

L'AGONISMO HA LE RADICI NEL CLUB

DI LUIGI BERTINO

La nuova stagione agonistica regalerà un 2016 di forti emozioni che i nostri tennisti, da maggio, proveranno e ci faranno provare nei vari campionati di categoria. A partire dalle nostre squadre agonistiche, da sempre espressione tecnica e sociale del nostro Circolo in Italia. Brillerà la Serie A1 femminile, fiore all'occhiello di tutto il movimento. L'emozionante promozione conquistata dalle nostre ragazze ci ha spinto a potenziare il nostro vivaio alla ricerca di nuovi talenti. Attenzione, ho detto "talenti", e dunque il futuro del tennis. Avremmo potuto rinforzare le varie squadre con giocatrici di alto livello già mature, ma la nostra principale politica è quella di far crescere i nostri allievi della scuola tennis, affiancando loro alcune delle migliori promesse nazionali. A Chieppa, Papamichail, Zmau, Gardella, Canepa e Casoni si affiancherà la ventenne saluzzese Camilla Rosatello, classifica mondiale 669. Gareggerà in A1 e si allenerà periodicamente insieme alle nostre ragazze nel ProTeam diretto da Gianluca Luddi. Stesso discorso per la Serie B maschile, dove ad Alessandro Vittone, Giorgio Bigatto, Stefano Reitano, "Keke" Cilento si aggiungerà Alessandro Colella, da quest'anno nel nostro organico. L'obiettivo è di salire in A2, e le premesse fanno pensare che sia possibile.

Altre due realtà importanti. La squadra di Serie B femminile è formata da alcune giocatrici forti e di grande esperienza come Zmau, Canepa, Casoni e altre più giovani ma molto promettenti (Giorgia Testa, Ginevra Peiretti e Harriett Hamilton). Sono proprio queste ultime il futuro del nostro Circolo e questo campionato sarà per loro un'ottima occasione di crescita. La Serie C maschile vedrà la partecipazione di due squadre, delle quali la prima costituita principalmente da giovani della nostra scuola (Filippo Anselmi, Cristopher Caldo, Nikolaus Caldo, Luca Nicoletti, Haris Eminefendic), capitanati dal maestro e giocatore Fabio Pulega. E puntano alla Serie B. Completano il quadro ben diciassette squadre iscritte a tutte le categorie giovanili, con un impegno e un investimento importante: per un futuro non solo agonistico, ma soprattutto per il futuro tessuto sociale del Circolo. E' un movimento che cresce sotto la supervisione del grande coach Riccardo Piatti. Una scuola che la Federazione Italiana Tennis ha riconosciuto nel 2015 come la TOP SCHOOL numero 1 in Piemonte e fra le prime 10 d'Italia. Uno stimolo a migliorare.

DEDICATO AGLI OVER

DI ALBERTO PASTORELLA

CIRCUITO TENNISTICO REGIONALE PIEMONTESE

SABAUDO 2016

PER GIOCATORI/TRICI OVER 45, OVER 55 E LADY 40

WWW.CIRCUITOSABAUDO.IT

045M Lim. 4.1

19 Marzo - 3 Aprile - USD BEINASCO (TO)
Via A. Spinelli, 6 - Beinasco (TO) - Tel. 011 3400511

16 Aprile - 1 Maggio - CSC ORTI TENNIS (AL)
Via G. Bruno, 90 - Alessandria - Tel. 0131 223713

30 Aprile - 15 Maggio - TC SANTENA (TO)
Via Firenze, 9 - Santena (TO) - Tel. 339 7107206 - 393 0429795

21 Maggio - 5 Giugno - CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING (TO)
Corso Agnelli, 45 - Torino - Tel. 011 3245411

11 Giugno - 26 Giugno - TC CERANO (NO)
Via Biagno, 4 - Cerano (NO) - Tel. 347 7029322

2 Luglio - 17 Luglio - NUOVO TENNIS PARADISO VALENZA
Strada Pontacurone, 1 - Valenza (AL) - Tel. 0131 945322

9 Luglio - 24 Luglio - TC LAGHI VALPERGA (TO)
Località Polina SAN - Valperga (TO) - Tel. 0124 617735

L40F Lim. 4.1

30 Aprile - 15 Maggio - TC SANTENA (TO)
Via Firenze, 9 - Santena (TO) - Tel. 339 7107206 - 393 0429795

21 Maggio - 5 Giugno - CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING (TO)
Corso Agnelli, 45 - Torino - Tel. 011 3245411

11 Giugno - 26 Giugno - TC CIRIÉ (TO)
Via Grande Torino, 24 - Cirié (TO) - Tel. 011 9210280

2 Luglio - 17 Luglio - ASD TENNIS RIVOLI 2000
Via Dante di Nanni, 10 - Rivoli - Tel. 011 9589233

055M Lim. 4.1

19 Marzo - 3 Aprile - USD BEINASCO (TO)
Via A. Spinelli, 6 - Beinasco (TO) - Tel. 011 3400511

30 Aprile - 15 Maggio - TC SANTENA (TO)
Via Firenze, 9 - Santena (TO) - Tel. 339 7107206 - 393 0429795

21 Maggio - 5 Giugno - CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING (TO)
Corso Agnelli, 45 - Torino - Tel. 011 3245411

3 Settembre - 18 Settembre - TC CIRIÉ (TO)
Via Grande Torino, 24 - Cirié (TO) - Tel. 011 9210280

SABAUDO FINALS 045-055-L40F Lim.4.1

24-25 Settembre - CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING (TO)
Corso Agnelli, 45 - Torino - Tel. 011 3245411

SABAUDO 2016

IL PROGRAMMA REGOLAMENTO COMPLETO APPROVATO DAL COMITATO REGIONALE PIEMONTESE E' ESPOSTO PRESSO LE SEDI DI SVOLGIMENTO DELLE SINGOLE PROVE
Info: ALBERTO PASTORELLA 335.8109815 - GIORGINA PERINO 331.1918983 - INFO@CIRCUITOSABAUDO.IT



ALCUNI SUCCESSI OVER A SQUADRE FIRMATI CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING:
Il tricolore Ladies 40 nel 2011 (Rolfo, Bertrand, Lombardi, Dellepiane), il bronzo nazionale Over 70 nel 2015 (Bidoggia, Mantineo, Francalanci, Morsero), il titolo piemontese Over 50 nel 2014 (Ghiglia, Bigatto, Reviglio, Paladino, Busca)

Il tennis Over in Piemonte riparte proprio dal Circolo della Stampa Sporting: dopo tanti anni di assenza di un vero e proprio Tour di tornei riservato ai giocatori Veterani, a marzo decolla il Circuito Sabaudo 2016 dedicato a Ladies 40, Over 45 e Over 55 con classifica limitata 4.1. Il circuito prenderà il via il 19 marzo dall'U.S. Beinasco, per poi approdare allo Sporting il 21 maggio e il week-end del 24 settembre per il grande atto finale del Master a quattro. L'iniziativa, sposata dalla FIT, appartiene ad Alberto Pastorella, nostro Socio appassionato di tennis e giornalista di Tuttosport, che ne spiega la nascita.

A avete presente il ragazzino un po' montato che vince un quindici, vi urla in faccia "vamos" e fa pure il pugno? Ecco, è esattamente in quel momento che ho cominciato ad ammirare e ad apprezzare i circuiti Over. Tanto che quando sono tornato a vivere e lavorare a Torino, dopo una dozzina d'anni milanesi, mi sono trovato improvvisamente orfano di questi tornei con i pari età. Dove magari ti arrabbi uguale, perché il tennis notoriamente tira fuori il peggio di te. Ma è diverso: lo trovi meno alienante. E' nata così l'idea di trasportare in Piemonte l'esperienza del Circuito Visconteo, il torneo per Veterani della Lombardia, e far nascere un analogo circuito anche qui. Facile e scontato trovare il nome ("Sabaudo", ovviamente), apprezzata e fondamentale la fattiva partecipazione della Federtennis Piemonte, con i cui dirigenti ci si è trovati subito ad occhi chiusi. E adesso si può dire che il Sabaudo è realtà: una pagina Facebook denominata Circuito Sabaudo Tennis Veterani, un portale internet (www.circuitovisconteo.it/sabaudo.html) per iscriversi e quindici tappe, in giro per il Piemonte ma con una netta predominanza torinese, per Over 45, Over 55 e Lady 40, tutti limitati 4.1, regolarmente approvate dalla FIT. E naturalmente un ruolo di primo piano al nostro circolo, il Circolo della Stampa Sporting, che ospiterà dal 21 maggio al 5 giugno una tappa con tutte e tre le categorie. E che farà da cornice anche al Master Finale, il 24 e 25 settembre, quando i migliori quattro classificati di ogni categoria si sfideranno in semifinali e finale per la vittoria assoluta. In palio, oltre a tanto divertimento, un long weekend presso una delle sedi dell'International Tennis Academy, l'accademia del tennis gestita da Diego Nargiso. Turinisturin è invece media partner del circuito.

POMPONIO E MASSARIA A LES PETITES SOIREES

Elettra Pomponio e Giuseppe Massaria, protagonisti al pianoforte e al violoncello della serata musicale del 14 marzo a cura de La Nuova Arca, entrambi poco più che ventenni hanno già al loro attivo svariati successi e numerosi premi. Due talenti carichi di temperamento per una serata nel segno della forza intramontabile del genio di Beethoven e della sua potente e nobile Terza sonata per violoncello che compose tra il 1807 e il 1808. Il programma prosegue con Shostakovic e la Sonata per violoncello e pianoforte in Re minore, Op. 40, composta nel 1935. La serata si chiude con il romanticismo di Chopin e la sua incantevole Polonaise Brillante in C Major, Op.3. Com'è tradizione delle "Nuove Petites Soirées" di Elda Caliarì, anche in questa occasione la musica va a braccetto con la letteratura attraverso l'intervento di attori per la lettura interpretativa di autori contemporanei ai musicisti. Ingresso libero. Per info: tel. 011/538571 Mail: babarich@libero.it.



01
MARZO

Palazzo Ceriana Mayneri [Ore 21.00]

Il ruolo della giustizia nell'ambito dei rapporti e dell'equilibrio tra i poteri dello Stato è il tema al centro di un dibattito e di una serata in onore di Marcello Maddalena, Procuratore Generale della Repubblica presso la Corte di Appello di Torino fino al 31 dicembre 2015. Quale autonomia per la giustizia: con lui ne discutono il prof. Gianmaria Ajani, (Rettore dell'Università degli Studi di Torino, giurista e accademico italiano), Alberto Sinigaglia (presidente dell'Ordine dei Giornalisti del Piemonte), l'avvocato Alessandra Rossi.



MARCELLO MADDALENA

14
MARZO

Palazzo Ceriana Mayneri [Ore 21.00]

Appuntamento con le serate musicali de Les Petites Soirées a cura de La Nuova Arca: in programma, il duo Elettra Pomponio - Giuseppe Massaria al pianoforte e violoncello eseguono musiche di Beethoven, Shostakovic e Chopin.



SEBASTIANO MARRA

16
MARZO

Palazzo Ceriana Mayneri [Ore 21.00]

Per il ciclo di incontri sulla promozione della salute promosso dal Centro Pannunzio in collaborazione con il Circolo della Stampa, il professore Sebastiano Marra, docente universitario e primario del reparto di Cardiologia dell'Ospedale Le Molinette di Torino, interverrà sul tema della prevenzione cardiovascolare.

29
MARZO

Sporting [Ore 12.00]

Ultimo giorno per iscriversi al BNL Open, il Torneo di tennis Open femminile di singolare e doppio valido per la conquista delle pre qualificazioni agli Internazionali d'Italia BNL di Roma. Il torneo è aperto alle giocatrici appartenenti a tutte le categorie, dagli NC alla 1ª categoria, purché ovviamente in possesso della tessera FIT agonistica 2016. Per la 2ª e la 1ª categoria la chiusura delle iscrizioni è fissata al 5 aprile.

TENNIS, AL VIA LA STAGIONE ALL'APERTO

Si ricorda che con il 31 marzo si schiuderà la stagione dei campi invernali coperti: dal 1° aprile tornerà in vigore il regolamento della prenotazione all'aperto presso la Portineria. Si ricorda, tuttavia, che per i campi coperti resta valida la prenotazione telefonica.



LE VISITE MEDICHE PER L'IDONEITÀ SPORTIVA

Si ricorda che entro il 30 marzo 2016 i Soci che non l'avessero ancora fatto sono tenuti a consegnare in Segreteria il certificato di idoneità sportiva non agonistica rilasciato dal proprio medico di base o da un medico sportivo (esentati coloro che hanno già presentato il certificato medico di idoneità sportiva "agonistica" valido per l'anno in corso): secondo il D.M. 28/02/1983, in quanto associazione sportiva dilettantistica, il Circolo è obbligato a esibire alle autorità competenti, in caso di richiesta, il certificato medico di qualsiasi socio, anche se non pratica alcuna disciplina sportiva. Per coloro che non l'avessero ancora effettuata, è possibile prenotare in Segreteria la visita medica a cura del cardiologo Massimo Minelli e del medico sportivo Vanni Brunatti in programma al Circolo lunedì 7 marzo (ore 15 - 18) e mercoledì 30 marzo (ore 14 - 17).

L'esperto ti spiega la finanza

Elio Aime

Consulente Finanziario
e Previdenziale



Esperto in

- Investimenti
- Previdenza integrativa
- Assicurazioni vita
- Risparmio personalizzato per i giovani

Gruppo Deutsche Bank
Finanza & Futuro



Cell. 335.653 73 22
elio.aime@finanzaefuturo.it

Che cos'è il "bail-in"

Il "bail-in" è una sorta di "salvataggio interno" che la banca può tentare per evitare il fallimento. Per coprire i propri buchi di bilancio gli istituti avranno l'obbligo di attingere a risorse interne anziché ad aiuti statali ("bail-out"). La banca potrà rivalersi innanzitutto sui propri azionisti e su chi possiede obbligazioni presso di lei; successivamente potrà servirsi anche dei soldi dei grandi correntisti, ovvero clienti che hanno depositato più di 100mila euro. Dal bail-in sono escluse alcune categorie:

- i depositi di importo fino a 100mila euro (protetti dal sistema di garanzia depositi);
- obbligazioni garantite come covered bonds e altri strumenti;
- beni di proprietà della clientela (ad esempio il contenuto delle cassette di sicurezza), o gestiti in una relazione fiduciaria (come i titoli detenuti in conto apposito);

- trasferimenti di denaro con sistemi di pagamento (tipo bancomat e carte di credito) con durata residua inferiore a 7 giorni;
- debiti verso dipendenti, debiti commerciali e quelli fiscali purché privilegiati dalla normativa fallimentare.

Il bail-in

Dall'1 gennaio 2016 entra in vigore la direttiva Ue sulla risoluzione delle crisi bancarie

Chi si fa carico delle perdite di una banca in crisi finanziaria? Non sarà più necessario l'intervento dello Stato; si potrà ricorrere al salvataggio interno ("bail-in")

I fondi necessari saranno a carico nell'ordine di:

- 1- AZIONISTI
- 2- OBBLIGAZIONISTI
- 3- CORRENTISTI
eccetto i depositi di PMI e privati fino a 100.000 euro e gli strumenti garantiti (covered bond, cassette di sicurezza, crediti da lavoro...)
- 4- FONDO DI GARANZIA finanziato dalle banche stesse

Fonte: www.soldionline.it

Tempistiche

In Italia la normativa in questione viene applicata dal primo gennaio 2016. Tuttavia, la svalutazione o la conversione delle azioni e dei crediti subordinati è applicabile già dal 2015, nel caso in cui sia necessaria per evitare un dissesto.

I rischi per risparmiatori e depositanti

Il bail-in segue una logica per cui chi investe in strumenti finanziari più rischiosi sostiene prima degli altri le eventuali perdite o la conversione in azioni. Solo dopo aver esaurito tutte le risorse della categoria più rischiosa si passa alla categoria successiva (vedi schema a fianco).

UNA STAGIONE DI TORNEI PER TUTTI



STEFANIA CHIEPPA
vincitrice della scorsa edizione del BNL Open sui campi dello Sporting

Prendete nota: per il Circolo della Stampa – Sporting il 2016 sarà un anno all'insegna dell'organizzazione di molti tornei FIT per diversi livelli, dalla 2^a alla 4^a categoria.

Si comincia con il BNL Open femminile, il torneo valido per le pre - qualificazioni agli Internazionali BNL del Foro Italico, a Roma, che quest'anno prevede anche la disputa del doppio. Si parte con i primi turni riservati alla 4^a categoria dal 2 aprile (le iscrizioni chiudono martedì 29 marzo per 4^a e 3^a categoria, martedì 5 aprile per 2^a e 1^a categoria), passando poi per la 3^a per arrivare fino alla 2^a con finale per il titolo in programma il 17 aprile. Montepremi, 9.200 euro per il singolare, 1200 per il doppio e a tutte le partecipanti un biglietto omaggio per assistere alle gare degli Internazionali d'Italia. Tempo quindici giorni e dal 30 aprile al 15 maggio scende in campo la 4^a categoria in un singolare maschile. Al 18 giugno è invece fissato l'inizio dell'immane Trofeo Kinder + Sport giovanile, dagli under 8 agli Under 16 maschili e femminili. Il 2 luglio torna invece il Trofeo Circolo della Stampa Sporting, alla seconda edizione, dedicato alla 3^a categoria maschile. Si chiude poi a settembre, con un torneo di 4^a categoria riservato alle donne che avrà inizio il 10 settembre. Agli Over, invece, sono dedicate le due tappe del Circuito Sabaudo (vedi articolo in copertina) con i tabelloni Ladies 40 lim. 4.1, Over 45 lim. 4.1 e Over 55 lim. 4.1 in programma dal 21 maggio al 5 giugno, con Master finale il 24 e 25 settembre.



Il capitano Gianluca Luddi, Filippo Anselmi, Matteo Accatino, Alessandro Vittone, Giorgio Bigatto e Stefano Reitano

Sfuggito di mano ancora una volta: il titolo maschile del Trofeo Caroleo, il campionato invernale a squadre per giocatori con classifica lim. 2.4, non entra neanche quest'anno nella ricca bacheca del Circolo della Stampa Sporting. A sfilarcelo di mano, al doppio di spareggio, sono stati gli avversari de Le Pleiadi, ben noti allo Sporting essendovi cresciuti fino "all'altro ieri": Alberto Sibona e Alessio Giannuzzi, che dopo l'equilibrio nei singolari opposti rispettivamente a Matteo Accatino e Alessandro Vittone, si sono poi imposti sui medesimi in doppio, accaparrandosi il trofeo per 7/6 6/3. Sarà per il prossimo anno!

IN CALENDARIO

2 – 17 APRILE:

BNL Open 2016 singolare e doppio femminile. Montepremi: 9.400 euro

30 APRILE – 15 MAGGIO:

Torneo singolare maschile 4^a categoria

21 MAGGIO – 5 GIUGNO:

Torneo singolare
"Circuito Sabaudo" Ladies 40 4.1, Over 45 4.1, Over 55 4.1

18 GIUGNO – 3 LUGLIO:

Trofeo Tennis FIT Kinder + Sport maschile e femminile

2 – 17 LUGLIO:

Torneo singolare maschile 3^a categoria "2° Trofeo Circolo della Stampa – Sporting"

10 – 24 SETTEMBRE:

Torneo singolare femminile 4^a categoria

24 – 25 SETTEMBRE:

Master "Circuito Sabaudo"

COMPLIMENTI A...



PAOLA MISIANO E FEDERICO MOINE

I nostri due portacolori hanno praticamente trascorso le vacanze natalizie sui campi da tennis del Monviso Sporting Club dove il giorno dell'Epifania si sono laureati campioni rispettivamente del singolare femminile 4.1 e del singolare maschile 4.4. Moine però non si è fermato,aggiudicandosi anche il torneo 4.1 disputato alla Sisport Fiat.



FABIO PULEGA

Esordio vincente per il nostro Maestro della scuola tennis che alla Sisport Fiat ha centrato la vittoria nel Torneo Open con la vittoria finale in tre set su Simona Marcantonio per 6/3 6/7 6/4.

MICHELE ALEXANDRA ZMAU...

Nel periodo tra Natale e febbraio la nostra giovane portacolori ha trascorso un mese un mezzo in Tunisia a caccia di punti nei tornei internazionali Futures, e il risultato più bello appartiene proprio all'ultimo torneo ITF 10.000 \$ ad Hammamet: partendo dalle qualificazioni ha raggiunto i quarti di finale dove si è arresa alla rumena Cristina Ene, conquistando due punti WTA!

...E FEDERICA JOE GARDELLA

E sempre nei tornei ITF 10.000 \$ ad Hammamet, Michele Alexandra Zmau e Federica Joe Gardella in doppio hanno raggiunto in uno i quarti e nell'altro una semifinale, battute rispettivamente da Ciobanu/Hristea e da Januskova/Moratelli.



PADEL: AL VIA LA PRIMA STAGIONE AGONISTICA PIEMONTESE



Dopo due anni di rodaggio, a fine marzo finalmente prende il via l'attività agonistica federale di padel con il campionato italiano a squadre di Serie B e con un circuito di tornei che farà tappa allo Sporting il **18 giugno e 9 luglio**. Per partecipare occorre essere in regola con la tessera agonistica FIT 2016 per il padel, previa richiesta e consegna dell'idoneità agonistica in Segreteria.

GARDENING TEAM

LE CURE PER UN GIARDINO IN SALUTE



Anche i nostri salici hanno patito la lunga estate calda dello scorso anno. Come fatto osservare anche dai soci maggiormente frequentatori dell'area verde intorno alla buvette, si è constatato che i tre salici denotavano sofferenza pur comportandosi tutti in maniera diversa: uno sfogliava ancora in estate, l'altro manteneva le foglie verdi fino all'autunno avanzato per poi perderle con l'ingiallimento mentre il terzo le manteneva fino alla fine dell'anno. La causa di tale comportamento è stata attribuita alla siccità, considerando che generalmente i salici stanno sulle sponde degli specchi d'acqua perchè necessitano di molta acqua e di affondare le radici nel

terreno umido. Per questo motivo ai nostri tre salici, piantati in prossimità della piscina per motivi paesaggistici, al fine di donare l'umidità richiesta sono state create delle conche per l'adacquamento, aumentando l'irrigazione con un flusso perpendente. Per una verifica del loro stato di salute è stato inoltre chiesto consulto a un dottore forestale e al titolare dell'impresa che interviene sulla manutenzione degli alberi: i salici sono ancora vegeti, ma hanno patito la sete e l'eccessiva insolazione estiva, tanto da presentare, seppure in modo diversamente accentuato, scottature sulla corteccia. Considerato che il terreno è molto drenante perchè l'originario piano di campagna - vedi i campi da tennis sottoscarpa - è stato rialzato con materiale di risulta e macerie, si provvederà a carotare il terreno circostante e a immettere torba e silicio, che dovrebbero accumulare l'acqua distribuita con un impianto d'irrigazione interrato. Con l'occasione si è pure proceduto alla constatazione degli arbusti e degli alberi, decidendo le disinfestazioni, i trattamenti, le potature e le prossime sostituzioni arboree. Tutto per mantenere in buona salute il nostro giardino.

Giorgio Bertazzini

GIANNI RIVERA "IERI, OGGI E DOMANI"

Gianni Rivera è stato l'ospite dell'incontro organizzato dall'Associazione OASI in memoria di Don Aldo Rabbino. Nell'occasione il campione di calcio ha presentato la sua autobiografia "Gianni Rivera ieri e oggi": cinquecento pagine di emozioni e di successi, dall'Alessandria al Milan, dalle Olimpiadi, il Pallone d'Oro e i Mondiali alla famiglia e i giorni odierni. Fra gli organizzatori dell'evento, *Roberto Gagna* di OASI Onlus, il nostro Socio *Paolo Anselmo*, dirigente dell'Associazione Italiana



Allenatori Calcio ed *Enrico Demarchi*, vicepresidente Settore Tecnico Federazione Italiana Giuoco Calcio, moderati dal giornalista televisivo di Mediaset *Beppe Gandolfo*.



2 i fedelissimi, non solo tra loro, ma soprattutto dello Sporting. Anche quest'anno Olga e Ugo, i nostri due affezionatissimi germani reali, non si sono fatti attendere e sono tornati a svernare nel Circolo. Più addomesticati e di casa che mai.

DIAMO I NUMERI...

21 gli scoiattoli che scorrazzano per il Circolo. Si dice che qualcuno sia riuscito a contarli, e che siano soltanto quattordici. Sicuri che siano così pochi?



1 il coniglio nero. Si muove indisturbato soprattutto fra il parco giochi dei bambini e il vialetto intorno ai campi da tennis su via Filadelfia, spesso in coppia con un piccolo leprotto. Provare a cercarli per credere... A proposito, se ci riuscite, mandateci una foto!



2 viaggiano sempre in coppia anche loro, sono le due piccole cinciallegre che frequentano lo Sporting da solo circa sei mesi ma che si dimostrano già molto sensibili al richiamo delle briciole di pane.

ACCADDE NEL...

Febbraio 2006. Quest'anno ricorre il decennale delle Olimpiadi Invernali di Torino 2006, in occasione delle quali lo Sporting si trasformò nell'accogliente casa della Federazione Internazionale Hockey su Ghiaccio. Le sale della clubhouse divennero eleganti vip lounge e punti di incontro per gli staff dirigenziali delle federazioni e delle squadre, mentre i campi da tennis sotto la struttura fissa si tramutarono in un attrezzato villaggio ospitalità per gli spettatori delle gare olimpiche che si disputavano presso l'attiguo Palasozaki, ora PalaAlpitour.



QUI SPORTING
Informazioni e prenotazioni al Circolo dello Sporting

Circolo della Stampa - Sporting a.s.d.
C.so G. Agnelli 45 10134 Torino
Tel. 011 3245411 / fax 011 3245444
www.sporting.to.it

Direttore Responsabile Gianni Romeo
Comitato di Direzione Alessandro Rosa,
Luciano Borghesan, Paolo Damilano, Vittorio Sansonetti, Paolo Volpato, Ernesto Chioatero
Redazione Barbara Masi
Editore Più Torino A. s.r.l. C.so Raffaello
20/D 10126 Torino
Stampa Alma Tipografica Via Frabosa 29/B
12089 Villanova Mondovì (CN)
N. Roc 25222 del 13/01/2015
N. R.G. 9210/2015 9/10/2015

LA FORZA NELLE GAMBE

DI LUIGI CASALE

Nel tennis moderno risulta sempre più pressante la necessità di far nascere, accrescere o mantenere la capacità di Forza utile al singolo giocatore, a prescindere dall'età e livello di gioco. Il costante aumento della diffusione del tennis nel mondo – oltre alle perfezionate metodologie di insegnamento (vedi

la collaborazione del nostro Circolo con il Piatti Tennis Team) e ai materiali innovativi utilizzati per campi, racchette, palline e abbigliamento – porta a sviluppare ricerche tecniche volte a produrre azioni motorie sempre più rapide e coordinate. Il tennista deve scattare, deviare, frenare, colpire la palla con precisione

e proseguire lo scambio adoperando sempre più Forza, in quanto la velocità e la precisione del gioco possono realizzarsi solo grazie all'azione muscolare.

La capacità motoria di espressione di Forza viene esplicata attraverso l'unica azione attiva che il sistema muscolare può realizzare: la con-

trazione che avviene a livello del complesso fibro - cartilagineo che permette ai campioni di tennis di scagliare la pallina ben oltre i 200 Km/h.

Qui sotto vengono presentati tre esempi di esercitazioni utili al miglioramento della capacità di forza degli arti inferiori.



LO "SQUAT RAFFORZATO"



LA "PIEGATA A 360°"



SQUAT "RAFFORZATO":

In stazione eretta, con i piedi su due cuscini per l'equilibrio (foto 1): piegare completamente le gambe, effettuando il movimento impugnando due manubri tenuti al petto (foto 2). La necessità di mantenere l'equilibrio sui particolari appoggi impegna maggiormente il sistema muscolare, ottenendo lo stesso beneficio che si avrebbe con i piedi a terra ma sovraccaricando la schiena con pesanti bilancieri. Effettuare 3-5 serie da 8 - 10 ripetizioni con manubri dal peso corrispondente a circa il 20-30 % del peso corporeo del giocatore.

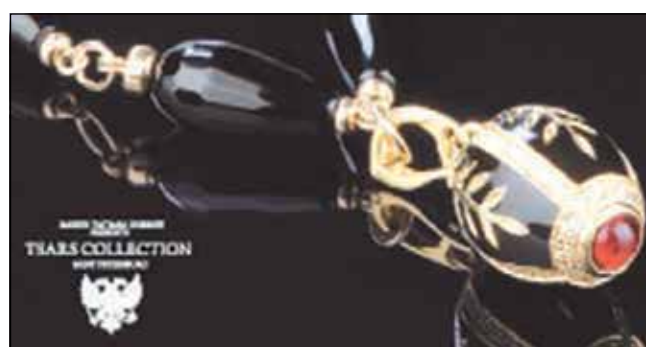
PIEGATE A 360°:

In piedi con le gambe leggermente divaricate, impugnare un peso tenuto al petto (foto 3), effettuare un lungo passo in avanti piegando le ginocchia (foto 4) e, con un'energica azione di spinta a terra della stessa gamba, riunire indietro il passo tornando alla posizione di partenza. Ripetere lo stesso movimento cambiando la direzione: laterale e obliqua (foto 4, 5 e 6). Il peso del kettlebell o manubrio deve corrispondere a circa il 15-20 % del peso corporeo del giocatore. Eseguire 3 serie da 10 - 12 piegate per ogni gamba. Porre molta attenzione alla posizione del busto, che sarà mantenuto eretto, e all'appoggio del piede avanti da controllare costantemente.

BALZI "DIVARICATI":

in piedi, dorso alla rete e con le gambe divaricate nel corridoio del campo da tennis, effettuare dei saltelli a piedi pari in avanzamento fino a raggiungere la linea di fondo-campo (foto 7, 8 e 9). Questo esercizio è uno dei preferiti anche da alcuni giocatori professionisti e prevede un'energica ed elastica spinta degli arti inferiori a terra, accompagnata da uno slancio delle braccia in avanti. Ripetere per 3/5 volte il percorso da rete a fondo-campo.

I "BALZI DIVARICATI"



LAZZARI
GIOIELLI

Torino via Barletta 47 - 011 320574 - info@lazzarigioielli.it

IN PRIMO PIANO



LA VITTORIA DI NATALE

Babbo Natale ha portato un bel regalo al nostro giovanissimo *Luca Serra*: la vittoria nel torneo Under 12 che si è disputato durante le feste natalizie al T.C. Le Pleiadi.

FILIPPO L'IMBATTIBILE

Indomito il nostro piccolo *Filippo Pecorini*, che si è aggiudicato la tappa Under 10 al T.C. Vittoria di Cambiano.



A SEGNO AL DE COUBERTIN

Bell'apertura di stagione per *Luca Nicoletti*, che sulla superficie veloce del T.C. De Coubertin si è aggiudicato il Torneo Open battendo in finale Andrea Camoletto per 6/4 6/0.



POKER D'ASSI AL RITA'S DAY

Filippo Garbero, Federico Bossotti, Adelina Garstea e Andrea Bergaglio hanno centrato la vittoria nelle rispettive categorie (Delfino, Cerbiatto e Coccodrillo) che si sono disputate nelle tappe del Rita's Day di Borgaretto, Giaveno e Borgaro. Nella foto, *Tommaso Monforte, Gabriel Deza Huete, Federico Bossotti e Jacopo Deluca* con il maestro Stefano Passarella.



RITA'S DAY, ALLO SPORTING LA COPPA DEI CIRCOLI

I più piccoli allievi della scuola tennis del Circolo della Stampa Sporting hanno conquistato proprio in casa, nella tappa che si è disputata a fine gennaio allo Sporting, la Coppa dei Circoli del circuito RITA'S DAY. Nella categoria Under 9 femminile, inoltre, strar dominio delle nostre allieve con, nell'ordine,

Maddalena Manzi, Camilla Amico di Meane e Sofia Pellissier sul podio. Fra i maschietti, primo classificato *Jacopo Deluca* e terzo *Tommaso Monforte*, mentre *Tommaso Rosso* è giunto secondo nella categoria Under 7. Nell'Under 11 maschile, infine, terzo posto per *Simone Milani*.



TERNA A LAGNASCO

Lorenzo Ferri, Alessia Bellotti e Letizia Beraudo sono saliti sul podio al T.C. Vehementia Tennis di Lagnasco vincendo rispettivamente il torneo Under 12 maschile, vincitrice del torneo Under 14 femminile e finalista del torneo Under 12 femminile. Nell'Under 14 maschile, semifinale per *Luca Fe' D'Ostiani*.



SUL PODIO DI CARNEVALE

Ecco i vincitori della Festa di Carnevale sui campi da tennis dedicata agli allievi della scuola: da sinistra il *Eleonora Bonaiti, Clotilde Rodella, Maddalena Manzi, Viola Becchio, Edoardo Morabito e Marco Capraro*.

TENNISTI ALLO SPECCHIO

LA VOLÉE NELLA POSIZIONE DI PARTENZA

CON LA VIDEOANALISI A CURA DI DANILO PIZZORNO E RICCARDO PIATTI

Per analizzare la volée nella posizione di partenza è importante controllare alcuni punti chiave nella parte superiore e nella parte inferiore del corpo, fondamentali per una buona esecuzione del colpo.

PARTE SUPERIORE: la posizione dei gomiti deve essere in avanti con le mani lontane dal corpo e la mano non dominante al cuore

della racchetta che deve stare quasi in verticale.

PARTE INFERIORE: l'ampiezza degli appoggi deve essere maggiore della larghezza delle spalle; i piedi devono essere attivati e perpendicolari alla rete con il peso del corpo sugli avampiedi per ottenere una partenza dinamica verso la palla.



Scegli la qualità dei corsi By Format



Alberghiero

Cuoco



Pasticciere



Pizzaiolo



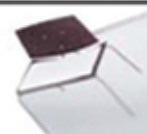
Barman



Bartender
barman acrobatico

Creativo

Arredatore
Interior Design



Visual Merchandising
Esperto comunicazione immagine

Floral Design

Bellezza & Benessere

Acconciature



Ricostruzione Unghie

Estetista



Massaggiatore
sportivo

Personal Trainer

Body security

Operatore di sicurezza

Moda

Wanna be a model
Fotomodelle/Indossatrici

Informatica

Base e Office
Patente Europea del Computer

Programmatore
C, C++, Java, Android

Sistemista
Windows, Linux

Web Designer

Webmaster

Computer grafica
Photoshop

Socio-assistenziale

Assistente familiare

Assistente infanzia
e laboratori

Assistente alla poltrona
per Studio dentistico

**PAGAMENTO CORSI CON
PICCOLE QUOTE MENSILI!**



Per informazioni
telefona al numero

011 - 4338109

WWW.BYFORMAT.COM

BY FORMAT s.r.l. Via Claudio Beaumont, 14 - Torino



**SERIE
OPPORTUNITÀ
LAVORATIVE**



AZIENDA AGRICOLA

Veglio Michelino & figlio

VALLE TALLORIA, DIANO D'ALBA (CN)

L'azienda

Una storia centenaria. La Cantina *Veglio Michelino & figlio* ha creato durante gli anni una forte identità con il territorio di **Langa**. Si è sempre prodotto vino, valorizzando una terra votata alla **coltura della vite**. Proprietaria di appezzamenti che si estendono in tre comuni a *Diano d'Alba, Serralunga d'Alba e Montelupo Albese*, fin dagli ultimi anni dell'Ottocento, la famiglia Veglio ha creduto nella **vite**, producendo sempre da terreni di proprietà. Le pagine della storia della Cantina *Veglio* testimoniano la crescita graduale dell'azienda che, dopo il paziente lavoro del nonno Carlo, punta decisamente la rotta sulla **coltura della vigna**. Negli anni '70, grazie alle intuizioni di Michelino Veglio, vengono acquistati nuovi vigneti, e si guarda anche su un altro prodotto tipico delle Langhe: **la nocciola**.

Negli anni '80 il vino viene **imbottigliato e venduto nel Nord Italia**: la Cantina *Veglio* è attenta alle esigenze di mercato. Osvaldo Veglio, figlio di Michelino, e attuale titolare, porta la sua esperienza di enologo dagli anni '90, e la crescita, anche grazie all'aiuto del cognato Marco, che entra in azienda ad inizio 2000, è esponenziale. Ben presto si raggiungono le **150 mila bottiglie prodotte**, la presenza alle fiere e alle manifestazioni più importanti del settore è costante, e i risultati non mancano. Le esportazioni di vino firmato Cantina Veglio Michelino si radicano in molti paesi dove viene apprezzata l'alta qualità, proposta ad un **prezzo competitivo**. Il paziente lavoro di Osvaldo e Marco viene premiato: **la produzione viene venduta per il 90% all'estero**, soprattutto in Canada, Stati Uniti, Danimarca, Francia, Belgio, Svizzera, Irlanda, Polonia, Albania, e in Estremo Oriente dove Giappone, Cina, Corea del Sud e Hong Kong sono le nazioni di punta, anche grazie a Sebastiano Ramello (consulente internazionale di vini) e a Simone Monforte.

E la tradizione del "*vino facile da bere*" ha già un erede: il giovane Simone, figlio di Osvaldo, che ha appena terminato gli studi alla scuola Enologica di Alba



I nostri vini



ROSSO BARIC
BARBERA D'ALBA
BARBERA D'ALBA SUPERIORE
BARBARESCO
DOLCETTO DI DIANO D'ALBA
DOLCETTO D'ALBA
BAROLO
BAROLO VIGINA
LANGHE DOLCETTO
ROSSO SINFONIA
LANGHE CHARDONNAY
LANGHE CHARDONNAY VIVACE
LANGHE NEBBIOLO
NEBBIOLO D'ALBA
MOSCATO D'ASTI
ASTI SPUMANTE



AZIENDA AGRICOLA VEGLIO MICHELINO & FIGLIO | PARTITA IVA 02538320041

TEL. **0173231766** FAX **0173230970**
VEGLIO@VEGLIOMICHELINOEFILIO.COM