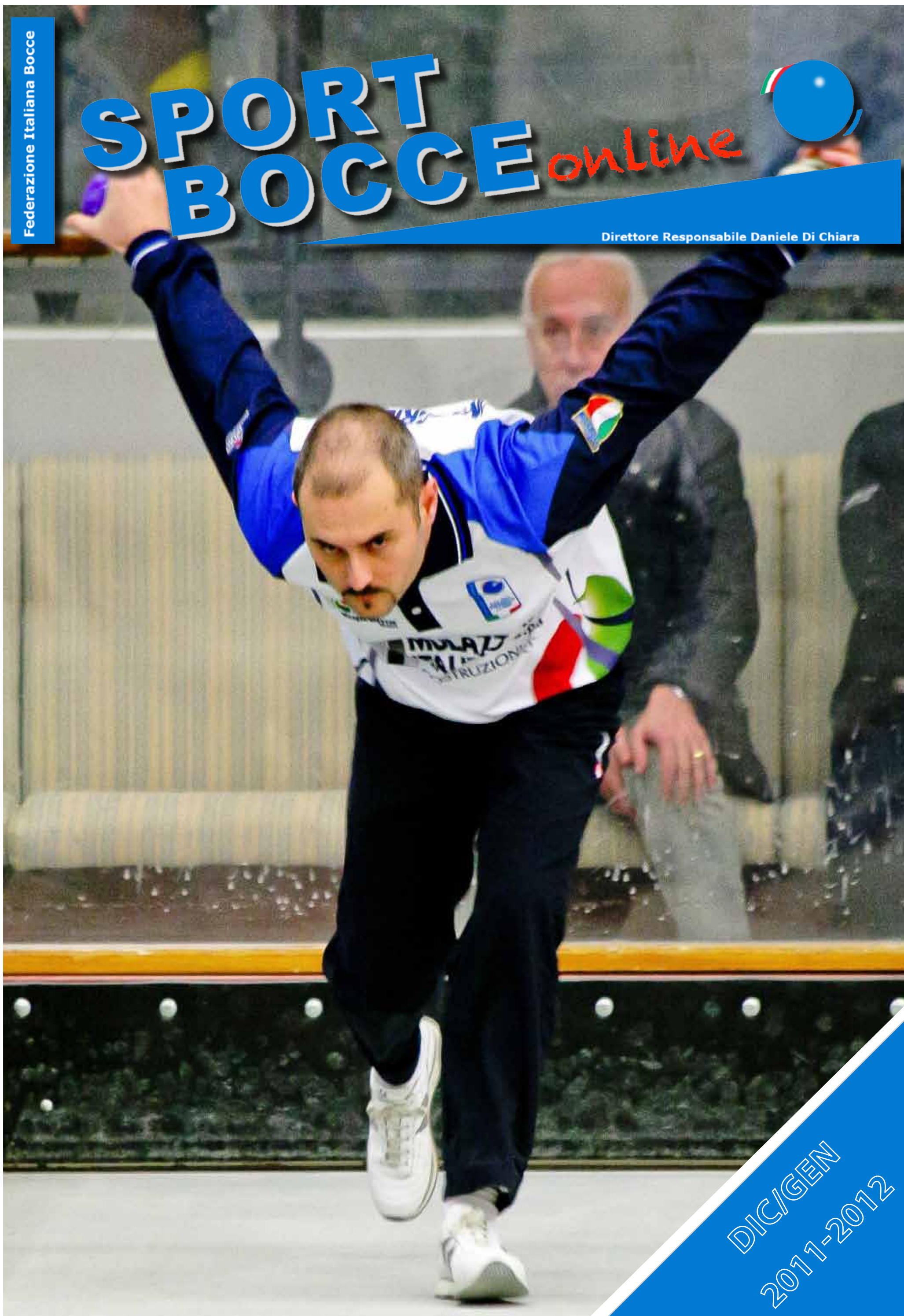


SPORT BOCCCE online



Direttore Responsabile Daniele Di Chiara



DIC/GEN
2011-2012



STORIA

1969 - L'UBI E' FEDERAZIONE EFFETTIVA DEL CONI



di Daniele Di Chiara

(segue)

L'Italia, all'inizio del 1969, era in pieno boom economico. C'era un grande progresso industriale ed un notevole sviluppo urbanistico che arrecarono benefici anche sui campi di bocce. Si disputarono manifestazioni prestigiose ed allettanti sulle corsie di ogni regione della Penisola, si intensificarono gli incontri internazionali e si dedicarono maggiori cure al settore giovanile.

Il 7 maggio 1969 fu un'altra data storica per le bocce poiché il Coni riconobbe l'Ubi come federazione effettiva. Per la contentezza Sambuelli concesse il condono di tutti i provvedimenti disciplinari.

Il mondiale del volo, dall'anno precedente, aveva cambiato marcia e si disputava a cadenza biennale. Così tutti gli occhi furono puntati sulla Coppa Principe di Monaco, il campionato europeo, che si giocò a Courthezon dove l'Italia conquistò l'ennesimo titolo continentale con un poker d'assi favoloso: Granaglia, Benevene, Macocco e Sturla.

I ventunesimi campionati italiani della Figb fecero tappa a Perugia dove arrivarono oltre mille giocatori. Un violento accanimento costrinse gli organizzatori a spostare la cerimonia di premiazione al Centro Ricreativo Campo di Marte dove il presidente De Sanctis, con a fianco i vice Mosconi e Mazzuccato, consegnò le medaglie ai campioni del 1969.

Fra i tanti che sfilarono tra gli applausi c'erano il ternano Giovanni Zamparini (era al sesto titolo) che aveva vinto la prova individuale, Ermano Fiori e Vittorio Valori di Ascoli Piceno, campioni a coppie, e la terna cremonese composta da Zavadelli, Fedenti e Canistra. Nelle coppie allievi svettarono i padroni di casa con Massimo Mariotti e Marco Palazzetti.

Nel sistema Internazionale la spuntò la quadretta di Roma con Zucchiatti, Rinaldi, Fratta e Bolzanello ed un altro portacolori di Roma si mise in luce sulle corsie di Udine dove, sempre sotto l'egida della Figb, si disputarono i tricolori con il sistema Punto e Volo nazionale. Era Nello Meattini che prevalse sul beniamino di casa, il campione Basilio Mattiussi, nella corsa al titolo individuale.

La Fisb premiò i suoi campioni a Ferrara. Su tutti dominò, con i colori di Milano, Carlo Figini, un trentacinquenne di Godiasco in provincia di Pavia (già tre volte tricolore), che in finale superò Bruno Girola di Varese.

Ed un altro pavese, con la maglia di Voghera, vinse la coppia insieme a Piero Tolotti. Era Serafino Gatti, un campione di razza che salì per la prima volta sul podio e ci ritornò ben presto in altre quattro occasioni.

Sui campi del volo, ad Imperia, il fuoriclasse genovese Erminio

Ghio, soprannominato "Libellula" per la sua agilità, vinse il titolo individuale con la maglia dell'Italsider.

Il 14 e 15 febbraio 1970 la Figb si riunì a Montecatini per la sua quarta assemblea. De Sanctis fu nuovamente riconfermato alla presidenza e nel consiglio entrarono nuovi volti: il professore Domenico Zagonia di Trapani, il dottore Ezio Andreus di Trento (ex campione italiano), il geometra Armando Merdelli di Perugia, il commendator Emilio Calizza di Roma, Guerino Di Dome-

ri di casa che vinsero l'individuale con Giorgio Nava e la coppia con Giuliano Villa ed Angelo Redaelli. A Milano la fortissima terna di Reggio Emilia, Turci, Tondelli e Mazzoni, centrò per la terza volta consecutiva lo scudetto tricolore.

Sui campi del volo Giovanni Vay, trentaduenne di Torino, mise a segno una doppietta. Il "Gigante buono" (come era chiamato per la sua possente struttura ed il suo carattere d'oro) vinse ad Arquata Scrivia il titolo a coppie con Bragaglia e, sempre con quest'ultimo ed assieme

affiliate erano 639 con 31 mila tesserati.

Ad Abano fu rinnovato anche il consiglio, composto da 30 membri, al cui vertice venne riconfermato il professor Bonomi. Ecco i componenti che furono eletti nel nuovo direttivo: Aldo Annoni, Giancarlo Ascari, Sergio Dalto, Gianni Finco, Erminio Grasselli, Domenico Grossi, Marino Restelli e Umberto Stoppa di Milano; Piero Bassi e Giuseppe Comodi di Pavia e Renzo Masetti ed Orlando Nicolini di Bologna. Ed ancora Giuliano Bardossi di Firenze, Orlando Caroli di Reggio Emilia, Leonildo Cecchin di Treviso, Luciano Cerutti di Brescia, Luigi Coppola di Lecce, Luigi Crippa di Ancona, Sandro Donadini di Bergamo, Emilio Ghidetti di Cremona, Enzo Mazzocchi di Piacenza, Ilario Michelini e Bruno Pignatti di Ferrara, Piero Mutti di Voghera, Sergio Pavan di Padova, Giuseppe Pellegrini di Benevento, Biagio Polignano di Lodi, Uldilo Poppi di Modena, Francesco Scotti di Varese e Bruno Vecchi di Parma.

Sul piano internazionale il volo si stava ramificando sempre più in Africa. Alla fine del 1970 si affiliò la federazione del Senegal che portò così a quattro (insieme a Tunisia, Algeria e Marocco) i paesi del continente nero in cui era praticato il sistema Internazionale e dove era anche molto diffusa la petanca.

All'inizio del 1971 la Fisb costituì un Ufficio di Presidenza da affiancare a Bonomi. Il nuovo organismo si era reso necessario poiché il presidente, in non buone condizioni di salute, incontrava difficoltà a far camminare la macchina federale.

Del nuovo ufficio fecero parte Comodi, Masetti e Michelini i quali avevano a Milano il consigliere Grossi come loro punto di riferimento. Bassi, intanto, aveva assunto la conduzione della commissione tecnica al posto di Poppi.

La nazionale della Figb andò in Svizzera nel giugno 1971 per il tradizionale incontro con i rossocrociati e, seppure con qualche difficoltà, gli azzurri riuscirono a prevalere per 7-5. L'inviato di Boccismo Nazionale, Franco Redaelli, così raccontò la sfida nella sua cronaca da Lugano:

"Con sette vittorie a cinque la nazionale italiana dell'Enal - Federazione Italiana Gioco Bocce ha battuto quella Svizzera nel tradizionale confronto avvenuto a Lugano sabato 26 e domenica 27 giugno. Questo è l'esito finale del ventunesimo incontro tra le due massime organizzazioni boccistiche dei due Paesi: un successo che torna a nostro onore, che conferma le buone condizioni tecniche e di forma degli azzurri e che, ammesso che una dose di fortuna si sia alleata agli italiani, tutto sommato si deve accettare come un trionfo soprattutto per il valore, la tecnica, la caparbietà e la forza dei nostri avversari elvetici.



La premiazione di Bruno Parisini e Giovanni Rui, di Pordenone, campioni a coppie del Punto e Volo Nazionale nei campionati Figb di Udine del 1969; a destra, il team italiano del volo campione a Digione nel mondiale 1970. Da sinistra, Sturla, Bragaglia, Baroetto, Macocco, Granaglia, Benevene e l'accompagnatore Campagnola. Nella foto in alto, il presidente della Figb De Sanctis premia i campioni italiani 1969 di Perugia dove si giocò con i sistemi raffa e internazionale.

Sul conto degli Svizzeri abbiamo più volte sottolineato le qualità della squadra: ben amalgamata e forte sotto tutti gli aspetti, e che oggi costituisce un vero pericolo per coloro che la debbono incontrare, Uomini di alta classe come i Parietti, i Folletti, i Poletti e tutti gli altri, sono una garanzia sia dal profilo tecnico

che da quello combattivo e, quindi, la vittoria azzurra acquista maggiore prestigio.

Alla forte compagine di Pedrini, il C.T. azzurro Renzo Radice ha opposto una formazione "mosaico": elementi di dichiarata fama, coloro che nell'arco delle "sfere" nazionali godono di quasi tutti i

favori dei pronostici nell'ambito delle competizioni nostrane che tengono desta la scena boccistica dell'Enal-Figb.

Eravamo forti dei ben noti Giorgio Nava, Giovanni Zamparini, Bacigalupo e poi Borsatto, Nardoni, Zanini, Saccon, Zanetti, Bevilacqua, Riva, Bradolesi ed

il "tredicesimo" Pizzimiglia, un piacentino assai capace che nell'unico incontro da lui disputato ha saputo guadagnarsi la fiducia e la simpatia di tutti.

Sissignori!, questa era la nazionale italiana! Una formazione coi fiocchi, non c'è che dire!.

(90 - continua)



VIP

IL MIO SOGNO? LO SCUDETTO DI SERIE A



Alessandro Longo è una delle più belle realtà del volo di questi ultimi anni. Anzi, ultimissimi anni, in quanto il giovane, nato a Torino il 26 gennaio del 1987, ha bruciato le tappe con una carriera veloce e intensa. Basti considerare che ha realizzato sino ad ora, nell'arco di sette anni, ben otto titoli italiani, ma soprattutto nel suo palmarès fanno bella mostra tre medaglie d'oro ed una d'argento ai campionati del mondo, quest'ultima nella staffetta poco più di due mesi fa a Feltre.

“Ho ancora il magone se ripenso alla finale di Feltre persa per soli due errori - spiega - contro due avversari di valore. Assieme a Marco Ziraldo, che mi affiancava, ci tenevamo immensamente alla vittoria per salire sul gradino più alto del podio e prenderci la maglia iridata. Un successo anche per ripagare il pubblico meraviglioso che ci ha sempre sostenuto con calore ed un tifo ai massimi livelli, un tifo, come ho confidato ai miei genitori, che erano presenti nel bellissimo palazzetto del ghiaccio di Feltre trasformato in uno stadio boccestico, che quasi ci spingeva verso il traguardo. Tra l'altro era la prima volta che gareggiavo con Marco in un torneo così importante. Lui è il mito italiano, lo specialista indiscusso della specialità delle corse. L'ho sempre seguito e ho sempre tifato per lui durante le performances nelle varie stagioni. E anche per questo non volevo fallire il traguardo. Invece è andata così, ho dovuto accontentarmi di una medaglia d'argento che poteva e doveva essere tutta d'oro”.

Effettivamente non si può dare torto a Longo perché il titolo mondiale era nelle possibilità dei nostri due alfieri specie dopo la prova in semifinale nella quale avevano dovuto dare fondo ad ogni energia per superare due risultati di alto profilo già realizzati dagli avversari e nella quale gli azzurri era parsi decisamente imbattibili. Il tempo comunque gioca a favore del nostro giovane atleta e ci saranno senz'altro ancora tante occasioni per cogliere grandi successi.

Come è nata questa passione?

“Ho Iniziato quando avevo circa sette anni frequentando i campi della società La Loggia di Torino dove c'era una scuola bocce. Sono cresciuto sotto la guida di mio papà Giovanni e degli istruttori Serre e Peira. Con quest'ultimo, della società Chierese, mi alleno attualmente frequentando la sede del club”.

Allenamenti. Com'è il ruolino di marcia?

“Per quattro giorni alla settimana, dal lunedì al giovedì, alterno prove di corsa sul posto nel bocciodromo e tiri sul tappeto del progressivo,

tiri di bocciata e corsa veloce. Poi sospendo ogni impegno al venerdì poiché al sabato sono impegnato in gare o nel campionato di società. Per quanto attiene all'alimentazione prediligo pasti leggeri con carne, molta frutta, poca verdura. Una specie di dieta personale dove il fisico risponde bene”.

SidevesaperecheilgiovaneLongoèuno specialista del tiro progressivo ed inoltre eccelle anche nelle prove individuali.



Alessandro Longo con la maglia della Perosina, il club in cui milita da cinque anni e che vuole portare alla conquista dello scudetto di serie A del volo.

Individualista nato, sì o no?

“Ho preso il mio primo cartellino nel 1995 nella categoria esordienti e sin dall'inizio ho giocato come individualista cercando di affinarmi nella bocciata che mi ha sempre affascinato mentre ho curato poco il punto ovvero l'accosto.

Proseguendo in tal modo ho realizzato il gioco che ho sempre prediletto e nel quale posso esprimermi secondo il mio carattere e la mia indole. Penso che il gioco individuale mi sia congeniale, visti

i risultati ottenuti, anche se sono attratto dal gioco a coppie. Infatti, nella formazione della Perosina, negli ultimi quattro anni, oltre alle corse ho giocato a coppie con Cavagnaro, un doppio molto affiatato”.

Dopo la Loggia, passa alla Vinovese, poi alla Sommarivese e, da cinque anni, difende i colori della squadra della Perosina di Perosa Argentina del presidente onorario Giancarlo Data che l'ha voluto nella rosa per i risultati conseguiti nelle passate sta-

Gorica, in Slovenia, nel tiro progressivo e nella staffetta con il compagno Daniele Grosso nella categoria under 18. Il terzo nel 2008 a Zagabria, in Croazia, come under 23 nel tiro progressivo.

Un percorso affascinante per Alessandro che, giovanissimo, dava i primi calci al pallone ma poi ha scoperto le bocce soprattutto per merito di papà istruttore e suo primo personale allenatore. Alcuni anni dopo mamma Cinzia gli pose il dilemma: studio o gioco? Gioco, ovviamente, fu la risposta. Il nostro giovane atleta ha comunque la testa sulle spalle, è molto giudizioso, ed è comunque riuscito a prendere il diploma di perito meccanico ed ora lavora presso la Elmi di Beinascio in qualità di fresatore a controllo numerico.

Il titolo e la stagione da incorniciare?

“Faccio una carrellata e dico: sono tutti belli, ognuno con una storia. Il primo non si scorda mai, vero? Come la nota canzone. E allora punto sulla maglia iridata del tiro progressivo di Zagabria del 2008 nella categoria under 23. Sul podio, attorniato dallo sloveno Borenik, dal croato Kolobaric e dal francese Micoud. Io con la maglia iridata! Tra l'altro avendo ottenuto anche il record della categoria con il miglior punteggio, nella progressione in sequenza di 44 su 48 e tre volte 45 su 48 nei quarti di finale, semifinale ed in finale”.

Se scorriamo i titoli di coda si scopre però che c'è un'altra annata da non dimenticare, il 2005.

“E' vero. Fu una fantastica annata anche il 2005. Una stagione inimitabile. Ero categoria under 18, all'apice della forma, con il vento in poppa e ho messo a segno tre colpi bellissimi. Ho vinto prima il tricolore individuale con la divisa della Sommarivese di Cuneo, poi sono stato protagonista a Nova Gorica, in Slovenia, con la maglia azzurra dove ho vinto due titoli mondiali. Il primo nel tiro progressivo davanti al croato Jercic e al francese Micoud, poi nella staffetta al fianco di Grosso”.

In entrambe quelle finali Longo mise in campo orgoglio, doti tecnico-atletiche e la capacità anche di soffrire sgombrando il campo da condizionamenti psicofisici specie negli scontri finali che valevano il primato. Un grande atleta con una grane prova di carattere.

Mamma Cinzia, quasi sempre presente alle competizioni del figlio, si è ormai abituata alle trasferte, alle gioie per le vittorie ed anche alle sofferenze per le battute d'arresto. E' la sua prima tifosa con quel grido “dà Ale” che sovrasta nettamente il tifo degli spettatori.

Che tipo di bocce usi?

“Durante le partite tradizionali uso

bocce piene del diametro 97 mm, da un chilogrammo. Invece nelle prove di tiro tecnico alterno due bocce piene con due vuote in quanto sul tappeto omologato vi sono bersagli posti a varie distanze e con difficoltà variabili a seconda del bersaglio da colpire e relativo rimbalzo della boccia. Infine nel tiro progressivo faccio uso di quattro bocce piene, tutte del medesimo peso e diametro”.

Quali sono gli sport che segui maggiormente?

“Seguo il calcio, soprattutto la Juventus della quale sono tifoso incrollabile. Mi piace anche il motociclismo specie quando gareggia Valentino Rossi. In com-

penso leggo poco o nulla considerando che mi manca il tempo quasi sempre”.
Quali viaggi vorresti fare?

“Fantasticando ne farei parecchi. In testa alla lista ci sarebbe il viaggio negli Stati Uniti privilegiando le città di New York e Las Vegas”.

Progetti per il futuro?

“In campo sportivo mi auguro che la squadra della Perosina si aggradi il campionato di società di serie A e si possa così partecipare al campionato europeo. Tutta la formazione ed i dirigenti ci tengono a questo risultato che premierebbe una stagione

e gratifica i sacrifici non indifferenti che fanno i vari responsabili, soprattutto il presidente onorario Data, che sempre ci stimola e ci sprona in ogni occasione. Siamo una formazione che comprende giocatori di provata esperienza e nella quale regna armonia e rispetto verso ognuno di noi ed è guidata dall'insostituibile capitano Dante Amerio. Voglio anche ricordare che il signor Data, tra l'altro, sta portando a compimento dopo tante prove ed esperimenti la realizzazione delle bocce metalliche colorate che sarebbero una vera rivoluzione nel settore del volo. Da parte mia spero di conseguire ancora altri scudetti e finalmente un titolo europeo, singolo o a squadre non importa, purché sia un bel risultato”.

Longo si confida così, a cuore aperto, non nascondendo i propri desideri. Sui progetti sportivi anela a nuovi successi per incrementare l'attuale palmarès già così glorioso. Sui progetti personali nell'immediato futuro il nostro Alessandro Longo non si è sbilanciato più di tanto. Sappiamo che è attualmente fidanzato con la ventiduenne Sara Pesce di Cornuda, Treviso, una simpatica e brava giocatrice di bocce con un titolo di ragioniere in tasca, che ha centrato, in questa stagione, il secondo posto nel campionato italiano di società femminile con la Marene di Mareno di Piave.

Se saranno rose, come si dice, fioriranno.

Carlo Massari



A sinistra, Longo con la maglia iridata under 18 conquistata nel tiro progressivo a Nova Gorica nel 2005 e, a destra, sul podio tricolore di campione d'Italia individuale di categoria B nel 2007. In basso, il fuoriclasse piemontese nel suo perfetto stile durante una prova di tiro progressivo.





REGOLE RAFFA



Quesito

Vorrei porre il seguente quesito relativo al Regolamento Tecnico di Gioco Internazionale versione Italia. Durante una partita individuale, il giocatore A sul punteggio di 10 a X in suo favore, imposta la boccia ad una certa distanza dal pallino; il giocatore B va a punto e l'arbitro dichiara "punto prima"; il giocatore B gioca le sue altre tre bocce a punto tutte più lontane dalla sua prima boccia senza spostarne nessuna.

A questo punto il giocatore A viene a punto, gioca la boccia più vicina di tutte le altre, sempre senza toccare i pezzi giocati; l'arbitro sta per dichiarare partita ma il giocatore B chiede la verifica del punto tra la sua boccia più vicina (la prima giocata) e la boccia d'impostazione giocata da A; l'arbitro verifica e aggiudica punto pari, quindi non può dichiarare la fine della partita; al tempo stesso il giocatore B reclama il diritto di ritirare le sue bocce per errata attribuzione dei punti da parte dell'arbitro.

Sottolineando che:

- la giocata ai fini regolamentari, seppur non essendo stato dichiarata la parità, è stata svolta con la giusta sequenza e non è stata alterata, poichè il giocatore B non ha mai tolto il punto;
- la richiesta di verifica del punto è giunta a bocce finite, negando di fatto la possibilità di adottare una diversa tattica di gioco;
- il giocatore A, tirando la sua 2a boccia per fare partita, era altresì convinto che avesse tutto il diritto di averla vinta (alla luce di ciò che era palese fino alla verifica),

Si chiede: si può ipotizzare l'errore tecnico da parte dell'arbitro e concedere il diritto al giocatore B di ritirare le sue ultime tre bocce? Logicamente, per quanto riguarda il giocatore A, una volta appurato che il 1° punto era pari, non può pretendere di avere acquisito il punto partita, quindi è evidente che avrebbe dovuto comunque tirare le sue ultime due bocce.

Giordano Giannantoni – Verona

Risposta

Prima di rispondere al quesito proposto si vuole sottolineare la situazione limite descritta nella richiesta; ciò premesso la risposta è la seguente.

Ci troviamo di fronte ad un evidente errore tecnico da parte dell'arbitro in quanto ha errato l'attribuzione del punto; un punto pari non è un punto preso nè tantomeno, come nel nostro caso, un punto prima, anche se tale dichiarazione non ha alterato la sequenza del gioco ma sicuramente la tattica scelta. Quindi ha ragione il giocatore B nel chiedere di ritirare tutte le bocce tirate dopo l'errata attribuzione del punto da parte dell'arbitro.



REGOLE VOLO



Quesito

Nell'ultima finale della Coppa Italia di Serie A ho assistito ad una decisione arbitrale che mi ha lasciato perplesso, come pure i miei vicini di tribuna.

A due minuti dal termine le due squadre si trovano in parità (12-12); viene lanciato il pallino ed iniziata quella che dovrebbe essere l'ultima giocata. Dopo il suono della sirena, una squadra annuncia il pallino e l'annulla , per cui deve essere disputata la giocata supplementare con pallino non annullabile. Mentre i giocatori stanno riportando indietro le bocce per rigiocare nello stesso senso, interviene l'arbitro e fa disputare la giocata in senso opposto alla precedente.

L'arbitro ha agito correttamente?

Romano Todesco - Udine



Risposta

Absolutamente no. L'eventuale giocata "con pallino non annullabile" fa parte integrante di una partita per cui tutte le norme del Regolamento Tecnico Internazionale devono essere rispettate. A questo proposito, l'art.6 è chiarissimo: "Se il pallino si perde...quando rimangono delle bocce alle due squadre, si rigioca nello stesso senso di gioco."



MEDICINA

L'ESERCIZIO FISICO NELLA PREVENZIONE E TERAPIA DELL'OSTEOPOROSI

di Michelangelo Giampietro

(segue)
Studi effettuati su atleti e atlete hanno confermato la maggiore efficacia di sport quali la ginnastica, gli sport di potenza, alcuni sport di squadra ad elevato ritmo di gioco, e nei quali oltre alla stazione eretta e alla deambulazione (come nella pratica delle bocce) sono necessarie doti di potenza e velocità (pallavolo, rugby, calcio, pallacanestro).

Sono invece meno efficaci sul metabolismo osseo le discipline di resistenza ed in particolare il nuoto per effetto dell'assenza di contrasto della forza di gravità dovuto alla "spinta" di galleggiamento che si verifica nell'acqua.

Concentrando l'attenzione sullo sport femminile, è anche noto come un basso livello di estrogeni in atlete con disturbi della regolarità mestruale interferisca con la densità ossea. Varie ricerche hanno messo in evidenza una ridotta densità ossea in sportive amenorroiche [comparsa della prima mestruazione (menarca) oltre i 16 anni di età o scomparsa di cicli mestruali regolari per periodi di tempo superiori ai tre mesi] o con cicli anovulatori, rispetto ad atlete normalmente mestruate e a soggetti di controllo sedentari con cicli regolari.

Tuttavia, esiste l'evidenza che ginnaste di alto livello, pur essendo una popolazione con una elevata prevalenza di irregolarità del ciclo mestruale sovrapponibile alle corrittrici, manifestano una densità minerale ossea più elevata. Evidentemente l'elevato carico meccanico sul tessuto osseo, diretto e mediato dalla contrazione muscolare, è in grado di controbilanciare le alterazioni ormonali (ipoestrogenismo).

Il picco di massa ossea raggiunto durante la crescita è mantenuto durante il corso della vita, la riduzione della massa ossea è attenuata dalla pratica regolare di un'attività fisica a carico gravitazionale anche di intensità moderata, come le bocce a prescindere dal tipo di specialità praticata.

Poiché l'azione dell'attività fisica è sede specifica, è necessario predisporre dei programmi motori che coinvolgano anche il distretto superiore, come ad esempio gli esercizi praticati con pesi leggeri.

Nel caso di bambini e giovani in fase di accrescimento (età evolutiva), è importante ricordare che la pratica agonistica di qualsiasi disciplina sportiva dovrebbe contemplare sempre una parte dedicata alle esercitazioni generali che, ad esempio, anche nel nuoto devono garantire lo svolgimento di un sufficiente livello quantitativo e qualitativo di attività fisica a carico gravitazionale (contro la forza di gravità, in stazione eretta).

La raccomandazione generale di praticare attività fisica in stazione eretta non ha un limite superiore per quanto riguarda l'età, purché il programma motorio tenga conto delle condizioni generali complessive dell'anziano. Nei programmi motori per gli anziani è importante inserire anche esercizi che migliorino l'equilibrio e la coordinazione allo scopo di prevenire le cadute.

Anche per gli anziani valgono le indicazioni per la popolazione generale, con particolare attenzione nei confronti dell'aumentato rischio osteoarticolare, per la frequente presenza di patologie reumato-artrosiche, che limitano l'escursione e la mobilità articolare anche in considerazione della rigidità delle grandi articolazioni e della accentuata contrazione muscolare di difesa.

In tal senso, negli anziani l'attività fisica deve essere indirizzata, nelle fasi iniziali, al graduale recupero della mobilità articolare e del tono-trofismo muscolare, attraverso esercizi di allungamento (stretching) e di ginnastica in acqua, per sfruttare l'effetto mio-rilassante della temperatura tiepida e l'azione di massaggio dell'acqua stessa (acquagym).

Tra le varie attività aerobiche proponibili, sicuramente quella più facilmente realizzabile, dalla maggior parte dei soggetti, è il camminare.

Successivamente, la marcia di buon passo e tutte le attività aerobiche svolte contro la forza di gravità (attività antigravitazionali a carico naturale) saranno le proposte più idonee per favorire l'aumento delle masse muscolari e, conseguentemente allo stimolo meccanico sui segmenti scheletrici, anche la rimineralizzazione ossea.

Nel caso di individui affetti da osteoporosi, l'esercizio fisico regolare svolge un ruolo ben più importante del già considerevole beneficio relativo all'aumento della massa ossea, in quanto è altresì capace di ridurre le manifestazioni dolorose delle patologie osteoarticolari, tipiche delle età più avanzate, di migliorare l'equilibrio e l'abilità di movimento, soprattutto nei cambiamenti di postura, favorendo in tal modo una riduzione del rischio di cadute e di fratture e più in generale una migliore qualità della vita.

In generale, il carico di lavoro prescritto nel programma di attività fisica deve essere graduale e incrementato progressivamente, praticato quante più volte possibile nella settimana, e ciascuna "seduta di allenamento" deve prevedere una fase iniziale di riscaldamento, una fase centrale di esercizio fisico più propriamente detto, e una fase finale di defaticamento.

La fase di riscaldamento, che precede l'impegno fisico, deve prevedere una fase di lavoro "generale" inteso a preparare il corpo al lavoro più specifico delle fasi successive; una parte di questa fase va dedicata alla ginnastica di allungamento (stretching) che deve essere programmata nella parte iniziale e finale di ogni seduta per favorire la mobilità dei capi articolari e la distensione delle strutture muscolo-tendinee.

La parte centrale della seduta di allenamento deve mirare all'incremento dell'efficienza e della capacità di lavoro dei grandi apparati, in particolare gli apparati cardio-circolatorio, respiratorio e muscolo-scheletrico, senza tralasciare la possibilità di favorire un incremento della massa muscolare attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi, in grado di stimolare la forza muscolare.

Il programma motorio, quindi, va iniziato con carichi e stimoli sottomassimali, ma comunque in grado (stimolo allenante) di indurre un aumento della frequenza cardiaca pari almeno al 50-60 % del valore massimo teorico.

CONSIGLI PRATICI

Le organizzazioni scientifiche e gli enti pubblici preposti

dovrebbero favorire in misura sempre maggiore la diffusione di uno stile di vita più attivo, anche attraverso la formulazione di specifiche raccomandazioni come ad esempio quelle di seguito riportate:

1) Evitare attività sedentarie, ridurre al minimo l'uso di mezzi meccanici ed elettrici

2) Promuovere soprattutto attività semplici e di intensità moderata (camminare, ballare, salire le scale, nuotare, andare in bicicletta, giocare a bocce, esercizi eseguiti seduti su una sedia, ecc.)

3) Incoraggiare qualunque tipo di attività fisica aerobica, a carico gravitazionale, protratta nel tempo, almeno 45-60 minuti al giorno di lavoro ad intensità medio-bassa, meglio se continuo o in alternativa suddiviso in due o tre sessioni: attività della vita quotidiana, camminate di buon passo, marcia, cyclette o passeggiate in bicicletta su percorsi pianeggianti, attività di socializzazione come il ballo, giochi sportivi con impegno cardiovascolare minimo-moderato e senza impegno di pressione come golf, bocce (raffa e petanque), bowling, ecc.

4) Attività in gruppo e/o individuale non hanno una assoluta necessità di essere eseguite con una supervisione

5) E' possibile che vari tipi di attività fisica (allungamento, rilassamento, esercizi a corpo libero, esercizi aerobici, potenziamento muscolare) siano associati alla realizzazione di benefici per la salute

6) Promuovere programmi organizzati di attività fisica mirati soprattutto verso le attività di tipo aerobico, la flessibilità articolare, l'equilibrio e la forza muscolare)

7) Le attività motorie proposte devono tenere conto e rispettare i bisogni e le aspettative, sia individuali che di gruppo

8) Le attività motorie proposte devono essere gradevoli, rilassanti e divertenti

9) L'attività fisica deve essere condotta in maniera regolare e, per quanto possibile, tutti i giorni. (2 - fine)

ATTIVITA' FISICA NELLA POPOLAZIONE ANZIANA

CARATTERISTICHE	MINIMO	MASSIMO
GIORNI SETTIMANALI	3	6
DURATA (minuti)	60	75 x 3
ESERCIZI di ALLUNGAMENTO e MOBILIZZAZIONE	12 minuti	12 minuti
CORSA LEGGERA	3 minuti	3 minuti
ESERCIZI di COORDINAZIONE	15 minuti	15 minuti
CORSA LEGGERA o CYCLETTE	7 minuti	15 minuti
ESERCIZI di POTENZIAMENTO	10 minuti	15 minuti
ESERCIZI di ALLUNGAMENTO e DEFATICAMENTO	13 minuti	15 minuti



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 raffa, 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	16
Luca Morasso – Genova	15
Diego Airola – Torino	12
Luciano Piretta – Torino	10
Roberto Romeo – Catanzaro	9
Alceo Cargnello – Udine	9
Banchero Maria Laura - Genova	9
Domenico Lisanti – Potenza	7
Stefano Calibani – Pesaro	6
Alcide Cavallucci – Genova	3



CONCORSO n. 2 Risposte esatte

Foto A

Campionato juniores
petanque : 1995, Andrea
Bertolotti, Daniel Ghiglione e
Mario Beltramo, Valle Maira

Foto B

Campionati italiani Ufib
Se.Re.Na.: Modena, Ugo
Adani, 1954

Foto C

Franco Bandoli, Pietro
Fassone, Eugenio Gianotto
e Augusto Fassone, Sempre
Uniti Asti, campionato
italiano quadrette B volo

CONCORSO N.3

Scadenza invio risposte 20 gennaio 2012

Foto A



Foto B



Foto C



Foto A

- 1) Di che anno si tratta?
- 2) In che località?
- 3) Chi si classificò al 2° posto?

Foto B

- 1) Come si chiama il giocatore a sinistra accovacciato?
- 2) Che titolo ha vinto?
- 3) In che anno?

Foto C

- 1) Chi sono i due campioni?
- 2) Che titolo hanno vinto?
- 3) In che città?

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 DICEMBRE



MARCO CESINI

9 dicembre 1963

Campione italiano raffa

ALESSANDRO BARDINI

27 dicembre 1946

Presidente FIB Sicilia

LORENZO BELOTTI

12 dicembre 1945

Arbitro Nazionale



MASSIMILIANO CHIAPPELLA

21 dicembre 1968

Campione mondiale raffa

FRANCO ZANNONI

10 dicembre 1944

Campione italiano raffa

PAOLO BERGERO

30 dicembre 1974

Campione italiano volo



VALENTINA CHICCONI

8 dicembre 1990

Campionessa italiana raffa

GRAZIANO BOSELLI

2 dicembre 1951

Campione italiano raffa

STEFANO BRUNO

22 dicembre 1975

Campione World Games



DINO DI FANT

19 dicembre 1978

Recordman mondiale volo

ANTONIO DELLO IACOVO

27 dicembre 1960

Arbitro Nazionale

RICCARDO FIORENTINI

16 dicembre 1966

Arbitro Nazionale



ALESSIO FOGLIA

3 dicembre 1990

Campione europeo raffa

NADIA GARELLIS

30 dicembre 1967

Campionessa italiana petanque

GIOVANNI GARIGLIANO

25 dicembre 1940

Campione italiano volo

DAVIDE GHIO

5 dicembre 1990

Campione italiano petanque

SABRINA MORICO

5 dicembre 1991

Campionessa italiana volo

PIETRO NOVARA

18 dicembre 1960

Arbitro Nazionale



SARA MONZIO

3 dicembre 1976

Campionessa mondiale raffa

ARTEMIO PESARESI

3 dicembre 1945

Campione italiano raffa

ALFIO RIBERO

9 dicembre 1968

Campione italiano petanque

MARIO ROLANDO

24 dicembre 1940

Arbitro Nazionale

SANDRO SERAFINI

26 dicembre 1956

Arbitro Internazionale

BRUNO CASARINI

29 dicembre 1947

Presidente FIB Lombardia



DOMENICO SPOSETTI

9 dicembre 1955

Arbitro Internazionale

AURELIO COLLEONI

9 dicembre 1944

Campione italiano raffa

MASSIMILIANO DALMASSO

23 dicembre 1963

Campione italiano volo

CARLO GUASTI

27 dicembre 1945

Campione italiano petanque

ANIELLO LA MARCA

10 dicembre 1961

Arbitro Nazionale

ANDREA LOMBARDI

5 dicembre 1965

Arbitro Internazionale



SANELA URBANO

4 dicembre 1994

Campionessa italiana raffa

ERCOLINO MAESTRI

26 dicembre 1942

Arbitro Nazionale

STEFANO MATTIUZZO

5 dicembre 1956

Campione italiano raffa

GAETANO MILORO

21 dicembre 1979

Campione europeo raffa

FIORENZO VISCA

16 dicembre 1950

Campione italiano volo

PIETRO ZOADELLI

20 dicembre 1964

Campione mondiale raffa



LAURA TORRISI

7 dicembre 1979

Auguri anche a...

CLAUDIA GERINI

18 dicembre 1971

BRAD PITT

18 dicembre 1963

LUISA RANIERI

16 dicembre 1973

CHRISTINA AGUILERA

18 dicembre 1980



PAOLO VILLAGGIO

30 dicembre 1932

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

AUGURI

AI NATI NEL MESE DI GENNAIO



FABRIZIO BOTTERO

12 gennaio 1988

Campione Giochi Mediterraneo

GIUSEPPE ANDREOLI

1 gennaio 1947

Campione mondiale volo

BARTOLOMEO CARENA

24 gennaio 1949

Arbitro nazionale



PIETRO BRUCCIANI

11 gennaio 1938

Vicepresidente Federale

ANDREA CARLIN

15 gennaio 1991

Campione italiano volo

JESSICA GASTALDO

9 gennaio 1989

Campionessa italiana petanque



GERMANA CANTARINI

14 gennaio 1964

Campionessa mondiale raffa

ELVIRA GRILLO

25 gennaio 1970

Campionessa italiana petanque

VALERIO GUION

21 gennaio 1943

Campione italiano volo



ALESSANDRO FASULO

26 gennaio 1973

Campione italiano raffa

ANTONIO LAROCCA

10 gennaio 1947

Presidente FIB Basilicata

MANUEL LITURI

28 gennaio 1988

Campione mondiale volo



JACQUELINE GROSSO

10 gennaio 1954

Campionessa italiana petanque

ANTONIO PANZANI

18 gennaio 1995

Campione italiano raffa

PIETRO PASIN

9 gennaio 1950

Arbitro Nazionale

GIANLUCA PEREGO

1 gennaio 1963

Campione italiano raffa

ANDREA PIGATTO

7 gennaio 1971

Arbitro Internazionale

GIUSEPPE FRANCO PLEMONE

23 gennaio 1956

Arbitro Nazionale



ALESSANDRO LONGO

26 gennaio 1987

Campione mondiale volo

CARLO REVELLO

30 gennaio 1949

Arbitro Nazionale

LUCA CAVAZZUTI

1 gennaio 1965

Campione italiano raffa

ALESSIO COCCIOLO

17 gennaio 1985

Campione italiano petanque

MARINO DACOMO

31 gennaio 1955

Arbitro Nazionale

STEFANO D'AGOSTINI

31 gennaio 1969

Campione mondiale volo



CLAUDIO MAMINO

1 gennaio 1948

Consigliere Federale

GIULIO DAVI'

8 gennaio 1953

Campione italiano volo

FABIO DUTTO

13 gennaio 1979

Campione Giochi Mediterraneo

GABRIELE MARINELLI

21 gennaio 1998

Campione italiano raffa

ALFONSO MAURO

29 gennaio 1991

Campione italiano raffa

ROBERTO MEREU

15 gennaio 1961

Arbitro Nazionale



MICHAEL MICHIELETTA

6 gennaio 1997

Campione italiano raffa

LUCA NEGRO

10 gennaio 1994

Campione italiano volo

MAURO RINAUDO

22 gennaio 1974

Campione italiano petanque

MARCO RUGA

10 gennaio 1988

Campione italiano raffa

GIUSEPPE SANTAMARIA

31 gennaio 1940

Presidente FIB Calabria

ROBERTO VENTURINI

20 gennaio 1984

Campione italiano raffa



MANUELA ARCURI

8 gennaio 1977

Auguri anche a...

KATE MOSS

24 gennaio 1977

NEK

6 gennaio 1972

MEL GIBSON

3 gennaio 1956

MASSIMO LOPEZ

11 gennaio 1952



GIULIANO FERRARA

7 gennaio 1952

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 - DICEMBRE



ARIETE

Attenzione ai passi falsi nei rapporti con le amiche. Una verità può essere intesa come una maldicenza. Evitate un giorno dispari per prendere una decisione. Difendete le mani dal freddo.



TORO

Il vostro impegno nel lavoro sta per essere riconosciuto. L'apprezzamento vi porterà un beneficio economico. Una persona molto importante si impegnerà per esaudire un vostro desiderio.



GEMELLI

Nel lavoro dovete puntare ad ottenere più vantaggi. Mettete in mostra il vostro carattere e fate capire che ci sapete fare. Niente falsa modestia. Salute sottotono nel periodo delle feste.



CANCRO

Sarà il Natale più bello della vostra vita. Conoscerete persone molto amabili con cui trascorrerete ore indimenticabili. Evitate tutto ciò che ha a che fare con il colore giallo.



LEONE

Guadagno in vista. Una vicina di casa vi svelerà un segreto che vi farà molto piacere e vi permetterà di saldare il conto con una persona molto antipatica. Attenzione agli animali.



VERGINE

Vi arriverà una telefonata a sorpresa da parte di un'amica che non vedete da molto tempo e di cui diffidate. Attenzione, c'è il trucco. Avrete fortuna al gioco con i numeri 12, 15 e 33.



BILANCIA

La buona stella vi sta proteggendo. Bene in amore e denaro. Ma non aprite con facilità il portafoglio per una persona che non merita la vostra amicizia. Attenzione, avete bisogno di svago.



SCORPIONE

Non perdetevi un invito ad un pranzo fra amici. Sarà l'occasione per conoscere alcune situazioni che avete perso di vista. Una persona in famiglia vi nasconde qualcosa.



SAGITTARIO

Guardatevi allo specchio. Non sentite un campanello d'allarme? Tiratevi su le maniche ma soprattutto il morale. Parrucchiere e manicure. E un salto al reparto abbigliamento. Ci vuole.



CAPRICORNO

I mesi invernali non saranno benevoli con la vostra salute. Copritevi bene e fate molta attenzione all'alimentazione. Una parente donna vi porterà alcuni documenti molto interessanti.



ACQUARIO

Un conoscente che si veste in maniera eccentrica vi proporrà di mettervi in società con lui per un affare. Accettate ma fatevi dare adeguate garanzie. Può arrivare tanto denaro.



PESCI

Rivedrete un vecchio compagno di scuola per il quale avete avuto un debole. Ricordatevi, però, che il tempo non è passato invano. Rimanete con i piedi per terra. Spesa imprevista.



OROSCOPO

LA VOCE DELLE STELLE - GENNAIO



ARIETE

Avrete molta fortuna nel gioco. Segnatevi questi numeri: 33, 36 e 48. Potrebbe arrivare un botto favoloso. Un familiare vi sta prendendo in giro. Fategli scoprire subito le carte.



TORO

Dovreste convincere un figlio a darsi una mossa. Dategli una mano a trovare un lavoro, anche provvisorio, ed evitate di coccolarlo troppo. Un giorno vi ringrazierà. Evitate i posti affollati.



GEMELLI

Vi verrà rivolto un invito per una rimpatriata tra vecchie amiche. Accettate perché rivedrete con piacere una vecchia fiamma. Curate in questo periodo i piedi e le unghie.



CANCRO

In casa non vedono di buon occhio una vostra amicizia. Cercate di capire il motivo e non fatevi condizionare dai pettegolezzi e dall'invidia. In cantina c'è un oggetto da recuperare.



LEONE

Un grazioso dono, inatteso, vi farà molto piacere. Contraccambiate la gentilezza e coltivate un'amicizia che, in futuro, potrebbe essere utilissima per la vostra carriera. Giocate il 18.



VERGINE

Al cuore, come si sa, non si può comandare. Siate molto comprensivi per una delicata situazione che si è creata in casa. Evitate che le bugie diventino verità. Salute ottima.



BILANCIA

C'è in programma un viaggio molto interessante. Partite con entusiasmo e ritornerete molto soddisfatti. Non è il momento di affrontare un problema di salute. Aspettate. Chissà...



SCORPIONE

L'inverno sarà dolce e complice. Attenzione a non mollare le redini in amore. Evitate tutto ciò che ha a che fare con il colore rosso e il numero 22. La schiena vi farà soffrire.



SAGITTARIO

E' un periodo molto fortunato che vi porterà benessere e denaro in quantità. Aiutate una persona molto riservata e un domani avrete una sorprendente riconoscenza.



CAPRICORNO

Datevi un nuovo look con un cambio nel taglio dei capelli. Diventerete un'altra persona e ogni giornata sarà piena di entusiasmo e voglia di vivere. I soldi sono fatti per spendere.



ACQUARIO

Vi proporranno un'iniziativa benefica molto accattivante. State attenti prima di dire di sì perché gli esiti potrebbero crearvi non pochi grattacapi. Tenete d'occhio un figlio.



PESCI

In famiglia qualcuno vi nasconde una sgradevole verità. Occhi bene aperti e, appena capita la situazione, date un taglio netto. Evitate i dolci e la frutta secca. Il 51 è il vostro portafortuna.

Auguri di Buone Feste

