo?
- 2) Chi vinse la gara di punto?
- 3) In che anno?

Foto C

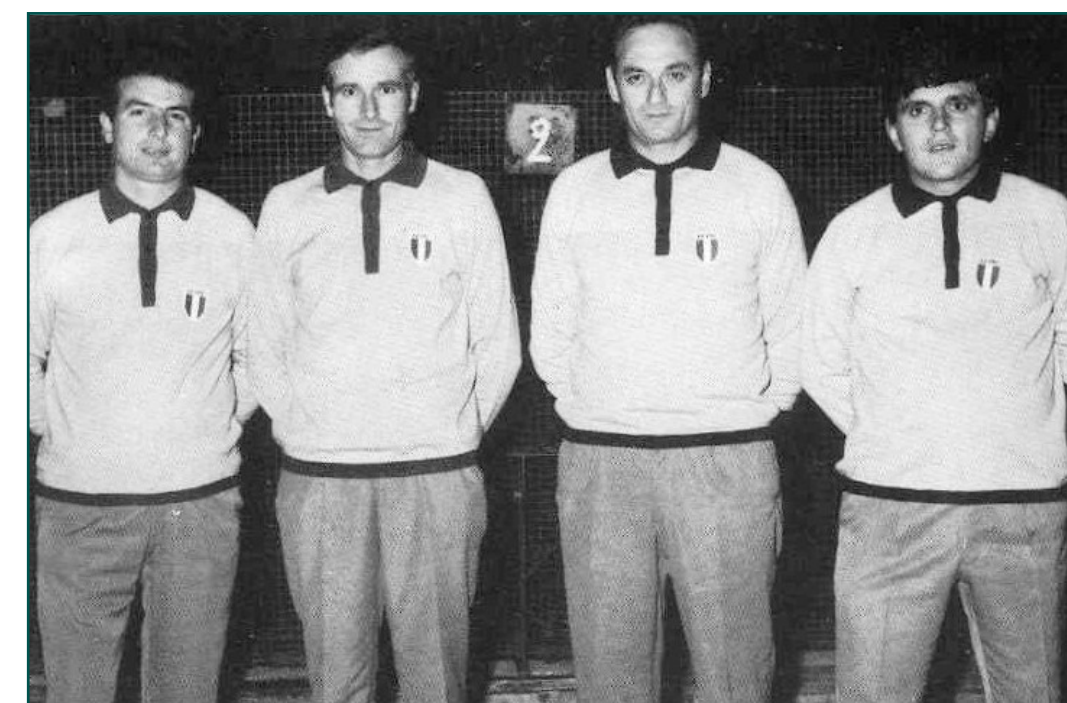


Foto C

- 1) Come si chiamano questi giocatori?
- 2) A che società appartengono?
- 3) Che cosa hanno vinto?

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

AUGURI

AI NATI NEL MESE DI NOVEMBRE



ANTONIO BARBATO

8 novembre 1950

Presidente FIB Campania

DANIELE ALESSI

9 novembre 1974

Campione italiano raffa

LOREDANA ARDISSONE

2 novembre 1975

Campionessa italiana petanque



LOANA CAPELLI

28 novembre 1973

Campionessa mondiale raffa

ROBERTO IMPERATORE

25 novembre 1954

Arbitro Nazionale

GIUSEPPE BAX

23 novembre 1933

Presidente FIB Molise



GIUSEPPE D'ALTERIO

24 novembre 1977

Campione mondiale raffa

CHERUBINO BERTOLATTI

27 novembre 1947

Campione europeo raffa

GIANPAOLO CRESCENZO

5 novembre 1968

Arbitro Nazionale



GIANENRICO GONTERO

6 novembre 1956

Arbitro Internazionale

OSVALDO D'ALESSANDRO

5 novembre 1952

Campione italiano raffa

FABRIZIO DEREGIBUS

21 novembre 1966

Recordman mondiale volo



FABIO PALMA

13 novembre 1974

Campione europeo raffa

PAOLO CHIANELLA

18 novembre 1950

Arbitro nazionale

MARCO GAMBA

4 novembre 1966

Campione italiano volo

GIANFRANCO COPAT

13 novembre 1947

Arbitro Nazionale

GIANNI GINULLA

21 novembre 1943

Campione italiano petanque

SERGIO GUASCHINO

12 novembre 1966

Campione mondiale volo



MIRKO SAVORETTI

24 novembre 1977

Campione mondiale raffa

MATTEO LUCHETTI

12 novembre 1997

Campione italiano raffa

GIANBATTISTA ESPOSITO

17 novembre 1955

Arbitro Nazionale

DAVIDE MARTINO

8 novembre 1989

Campione italiano petanque

SONIA MARZULLO

1 novembre 1975

Campionessa europea raffa

DOMENICO MICCA

7 novembre 1933

Campione europeo raffa



GIUSEPPE TARABORRELLI

3 novembre 1946

Presidente FIB Abruzzo

RENATO SALVI

19 novembre 1946

Arbitro Nazionale

MASSIMILIANO MORASSO

30 novembre 1949

Campione italiano petanque

ANTONIO NAPOLITANO

15 novembre 1946

Campione mondiale petanque

ALDO PAOLUCCI

4 novembre 1946

Campione italiano raffa

GIUSEPPE PORTAS

26 novembre 1942

Arbitro Nazionale



OLIVIO TOGNI

7 novembre 1950

Consigliere Federale

MORENO ROSATI

28 novembre 1958

Presidente FIB Umbria

ANDREA SACCHET

23 novembre 1961

Presidente FIB Bolzano

MARCO VOGLINO

16 novembre 1955

Arbitro Nazionale

LUCA SCASSA

7 novembre 1976

Campione mondiale volo

LEONARDO STACCHIOTTI

17 novembre 1993

Campione italiano raffa



DEMI MOORE

11 novembre 1962

Auguri anche a...

LEONARDO DI CAPRIO

11 novembre 1974

ALESSIA MARCUZZI

11 novembre 1972

VANESSA INCONTRADA

24 novembre 1978

BIAGIO ANTONACCI

9 novembre 1963



CARLO VERDONE

17 novembre 1950

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 - NOVEMBRE



ARIETE

Guadagno sostanzioso in arrivo. Non dite nulla a nessuno e toglietevi una grossa soddisfazione. Il mese è l'ideale per sognare un viaggio in paesi lontani. Chissà...



TORO

Il mese di novembre acuirà i contrasti con un personaggio influente sul lavoro. Non fatevi intimorire ma reagite. Attenzione alle mani e quando uscite vestitevi bene contro il freddo.



GEMELLI

In famiglia ci sarà un'accesa discussione per decidere una spesa importante. Non lasciatevi convincere da chi sminuisce l'importanza della scelta. Telefonata con sorpresa.



CANCRO

Niente spese elevate in questo mese che non è il più propizio per prendere iniziative. Riceverete un regalo inatteso che vi farà molto piacere. Ricordate questo numero: 32.



LEONE

Un invito a partecipare ad una iniziativa di volontariato nasconde un'insidia. Non fatevi coinvolgere e trovate una scusa per defilarvi. Non indossate abiti di colore grigio o blu.



VERGINE

Un pettegolezzo da parte di una collega vi creerà non pochi grattacapi sul posto di lavoro. Le cose si chiariranno soltanto se saprete affrontarla a viso aperto.



BILANCIA

Avrete l'occasione di conoscere un amico di vostro figlio. Tenete gli occhi bene aperti. Fate lunghe camminate di cui avete molto bisogno. In questo mese fate attenzione agli occhi.



SCORPIONE

La fortuna è dalla vostra parte. Vi verrà fatta un'offerta molto intrigante. Accettate subito senza tentennamenti. Ci sarà una svolta nella vostra vita. Il vostro colore è il viola.



SAGITTARIO

Il mese di novembre non sarà buono per la vostra salute. Evitate di affaticarvi e rimandate alcuni impegni al prossimo anno. Incontrerete un personaggio curioso.



CAPRICORNO

Non perdetevi un invito ad una serata con conoscenti. Vi porterà benefici economici. Dite no ad una richiesta di acquisto di un oggetto inutile per la casa.



ACQUARIO

Un conoscente vi nasconde qualcosa di molto importante. Fate molta attenzione e tenete gli occhi aperti. Vi chiederanno un prestito. Trovate una scusa e dite no.



PESCI

Un'amica vi chiederà un favore molto delicato. Agite con prudenza e non sbilanciatevi troppo. Quello che vi ha raccontato non è tutto vero. Evitate i numeri con la cifra 7.

La Federbocce Italia per la scuola



Lo sai

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

E che le ragazzine
sono 3000?

Lo sai

che i juniores
azzurri hanno
conquistato

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



Lo sai

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

tecnici?

Lo sai

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

