

**XVI Edizione
2008-2009**

11 dicembre

Seconda fase

Risultati della seconda

giornata di singolo

fascia A

bowl1	bowl2	punti	
Renato	Francesco	6	6
Bruno	Massimo	8	4
Enrico	Edoardo	11	1

fascia B

bowl1	bowl2	punti	
Mino	Italo A	0	12
Italo M	Corrado	8	4
Silvio	Nando	6	6

fascia C

bowl1	bowl2	punti	
Anna Ru	Nicoletta	12	0
Attilio	Carlo	0	12
Marcello	Anna Re	8	4

fascia D

bowl1	bowl2	punti	
Antonio A	Gennaro	12	0
Gianni	Prudy	12	0
Antonio B	Sandro	8	4

I record del torneo

Italo M. partita 271

Renato serie 1085

media 217

partita e media del giorno

Massimo 252

Enrico 1061



torneo Faccia a faccia

numero 11



Mica hai tirato l'undici?

siiii "e suricille"

A
chi
ama
dormire
ma si sveglia
sempre di buon
umore, a chi saluta
ancora con un bacio, a
chi lavora molto e si diverte di
più, a chi va in fretta in auto ma
non suona ai semafori, a chi arriva
in ritardo ma non cerca scuse, a chi spegne
la televisione per fare due chiacchiere, a chi è
felice il doppio quando fa a metà, a chi si alza presto
per aiutare un amico, a chi ha l'entusiasmo di un bambino
e pensieri da uomo, a chi vede nero solo quando è buio
A chi non aspetta Natale
per essere
Migliore

Buon Natale

Nonostante la serata piovosa, e anche un tantinello fredda, la quarta giornata di singolo appena trascorsa è stata condizionata dal gran caldo che mal si tollerava sul parterre del bowling e che ha modificato il bel colore della nostra divisa facendolo apparire maculato in più punti.

Altro motivo che ci ha allontanati, mentalmente, dalla competizione è stato l'incidente che ha subi-

to sulla pista la nostra amica Anna alla terza partita delle cinque in programma. Prontamente soccorsa dalle amorevoli cure della avversaria di turno Nicoletta, e da quanti si sono resi conto dell'accaduto.



L'organizzazione

L'organizzazione

Facendo seguito alla seconda parte del giornalino numero dieci, da questa settimana vi sottoporremo delle ricette per lo sportivo.

Indubbiamente non abbiamo la pretesa di insegnarvi in alcun modo come alimentarvi, anche perché ai nutrizionisti il lavoro non manca di certo, ma a volte notiamo con rammarico che appena uno sportivo smette la dieta dimagrante, faticosamente eseguita nei minimi dettagli, comincia ad integrare e ad aumentare a dismisura il peso che aveva prima di mettersi a regime. Queste che noi vi proponiamo, possono risultare utili per i cosiddetti sportivi della domenica, ma anche a gente come noi che pratica lo sport che amiamo, sia a livello del Faccia a Faccia ma anche a livello di tornei federali che spessissimo ci portano alle finali del Campionato Italiano.

Da buoni napoletani e quindi da buone forchette, non vorremmo mai valutare che un pranzo prima di giocare possa condizionare le prestazioni sportive.

Infatti, molto spesso, la nostra prestazione ... calante, viene addebitata al condizionamento delle piste e quasi mai al nostro sistema di alimentazione, molto spesso trascurato. Visto e considerato il clima di questa giornata, abbastanza freddo e piovoso, viene in mente un piatto usuale.

Riso e fagioli.

E' un piatto ricco di calcio e sali minerali, utile ai bambini con difficoltà di crescita o che svolgono un'attività sportiva con un notevole dispendio energetico.

Dosi per porzioni:

- 60 g di riso
- 30 g di fagioli borlotti
- 1/2 carota
- 1/2 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

Si mettono a bagno i fagioli secchi durante tutta la notte.

Dopo l'ammollo si mettono sul fuoco, insieme alla loro acqua, aggiungendo la mezza carota, una costa di sedano e mezza cipolla. In una casseruola a parte soffriggere una spicchio d'aglio in olio extravergine di oliva e versare i fagioli (a cottura ultimata) insieme al brodo. Quando riprende l'ebollizione buttare il riso e portare a cottura.

Buon appetito.

Ah dimenticavamo ... nel prossimo numero altre ricette succulenti.

Lo zodiaco cinese

Gli anni sotto il segno di questo animale, il cavallo sono sette ed esattamente sono:

1930 .1942 .1954. 1966

1978 .1990 . 2002



Il cavallo:

è allegro, simpatico, dinamico, irrequieto, curioso, impulsivo, un po' egoista, focoso, tenace, attivo ed energico, libero e selvaggio, ha una vitalità e capacità d'azione fuori dal comune. Ricco di fascino, di buon gusto nel vestire e nel portamento, adora frequentare tutti i posti di bella gente, è instancabile. La sua intelligenza è acuta e brillante, le sue parole hanno un grande potere di convincimento. Non ama molto l'esteriorità e la diplomazia, ed è incapace di fare qualsiasi cosa se non è spinto dall'entusiasmo. È molto apprezzato per il senso pratico e lo spirito d'iniziativa, è un perfezionista ed ha capacità lavorativa e intuito negli

affari. Detesta la vita sedentaria e pratica volentieri ogni tipo di sport, ama la libertà che considera sacra. Sul lavoro si applica con alacrità, ma cerca sempre la competizione perché lo stimola a fare sempre meglio. Il suo carattere vivace e l'eloquenza lo mette sempre al centro dell'attenzione altrui, ha molti interessi in ogni campo che coltiva con tenacia. Destinato al successo, ma sopporta male le delusioni.

In amore:

non è incline alle smancerie, nella vita sentimentale è poco romantico, volubile e incostante. **L'uomo:** è affascinante, impaziente, ribelle, istintivo, opportunisto, egocentrico. Ama battersi per la ragioni altrui. ma è un po' egoista, insofferente ai consigli e suggerimenti. Molto socievole, pieno di idee, ama con gelosa tenerezza la sua donna e ha bisogno di un ambiente familiare affettuoso e solidale. L'amore avrà sempre un ruolo di primo piano, al pari della persona amata.

La donna:

ama essere corteggiata, e sotto un'apparenza a volte un po' rude è molto sensuale. Sensibile e generosa, ama praticare molti sport per

mantenere una buona forma fisica. Difende la sua libertà e tende a spolarsi tardi, un'amica preziosa più che una partner appassionata anche se fedele. Adora l'eleganza, il successo, le amicizie esclusive e importanti. Ama senza riserve, con brio e simpatia. Per lei l'amore consiste nel trovare l'anima gemella e nel dividere con essa la propria esistenza.

Il bambino:

ha il desiderio più o meno inconscio di compiacere, di essere amato e coccolato, con la tendenza a svilupparsi e manifestare precocemente. E ciò per lo più, si traduce in carattere gentile, dolce e remissivo, che rimane tale anche con il passar del tempo. Un po' più ingenuo dei suoi compagni e coetanei, dimostra talora un candore disarmante, che suscita in chi gli sta accanto una forte sensazione di tenerezza. ma è dopo la prima infanzia che il suo carattere bellissimo manifesta tutti i suoi pregi e i suoi lati positivi, costituendo per i suoi genitori fonte di orgoglio e di soddisfazione.

Costituzione fisica:

Il punto delicato è il cuore. Tenere sempre sotto controllo la pressione.

E adesso parliamo di ciò che ci aspetta

Finale Campionati Italiani

Alcuni argomenti trattati sono stati ricavati da una lettera, del 2007, che Loris Masetti ha inviato a bowlingitalia.

È da un po' di tempo che se ne parla, ma nessuno ha avuto la possibilità di sperimentare ciò che in "alto loco" si prospetta da tempo. Alle recenti finali dei Campionati Italiani, qualcuno ha avuto, la sensazione che fosse già stato applicato il nuovo condizionamento chiamato **doppia soluzione** e cioè la soluzione approvata in un recente riunione per i **Campionati del Mondo**. In realtà a livello europeo è stato già applicato nella tappa olandese del circuito Rancking. Infatti al Dolfin Bowling per tutta la durata del torneo le piste dispari sono state condizionate con "long oil a 45 piedi mentre le pari "short oil" a 35 piedi. Non è stato precisato se sono state impiegate due macchine o una soltanto.

L'ideale sarebbe impiegarne due per ovvi motivi di immediata e veritiera applicazione della oliatura scelta.

Sino ad oggi **ETBF e PBA** usano un singolo tipo di oliatura per tutta la fase della competizione in questo modo il vincitore è considerato come un "marziano" che vince grazie al suo stile di gioco dominante (vedi Palermaa) piuttosto che per la versatilità e/o capacità globale di gioco.

Recentemente i dirigenti della **WTBA** hanno varato un sondaggio sul quesito :

Chi è il migliore bowler di tutto il pianeta?

La stessa WTBA ha sentenziato una sigla per identificarlo e cioè: VPARK .

Versatilità (versatility)

Potenza (powe)

Accuratezza (accuracy)

Ripetizione (repeatability)

Conoscenza (knowledge).

La stessa **WTBA**, è giunta alla conclusione che le attuali procedure di condizionamento piste non sono in grado di mettere in evidenza le reali capacità di un bowler, ma soltanto di premiare gli " specialisti " .

È stato, perciò, proposto il concetto della " circostanza multipla" approvato all'unanimità dal simposio **WTBA** ed adottato in futuro per tutti i **Campionati del Mondo**.

Oggi alla maggioranza delle manifestazioni si trova l'oliatura a **soluzione unica** impiegano, cioè, una lunghezza di condizionamento che va da 37 a 42 piedi.

I campionati **WTBA** saranno invece a **doppia soluzione, variabile, ed utilizzeranno per lo short oil una lunghezza max di 35 piedi e per il long oil una lunghezza minima di 43 piedi** **Comunque, deve sempre, esistere, una differenza fra l'una e l'altra pista di 10 piedi.**

Considerazioni sull'argomento:

Dato che l'indirizzo futuro è orientato verso la doppia soluzione di condizionamento, come si dovranno preparare i nostri bowler che partecipano alle gare?

Le risposte e le possibilità sono tante.

Ciò che noi ci sentiamo di avallare è la soluzione più logica.

Dato che la nostra sede è presso:

La Favorita Bowling della mostra d'Oltremare, vale la pena di parlarne con il responsabile unico, del centro, il signor Massimo Scutto.

Questi è sempre stato attento a ciò che accade nel nostro sport.

Lo testimonia la recente tappa del Tour Europeo e la Finale di Singolo nel 2009 ad aprile con il Word Ranking Master.

Segno eloquente di una personalità che sta al passo facendo confluire nel suo centro sempre il meglio che offre il bowling di tutte le latitudini.

È questa sua lungimiranza che ci fa ben sperare per il futuro.

Durante la lunga militanza nel suo centro, è stato sempre pronto a trovare una soluzione che poteva soddisfare le nostre esigenze.

Mina Flack La vincitrice del Columbia 300 Open

- **L'amica**
- **La donna**
- **La giocatrice**

