



**SPORT per TUTTI:**  
**BOCCE, risorsa per la TERZA ETA'.**



# LA FIB

LA FIB È UNA FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE APOLITICA E SENZA SCOPO DI LUCRO, RICONOSCIUTA DAL CONI E DAL CIP PER L'ATTIVITÀ DELLE BOCCE PARALIMPICHE (SITTING-STANDING, INTELLETTIVO E RELAZIONALI), CHE HA PER FINALITÀ LA MASSIMA DIFFUSIONE DI ATTIVITÀ SPORTIVE CONNESSE ALLA DISCIPLINA DEL GIOCO DELLE BOCCE PER NORMODOTATI E DISABILI, INTESA COME MEZZO DI FORMAZIONE PSICO-FISICA E MORALE DEI TESSERATI E DEGLI AFFILIATI MEDIANTE LA GESTIONE DI OGNI FORMA DI ATTIVITÀ AGONISTICA, RICREATIVA O DI OGNI ALTRO TIPO DI ATTIVITÀ MOTORIA E NON, IDONEA A PROMUOVERE LA CONOSCENZA E LA PRATICA DELLA CITATA DISCIPLINA.

LA FIB PROMUOVE E SVILUPPA, ALTRESÌ, LA PRATICA SPORTIVA DELLA BOCCIA PARALIMPICA INSERITA NEL PROGRAMMA DEI GIOCHI PARALIMPICI FIN DAL 1984.

BOCCIA PARALIMPICA

PETANQUE

VOLO

BEACH BOCCE

RAFFA

BOCCE PARALIMPICHE



# PARALIMPICO

**LA BOCCIA PARALIMPICA E', TRA LE SPECIALITA' DELLA FIB, QUELLA CHE PIU' DI TUTTE, RAPPRESENTA LA FUNZIONE SOCIALE E INCLUSIVA DI QUESTO STRAORDINARIO SPORT. QUESTA DISCIPLINA E' L'UNICO SPORT PRATICABILE DA CEREBROLESI, TETRAPLEGICI CON DISTROFIE IMPORTANTI E DISABILITA' GRAVISSIME. SOTTO L'EGIDA DELLA FIB, C'E STATA UNA VERA E PROPRIA RIVOLUZIONE CHE HA GENERATO NUMERI IMPORTANTI ANNOVERANDO LA FIB TRA LE PRIME 12 REALTA' SPORTIVE NAZIONALI DEL MOVIMENTO PARALIMPICO, QUANTO A NUMERO DI AFFILIATI E TESSERATI PARALIMPICI.**



LA DISCIPLINA DELLE **BOCCE PARALIMPICHE** E' PRATICATA, ATTUALMENTE, NELLE SPECIALITA' RAFFA E PETANQUE, ACCESSIBILI A TUTTE LE VARIE DISABILITA' FISICHE, INTELLETTIVO - RELAZIONALI E SENSORIALI, SIA SITTING CHE STANDING. E', INOLTRE, LA DISCIPLINA CHE RAPPRESENTA MAGGIORMENTE LA CONNOTAZIONE DI SPORT PER TUTTI, PROPRIA DELLA DISCIPLINA DELLE BOCCE.





# SOCIALE: INVECCHIAMENTO ATTIVO

IL GIOCO DELLE BOCCE DIVENTA UN ELEMENTO ESSENZIALE PER UN PUBBLICO DAI 50 ANNI IN POI, ANCHE PER COLORO CHE NON HANNO UNA PIENA AUTONOMIA.

L'ESERCIZIO FISICO RICHIESTO DAL GIOCO DELLE BOCCE, SE ESEGUITO CON COSTANZA E IN MODO RAZIONALE, CHE TENGA QUINDI CONTO DELL'ETÀ E DELLE REALI CONDIZIONI FISICHE DI CHI LO PRATICA, FA SÌ CHE NON SOLO LA DEGENERAZIONE FISICA DEGLI ANZIANI VENGA LIMITATA, MA ADDIRITTURA IN ALCUNI CASI REGREDISCA.

**UN BENEFICIO OGGETTIVO DEL CUORE E DELLO STATO DI SALUTE DELL'ANZIANO !**







# PREMESSA

L'AUMENTO DELLA VITA MEDIA E IL MIGLIORAMENTO DELLE CONDIZIONI DI SALUTE DEGLI ANZIANI PONGONO DELLE ESIGENZE CHE, QUALCHE TEMPO FA, ERANO PRATICAMENTE INESISTENTI.

LA NOSTRA SOCIETÀ HA VISTO NEGLI ULTIMI DECENNI MUTARE PROFONDAMENTE:

- LA STRUTTURA DEL NUCLEO FAMILIARE
- LA DURATA DELLA VITA MEDIA
- LA PERCEZIONE DELLA COSIDDETTA TERZA ETÀ

LA PRIMA CONSTATAZIONE CHE SPONTANEAMENTE VIENE DA FARE È CHE OGGI SI VIVE PIÙ A LUNGO E MEGLIO RISPETTO AL PASSATO. I PROGRESSI FATTI DALLA MEDICINA, INFATTI, HANNO NON SOLO ALLUNGATO LA VITA MEDIA, MA SONO RIUSCITI AD ELIMINARE MOLTI DISTURBI CHE RENDEVANO LA VECCHIAIA UN PERIODO DI SOFFERENZA E MALATTIA.

IN EFFETTI, LO STANDARD QUALITATIVO SI È NOTEVOLMENTE ALZATO E LE PERSONE ANZIANE SONO MOLTO PIÙ IN FORMA DI QUANTO NON ACCADEVA AI LORO COETANEI DEL PASSATO. QUESTO FA SÌ CHE ESSI ABBIANO ANCORA UNA SERIE DI ENERGIE E DI TEMPO DA IMPIEGARE PER SE STESSI E PER GLI ALTRI. DI TUTT'ALTRO TONO È, INVECE, LA CONSTATAZIONE CHE ESSI SONO SPESSO PIÙ SOLI DI QUANTO NON ACCADEVA QUANDO LA FAMIGLIA NON ERA ANCORA MONONUCLEARE E I "VECCHIETTI" VIVEVANO IN CASA CIRCONDATI DALL'AFFETTO E DALLA COMPAGNIA DI FIGLI E NIPOTI.



# SPORT ATTIVO

OGGI, INFATTI, I FIGLI SPESSO VIVONO A CHILOMETRI DI DISTANZA E SONO OBERATI DA IMPEGNI LAVORATIVI CHE LASCIANO LORO POCO TEMPO DA DEDICARE ALLA CURA O SEMPLICEMENTE ALLA COMPAGNIA DEGLI ANZIANI GENITORI.

I “**GIOCHI**” LI AIUTANO A MANTENERE ALTO L’UMORE E, NELLO STESSO TEMPO, LI STIMOLANO A RESTARE ATTIVI E A GIOVARE DEI PROGRESSI DELLA SCIENZA SENZA LASCIARSI ANDARE FISICAMENTE E PSICOLOGICAMENTE.

QUESTO TIPO DI ATTIVITÀ DIVENTA POI FONDAMENTALE NELLE CASE DI RIPOSO IN CUI GLI ANZIANI SI TROVANO A VIVERE LONTANO DALLE LORO ABITUDINI E ATTIVITÀ CONSUETE AVENDO DAVVERO TANTE ORE VUOTE DA RIEMPIRE CON ATTIVITÀ PIACEVOLI E ALLEGRE.

I GIOCHI DI GRUPPO, MOMENTI FONDAMENTALI PER CREARE O RINSALDARE I LEGAMI TRA I VARI OSPITI E AIUTARLI NELLA SOCIALIZZAZIONE POSSONO ESSERE, INOLTRE, DEGLI STRUMENTI UTILI PER IL RECUPERO DI DISABILITÀ FISICHE, PER STIMOLARE LA MEMORIA, PER CURARE DEPRESSIONE E PROBLEMI PSICHICI.

A TALE PROPOSITO, IL **GIOCO DELLE BOCCE DIVENTA UN’ATTIVITA’ ESSENZIALE** PER L’UTENZA IN QUESTIONE, ANCHE PER QUELLA CHE NON HA UNA PIENA AUTONOMIA.





# UTENZA

POSSIAMO IPOTIZZARE DI POTER SUDDIVIDERE IL NOSTRO SPECIFICO BACINO D'“UTENZA” IN DUE TIPOLOGIE:

- SOGGETTI CHE POSSONO PRODURRE ATTIVITÀ MOTORIA ALL'APERTO O IN LUOGHI IDONEI E CON SUFFICIENTE AUTONOMIA;
- SOGGETTI CHE DEBBONO ESSERE SEGUITI IN MODO SPECIFICO, SENZA O CON POCA AUTONOMIA.

I GIOCHI DA PROPORRE AGLI ANZIANI DEVONO ESSERE MISURATI SULLE LORO ABILITÀ FISICHE E PSICOLOGICHE, NON DOVREBBERO AFFATICARLI NÉ MORTIFICARLI. DEVONO, INOLTRE, ESSERE MODELLATI SUGLI OBIETTIVI DI QUESTO TIPO DI ATTIVITÀ OSSIA SOCIALIZZAZIONE, VALORIZZAZIONE DELL'ANZIANO, SVAGO UNITI A CONCENTRAZIONE, ATTIVITA' MOTORIA, ESERCIZIO STRATEGICO - MENTALE.

E' NECESSARIO DIVERSIFICARE SEMPRE LE ATTIVITÀ IN MODO CHE CIASCUNO POSSA AVERE L'OPPORTUNITÀ DI CIMENTARSI IN QUALCOSA IN CUI RIESCE BENE.

DA PREDILIGERE, IN GENERALE, I GIOCHI CHE FAVORISCONO UN'ATMOSFERA DI SERENO CONFRONTO E DI ALLEGRIA, QUELLI CHE MIGLIORANO L'AUTOSTIMA DELL'ANZIANO E QUELLI CHE NE MIGLIORANO LA MOBILITÀ FISICA EVITANDO UNO STILE DI VITA TROPPO SEDENTARIO.



# BENEFICI

L'ESERCIZIO FISICO, RICHIESTO NEL GIOCO DELLE BOCCE, SE ESEGUITO CON COSTANZA E IN MODO RAZIONALE, CHE TENGA QUINDI CONTO DELL'ETÀ E DELLE REALI CONDIZIONI FISICHE DI CHI LO PRATICA, FA SÌ CHE NON SOLO LA DEGENERAZIONE DEL CORPO DELL'ANZIANO VENGA LIMITATA, MA ADDIRITTURA IN ALCUNI CASI REGREDISCA.

STRETCHING, GINNASTICA RESPIRATORIA E ATTIVITÀ CARDIOVASCOLARE PERMETTONO AL PROPRIO SISTEMA RESPIRATORIO DI RIPRENDERE A FUNZIONARE CORRETTAMENTE. MA L'ORGANO CHE PIÙ DI TUTTI E' AVVANTAGGIATO DALLA PRATICA DELL'ATTIVITÀ MOTORIA È IL **CUORE**.

IL GIOCO DELLE BOCCE DETERMINA INCREDIBILMENTE UN BENEFICIO OGGETTIVO DEL CUORE E DELLO STATO DI SALUTE DELL'ANZIANO.

L'ANZIANO ALLENATO, INFATTI, HA UN MUSCOLO CARDIACO IN GRADO DI CONTRARSI MAGGIORMENTE, A RIPOSO HA UNA FREQUENZA CARDIACA INFERIORE E, GRAZIE ALLA SUPERIORE GITTATA SISTOLICA, HA TESSUTI PIÙ IRRORATI E OSSIGENATI. E PASSIAMO AL NOSTRO SISTEMA SCHELETRICO.

E' ANCHE RISAPUTO CHE, CON IL PASSARE DEL TEMPO, LE NOSTRE OSSA SI DEMINERALIZZANO, DIVENENDO MOLTO PIÙ FRAGILI.

EBBENE, L'ESERCIZIO FISICO, SVOLTO A CARICO, COME AD ESEMPIO, CAMMINARE, CONTRIBUISCE A MANTENERE UNA PIÙ CHE DISCRETA DENSITÀ OSSEA, EVITANDO PERICOLOSE E SPESSO FATALI FRATTURE.

UN ALTRO ELEMENTO CHE VIENE INCREMENTATO NOTEVOLMENTE CON L'ATTIVITÀ MOTORIA È LA FORZA, UN PARAMETRO ASSOLUTAMENTE DA NON SOTTOVALUTARE PER MOTIVI FISICI E PSICHICI.

A UNA CERTA ETÀ, FATALMENTE, IL NUMERO E LA GRANDEZZA DEI MITOCONDRI (CENTRALE ENERGETICA DEL MUSCOLO) DIMINUISCONO E I MUSCOLI NON SONO PIÙ IN GRADO DI ASSolvere PIENAMENTE AI PROPRI COMPITI. ANCHE IN QUESTO CASO UN REGOLARE ESERCIZIO FISICO VASCULARIZZA IL MUSCOLO E AUMENTA IL NUMERO E GRANDEZZA DEI MITOCONDRI, DONANDO MAGGIORE SICUREZZA E AUTONOMIA.



# FORMAZIONE

I SOGGETTI CHE POSSONO SVOLGERE ATTIVITÀ NEI BOCCIODROMI, IN CORSIE ALL'APERTO O IN ALTRI LUOGHI IDONEI, SARANNO INDIRIZZATI VERSO LA PRATICA DELLO SPORT DELLE BOCCE (**RAFFA** CON UTILIZZO DI BOCCE SINTETICHE O **PETANQUE** CON BOCCE IN METALLO) ATTRAVERSO:

- CORSIE DI GIOCO MOBILI (RAFFA, BOCCE PARALIMPICHE)
- SU PRATO (PETANQUE)
- SU TERRA (PETANQUE)
- SU SABBIA (BEACH BOCCE)
- SU PARQUET (BOCCIA PARALIMPICA)

I SOGGETTI CHE DEVONO ESSERE SEGUITI IN MODO SPECIFICO, SENZA O CON POCA AUTONOMIA, CON STATO PIU' O MENO ACCENTUATO DI INVALIDITA', POSSONO SVOLGERE ATTIVITÀ NELLE PALESTRE O NEGLI SPAZI DISPONIBILI (CORRIDOI O STANZE) ATTRAVERSO ATTIVITÀ E MATERIALI DEDICATI E TECNICI SPECIALIZZATI.

PER LA REALIZZAZIONE DEL PROGETTO IN OGGETTO SONO NECESSARI **OPERATORI SPECIALIZZATI** ATTRAVERSO L'ABILITAZIONE DA OTTENERSI CON SPECIFICI **CORSI DI FORMAZIONE TENUTI DA DOCENTI QUALIFICATI DALLA FIB.**





# SOSTENIBILITA' PROGETTO

SI AUSPICA, ALTRESÌ, PER L'ATTUAZIONE E SOSTENIBILITÀ DEL PROGETTO, LA COLLABORAZIONE DI:

- **FEDERANZIANI**, CON LA QUALE LA FIB HA GIA' IN ESSERE UNA CONVENZIONE;
- ENTI LOCALI E AZIENDE A PARTECIPAZIONE PUBBLICA;
- CASE DI CURA ED ENTI ASSISTENZIALI;
- ENTI DI PROMOZIONE SPORTIVA, CON I QUALI LA FIB HA GIA' IN ESSERE UNA CONVENZIONE;

MUOVERSI, ATTRAVERSO UN'ADEGUATA PROGRAMMAZIONE, SIGNIFICA PER I SOGGETTI COINVOLTI NEL PROGETTO:

- RITARDARE L'INEFFICIENZA;
- RIUSCIRE A CONSERVARE UNA BUONA IMMAGINE DI SE STESSI;
- SFRUTTARE AL MEGLIO LE PROPRIE CAPACITÀ.

INOLTRE NON SONO DA DIMENTICARE GLI EFFETTI BENEFICI SULLA SFERA PSICHICA CON MIGLIORAMENTI SULLA CAPACITÀ DI AUTOCONTROLLO, CONCENTRAZIONE, CAPACITÀ VOLITIVA E DI RILASSAMENTO.

UN PROGETTO CHE CON LE SUE PECULIARITÀ E LA SUA CAPACITÀ DI MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA DELLE PERSONE ANZIANE CONTRIBUISCE IN MANIERA EFFICACE **ALL'INVECCHIAMENTO ATTIVO.**

INFINE, ATTRAVERSO SCREENING GENERALI SULLO STATO DI SALUTE DEI SINGOLI PRATICANTI IL GIOCO DELLE BOCCE, DA EFFETTUARSI PRESSO LE SEDI DELLE ASSOCIAZIONI AFFILIATE ALLA FIB O DEI CENTRI PER ANZIANI/CRAL IN CUI SI PRATICA IL SUDETTO SPORT, SI CONTRIBUISCE A MANTENERE E MIGLIORARE IL BENESSERE DEI GIOCATORI APPARTENENTI IN PREVALENZA ALLA TERZA ETA', A VANTAGGIO LORO E DEL SISTEMA SANITARIO NAZIONALE.





[comunicazione@federbocce.it](mailto:comunicazione@federbocce.it)