

**XVI Edizione
2008-2009**

27 novembre

Seconda fase

**Risultati del torneo
di singolo**

fascia A

| bowl1 | bowl2 | punti | |
|--------|-----------|-------|---|
| renato | edoardo | 4 | 8 |
| bruno | francesco | 8 | 4 |
| enrico | massimo | 4 | 8 |

fascia B

| bowl1 | bowl2 | punti | |
|----------|----------|-------|----|
| mino | nando | 2 | 10 |
| Italo m. | Italo a. | 7 | 5 |
| silvio | corrado | 8 | 4 |

fascia C

| bowl1 | bowl2 | punti | |
|----------|-----------|-------|---|
| Anna ru | Anna re | 6 | 6 |
| attilio | nicoletta | 10 | 2 |
| marcello | carlo | 4 | 8 |

fascia D

| bowl1 | bowl2 | punti | |
|-----------|---------|-------|---|
| antonio a | sandro | 6 | 6 |
| gianni | gennaro | 8 | 4 |
| Antonio b | prudy | 6 | 6 |

I record del torneo

Italo M. partita 271

Renato serie 1085

media 217

partita e media del giorno

Silvio 230

Silvio 1011



Torneo Faccia a Faccia

numero 8



E adesso ... la prova del nove

In questa seconda giornata della 2^a fase, abbiamo notato, dopo la 1^a giornata non brillante, tanta determinazione in pista. Infatti, l'equilibrio di molti incontri ha illuminato lo spettacolo e il bel gioco. E quando il livello di gioco migliora, anche se i bowlers più esperti hanno la meglio, è sempre una vittoria per tutti,

I risultati di oggi nelle quattro fasce hanno rispettato i pronostici della vittoria dell'incontro. Solo due risultati ci sorprendono per il punteggio "rotondo" acquisito da una dei due bowler.

Passiamo alle piste. Rispetto alla volta scorsa abbiamo trovato delle piste più scorrevoli, quindi vedevamo l'olio sulla bocca anche alla quinta partita, con un adattamento abbastanza veloce alle condizioni.

Poi abbiamo scoperto che: le piste preparate l'ultima volta che abbiamo giocato la tappa del faccia a faccia, erano la prefigurazione delle piste approntate per il torneo del circuito Master. Abbiamo saputo del condizionamento effettuato, da uno specialista americano.

Questo personaggio simpaticissimo con una macchina appositamente tarata, ha preparato le piste, che tutti hanno definito belle, ma che hanno fatto impazzire molti specialisti del torneo master.

Nella fascia A c'è stato un ribaltone esagerato. **Renato**, ha perso con

Edoardo otto a quattro, ma ha sprecato dei punti dato che il suo avversario non era in "palla". **Enrico** ha disputato a fasi alterne le sue partite ottenendo con **Massimo** solo quattro punti. **Francesco** che era in serie positiva da molte giornate ha assaggiato l'amaro della sconfitta incontrando **Bruno** che era in fase calante. Il risultato finale è stato di otto a quattro.

Dalla fascia B non abbiamo avuto ancora delle indicazioni precise. Infatti da persone come **Mino** che dovrebbero dare un certo standard qualitativo, arriva la sorpresa della giornata: una sonora sconfitta. Per contro **Silvio** che stava giocando male, anche per un problema di natura fisica, ha invece fatto risultato. Per i neo promossi **Italo e Corrado**, siamo in attesa di conferme che ancora si fanno attendere. Comunque i risultati odierni sono serviti a raggruppare i contendenti e, come si suol dire in termini calcistici, ad accorciare le classifiche. Infatti i risultati parlano da soli:

Nando batte **Mino** dieci a due, **Italo M.** batte **Italo A.** sette a cinque e **Silvio** batte **Corrado** otto a quattro.

La fascia C, lo diciamo da sempre è la fascia dove i valori sono sempre molto vicini.

Di **Attilio** abbiamo già detto l'altra giornata e anche questa volta ha fatto bottino pieno. Lo aspetta-

mo alle prossime giornate per classificarlo meglio.

Anna Re. e **Anna Ru** hanno dato vita ad una gara entusiasmante, per l'impegno e l'agonismo che hanno messo in campo e ambedue posseggono le capacità per ben figurare.

Nicoletta ha avuto un risultato un tantino incerto, ma si riprenderà appena avrà il tempo di provare la boccia nuova **Carlo** non è riuscito a fare bottino pieno nonostante **Marcello** fosse assente..

Nella fascia D c'è stato tanto più entusiasmo e i match più agguerriti, e non a caso due di questi siano finiti in parità, mentre il terzo incontro ha avuto una prevalenza non nettissima. Così come ci auguriamo da tempo, in pista abbiamo visto una bella donna determinata al raggiungimento del risultato che si era prefissa (**Prudy**) e un **Antonio B** che ha vinto le prime partite. Stessa storia per il sosia di **Hamsik (Sandro)** e **Antonio A.** Solo **Gennaro**, che ha ripreso a giocare dopo tanti anni, ha avuto un risultato negativo nel confronto con **Gianni** che vuole riprendere a giocare sul serio. Quindi **Prudy** e **Antonio B.** sei a sei, **Sandro** e **Antonio A.** sei a sei e **Gennaro** e **Gianni** quattro a otto.

L'organizzazione

L'organizzazione

Negli ultimi anni con l'avanzare del benessere e di nuove tecnologie è sempre più importante condurre un'alimentazione equilibrata e praticare lo sport, sia a livello agonistico che amatoriale. La cosa più difficile però è scegliere il tipo di dieta da seguire e il tempo per "sgranchirsi" anche solo un po' è sempre duro da trovare.

Un'alimentazione sana e equilibrata fornisce circa il 60% di carboidrati di cui il 15% è composto da carboidrati semplici, come ad esempio la frutta o i dolcificanti, mentre la parte rimanente da quelli complessi, come il pane, la pasta, il riso o i cereali. Quest'ultimi devono essere possibilmente integrali in quanto non sono raffinati e contengono più fibra alimentare che è fondamentale per gli effetti anticolesterolo e antitumorale.

I lipidi, come ad esempio il burro e gli oli, soddisfano circa un quinto del nostro fabbisogno alimentare del giorno. Hanno anch'essi diverse funzioni fondamentali per l'organismo, sono infatti una grande riserva energetica, ad esempio 5 gr. di lipidi, generano 45 kilocalorie d'energia.

Gli steroidi, che appartengono alla categoria dei lipidi, sono precursori dei cosiddetti ormoni steroidei, androgeni ed estrogeni, mentre altri tipi di lipidi compongono le membrane biologiche.

Le proteine, quali ad esempio le carni, il pesce, i latticini e la soia forniscono normalmente un quarto del fabbisogno giornaliero totale. Si compongono di complesse molecole, all'interno le differenti unità si chiamano amminoacidi. Questi sono una ventina, di cui dodici si sintetizzano nel nostro organismo, mentre i restanti si chiamano essenziali, non vengono infatti prodotti direttamente dall'organismo e vengono introdotti con le diete. **Le proteine** hanno un ruolo fondamentale per il bilanciamento alimentare, hanno diverse funzioni biologiche molto importanti, ad esempio di attività strutturali e di sostegno del corpo, vedi collagene. Inoltre ricoprono un ruolo decisivo nelle membrane cellulari, per esempio notiamo la presenza di ormoni peptidici e degli enzimi all'interno del citoplasma. Leggendo sui giornali degli articoli di dietetica, i grassi vengono definiti molto spesso come "buoni" e "cattivi", tuttavia queste definizioni sono riduttive e per capire

Meglio gli effetti che scaturiscono è opportuno osservare approfonditamente le quantità da assumere. Gli acidi grassi, ad esempio, sono molecole formate da lipidi. Se sono di **origine vegetale**, come l'omega 6 oppure l'omega 3, che è presente nei pesci, sono di grande importanza perché se ne assumono sempre meno e perché all'interno dell'organismo hanno effetti positivi. Se sono invece di **origine animale**, come ad esempio quelli presenti nella carne, nel formaggio e nei dolci, danno spesso complicità per la corporatura specie se assunti in grandi quantità. Possono infatti provocare un aumento del colesterolo, che risulta poi difficile in molti casi di riabbassare. Un'alimentazione sana ed equilibrata è quindi la strada giusta per mantenere un organismo sano e in forma, e anche per prevenire moltissime malattie. La migliore regola da seguire è quella di alimentarsi in maniera equa, senza esagerare con le quantità e senza seguire la maggior parte delle mode alimentari e delle diete che vengono scritte sui giornali. Oltre ad una dieta equilibrata conviene sempre svolgere un'attività fisica e sportiva costante, anche a livello non agonistico, per mantenere il corpo forte e sano.

Lo zodiaco cinese

Gli anni sotto il segno di questo animale, il drago sono otto ed esattamente sono:

1928 1940 1952 1964

1976 1988 2000 2012

Il drago è considerato un mago. Vitalità, brillantezza, entusiasmo e sincerità. La sua intelligenza è un po' superficiale, ma è un idealista sensibile e generoso, amato da tutti. Volenteroso, autosufficiente, esuberante, irruente ma onesto e leale, a volte un po' troppo ingenuo e fiducioso che può essere imbrogliato. Ha ottimismo, grinta e fiducia nelle proprie capacità che portano a sfidare spesso il destino, a raggiungere traguardi difficili partendo da zero. Ricerca sempre la libertà, ha un carattere forte e vivace, spirito d'iniziativa, ama la perfezione ed ha una grande capacità intuitiva unita ad una tenacia fuori dal comune che lo conduce quasi sempre al successo. Fortunato, ottimista e sempre allegro, possiede tatto e diplomazi-



a, spirito organizzativo è destinato ad un grande avvenire.

In amore:

Non cerca la passione, vuole un sereno affetto, ha un temperamento sentimentale e preferisce la tenerezza e un matrimonio che dia un senso di sicurezza

L'uomo:

è forte, ottimista, esuberante, trascorre la maggior parte del tempo fuori casa. Un po' vanitoso e spendaccione, esige che tutto fili secondo le sue regole, per essere felice deve dare alla propria vita uno scopo particolare. È brillante nelle idee sa metterle in pratica con grande intelligenza, è generoso e altruista. Non ama la vita di coppia, vuole la libertà, al limite della solitudine che non disdegna, è leale con amici.

La donna:

È battagliera e autoritaria, decisa e forte, esercita un grande fascino sull'uomo. Sincera e generosa (con chi sta dalla sua parte) mira a conquistare il rispetto e

la stima degli altri, la sua è una vita attiva e piena, è inesauribile. Sicura, efficiente e pratica sul lavoro, la libertà è il suo obiettivo, è femminista convinta. Ama intensamente e l'amore lo considera una potente magia che può rendere possibile ogni cosa.

Il bambino:

è fortunato perché il più delle volte la sua sarà una infanzia dorata e bella sotto tutti i punti di vista. Sin da piccolo i suoi genitori si renderanno conto che è un bambino destinato a grandi cose. Non appena sarà grande comincerà a far capire ai genitori e agli altri quanto vale, quanto è formidabile. Troverà il mondo ai suoi piedi, pronto ad ammirarlo e a elogiarlo. E' testardo, impaziente precoce nel volersi affermare a tutti i costi. Sarà sempre un passo davanti ai suoi coetanei. Ha un vero carattere da Drago ed è sempre pronto a combattere.

Costituzione fisica:

punto delicato è la testa, soffre di emicranie, raffreddori allergici, dolori al trigemino.

Oltremare Championships

La 15ª tappa European Zone dell'EBT, 5th Oltremare Open Columbia 300, è iniziata il 15 ed è finita il 22 novembre

Era attesa per la folta e nutrita rappresentanza di ben 17 Nazioni E' stata presentata, sapientemente con dovizia di particolari, alle autorità Campane, alla stampa e alle televisioni. E' approdata al bowling di viale Kennedy per nove giorni di seguito.

Sulle piste rifatte, appositamente rifatte per questa tappa e per la successiva della **finale Mondiale Master di Singolo maschile e femminile 2009** che si svolgerà a maggio, si sono alternati bowlers che attraversano in lungo e in largo tutta l' Europa e qualcuno come Martin Larsen, recente vice-campione del mondo ad un **Torneo di Singolo a disputato in America** .

Abbiamo assistito, solo assistito per questa volta, ad uno spettacolo degno di rilievo. Le prime giornate di gioco hanno dato una vaga impressione delle medie da raggiungere per entrare a far parte della schiera di 44 bowlers più quattro che con una partita secca, si chiama desperado, si sono aggiudicato l'accesso ai quarti di finale.

Ebbene l'ultimo ad entrare, Massimo Cecchinato, ha dovuto realizzare 1342 birilli alla discreta media di 223,67, mentre il primo Williams Stuart si è qualificato giocando solo le 6 partite del suo turno totalizzando 1519 birilli alla signifi-

cativa media di 253,17.

Buona è stata la prova dei nostri portacolori che si sono ben difesi nell'arco delle varie fasi del torneo.

Alla finale ne sono approdati in 16 e hanno occupato varie posizioni. Ammirevole la passione e la voglia di qualificarsi di molti ragazzi, che per cercare di entrare in finale, hanno dato dimostrazione di saperci fare. Purtroppo questo sport non viene tutelato e i giovani emergenti, lasciati (o persi) al loro destino, finiscono per "distrarre" il loro gioco e perdono il momento buono per fare il salto di qualità.

Vi vogliamo parlare di due ragazzi in particolare, ma ce ne sono altri, che hanno cominciato da piccoli a percorrere la loro strada agonistica. Accompagnati sapientemente dalle amorevoli cure di Bruno Zazzera hanno avuto immediatamente dei risultati di gioco invidiabili e poi, per ragioni che non vogliamo esplorare per evitare polemiche, hanno perduto l'approccio mentale, agonistico e fisico. Hanno, quindi, percorso una strada alternativa che non ha prodotto i risultati che i primi rudimenti di insegnamento facevano ben sperare. Inoltre hanno perso l'occasione di una "vetrina internazionale" e quindi la possibilità di approdare alla finale che per loro era un traguardo importantissimo. A suffragare ciò che affermiamo vale la prestazione offerta da Bruno Formisano nella 1ª giornata di qualifica. Ha magnificato in parte la sua gara

realizzando la partita perfetta tra le sei che doveva giocare. Non è bastata la media 220.6. Si è rifatto, in parte, vincendo il premio per il primo 300 realizzato in questo torneo e la migliore serie della giornata. Il fratello Augusto, pur esprimendosi al meglio delle sue possibilità, non ha avuto la tranquillità agonistica per ben figurare e qualificarsi.

Un altro ragazzo, Mario Zazzera. È un giovane che ha grandi possibilità intellettuali e fisiche, ma anche l'esigenza, per il suo mantenimento, di lavorare. Di fatto non ha un programma di allenamento e partecipa ai tornei con risicate preparazioni. Abbiamo assistito, per preparare il torneo, a degli sporadici allenamenti. Per il tipo di gioco che pratica, l'unico possibile e che fanno quasi tutti i partecipanti, è necessario che si acquistino degli automatismi che non li trovi se non provi in varie sedute di allenamento. Un tiro che mette i tendini delle braccia a dura prova e se non bene allenato provoca dolori consistenti.

Ebbene questo ragazzo è riuscito a qualificarsi, e anche bene, risultando 13° al termine della fase preliminare.

Ha saltato i quarti di finale ed è entrato direttamente nella semifinale a 30 atleti, disputando 4 partite ognuna su pista diversa, classificandosi 6° alla media di 227 a pari merito con la vincitrice del torneo che godeva di 8 birilli di handicap. Il risultato della successiva fase premia questo ragazzo che si è classificato 7 su 18, ma comunque primo degli italiani. **Sarà il testimonial Columbia per il 2009.**

La Stepladder Final del Columbia 300 Open

È una finale con metodo Roll-Off Si sono qualificati per questa finale solo quattro bowlers.

- 1. Nina Flack Svezia**
- 2. Tore Torgersen Norvegia**
- 3. Mads Sandbakken Norvegia**
- 4. Martin Paulsson Svezia.**

Non sapremo mai se i quattro finalisti hanno trovato la condizione delle piste adatte al loro modo di giocare, oppure se la sfida tra la Svezia e la Norvegia è frutto di una pura fatalità.

Il primo incontro si svolge tra il quarto qualificato ed il terzo. Si gioca all'americana e cioè il giocatore di destra fa il primo tiro e aspetta, mentre il giocatore di sinistra tira a sinistra e a destra, e così sino alla fine.

La partita tra Martin Paulsson e Mads Sandbakken risulta essere un tantino sonnacchiosa. Finisce con la vittoria di Sandbakken con 202 birilli abbattuti contro 191 ma nessuno se ne accorge.

L'incontro successivo vede Tore Torgersen con il vincente della prima manche. Rispetto al precedente questa sfida

appassiona perché la maggior parte dei tiri finiscono per essere degli strike e la partita tra i due norvegesi finisce a favore di Torgersen per un birillo 280 a 279.

Il terzo matc è tra Torgersen e Nina Flack. Bellina, piccola e minuta lei non ha mai lasciato un birillo al suo avversario.

Forte, intenso e con la voglia di vincere lui. Hanno giocato una bella partita soddisfacendo il numeroso pubblico che ha ben apprezzato l'incontro finale.

Ha prevalso Nina su Tore per 234 a 216.

Nota Bene: altra finestra sul torneo nel prossimo giornalino.