

SPORT BOCCCE *online*



Direttore Responsabile Daniele Di Chiara



FEBBRAIO
2012

STORIA

1972 - NERVI TESI TRA ENALISTI E FISB



di Daniele Di Chiara

(segue)

L'Italia vinse nella raffa e fece bella figura anche nel volo. A Vals-les-Bains, in Francia, Granaglia, Benevene, Sturla e Suini si aggiudicarono la sedicesima edizione della Coppa Principe di Monaco. Mario Suini, ventisei anni, proveniente dal vivaio della Juventus di Domodossola, era l'uomo nuovo della nazionale. Dopo una manciata di titoli nelle categorie inferiori si aprì, per il poliedrico campione, la luminosa strada dei successi internazionali che lo portò a conquistare quattro titoli mondiali ed altrettanti europei.

Per la prima volta nella storia delle bocce un campionato italiano fece tappa in Sardegna. La novità fu merito della Figb che portò la sua sfida tricolore del 1971 a Sassari e Cagliari. Sul podio più prestigioso della raffa, quello individuale di A, salì il siciliano Vincenzo Culcasi di Trapani che in finale ebbe il sopravvento sul bergamasco Zanini. Nelle coppie, assieme a Tagliabue, si impose un pezzo da novanta, il varesino Giuseppe Barilani.

Nel sistema Internazionale arrivò un premio anche per gli isolani che, con Cossu e Giara, si laurearono campioni d'Italia nella coppia allievi.

La Fisb radunò i suoi giocatori sui campi bolognesi di Casalecchio dove gli emiliani fecero man bassa di titoli tricolori centrando il singolo con Bruno Sarti e la coppia con Vittorio Cuppini e Cesare Marchetti (tutti bolognesi) e completarono la stupenda giornata prendendosi la maglia di campione anche nella terna con i modenesi Oddone Pavarini, Mauo Maini ed Ettore Ascarì.

Nel volo il '71 si rivelò un anno magico per il torinese Aldo Baroetto che, a 46 anni, aveva già vinto tutto quello che si poteva vincere (tra l'altro sette titoli iridati). Baroetto si meritò la maglia tricolore nel singolo, in coppia e nel Gran Premio Martini a quadrette. Un exploit per i colori della grande Pianelli e Traversa, una società che annoverò in quegli anni, nelle sue file, i più famosi campioni del volo di tutti i tempi.

Nella sfida a quattro, infatti, con Baroetto c'erano Granaglia, Andreoli e Piero Paletto. Quest'ultimo, un torinese di trentadue anni, era al suo primo successo nazionale e ritornò numerose volte sul podio tricolore. Negli anni a venire lasciò il gioco per allenare prima la nazionale allievi e poi i seniores portando gli azzurri a vincere su tutte le corsie del mondo.

Nell'Ubi le categorie dei giocatori avevano cambiato da tempo denominazione: l'ex divisione A si chiamava Nazionale, la B era diventata la Regionale e tutti i rimanenti giocatori erano inglobati nella categoria Propaganda.

Nel 1971 calò purtroppo il sipario su una delle più grandi manifestazioni mai organizzate in Italia, il Torneo di San Pietro. La bellissima kermesse genovese delle bocce

chiuse i battenti dopo tante edizioni mettendo la parola fine ad un appuntamento che aveva fatto da palcoscenico ai più grandi campioni di qua e di là delle Alpi.

L'Enal-Figb, dopo la bufera scoppiata nei primi anni Sessanta, aveva ritrovato una grande stabilità e, con la guida di Sandro De Sanctis, un presidente cresciuto nella raffa ma che amava tanto anche il gioco del volo (la Figb era l'unica federazione in cui si praticavano tre sistemi di gioco: il Na-

per il biennio 72-73 furono quelli del bresciano Eugenio Arcaini, di Silvio Bressan di Gorizia, di Pasquale Cocco di Nuoro, Di Fausto d'Elia di Montecatini Terme, del commendatore napoletano Federico Loffredo, di Carlo Spagnoli di Pescara, di Ariberto Terrenghi di Como e del catanese Gigi Vergani. Un ricambio che interessò la metà del direttivo: uscirono infatti Gianni Ziletti, Domenico Zagonia, Guerino Di Domenico, Ivo Baldini, Adriano Pellegrini ed Armando Antoniali e furono riconfermati Ezio Andreas,

ternazionale) ed il friulano Fabio Gigante che era stato uno degli ideatori del regolamento di gioco Punto e Volo Nazionale.

La Figb, nella sua struttura territoriale che copriva tutto il Paese, prevedeva anche la figura del coordinatore regionale che veniva nominato dal Consiglio federale. L'incarico per il Piemonte, la Liguria e la Val d'Aosta, in quel periodo, era affidato al genovese Umberto Levrero, per la Lombardia al geometra Ariberto Terrenghi, per il Triveneto al veneziano Antonio Brusaferrò, per la Toscana e l'Emilia Romagna al geometra Silvano Ricci di Lucca, per il Lazio e l'Umbria al romano Ermenegildo Panetta, per l'Abruzzo, le Marche ed il Molise a Romolo De Antoniis, per la Campania e la Basilicata al cavalier Antonio Senatore di Salerno e per la Puglia e la Calabria ad Antonio Palmieri di Bari. Infine, per le isole, al palermitano Umberto Petralo fu data la responsabilità della Sicilia ed al sassarese Mario Puliga quella della Sardegna.

Per quanto concerne i rapporti fra le tre federazioni, mentre c'era un reciproco rispetto tra Figb e Ubi (De Sanctis era stato anche invitato a Torino ad un'assemblea del volo), tra analisti e Fisb i nervi erano tesi. A Pescara, infatti, fu adottata una deliberazione in cui si precisava che, poiché "la Fisb non ha creduto opportuno accogliere una delle principali clausole proposte dalla federazione, quella cioè che prevedeva la possibilità di far giocare insieme i cartellinati delle due federazioni, viene dato mandato al Presidente di comunicare alla Fisb che le trattative per giungere ad una riunificazione delle forze boccestiche di raffa - sempre sotto l'egida dell'Enal - potranno essere riprese qualora da parte della Fisb stessa verrà accettato il principio della reciproca partecipazione alle gare promosse dalle due federazioni, sia direttamente che dai rispettivi Organi Provinciali e Società affiliate".

A Roma, alle Terme di Caracalla, sulle corsie della società Capitolina-Zucchet, fu organizzato il 22° incontro internazionale Italia-Svizzera, il classico braccio di ferro tra azzurri e rossocrociati.

Dopo la non brillante prova degli italiani nell'andata giocata a Lugano, questa volta la squadra capitanata da Pierino Rosada ottenne un netto successo vincendo per 10-2. Il merito della grande vitalità ritrovata dagli italiani fu probabilmente quello di aver innestato nel nucleo dei campioni cosiddetti "veterani" (Barilani, Rosada, Nava, Zamparini, Bacigalupo, Riva e Cavaliere), un manipolo di nuovi polsi che vivacizzarono la squadra. Sui campi di Roma avevano infatti indossato per la prima volta la maglia azzurra Vincenzo Culcasi, Franco Tagliabue, il romano Aquilino Pulcini (4 volte tricolore), Cairoli e Lalle.

Nelle file degli svizzeri c'erano, tra gli altri, i collaudatissimi Folletti, Induni, Airdali, Alberti, Mascanzoni e capitano Peritti. Il pubblico romano rimase però deluso perché venne a mancare Brenno Poletti, il numero uno dei raffisti elvetici.

(91 - continua)



Il siciliano Gigi Vergani (al centro) uno dei grandi protagonisti delle bocce enalistiche sui campi di Siracusa nel 1971.

zionale, l'Internazionale ed il Punto e Volo Nazionale), raggiunse traguardi molto ambiziosi ponendosi come la federazione italiana con più società e tesserati e la maggiormente diffusa su tutto il territorio nazionale.

Il 19 e 20 febbraio 1972, forte di questa solida struttura proiettata verso uno sviluppo quantitativo e qualitativo sempre maggiore, la Figb tenne a Pescara la sua quinta assemblea nel corso della quale Sandro De Sanctis fu nuovamente riconfermato alla guida degli sportivi analisti. I nuovi volti che entrarono nel Consiglio

Emilio Calizza, Armando Merdelli, Orfeo Monaco, Giovanni Panzeri ed Ambrogio Sala.

I romani Enzo De Cupis ed Angelo Rondoni furono riconfermati rispettivamente alla segreteria ed alla tesoreria e, tra i presidenti di commissione, riebbe fiducia Alfeo Tomei dell'Arbitrale e Bruno Bocca-negra della Giovanile. Nella commissione tecnica nazionale, dove il milanese Pierino Monti aveva preso il posto di Radice alla presidenza, a dimostrazione della considerazione che c'era per tutti i sistemi di gioco praticati dalla Figb, furono nominati quali componenti il ligure Elio Guerrini (In-



Ecco sei campioni delle bocce modenesi. Sono la terna di A (Pavarini, Maini ed Ascarì) e quella di B (Allegretti, Gibellini e Catalani) vincitrici del titolo italiano 1971 della Fisb sui campi bolognesi di Casalecchio. Al centro, il segretario del comitato modenese, Cavaliere. Nella foto a destra, i campioni italiani Figb delle terne di B della raffa sui campi di Sassari nel 1971. Sul podio Franco Mantelli, Riccardo Muratori e Attilio Irmello. In alto, il presidente della Figb De Sanctis premia i ragazzi che hanno partecipato nel 1972 alla Coppa dell'Amicizia della Gioventù Romana sui campi del Flaminio nella Capitale.



VIP

LOANA: ASPETTO IL PRINCIPE AZZURRO



Loana Capelli è nata a Lodi il 28 novembre 1973 e dall'età di 9 anni ha iniziato a giocare a bocce, nella specialità raffa, stimolata e seguita amorevolmente dal nonno Battista il quale era un appassionato tifoso di tanti sport nonché allenatore di calcio e tennis. Nel contempo praticava anche le bocce con una certa assiduità alla pari di suo genero Agostino. Entrambi diventarono i primi supporter della giovane Loana la quale pose subito a profitto gli insegnamenti ed in breve vinse le prime gare della categoria esordienti sui campi della società di Serniano (Crema). Poi arrivò il titolo regionale a terne nella categoria ragazzi assieme ad Antonio Bergami e Giovanni Baldon. In seguito, nel campionato italiano a terne allievi, si meritò la medaglia di bronzo. In quel periodo Loana alterna le bocce con il tennis e il calcio amatoriale al fianco dei ragazzi under 15.

Il calcio, era una vera passione?

“Lo praticavo assiduamente - puntualizza - pur se il mio fisico, altezza mt.1,50 e peso 36 Kg., non si adattava a certi sforzi ed indubbiamente ne risentivo. Tanta era comunque la passione per il calcio che spesso palleggiavo solitaria sul campo e mi sovvieni a tal proposito che un'estate, in vacanza sulla spiaggia di Rimini, riuscii nell'intento di collezionare 300 palleggi consecutivi per cui venni subito etichettata come la piccola Maradona della spiaggia. Fu giocoforza però abbandonare il football e dedicarmi anima e corpo alle bocce. Considerando che vittorie e sconfitte mi stimolano, ho riversato in questa disciplina grinta e determinazione, ingredienti assolutamente fondamentali per riuscire, come peraltro in ogni cosa”.

Loana Capelli ha fatto molta strada in campo bocciolo nel breve spazio di circa 15 anni. Il palmarès annovera quattro titoli individuali italiani, nell'ordine 1995 (Sergnanesse, Crema), a seguire quelli di categoria A nel 2001 e 2002 (Sanpiero, Bologna) e 2008 (Caserme Rosse-Bologna). Ma ci sono anche altri titoli prestigiosi nella bacheca personale. Campionessa europea a squadre nel 2002 e 2007, ben tre titoli mondiali a squadre consecutivi realizzati nel 2001 (Ossana, Trento), 2004 (Passo Fundo, Brasile) e nel 2009 a Bevagna (Perugia), quest'ultimo nello stesso anno in cui si è meritata anche la medaglia d'oro a coppie nei prestigiosi World Game di Taiwan.

Risultati stupendi. Occorrono costanza, caparbieta e stimoli...

“L'agonismo è l'arma fondamentale per trovare i giusti stimoli e riuscire nell'intento che ci si prefigge per ogni gara. Gioco prevalentemente nella specialità individuale in quanto le gare a coppie sono poche ed in queste prove è necessario affiatamento e fiducia nel partner per coordinarsi nello sviluppo del gioco. Mi impegno al massimo, sono grintosa per natura e per carattere non mollo mai specie quando l'avversaria è tosta e favorita ed è fondamentale rovesciare il pronostico. Caratterialmente sono giocatrice di squa-

dra ed occupo il ruolo di prima puntatrice”. Il primo scudetto non si scorda mai.

“Confermo. Era il 1995 e si giocava sulle corsie della società Futura a Reggio Emilia. Eliminatarie superate con facilità e in finale contro Manuela Russolo ho iniziato alla grande. Inutile nascondere, per me era la prima occasione per uno scudetto, ero emozionata e parecchio stanca in quanto arriva-



Loana Capelli risponde all'applauso del pubblico di Roma nel giorno dell'inaugurazione del Centro Tecnico Federale della Capitale.

da una assidua assistenza a mia madre in ospedale, quindi ero contratta ed al limite delle forze. Il podio pose termine alla sofferenza lasciando spazio ad una grande gioia. Ricordo che alzai gli occhi al cielo, forse piangevo nel momento in cui mentalmente dedicavo la vittoria tricolore a mamma Nelli”.

La prima convocazione in nazionale?

“Ho avuto la prima convocazione nella squadra nazionale femminile della raffa nel 1993 a Chiasso unitamente ad Elisa Luccarini anch'essa

fresca di promozione. Ci siamo difese con onore a detta dei responsabili e con i complimenti da parte della campionessa Cantarini che era già al top del bocchismo femminile”.

Il mondiale di Ossana. Un traguardo stupendo...

“In quel Fucine di Ossana, a Trento, nel 2001 si inaugurava per l'occasione il nuovo

nel ricordo di una fotografia indelebile”.

E anche l'oro nell'Europeo.

“Sì, in Germania, l'anno successivo con la squadra composta da Cantarini, Luccarini, Passera ed io, ancora guidate da Riva. Un'altro trionfo, ancora una gioia immensa soprattutto per il fatto che il commissario italiano nella finalissima, a scampo di sorprese contro l'Austria, mi diede fiducia inserendomi al fianco della Luccarini nella partita a coppie ed io confermai le aspettative”.

I due ori del 2009?

“Un 2009, mi sia permesso dire, semplicemente fantastico. Intanto il successo nella terza edizione del campionato del mondo a squadre femminile a Bevagna in cui l'Italia si aggiudicò l'oro con la formazione Cantarini, Guzzetti, Luccarini e la sottoscritta con il citi Renato Scacchioli respingendo l'ultimo assalto decisivo ancora della Cina. Poco tempo dopo ecco la lunga trasferta all'estremo oriente, a Taiwan, per i World Games. UN altro successo, vinsi la medaglia d'oro nella gara a coppie con Elisa Luccarini. Una giornata indimenticabile. Il doppio oro che mi ripagò dell'amezza della sconfitta patita nei campionati italiani individuali del medesimo anno ad opera di una imbattibile Sefora Corti.”

Ci sono altre tappe importanti nella carriera?

“Ho ottenuto parecchie vittorie, altri scudetti e titoli mondiali. Nel 2009 sono stata promossa in categoria A1, la massima. Ho indossato una decina di volte la maglia azzurra. Ultimamente ho ridotto l'attività per impegni lavorativi, quindi ora sono classificata in categoria A”.

Nel corso degli anni Loana Capelli, che attualmente abita a Malalbergo (Bologna), si è diplomata ragioniera e lavora da tempo in qualità di responsabile amministrativo nel settore metalmeccanico a Castelmaggiore. Tutt'ora single, ma precisa: “Non ho ancora trovato l'anima gemella, però non dispero ed attendo fiduciosa l'arrivo... del principe azzurro. Prima o poi giungerà.”

C'è qualcosa che manca nella bacheca?

“Manca il titolo mondiale individuale, quello che si deve conquistare contro tutte le avversarie facendo affidamento unicamente sulle proprie qualità tecniche, ponendo in gara tattica, abilità e tanta fiducia nelle proprie forze. Penso sia questa la vittoria che consacra una vita agonistica ad alto livello. Ovvio che cercherò di realizzare altri successi, ma la maglia iridata individuale rimane per me un obiettivo fondamentale. Non nego che la concorrenza sia forte in quanto vi sono molte pretendenti a questo podio e nuove leve si fanno avanti. Dico solo un nome, Maria Losorbo, una giovane assai promettente che otterrà molti successi”.



Siamo sui campi di Kaoshiung, a Taiwan, nel 2009, e Loana Capelli (a sinistra) si è appena aggiudicata la medaglia d'oro nelle coppie di raffa ai World Games. Assieme a lei la compagna Elisa Luccarini ed il trainer Claudio Mamino. In alto, la Capelli con la maglia di campionessa d'Italia del 2008 e in azione, nello stesso anno, con i colori della società caserme Rosse di Bologna.

Rivalità in campo. Come siamo a carattere?

“Quando sono in campo ogni giocatrice è avversaria per antonomasia e metto da parte l'amicizia. Non esistono preferenze, né favori. Ognuno per sé. Invidia e gelosie esistono ed esisteranno sempre. Per me l'importante è comportar-

si sempre lealmente in ogni momento”.

In una ideale graduatoria quale posto occuperebbe?

“In fatto di vittorie mi colloco al terzo posto alle spalle di Cantarini e Luccarini”.

L'avversaria più difficile?

“Indubbiamente Germana Cantarini ed Elisa Luccarini”.

La compagna ideale nel gioco a coppie?

“Mi troverei in perfetta sintonia con Elisa Luccarini oppure Maria Losorbo”.

Che tipo di bocce utilizza?

“Uso bocce sintetiche multicolor, con prevalenza di tinta grigio/bianco. Bocce di diametro 107 millimetri e peso Kg. 0,900”.

Allenamento. Come e quando?

“Non pratico allenamenti particolari perché ritengo la competizione il banco più specifico ai fini del mantenimento di una buona condizione fisica. Abbinata ad una sana ed equilibrata alimentazione. Ciò per il semplice fatto che sono poco costante. Prediligo la bicicletta, la marcia, lo stretching. Nel tempo libero leggo soprattutto in vacanza libri gialli che mi intrigano. Dedico poco tempo, invece, ai programmi televisivi. Mi interessano i documentari sui paesi lontani e filmetti leggeri di “nera”.

Quante casacche ha indossato?

“All'inizio per vari anni quella della Sergnanesse, poi Ametec, Sanpiero e Caserme Rosse, queste ultime due di Bologna. Per tre stagioni ho giocato con l'Arca Canova di Budrio con la quale giocherò anche nel 2012”.

Un sogno nel cassetto?

“Il mio sogno è avere momenti disponibili e viaggiare per mare verso lontani lidi per conoscere nuove terre, in particolare le zone delle isole Maldive ed i Caraibi. Un sogno fondamentale sarebbe la Polinesia”.

Il nome Loana, non è molto comune.

“So per certa che il mio nome doveva essere Sara, poi la mamma, che adorava il mare e le terre esotiche, lo cambiò con Loana che si richiama ad origini hawaiane”.

Carlo Massari



a cura di Vincenzo Santucci

REGOLE

RAFFA

Quesito

Assistendo ad una partita di bocce durante la fase eliminatoria della domenica mattina si è verificata la seguente situazione di gioco: alla prima giocata il giocatore della squadra A va a punto avvicinando la propria boccia così in prossimità del pallino che il giocatore B, suo avversario, decide di bocciare. Colpisce la boccia ed entrambe le bocce vanno, per effetto di gioco regolare, fuori dal campo lasciando sul medesimo il solo pallino. A questo punto l'arbitro, un giocatore che avrebbe dovuto giocare la partita successiva, dice al giocatore A di giocare una nuova boccia. Il giocatore A solleva dubbi sulla interpretazione da parte dell'arbitro ma comunque gioca la propria boccia.

Secondo voi la decisione dell'arbitro è stata corretta?

Alfonso Ciampella - Chieti

Risposta

L'uscita dal campo di entrambe le bocce comporta una situazione di punto pari come specificato all'articolo 11 "Giocata a punto" al paragrafo g) del R.T.G. Internazionale versione italia: "Se due bocce avversarie vengono a trovarsi equidistanti dal pallino, la formazione che ha giocato per ultima e quindi che ha provocato tale equidistanza, deve rigiocare ancora finché avrà preso il punto, fino ad esaurimento delle proprie bocce".

Lo stesso concetto è riportato in maniera più chiara nel medesimo Regolamento all'articolo 8 - Inizio partita e lancio del pallino, paragrafo L, punto7 che recita: "Quando per effetto di gioco valido rimane in corsia solo il pallino, la formazione che ha causato l'uscita delle bocce dovrà giocare un'altra boccia valida per consentire la continuità della giocata".

Per questo motivo la decisione dell'arbitro non è stata corretta.



a cura di Mario Occeili

REGOLE

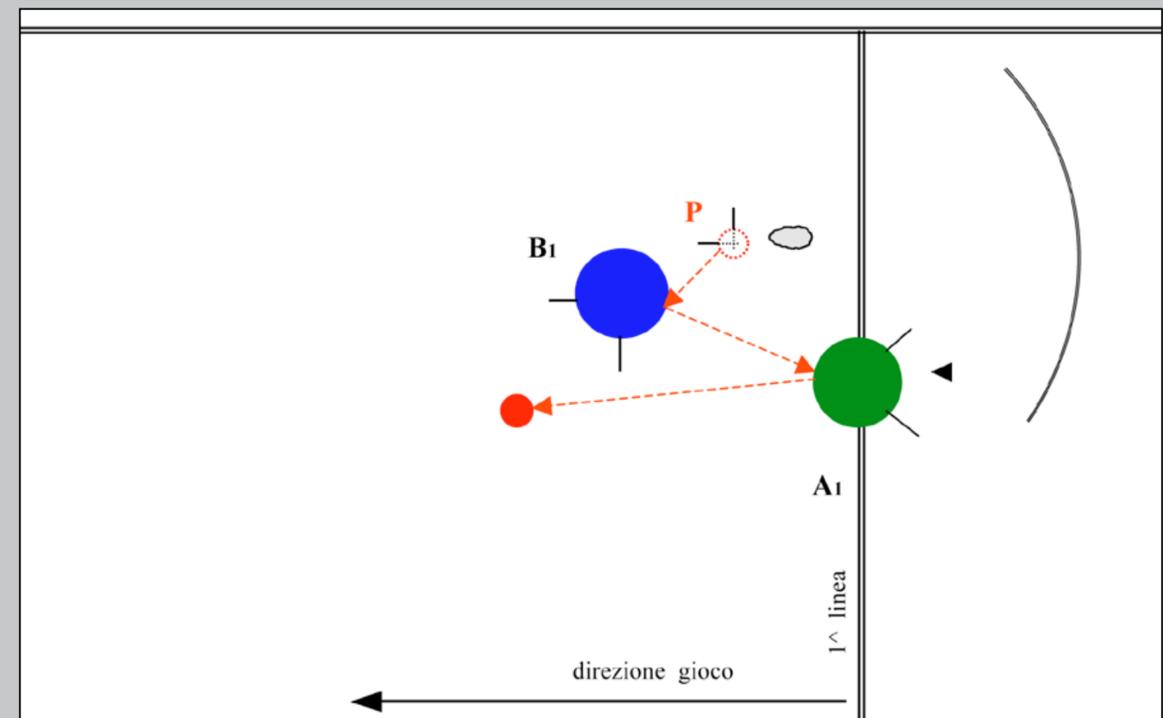
VOLO

Quesito

Il pallino P annunciato e regolarmente colpito dalla squadra A, rimbalza prima sulla boccia B1 e poi sulla boccia A1, posizionata sulla 1a linea, finendo la sua corsa nel rettangolo dei 5 metri.

Il pallino è ancora valido o è perduto?

Marco Chisi - Torino



Risposta

Il pallino è ancora valido in quanto, sicuramente, il suo centro non è caduto perpendicolarmente sull'asse della 1a linea o l'ha oltrepassata (art. 32-B).

MEDICINA

L'IMPORTANZA DI UNA CORRETTA IDRATAZIONE



di Michelangelo Giampietro



calo della prestazione fisica di circa il 5%, che si riduce fino al 30% se la perdita di acqua corrisponde al 5% del peso corporeo (figura 2). Perdite idriche maggiori risultano particolarmente pericolose (malattia da calore), fino a diventare addirittura rischiose per la vita (colpo di calore e ipertermia).

Uno stato di disidratazione prolungata, seppur lieve, può comportare ripercussioni sulle condizioni della pelle e può aumentare il rischio di calcoli renali. Per mantenere un corretto stato di idratazione, è necessario, quindi, che le perdite di acqua dall'organismo (urine, perspiratio insensibilis, sudore e feci), che in un soggetto adulto medio di riferimento ammontano a circa 2-2,5 litri al giorno, siano adeguatamente reintegrate. Le entrate sono rappresentate dall'acqua contenuta negli alimenti solidi (500-900 ml), dall'acqua "endogena" generata dalle reazioni metaboliche (in media 300 ml) e dalle bevande.

Poiché l'acqua metabolica e quella introdotta attraverso gli alimenti solidi (dal 2-10% di biscotti, frutta secca e frutta a guscio fino all'80-90% della frutta fresca, degli ortaggi e delle verdure) non è sufficiente a compensare le perdite, l'acqua da assumere con le bevande (mediamente 800-1500 ml) è considerata un nutriente "essenziale" da

assumere, quotidianamente, in quantità tali da coprire le esigenze individuali.

Queste ultime possono essere molto variabili in relazione a vari fattori quali composizione corporea, temperatura e umidità ambientale, livello di attività fisica, stati febbrili, disordini gastroenterici, carico di soluti nella dieta. In particolare, nei bambini molto piccoli, negli anziani, nelle persone che operano in ambienti di lavoro o in climi particolarmente caldi, negli atleti che si sottopongono a sedute di allenamento molto intense, l'equilibrio idrico è poi particolarmente delicato. In media, infatti, il fabbisogno giornaliero di acqua per l'adulto sano è stimato in 1 ml/kcal.

La raccomandazione sale a 1,5 ml/kcal/giorno per lattanti e bambini. Particolare attenzione deve essere riservata anche agli anziani nei quali lo stimolo della sete tende a diminuire con l'età, con conseguente aumento del rischio di alterazione dello stato di idratazione.

D'altra parte, oggigiorno, nella società moderna, c'è una grande disponibilità di bevande di gusto e composizione molto varia, per cui il bere, così come il mangiare, ha assunto una chiara dimensione di piacere. Il consumo di acqua, infatti, per molte persone, è solo parzialmente gratificante, per cui non ac-

cetterebbero di assumere bevande non gradite, o che non forniscono sensazioni gustative piacevoli, in volumi adeguati.

La presenza sul mercato di una quantità molto vasta di bevande rappresenta quindi un fattore positivo per favorire, a livello di popolazione, un adeguato consumo di liquidi.

È anche vero, però, che esiste un'estrema varietà nella composizione delle diverse bevande, alcune delle quali caratterizzate da ingredienti (zuccheri, caffeina, dolcificanti sintetici, conservanti, coloranti, ecc.) la cui assunzione, soprattutto se in larghe quantità, potrebbe essere sconsigliabile.

Al fine di favorire, nella popolazione, il raggiungimento di uno stato ottimale di idratazione, attraverso il consumo quotidiano di adeguate quantità di liquidi, abbiamo ritenuto utile tentare di elaborare e realizzare una "piramide delle bevande", sulla falsariga di quanto proposto, da diversi autori, con le piramidi alimentari, che potesse dare indicazioni al pubblico dei consumatori sul tipo di bevande da assumere, e sulla loro quantità relativa, tenendo in considerazione il loro eventuale apporto energetico ed altre proprietà di tipo sia salutare sia negativo per la salute.

(1 - continua)

figura 1

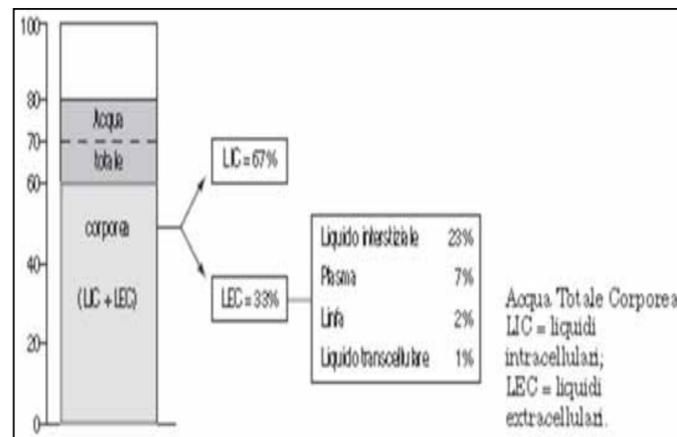
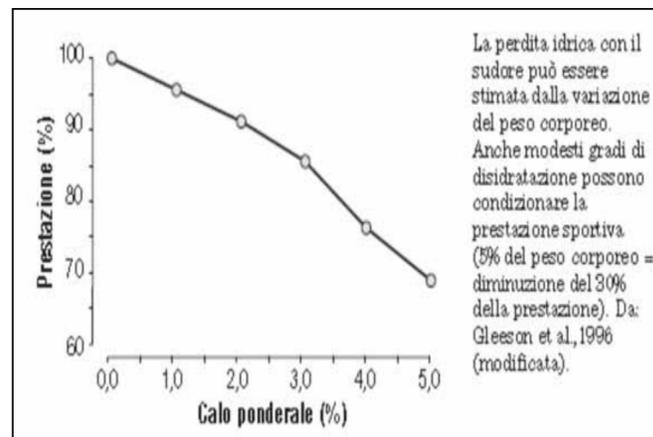


figura 2



TERMINI DI BILANCIO

Bilancio Giornaliero dell'acqua	
H ₂ O alimentare	200 cc
H ₂ O endogena	250-300 cc
H ₂ O urinaria	1400 cc
H ₂ O fecale	100 cc
H ₂ O perduta con la perspiratio insensibilis	800 cc
H ₂ O secreta nel tubo digerente (di solito tutta riassorbita nel circolo entero-epatico dell'H ₂ O)	8000 cc
Saliva	1500 cc
Succo gastrico	2000 cc
Bile	700 cc
Secrezione pancreatica	700 cc
Secrezione intestinale	3000-3200 cc
Acqua Corporea	
H ₂ O totale	40 l (57% del peso corporeo)
H ₂ O extracellulare	15,5 l (22% del peso corporeo)
H ₂ O intracellulare	24,5 l (35 del peso corporeo)

Lo scambio dell'acqua fra i vari compartimenti è attivissimo, nell'ordine di migliaia di litri al giorno, ma il volume dei compartimenti si mantiene costante per due meccanismi fondamentali:

la pressione osmotica e le pompe di membrana cellulare, cui si deve anche una diversa distribuzione dei soluti (cationi e anioni).

Nel mantenimento del bilancio vanno considerate le perdite extrarenali, obbligatorie e indipendenti dall'apporto (perspiratio insensibilis, sudore, feci) e quelle renali, dipendenti dall'apporto.



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	25
Luca Morasso - Genova	23
Diego Airola - Torino	18
Maria Laura Banchemo - Genova	17
Roberto Romeo - Catanzaro	14
Luciano Piretta - Torino	14
Domenico Lisanti - Potenza	12
Stefano Calibani - Pesaro	12
Alceo Cargnello - Udine	11
Alcide Cavallucci - Genova	3



CONCORSO n. 3 Risposte esatte

Foto A

1997 Vigone (TO),
campionato italiano volo,
Granaglia-Bombelli



Foto B

Adriano Bruno, coppia A
petanque, 1993



Foto C

Massimiliano Petrocchi e
Mirko Garofolo, campionato
italiano raffa under 14,
Verona

CONCORSO N.4

Scadenza invio risposte 20 febbraio 2011

Foto A



Foto A

- 1) Chi sono i tre giocatori in primo piano?
- 2) Che cosa hanno vinto?
- 3) In che città?

Foto B



Foto B

- 1) Chi indossa la maglia iridata?
- 2) Che titolo ha vinto?
- 3) Chi ha battuto in finale?

Foto C



Foto C

- 1) Chi sono queste quattro atlete?
- 2) In che competizione sono state impegnate?
- 3) Chi ha fermato la loro corsa al titolo?

**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 FEBBRAIO



SIMONA BAGALA'

4 febbraio 1978

Campionessa italiana petanque

MARCO ADONI

8 febbraio 1964

Campione italiano rafa

DANTE AMERIO

26 febbraio 1941

Campione italiano volo



SEBASTIANO BARBIERI

3 febbraio 1976

Campione italiano rafa

WALTER BONINO

5 febbraio 1973

Campione mondiale volo

PIER LUIGI CAGLIERO

23 febbraio 1964

Campione italiano volo



DARIO BARTOLI

21 febbraio 1964

Campione europeo rafa

NADIA CAMILLA

23 febbraio 1981

Recordwoman mondiale volo

DAVIDE CUMERO

20 febbraio 1984

Campione mondiale volo



FRANCO CHILLA

10 febbraio 1938

Presidente FIB Puglia

DINO CUNEO

10 febbraio 1951

Campione italiano volo

DANIELE DI CHIARA

13 febbraio 1943

Consigliere Federale



DANIELE GROSSO

13 febbraio 1988

Campione mondiale volo

IRMA GIRAUDO

27 febbraio 1946

Campionessa italiana petanque

DONATO GOFFREDO

4 febbraio 1959

Campione italiano petanque

FABIO MALATESTA

22 febbraio 1971

Arbitro Nazionale

LORIS MERET

19 febbraio 1969

Campione mondiale volo

ENRICO NICOLI

22 febbraio 1954

Arbitro Nazionale



PAOLA MANDOLA

4 febbraio 1984

Campionessa mondiale volo

SANDRO PALOMBO

23 febbraio 1954

Arbitro Nazionale

FLAVIO RISSO

11 febbraio 1970

Campione mondiale volo

ANDREA RIVA

28 febbraio 1991

Campione italiano rafa

LEO ROBAZZA

9 febbraio 1943

Arbitro Nazionale

FAUSTO RUGGERI

15 febbraio 1972

Arbitro Nazionale



SIMONE NARI

19 febbraio 1972

Campione mondiale volo

SIMON SALTO

28 febbraio 1986

Recordman mondiale petanque

ATTILIO SANFELICI

14 febbraio 1946

Arbitro Nazionale

MARCELLO SANTORIELLO

10 febbraio 1964

Campione italiano rafa

SANDRO SARTORI

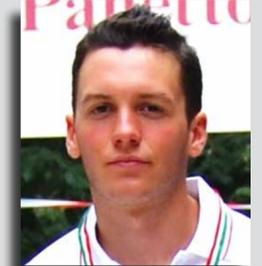
12 febbraio 1959

Arbitro Nazionale

ENRICO SCHIARA

27 febbraio 1966

Arbitro Nazionale



RENATO LUCCO CASTELLO

24 febbraio 1989

Campione italiano volo

MASSIMILIANO TIBONI

7 febbraio 1974

Campione italiano petanque

GIUSEPPE ABBONDANZA

10 febbraio 1952

Arbitro Nazionale

GIOVANNI GRASSO

1 febbraio 1960

Arbitro Nazionale

WALTER RINALDI

16 febbraio 1947

Arbitro Nazionale

GIANCARLO RIVETTI

12 febbraio 1942

Arbitro Nazionale



ELISABETTA GREGORACI

8 febbraio 1980

Auguri anche a...

CINDY CRAWFORD

20 febbraio 1966

PARIS HILTON

14 febbraio 1981

LITTLE TONY

9 febbraio 1941

JOHN TRAVOLTA

18 febbraio 1954



LEONARDO PIERACCIONI

17 febbraio 1965

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



ARIETE

Nei prossimi mesi ci sarà una bella sorpresa. Non riprendete i contatti con una persona con cui avete litigato. Non è ancora il momento. Non sottovalutate i dolori alla schiena.



TORO

Attenzione a non farvi coinvolgere in una situazione che riguarda un parente che versa in difficili condizioni economiche. Spese impreviste per un animale. La salute sarà buona.



GEMELLI

La Dea bendata vi ha in simpatia. E' dalla vostra parte. Puntate sui numeri che contengono la cifra 8. Toglietevi un desiderio intrigante: a cena con un vecchio amico.



CANCRO

Attenzione alla salute perché gli ultimi colpi dell'inverno possono crearvi malanni. Un familiare non vi ha detto la verità. Indagate con discrezione e fate valere la vostra autorità.



LEONE

Riceverete un complimento che vi farà molto piacere perché proveniente da una persona molto influente e stimata. Rifiutate un affare che vi proporranno: è una perdita di denaro.



VERGINE

Sta per arrivare un guadagno atteso da tempo. Acqua in bocca con tutti e toglietevi un capriccio che sognate da tempo. Un figlio vi creerà grattacapi a scuola. Intervenite subito.



BILANCIA

Una persona che pensavate amica vi creerà qualche problema nel lavoro. Reagite subito per evitare che la malalingua abbia successo. Il vostro numero fortunato è il 23.



SCORPIONE

Curate il vostro abbigliamento e la vostra persona. Si presenterà una situazione in cui sarete osservate e giudicate per un incarico prestigioso. Niente carezze a cani e gatti.



SAGITTARIO

Non confidatevi con una persona che non porta orecchini. C'è il rischio di finire in un mare di guai. La salute sarà molto buona ma attenzione alle gambe nel mese di marzo.



CAPRICORNO

Un superiore vi farà una richiesta strana. Niente paura, accettate con fiducia, è un'opportunità di carriera. Vi chiederanno un aiuto, non imparate assolutamente denaro.



ACQUARIO

Accettate un invito per un incontro con un parente. Verrete a conoscenza di fatti che vi erano sconosciuti. Evitate i posti affollati e tentate la fortuna al gioco con 12, 15, 67.



PESCI

State attenti a non frequentare persone che possiedono animali. Una telefonata vi metterà in imbarazzo. Reagite subito per evitare malintesi. Non accettate un invito da parte di un'amica.

Un gioco antico con un cuore giovane

Anche quest'anno puoi destinare il

5 per mille alla



FIB Federazione Italiana Bocce

indicando sul Modello

Unico 2012 o sul 730 il nostro codice

80083470015



Dai una mano allo sport delle bocce

