

SPORT BOCCCE *online*



Direttore Responsabile Daniele Di Chiara



LUGLIO
2012

STORIA

1978-LA TERNA DI SERANDO SUL PODIO IRIDATO DELLA PETANQUE



di Daniele Di Chiara

(segue)

L'8 luglio 1978 Sambuelli indisse a Torino un'assemblea straordinaria per modificare lo statuto dell'Unione al fine di predisporlo giuridicamente ad accogliere l'adesione della Fisb e della Figg, la Federazione Italiana Gioco Petanca.

Nel salone della Cassa di Risparmio del capoluogo piemontese si presentarono i delegati delle oltre 600 società dell'Ubi e fu invitato ai lavori anche il presidente della Fisb.

L'avvocato Scagno fu chiamato come sempre a presiedere i lavori assembleari che furono aperti dalla relazione di Sambuelli il quale ricordò le tappe che avevano portato all'unificazione.

"La Presidenza dell'Ubi" esordì "in conformità al mandato affidatole a seguito della raccomandazione a suo tempo formulata dal Consiglio Nazionale del Coni ed a seguito della deliberazione della propria Assemblea Nazionale Ordinaria tenutasi a Torino il 5 marzo 1977, ha prospettato alle presidenze delle altre forze bocciistiche, sportivamente organizzate a livello nazionale, una ipotesi di confluenza nella Ubi di tutti i bocciofili italiani desiderosi di appartenere ad una Federazione Sportiva regolarmente riconosciuta nell'ambito dell'Ente Italiano delegato per legge all'organizzazione dell'attività sportiva: il Coni.

La confluenza nella Ubi è in realtà la sola modalità unificatrice che consenta ai bocciofili italiani di unirsi in un'unica Federazione sportiva che, assumendo un'identificazione nazionale sia sul piano della diffusione territoriale che su quello dei contenuti tecnici, possa mantenere il riconoscimento e la posizione acquisita dall'Ubi nell'ambito del Coni. Per realizzare tale ipotesi "continuò Sambuelli "è evidentemente necessario modificare il nostro statuto, onde permettere la convivenza di tre diverse modalità tecniche di gioco (Volo-Raffa-Petanca) assicurando alle stesse autonomia tecnica, organizzativa e finanziaria e fornendo loro gli strumenti statutari necessari a mantenere la parità giuridica delle tre modalità tecniche di gioco e permettere la difesa di ognuna di esse contro qualsiasi tentativo di sopraffazione delle altre e ciò indipendentemente dal numero dei pra-

ticanti i diversi sistemi di gioco".

Dopo aver ricordato che la Figb aveva deciso per il momento di rimanere nell'Enal, il dottor Sambuelli disse che non si poteva attendere oltre e che bisognava arrivare subito all'unificazione, anche senza la Figb.

Spiegò, quindi, le modifiche che bisognava apportare allo



Luigi Sambuelli. Il presidente dell'Ubi nel 1978 gettò le basi per accogliere Fisb e Figg in una federazione unificata. Ma l'obiettivo era di convincere la Figb che, solo quando fu sciolto l'Enal, decise il grande passo.

statuto dell'Ubi per renderlo pronto ad accogliere le altre federazioni. Sambuelli affermò inoltre che la scelta unificatrice avrebbe sicuramente permesso all'Ubi di essere riconosciuta definitivamente dal Coni.

L'assemblea concordò sulle proposte del suo presidente ed approvò all'unanimità il nuovo statuto.

Il 22 luglio '78 Annoni indisse un'assemblea straordinaria del-

le società della Fisb, a Milano, per accogliere l'invito dell'Ubi ad entrare nella federazione torinese e dare così vita ad un'unica famiglia dei bocciofili.

In un "fondo" su Bocce d'Italia, l'organo ufficiale della Fisb, l'evento fu così commentato: "Il 22 luglio i delegati bocciofili della Fisb hanno sancito in modo solenne una promessa fatta 15

con impegni e funzioni rinnovati".

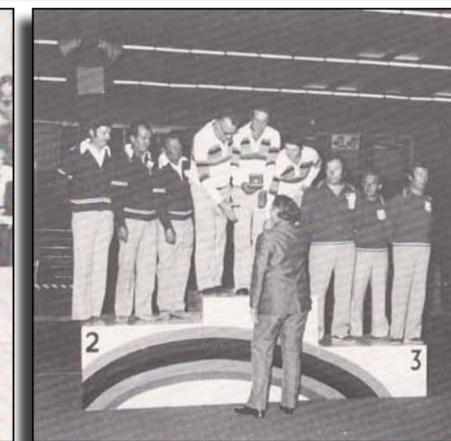
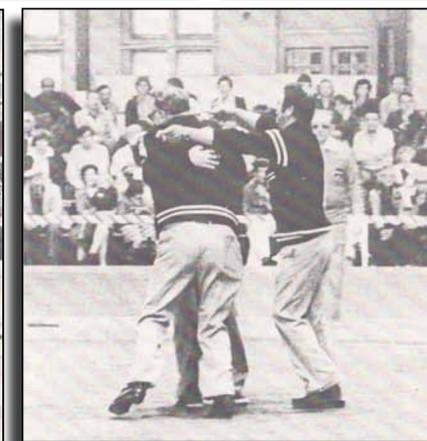
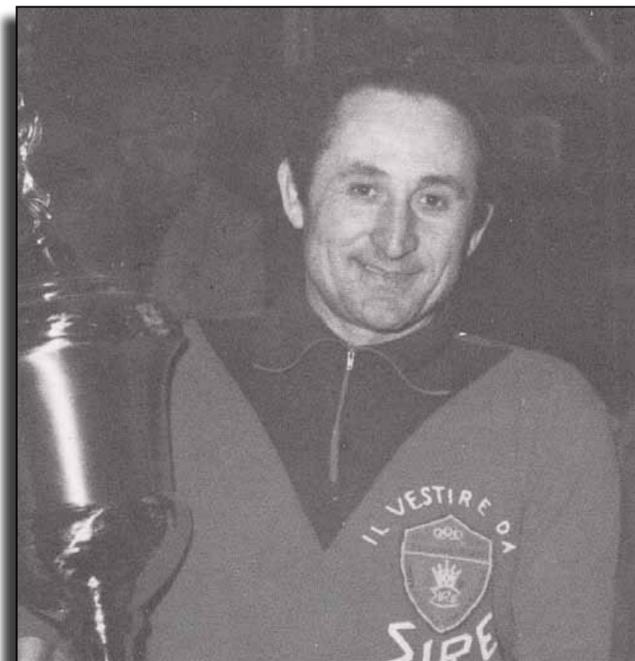
Domenico Grossi fu chiamato a presiedere l'assemblea straordinaria della Fisb alla quale parteciparono i delegati di 818 società che, all'unanimità, decisero di confluire nell'Ubi. Alla riunione, che in certi passaggi visse anche momenti di euforia, portarono il loro saluto il sindaco di Milano, Tognoli (annunciò ufficialmente l'assegnazione del prestigioso Ambrogino d'oro alle bocce), ed il presidente dell'Ubi, Sambuelli, il quale, per stemperare un po' la nostalgia della sigla Fisb che stava per andare in archivio, raccontò un fatto inedito: pochi mesi prima della nascita della Fisb, l'Ubi stava per decidere di cambiare la sua sigla e di chiamarsi proprio come quella che assumerà invece la nascita federazione di Milano. Tra il battimani Sambuelli ammise: "Fummo bruciati sul tempo" e concluse il suo saluto affermando che, in futuro, proprio per dare un segnale di "sportività" anche nella sigla, si sarebbe potuta riprendere la denominazione di Federazione Italiana Sport Bocce.

A seguito dell'unificazione il consiglio nazionale della Fisb si trasformò in consiglio della Sezione Raffa che, assieme a quella del Volo, andò a formare il nuovo consiglio federale dell'Ubi unificata che era composto da 8 consiglieri per ciascuna delle due federazioni. In base alle modifiche apportate allo statuto dell'Ubi, il presidente ed i due vicepresidenti dell'ex Fisb fecero parte di diritto del nuovo consiglio federale mentre si procedette all'elezione degli altri cinque consiglieri nelle persone di Capanni, Bassi, Agosto, Mutti e Paduano.

Il 23 luglio '78 aderì all'Ubi anche la federazione della petanca. Proprio in quell'anno i cultori delle "piccole bocce" si entusiasmarono per un altro stupendo successo azzurro in campo internazionale. Sui terreni di Mons, in Belgio, il già iridato Giovanni Serando, questa volta con a fianco Antonio Napolitano e Franco Ferro, tornò a regalare all'Italia un titolo mondiale.

Questo successo mise in luce la bontà della "scuola" ligure ed ebbe una prestigiosa riconferma l'anno dopo quando la stessa formidabile terna fece il bis nel mondiale di Southampton in Inghilterra.

Ora si tratta di aggiungere altri piani all'edificio, in una prospettiva nuova che incorporerà il vecchio, come struttura portante ma



E' fatta! L'Italia delle "piccole bocce" è campione mondiale 1978. La gioia della formidabile terna azzurra e la cerimonia di premiazione di Serando, Napolitano e Ferro sui campi di Mons, in Belgio. In alto, a sinistra, il fuoriclasse Serafino Gatti e, a destra, il presidente De Sanctis premia i campioni d'Italia a coppie del sistema PVN, i bresciani Renato Botticini e Raffaele Stefana.

Il mondo delle bocce era in fermento ma le grandi manovre dell'unificazione non influirono sull'attività sportiva che si stava svolgendo con migliaia di manifestazioni su tutte le corsie d'Italia.

La Figb organizzò i campionati italiani di raffa sui campi di Verona (a Portogruaro si giocarono le altre due specialità) dove il romano Pulcini, bravissimo, colse la sua seconda

maglia tricolore consecutiva battendo in finale Cerliani di Legnano. Nelle coppie vinsero i milanesi Valli e Brandolezzi e nelle terne il titolo andò alla squadra di Legnano composta da Franco Restelli, Paolo Ferrandi ed Antonio Musazzi.

Sulle corsie venete di Portogruaro, per il sistema Internazionale, furono premiati l'individualista trentino Giorgio Ravanelli, i trevigiani Favero

e Cinel che vinsero nelle coppie ed i feltrini Zanella, Primolan, Grando e De Bacco che conquistarono il titolo a quadrette. Le magliette di Treviso si fecero onore anche nelle terne arrivando prime con Favretto, Bogana e Pandolfo.

Per il sistema Punto e Volo Nazionale si laurearono campioni Rizzieri Zatta di Feltrina nel singolo, i bresciani Renato Botticini e Raffaele Stefana nelle coppie ed

goriziani Mari, Bruschina, Boscariol e Saggin nelle quadrette.

Nuovo successo per Serafino Gatti sui campi di Macerata dove la Fisb aveva programmato i suoi Tricolori seniores. Il campione pavese battè in finale il milanese Enrico Corti in una partita di alto livello tecnico che entusiasmo il pubblico.



VIP

PASQUALE D'ALTERIO, 5 VOLTE SUL PODIO IRIDATO



Per merito della sua innata predisposizione al gioco delle bocce di raffa, Pasquale D'Alterio ha bruciato le tappe passando dal settore giovanile alla categoria A in brevissimo tempo. Basti dire che giocava negli under 18 ma era anche autorizzato ufficialmente dalla Federazione, siamo nel 1990, per partecipare alle gare della categoria A nelle quali si difendeva con abilità. Napoletano verace, nato a Giugliano il 10 luglio 1972, D'Alterio ha preso in mano le prime bocce all'età di dieci anni seguendo i buoni consigli di papà Luigi sui campi della bocciofila Frezza di Napoli dove rimarrà per alcune stagioni, assieme al fratello Giuseppe, classe 1977.

"Sono arrivate le prime vittorie che mi hanno sempre più stimolato portandomi a gareggiare con sempre maggior entusiasmo a livello provinciale e regionale - spiega il campione - "convincendomi che ero in grado di raggiungere dei buoni risultati".

C'è sempre la prima volta di una vittoria importante.

"Indimenticabile è stato il primo successo colto in una gara nazionale a coppie a Salerno. Ero al fianco di papà Luigi e ci siamo imposti nettamente su tutti gli avversari che abbiamo incontrato sul cammino. Al termine ero raggianti e penso sia stato il mio personale battesimo bocciofilo".

Un salto di qualità considerando che D'Alterio venne promosso nella categoria A e, poco dopo, arrivò anche l'A1, quella dei superman delle bocce di raffa, i campioni che non si discutono. Si aprono così nuovi orizzonti e arrivano gli allori a riempire il palmares.

Campione europeo poco più che ventenne...

"Sì, nel 1996, a soli 24 anni ho vinto il titolo europeo a squadre che poi ho conquistato altre due volte nel successivo quadriennio. La prima maglia europea la indossai a Queven, in Francia, con la nazionale di raffa che comprendeva Emiliano Benedetti, Gianluca Formicone e Maurizio Mussini, una formazione rinnovata e guidata dal citi Antonio Riva. Fummo fortissimi demolendo ogni velleità avversaria. Poi il bis a Spalato, in Croazia, nel 1998 con la nazionale affidata a Dante D'Alessandro che schierava Benedetti, Chiappella, Pallucca ed il sottoscritto. Battemmo in finale un' agguerrita Svizzera. Poi un'altra vittoria, la terza, nel 2000, a Spoleto assieme a Formicone, Pallucca e Zavadelli".

Un tritico spettacolare. Ma fermiamoci al 1998, al mondiale di club di Teramo. Le cronache del tempo parlano di grande spettacolo.

"Teramo ha offerto emozioni e spettacolo con la presenza di 19 squadre, ma il pubblico ha vissuto momenti entusiasmanti soprattutto per la finale tra la squadra della Mediolanum Milano e quella della De Merolis di Teramo. Un vero derby della raffa a livello mondiale, vinto da noi della Mediolanum sul filo del rasoio Gioiaci con Antonini e Paolo e Marco Luraghi. Io era caricatissimo perché fresco del successo nell'Europa di Queven. Superammo i teramani di capitano D'Alessandro che il pronostico dava per favoriti".

La successiva edizione mondiale di Cagliari fu esattamente la fotocopia di Teramo. Un altro derby in finale, addirittura una stracittadina contro la milanese MP Filtri. Uno scontro al calor bianco, vero?

"Quella di Cagliari ritengo sia stata la mia vittoria più bella in assoluto. Disputai il campionato al massimo delle mie capacità unitamente ai compagni di società Benedetti, Formicone e Pallucca, ancora guidati da Antonio Riva. Sapevamo che la MP Filtri di Mussini, Zavadelli e i fratelli Luraghi, con il dente avvelenato per la sconfitta patita nell'appena concluso campionato italiano proprio ad opera nostra, sarebbe stata un avversario ostico negli incontri della finalissima. Come di fatto avvenne.

di club del 2002 a Passo Fundo, in Brasile, ancora con la maglia della Mediolanum, il mondiale con la nazionale, nel 2003 realizzato a Chiasso, in Svizzera, assieme a Antonini, Formicone e Chiappella, ripetuto l'anno scorso, a distanza di 8 anni, nuovamente in Brasile, a Carlos Barbosa nel Rio Grande do Sul, stavolta con i colori sociali della Monastier di Treviso.

Che cosa provi quando realizzi una vittoria all'estero?



Pasquale D'Alterio è da 25 anni una delle star della raffa mondiale. Assieme al fratello Giuseppe forma una coppia imbattibile e non nasconde di veder realizzato il suo sogno nel cassetto: vincere il titolo italiano di singolo.

Siamo stati sconfitti nella terna, dove sostituii Pallucca un po' incerto in alcune occasioni. Ma ci riscattammo nelle altre due partite. Soprattutto in quella a coppie che risollevò le nostre sorti con una vittoria caparbiamente inseguita. Giocai al fianco di Formicone e diedi fondo ad ogni energia. Vincemmo con un offerto 15-11 contro Zavadelli e Marco Luraghi mentre Benedetti superava Mussini. Così la Coppa mondiale di club fu nostra tra le ovazioni di un pubblico entusiasta".

Sono queste le gemme che brillano di luce propria nell'albo d'oro di Pasquale D'Alterio accanto ad altre di indubbio valore, quali il mondiale

"E' indescrivibile la gioia che tu provi quando realizzi un successo di questa portata, distante oltre diecimila chilometri dall'Italia, al cospetto di tanti tifosi e connazionali che vivono momenti esaltanti e direi commoventi. Ti incitano, vogliono il successo della maglia azzurra, perché ciò li rende partecipi della gioia e dell'emozione di attimi così intensi e che forse non ritorneranno. Nella finale di Carlos Barbosa avevamo contro la squadra brasiliana locale sostenuta dai loro tifosi, una sferzata torcida. Giocavo con mio fratello Giuseppe, Mirko Savoretti e Luca Biliato. Non ci siamo lasciati intimorire imponendo il nostro gioco a tutto campo. Un grande Savoretti nel singolare ed un doppio formato famiglia con

Giuseppe ed il sottoscritto, hanno costretto alla resa i brasiliani. Alla fine il pubblico ha invaso i campi di gara, tutti a complimentarsi con noi, pacche sulle spalle, abbracci anche vigorosi per far sentire una presenza tangibile. Come si fa a non esserne coinvolti con qualche lacrima?".

Ed a proposito dei World Games vinti nel 2009?

"Gianluca Formicone ed io, una coppia affiatissima che ci ha permesso di vincere i World Games, nella lontana isola di Taiwan nel luglio del 2009, mettendo in fila tanti contendenti tra i quali Argentina e Brasile. Un viaggio lungo ed un po' debilitante, un caldo terribile ed afoso, ma una trasferta che ha meritato di essere vissuta al di là della vittoria delle bocce sintetiche in un mondo così lontano".

Ritorniamo a casa nostra. Hai vinto tanti scudetti...

"Sì. Ho collezionato sino ad ora uno scudetto a coppie, nel 2002 a Mantova, 3 a terna, a Brescia, Modena e ancora Brescia nel 2005, 2006 e 2007 ed 8 di società di serie A, con un ininterrotto quinquennio alla Monastier di Treviso dal 2002 al 2007 e tre con la Mediolanum Milano."

La parte del leone, un dominio assoluto con Mediolanum e Monastier.

"Soprattutto i cinque scudetti consecutivi vinti con la società trevigiana del Monastier in cui ha sempre prevalso l'affiatamento con i compagni e la resa tecnica dei singoli elementi quali Formicone, Savoretti, Di Nicola, Fasulo, Chiappella e mio fratello Giuseppe con il quale sono in completa sintonia. Senza dimenticare Signorini, Antonini e i fratelli Luraghi".

Un periodo estremamente proficuo con tantissime soddisfazioni colte nei sei anni alla Mediolanum e negli ultimi sette alla Monastier Treviso, anzi otto perché D'Alterio vi figurerà anche per la futura stagione 2012/2013. In precedenza, dopo l'esordio nella bocciofila Frezza di Napoli in cui ha militato per vari anni, ha anche difeso i colori del Cral Pieve di Nievole (Pistoia), della Rinascente di Budrione di Carpi, della Terme di Montecatini e del San Giacomo di Spoleto.

Nel tuo palmares manca qualcosa?

"Manca lo scudetto individuale italiano. Ma non ho perso la speranza di centrare l'obiettivo anche se ritengo sia difficile portarlo a casa. Sono arrivato più volte sino alle semifinali, poi mi sono arreso. Come lo scorso anno, battuto dal compagno di società Savoretti che mi ha rimontato dal parziale di 8 a 0. E la finale persa nel 1998 a San Giovanni in Persiceto sconfitto da Solbiati per 14 a 15 dopo un vantaggio di 14 a 7".

Eppure hai vinto tante gare individuali valide per il Circuito Fib.

"Da tempo sono classificato in categoria A1, ed ero già nella speciale classifica sin dal 1996, cioè in quella dei big, e mi sono aggiudicato ben sei volte il Gran Premio Master Fib individuale, quello di alto livello. Malgrado vari tentativi, ed un'attività di oltre 25 anni, ho sempre trovato ostacoli insormontabili per arrivare sul podio tricolore. Eppure ritengo sia la gara più avvincente dove dev'essere tutto il tuo potenziale tecnico, dove devi gestirti da solo senza aiuto dei o dei compagni. E la vittoria è solamente tua".



D'Alterio e Formicone suo podio più alto dei World Games di Taiwan nel 2009 e, a destra, a Brescia dove il fuoriclasse napoletano (siamo nel 2000 e gioca per la Mediolanum) si è aggiudicato la Boccia d'Oro. In alto, in trionfo a Carlos Barbosa, in Brasile (è il primo a sinistra), dove con la Monastier ha appena conquistato la Coppa do Mundo.



Hai ottenuto performances migliori nei tornei a coppie.

"Proprio così. Ho vinto tante manifestazioni nazionali a coppie, parecchie con mio fratello Giuseppe. Una specialità per me ideale, dove posso esprimere il mio talento e la mia dote peculiare del ruolo specifico di bocciatore sia di raffa che di volo. Nel doppio sono a mio agio specialmente con Benedetti e Savoretti, e naturalmente con Formicone. Con loro ho realizzato traguardi prestigiosi".

Che tipo di bocce usi?

"Naturalmente quelle sintetiche della raffa, peso 920 grammi e diametro di 1070 millimetri. Immancabilmente sempre di colore verde, il mio preferito, perché è il colore della speranza, della natura che rallegra ed allietta".

Alimentazione e allenamenti: croce e delizia.

"Non seguo diete particolari e mi autocontrollo

nell'alimentazione ritenendomi una discreta, anzi direi buona forchetta. Il mio peso forma è sui 85 kg, per un'altezza di mt. 1,73. Abito con la famiglia, moglie e due figli, a Chiesina Azzano, in provincia di Pistoia, ed ho la fortuna di avere a casa anche un campo di bocce per cui posso sostenere gli allenamenti due, tre volte la settimana, fuori dagli impegni di lavoro (gestisce un'attività nel campo dell'edilizia, ndr) alternandoli con corse e footing: il tutto permette di mantenermi in forma".

E nei pochi momenti liberi da impegni vari, soprattutto dal lavoro, D'Alterio segue alla televisione le vicende del calcio che riguardano la squadra del Napoli, "sempre ed ovunque primo tifoso assieme ai figli, il diciottenne Luigi, e Daniele di 16 anni" ci tiene a precisare.

Un giocatore completo, agonisticamente parlando, dotato di notevole equilibrio psicofisico anche nei momenti topici di un match, gran colpitore nel ruolo congeniale del bocciatore, che predilige, dotato di grande sportività

che lo porta a rispettare avversari e compagni qualunque sia il risultato finale di una partita o manifestazione più o meno importante.

Nel suo curriculum, oltre alle vittorie già citate, ricordiamo anche due successi nella Coppa Italia, le oltre 25 presenze in nazionale e, con una sua estrema precisione, le 138 gare vinte sino ad oggi. E si meritato anche il prestigioso Premio Fib Marche Oro".

I campioni di anni addietro che hai conosciuto?

"Antonio Riva, penso il maestro per antonomasia, sia come direttore sportivo della Mediolanum e della nazionale, sia come giocatore con il quale in quindici giorni abbiamo vinte due gare realizzando ben 16 partite consecutive. E poi Serafino Gatti, campione in tutti i sensi, il forte Angelo Papandrea e Dante D'Alessandro, un campione quest'ultimo che non si discute".

Recentemente si sono messi in evidenza alcuni giovani.

"Ho notato dei giovani che dimostrano buona stoffa e sono già in possesso di una certa tecnica che fa promettere molto bene. In attesa di vederli alle prese con impegni importanti, penso di citare tra gli altri Capetti, Rovesti, Dalia, Meneghini e Dall'olmo di San Marino. Ma certamente altre giovani leve stanno sgomitando per arrivare sotto le prime luci della ribalta".

Hai un sogno nel cassetto?

"Sono stato in terre lontane ed ho visto la vita di tante realtà. Ecco, mi piacerebbe che nei futuri impegni e nelle trasferte per manifestazioni bocciofile di notevole interesse, essere presente e con me anche i miei familiari per visitare questi paesi ma anche per vivere e condividere con loro i momenti esaltanti di una vittoria. E non dover raccontare al ritorno ciò che solamente il sottoscritto ha vissuto in prima persona".

Carlo Massari



a cura di Vincenzo Santucci

REGOLE RAFFA

Quesito

Sono designato a svolgere le funzioni di commissario di campo in una manifestazione di Alto livello ed ho il girone n°3 che gioca su 2 corsie ed è composto da 6 giocatori (per comodità uso nomi di atleti famosi), con 2 partite vinte da sorteggio:

Nominativo	sorteggio
Savoretti Mirko	3
Di Nicola Giuliano	1
corsia 1	
Benedetti Emiliano	5
Partita vinta	7
corsia 2	
Nanni Alfonso	6
Partita vinta	8
Porrozzi Leonardo	2
Castagna Enrico	4

Ecco le mie domande :

- Sorteggiate le corsie e i 6 giocatori sono tutti presenti, quale ordine di chiamata in campo devo effettuare per il riscaldamento e l'inizio partita?
- All'orario di inizio gara (ore 09,00) i giocatori Benedetti e Nanni, se non sono presenti, sono da considerare entrambi assenti ?



Luigi Emiliani - Macerata

Risposta

- L'ordine di chiamata in campo deve essere il seguente :
 - Alla corsia 1 per il riscaldamento e la successiva partita Savoretti e Di Nicola;
 - Alla corsia 2 per il riscaldamento Nanni che al termine deve lasciare la corsia;
 - A seguire alla corsia 2 per il riscaldamento e la partita Porrozzi e Castagna;
 - Al termine della partita alla corsia 1 Benedetti viene chiamato per effettuare la fase di riscaldamento dopo di che lascia la corsia.
- No, ma mentre Benedetti non perde nessun diritto dovendo attendere il termine della partita precedente, Nanni perde il diritto alla fase di riscaldamento. Ma, se presenti alla chiamata in campo, potranno disputare la loro partita.



a cura di Mario Occeili

REGOLE VOLO

Quesito

Nel corso di una giocata, mentre entrambe le squadre hanno bocce da giocare, la squadra A annuncia e tira al pallino, senza colpirlo. Poi la situazione del gioco si evolve e la squadra B, realizzando un fermo con l'ultima boccia, si trova con tre punti sul terreno. Alla squadra A rimangono due bocce da giocare ma, per la situazione creata in campo, un accosto è improponibile, per cui decide di tirare al pallino. La squadra B si oppone in quanto, a parer suo, l'annuncio al pallino era già stato consumato e chiede l'intervento dell'arbitro che le dà ragione. Io condivido pienamente questa decisione in quanto il primo capoverso dell'art. 45 non dà adito a interpretazioni diverse. Quando una squadra non ha più bocce (secondo capoverso dell'articolo 45) allora sì che gli avversari che non hanno ancora annunciato il pallino possono farlo una, due, tre... volte.

E' giusta la mia interpretazione?

Paolo Osgnach - S. Pietro al Natisone (UD)



Risposta

Assolutamente no. Non avendo più bocce gli avversari, la squadra in questione può annunciare il pallino per tutte le bocce ancora a disposizione, indipendentemente che lo avesse già annunciato o meno in precedenza; il regolamento è chiarissimo:

" Art.45 - ... questa limitazione non si applica quando le bocce da giocare appartengono ad una sola squadra"

e non fa alcun riferimento ad eventuali annunci fatti in precedenza. Quindi possiamo ancora aggiungere: chi gioca l'ultima boccia di una "giocata" può sempre annunciare il pallino, indipendentemente che lo avesse già fatto o meno in precedenza.

MEDICINA

LA PREPARAZIONE NUTRIZIONALE PER LE COMPETIZIONI SPORTIVE



di Michelangelo Giampietro



rapporto alla possibilità di ottimizzare la disponibilità del glicogeno e il tasso glicemico al fine di sostenere, per l'intera durata della gara, le richieste energetiche dei muscoli impegnati.

Per queste attività (maratona, ciclismo su strada, sci di fondo, ecc.) l'obiettivo che ci si prefigge con l'alimentazione è quello di aumentare quanto più è possibile la concentrazione muscolare ed epatica del glicogeno fornendo agli atleti elevati apporti glucidici.

Del resto questo tipo di strategia non costituisce certamente una novità, già von Pettenhofer e Voit nel 1860 e successivamente Chauveau e Kaufmann (1887), Krogh e Lindhard (1920), Levine C. e coll. (1924), Christensen e Hansen (1939) ne dimostrarono la validità, confutando quanto fin allora sostenuto sulla priorità delle proteine come substrato energetico per il lavoro muscolare (von Liebig, 1824 e 1851); tuttavia, soltanto negli anni 70 del secolo scorso il mondo dello sport ha iniziato a recepire e ad appropriarsi di questo semplice ed economico "dogma scientifico", grazie soprattutto ai lavori di un gruppo di ricercatori scandinavi.

E' possibile, quindi, affermare che ormai da tempo, il mondo scientifico, ha recepito e fatto proprio che "...la disponibilità di carboidrati come substrato (glicogeno muscolare) costituisce un fattore in grado di influenzare la capacità di prestazione in corso di esercizi prolungati e impegnativi..."

Nel caso di attività sportive prolunga-

te, ma inferiori ad 1 ora di lavoro, non sarebbe necessario incrementare la quota glucidica della dieta degli atleti, perché la quantità di glicogeno normalmente presente nei muscoli, anche senza il carico glucidico nei giorni precedenti la gara, sarebbe sufficiente a coprire le richieste energetiche della gara stessa.

E' bene precisare, tuttavia, che la gran parte (80%) dell'apporto di carboidrati deve essere realizzato attraverso generose razioni di carboidrati complessi, tutti gli alimenti che li contengono (cereali e patate) possono essere utilizzati liberamente, anche i legumi, per i quali, tuttavia, occorre un po' di prudenza e qualche precauzione, per evitare i possibili disagi gastro-intestinali (gonfiore, flatulenza e rapido svuotamento intestinale) provocati dalla incompleta digestione della fibra alimentare di cui questi alimenti sono particolarmente ricchi.

Gli zuccheri semplici (zucchero comune - raffinato, di canna o integrale - miele, marmellate e confetture, caramelle, frutta e succhi di frutta) di conseguenza costituiranno una frazione percentuale relativamente modesta (20%) dell'intera quota glucidica. (Tabella 1)

In definitiva, quindi, per la varietà e duttilità degli alimenti ricchi di amidi, non risulta particolarmente difficile approntare gradevoli e corrette proposte nutrizionali ad elevato apporto glucidico (fino anche all'80% dell'energia totale giornaliera) potendo distribuire questi prodotti, anche parzialmente elaborati, nell'arco dell'intera giornata, a partire

dalla prima colazione fino al pasto serale, nel pieno rispetto dei gusti dell'atleta e senza interferire né con i programmi di allenamento, né con le semplici regole della fisiologia della nutrizione.

In ogni caso, il pasto pre-gara, tendenzialmente più o meno ricco di carboidrati, deve essere "leggero", cioè facilmente digeribile, non molto abbondante, povero di fibra alimentare grezza insolubile (responsabile del rapido svuotamento gastro-intestinale), e deve essere consumato non meno di 3-4 ore prima dell'inizio della gara, in modo da consentirne la completa digestione garantendo al contempo la normalizzazione dei picchi glicemici e della risposta insulinica.

Diversamente, alti livelli di insulina, conseguenti all'assunzione di carboidrati semplici e di proteine, possono produrre effetti sfavorevoli sulla prestazione atletica determinati dall'ipoglicemia riflessa e dall'inibizione della mobilizzazione dei lipidi di deposito che nelle gare di lunga durata vengono utilizzati come substrato energetico preferenziale.

Pertanto, nel pasto pre-gara si dovrebbero preferire alimenti completi ad alto tenore di amidi e con indice glicemico moderato, come la pasta di grano duro, in grado di fornire elevate quantità di glucosio senza tuttavia produrre brusche variazioni della glicemia e dell'insulinemia.

(2 - fine)

**Semplici****Monosaccaridi:**

Glucosio (G), galattosio (Gal) e fruttosio (F) (disponibili)	Frutta, miele, marmellate, sciroppi, preparati dolci
Xilosio (non disponibile)	

Disaccaridi:

Lattosio (Gal-G), saccarosio (G-F), maltosio (G-G) (disponibili)	Latte e alcuni derivati, canna e barbabietole, semi germinati
Lattulosio, raffiniosio, ecc. (non disponibili)	

Complessi:

Amido (G-G-G --->): amilosio e e amilopectina (disponibile)	Cereali, legumi, tuberi, frutta farinosa
Cellulosa ed emicellulosa (non disponibili)	Vegetali
Glicoceno (G-G-G --->) (disponibile)	Carne e pesce
Inulina (non disponibile)	Cipolla
Mannosani (non disponibili)	Legumi
Pectine (non disponibili)	Frutta e marmellate
Pentosani (non disponibili)	Frutta e gomme

Tabella 1. Classificazione e fonti alimentari dei principali carboidrati. Il glicogeno presente negli alimenti di provenienza animale (carni e pesci) non costituisce una fonte reale di carboidrati.



Prof. Michelangelo Giampietro - Medico Federale FIB, specialista in Medicina dello Sport e in Scienza dell'Alimentazione

Il testo del presente articolo è tratto da:
Giampietro M. L'alimentazione per l'esercizio fisico e lo sport. Il Pensiero Scientifico Editore, Roma (2005)



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 a manifestazioni di raffa, volo e petanque in cui sono stati protagonisti atleti italiani.

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	57
Maria Laura Banchemo - Genova	49
Luciano Piretta - Torino	49
Luca Morasso - Genova	46
Stefano Calibani - Pesaro	42
Diego Airola - Torino	38
Roberto Romeo - Catanzaro	36
Alcide Cavallucci - Genova	34
Domenico Lisanti - Potenza	32
Alceo Cargnello - Udine	20



CONCORSO n. 8 Risposte esatte

Foto A

Roberto Zappi e Giuliano Galantini; Trofeo Navigare 1999; Maurizio Mussini



Foto B

Campionati italiani terne A 1976; Club Petanque Bordighera; Mario Viale, Claudio Mulatero e Alfredo De Benedetti



Foto C

Mondiale 2003; combinato; Gustin, Lapertot e Pautassi

CONCORSO N.9

Scadenza invio risposte 20 luglio 2012

Foto A



Foto A

- 1) In che anno si è svolta la competizione?
- 2) Chi sono i due atleti?
- 3) Chi fu il vincitore a coppie di A?

Foto B



Foto B

- 1) Chi sono gli 8 giocatori?
- 2) Di che competizione si tratta?
- 3) Chi si classificò al 4° posto?

Foto C



Foto C

- 1) In che anno si è svolta la competizione?
- 2) Chi sono le due atlete vincitrici?
- 3) Chi vinse nell'altra categoria femminile?

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 LUGLIO



FABIO BALLAURO

2 luglio 1955

Consigliere Federale



ELISA LUCCARINI

21 luglio 1974

Campionessa mondiale raffa



PASQUALE D'ALTERIO

10 luglio 1972

Campione mondiale raffa



GIANNI LAIGUEGLIA

27 luglio 1958

Campione italiano petanque



LAURA TROVA

24 luglio 1975

Consigliere Federale



GIANLUCA MANUELLI

7 luglio 1977

Campione mondiale raffa



CHIARA MORANO

9 luglio 1986

Campionessa europea raffa



PAOLO SIGNORINI

27 luglio 1974

Campione mondiale raffa

ROBERTO ALA

10 luglio 1979

Campione italiano volo

AMELIA ANGIOLI

30 luglio 1948

Campionessa italiana petanque

ALESSIO BERNARDELLI

19 luglio 1987

Campione italiano raffa

MAURIZIO BRESSY

1 luglio 1969

Campione italiano volo

PATRICK CORO'

29 luglio 1971

Campione italiano raffa

MAURO GRASSINI

31 luglio 1961

Campione italiano raffa

GIORGIO MALSERVIGI

5 luglio 1943

Arbitro Nazionale

GIUSEPPE PAPPACENA

24 luglio 1992

Campione europeo raffa

VALENTINA AMIGONI

30 luglio 1991

Campionessa italiana raffa

WALTER BARILANI

9 luglio 1960

Campione europeo raffa

NADIA BERTAGNOLIO

1 luglio 1954

Campionessa italiana volo

ANDREA CASAGRANDE

18 luglio 1968

Campione italiano volo

ELISA DEGIOVANNI

8 luglio 1984

Campionessa italiana petanque

MORENO GUALTIERI

16 luglio 1971

Arbitro Nazionale

ROBERTO MASCITTI

23 luglio 1984

Campione europeo raffa

SALVATORE PARRINELLO

3 luglio 1956

Arbitro Nazionale

BRUNO DEL BEN

30 luglio 1947

Arbitro Nazionale

COSIMO IULIANO

14 luglio 1953

Arbitro Nazionale

OSVALDO MATTALIA

13 luglio 1959

Arbitro Nazionale

CLARA PERIN

5 luglio 1975

Campionessa europea raffa

GIOVANNI EMILI

14 luglio 1961

Arbitro Nazionale

FRANCESCO LA MURA

15 luglio 1961

Arbitro Nazionale

EMANUELE PANERO

10 luglio 1972

Campione italiano volo

PAOLO RICCI

5 luglio 1966

Arbitro Nazionale

ANDREA EVANGELISTI

31 luglio 1979

Presidente FIB Marche

MANUEL MACELLARI

3 luglio 1987

Campione europeo raffa

ANGELO PAPANDREA

5 luglio 1947

Campione mondiale raffa

MARIO SUINI

17 luglio 1944

Campione mondiale volo



AIDA YESPICA

15 luglio 1982

Auguri anche a...

PAMELA ANDERSON

1 luglio 1967

TOM CRUISE

3 luglio 1962

JENNIFER LOPEZ

24 luglio 1969

SYLVESTER STALLONE

6 luglio 1946



MASSIMO BOLDI

23 luglio 1945

Hai vinto un campionato mondiale, europeo o italiano? Hai fatto un record? Sei un arbitro internazionale o nazionale? SPORT BOCCE online ti fa gli auguri. Invia i tuoi dati (titolo vinto o carica rivestita, data di nascita, ecc.) e la foto a

F.I.B. Federazione Italiana Bocce - Ufficio Web - via Vitorchiano, 113 - 00189 Roma

webmaster@federbocce.it

daniele.dichiara@alice.it

OROSCOPO

LA VOCE DELLE STELLE-LUGLIO



ARIETE

E' in arrivo un ottimo guadagno. Ma non ditelo a nessuno, soprattutto in famiglia. Mettetevi qualche soldo da parte. Nel momento del bisogno sarà una grande risorsa.



TORO

Un parente stretto vi inviterà a fare una visita ad un conoscente lontano. Trovate una scusa per non andarci. Vogliono coinvolgervi in un'iniziativa che potrebbe farvi perdere molto denaro.



GEMELLI

Riceverete un encomio sul posto di lavoro. Ve lo meritate. Ma il tutto vi attirerà qualche invidia soprattutto da parte di una collega avanti con gli anni. Tenetela d'occhio.



CANCRO

E' il vostro mese fortunato al gioco. I numeri su cui puntare sono il 12 e il 46. Vi porterà guadagno anche il colore rosso. Se c'è un concorso in cui questo colore prevale, rischiate!



LEONE

Rinviate un oneroso lavoro che vi assilla da tempo. Non è il momento di spendere denaro e fatica. Accettate l'invito ad una gita in montagna ma state lontano dai laghi e dai fiumi.



VERGINE

Luglio vi farà incontrare uno strano personaggio. Fate bene attenzione a non concedergli troppa confidenza. Un figlio vi creerà qualche grattacapo. State calmi. Non è nulla di grave.



BILANCIA

Tornerà il sereno con una persona che vi ha spesso osteggiato. Fate buon gioco a cattiva sorte ma, appena possibile, restituite le cattiverie con gli interessi. Salute ottima.



SCORPIONE

Su una iniziativa da prendere in casa avete perfettamente ragione ma non siete ascoltati. Non mollate, la spunterete voi e vi meriterete anche gli applausi.



SAGITTARIO

Luglio è un mese che vi procurerà molte spese. Fate attenzione a non esagerare e rinviare un acquisto che non è proprio indispensabile al momento. Preferite il mare ai monti.



CAPRICORNO

Il vostro fisico non vi soddisfa e ve ne fate un cruccio. Non perdetevi i momenti belli della vita per questo motivo ma usate le altre armi che non vi mancano: intelligenza e simpatia.



ACQUARIO

Una persona vi darà un consiglio che al momento vi sembrerà bizzarro. Riflettete bene, è un aiuto insperato ad una situazione che si presenterà, inattesa, nei prossimi mesi.



PESCI

Fate molta attenzione alla salute. Un fastidioso mal di schiena vi tormenterà tutta l'estate. Sopportate i dolori ed evitate di imbottirvi di pillole. Tutto si sistemerà con i primi freddi.

