



## SPENDING REVIEW, BILANCIO E FUTURO

DI VITTORIO SANSONETTI

Il 31 dicembre prossimo si chiuderà l'esercizio 2015, si tireranno le somme e si farà il bilancio dell'opera di *spending review* ormai da tempo intrapresa dal Consiglio Direttivo. Nell'ultima riunione consiliare di novembre si è potuto già dare atto che tutte le azioni intraprese, volte a contenere i costi di gestione, hanno avuto buoni se non ottimi risultati. Un solo esempio: il *costo del lavoro* nel nostro circolo dal 30 settembre 2014 al 30 settembre 2015 è stato ridotto di circa il 15%, senza peraltro pregiudicare il livello di servizio offerto ai soci, e stessa percentuale di riduzione hanno subito le spese generali. Si è poi proseguito anche nell'opera di manutenzione degli impianti e nel rinnovamento ed ammodernamento delle attrezzature, con risultati soddisfacenti. Tutto ciò lo si è fatto grazie alla costante opera di controllo di gestione e della spesa posta in essere dalla Direzione del Circolo, con la supervisione e la vigilanza dei revisori. Però non basta. Se dal lato dei costi si è potuto intervenire in una certa misura negli esercizi passati ed in questo, oltre un certo livello non si può più scendere, altrimenti si rischia fortemente di compromettere la qualità del servizio che quotidianamente il Circolo garantisce ai propri soci. Dai dati gestionali al 30 settembre 2015 paragonati con quelli di pari periodo dell'esercizio precedente, emerge invece ancora una volta, come per il passato, la tendenza alla riduzione dei ricavi, soprattutto sul fronte delle quote associative, che non crescono come dovrebbero o addirittura si contraggono. Vero è che l'accantonamento della ristrutturata Scuola Tennis all'interno del Circolo porterà benefici diretti anche a livello di conto economico, ma occorrerà potenziare le azioni volte ad incrementare le entrate, sia quelle derivanti dalle quote associative (l'anno scorso vi è stato un leggero adeguamento, pari a circa il 3%) e soprattutto avviare e portare a termine in breve tempo tutte quelle attività mirate a rendere più attrattivo il nostro Circolo, sia con nuovi servizi per incrementare attività che generino nuove risorse e favoriscano nuove iscrizioni. In buona parte si tratta di iniziative già individuate: dall'allestimento di un campo pratica di golf sui terreni dell'ex Combi, ampliamento della palestra. Mentre è già avviato il nuovo impulso alle attività di Palazzo Ceriana - Mayneri, sia con una rinnovata centralità nell'offerta culturale cittadina che nell'introduzione di un servizio di ristorazione.

## QUESTIONE DI PADEL

DI BARBARA MASI



Il padel allo Sporting è quell'angolo verde nello spiazzo di prato fra i campi 4 - 5 e il campo Stadio, compreso l'abete cui forse prima non faceva caso nessuno. Ora invece fa da ombrello al ritrovo di un gruppo di soci tutti pazzi per il padel.

Il padel è una filosofia, uno stile di vita, "una setta", dice qualcuno. Raccoglie un po' di tutto: calciatori, tennisti, ex tennisti ed ex calciatori, non sportivi e aspiranti sportivi "in cerca di". Uno sport di "ex"? Anche, ma non solo. "Prima eravamo gruppi di soci consolidati e difficili da mischiare; ora il padel ha creato una trasversalità che ha fatto bene", spiega Francesco Bogianchino. "Un gioco in una bella zona non sfruttata dello Sporting che è tornata a nuova vita", aggiunge Marcello Motta, all'unanimità il più forte della disciplina. "Ci fa divertire e ci fa anche tornare un po' bambini...", suggerisce Paolo Bonaiti, fra i primi a "laurearsi" maestro di padel a Torino e punto di riferimento per l'organizzazione degli incontri. Con una peculiarità in più, a proposito di età: "Rappresenta la

possibilità di praticare sport a lungo, nonostante non sia più un ragazzino - precisa Roberto Savio -: personalmente mi ha risolto in parte il dopo football."

Il padel è squadra: "Si gioca solo in doppio, con il vantaggio che anche una coppia di giocatori più scarsi può giocarsela con chi è più forte", aggiunge Motta. E a squadre lo Sporting ha anche gareggiato nel primo campionato provinciale organizzato da ASC e Padel Italian Movement, doppio maschile e doppio misto, Giancarlo Maccagno, Roberto Savio, Alberto Taraglio, Stefania Indemini, Paolo Bonaiti e Marcello Motta in formazione. Risultato, il titolo di vicecampioni alle spalle del Cus Torino.

E i giovani? Ne attinge alcuni dal settore agonistico del tennis, come Stefano Reitano e Luca Nicoletti, fra i più quotati sulla moquette verde, oltre a Guido Riva, Paolo Mingrino e Francesco Cilento. E le donne? Le donne per ora restano indietro. "Un timido approccio da parte di qualcuna, ma per caratteristica c'è meno propensione alle novità, a fare gruppo e mettersi in gioco", è l'opinione di Bonaiti. Del resto allo Sporting, baluardo di certe caratteristiche molto torinesi, ci si mette tempo ad addentare le cose nuove, figuriamoci a gustarle. Nel frattempo passiamo palla e parola a loro, e buon 2016 di padel a tutti.



Fra i fedelissimi: Stefano e Marcello Motta, Corrado De Sanctis, Massimo Landi; in alto, Michele Ferrero, Diego Mihalich, Mario Rolfo, Francesco Bogianchino e Francesco Cilento.



Vicecampioni provinciali a squadre: Alberto Taraglio, Stefania Indemini, Paolo Bonaiti, Marcello Motta, Roberto Savio e Giancarlo Maccagno

### IL PADEL PIACE PERCHÉ...

**Roberto Savio:** "È divertente, aggregante e dinamico."

**Marcello Motta:** "Ogni punto è imprevedibile. Non ci sono tempi morti. È spettacolare per gli scambi ravvicinati che nel tennis sarebbero impossibili."

**Alberto Taraglio:** "Non è mai finita: un pallonetto, poi all'improvviso una volée, ed è sempre meglio giocare un colpo in più."

**Alessandro Zoppo:** "Il livello di attenzione è sempre alto e i recuperi al limite delle vetrare sono rocamboleschi."

### IL PADEL HA PORTATO...

**Michele Ferrero:** "Un danno per certi versi all'attività tennistica: alcuni soci che prima vedevo sulla terra rossa ora li vedo solo più con la "padella!"

**Alessandro Zoppo:** "La possibilità di giocare tutti contro tutti in un gioco in cui non solo i più forti vincono."

### PER GIOCARE A PADEL OCCORRONO...

**Michele Ferrero:** "Il tocco di palla".

**Alessandro Zoppo:** "Intuizione, sensibilità e immaginazione".

**Marcello Motta:** "Tecnica, rapidità, tattica e... psicologia per giocare contro Roberto Savio e Giancarlo Maccagno!"

**Alberto Taraglio:** "Freddezza e intelligenza tattica."

### IL PIÙ FORTE A PADEL È...

**Michele Ferrero:** "Marcello Motta per come sente la palla, Alberto Taraglio per la mentalità."

**Francesco Bogianchino:** "Marcello Motta. Ma il più bello da vedere... Giancarlo Maccagno!"

**Alessandro Zoppo:** "Marcello Motta e Paolo Bonaiti."

**Marcello Motta:** "Io!"

**Paolo Bonaiti:** "Marcello Motta".

**Alberto Taraglio:** "Marcello Motta, ma il "re" sono io".

### RISPETTO AL TENNIS IL PADEL HA...

**Michele Ferrero:** "Tutto e niente. Sono diversi."

**Alberto Taraglio:** "Più gioco, meno sport".

### NEL 2016 IL PADEL...

**Marcello Motta:** "Necessiterebbe di un secondo campo".

**Michele Ferrero:** "Avrebbe bisogno di una copertura per giocare quando piove".

**Francesco Bogianchino:** "Dovrebbe essere maggiormente promosso verso l'esterno per allargarne l'utenza".

## DA SEGANTINI A BALLA, TRA MILANO E TORINO

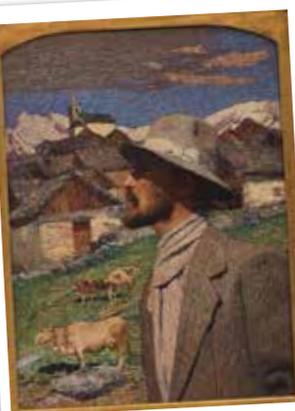
Fino al 10 gennaio la Fondazione Accorsi - Ometto ospita la mostra "Divisionismo tra Torino e Milano. Da Segantini a Balla", incentrata sulla pittura dell'area piemontese e lombarda dalla fine degli anni Ottanta del XIX secolo fino al prefuturismo di Boccioni, Balla, Carrà e Dudreville, periodo in cui le due città ricoprivano un ruolo prioritario e un terreno fertile per la nascita e lo sviluppo dell'innovativa tecnica del colore diviso: dal padre del Divisionismo Vittore Grubicy de Dragon a Giovanni Segantini, da Giuseppe Pellizza da Volpedo ad Angelo Morbelli e Gaetano Previati, fino a Umberto Boccioni, Giacomo Balla e Carlo Carrà, lungo un percorso che segna il passaggio dal realismo ottocentesco all'arte moderna.



GAETANO PREVIATI



GIOVANNI SEGANTINI



CARLO FORNARA

**03**  
DICEMBRE

### Sporting [Ore 18.00]

In esposizione fino al 23 dicembre nelle sale a piano terra una personale del pittore torinese Riccardo Cena dal titolo "Game d'arte", un incontro fra arte e sport.

**03**  
DICEMBRE

### Palazzo Ceriana Mayneri [Ore 20.30]

L'attività 2015 del Centro culturale diretto da Pier Franco Quaglieni si chiude con la consegna dell'annuale Premio Pannunzio che quest'anno viene assegnato ad Alberto Angela, noto conduttore televisivo e divulgatore scientifico. L'incontro conviviale si terrà come da tradizione a Palazzo Ceriana Mayneri: per partecipare, informazioni presso la Segreteria del Centro Pannunzio al n. 011 8123023. I Soci del Circolo della Stampa Sporting potranno prenotare telefonicamente o via mail a info@centropannunzio.it

**07**  
DICEMBRE

### Palazzo Ceriana Mayneri [Ore 21.00]

Per Le Nuove Petites Soirées de La Nuova Arca, il Duo pianistico Cristina Leone e Luca Brancaleon eseguiranno musiche di Debussy, Faurè e Ravel sul tema "melodie francesi a cavallo della Belle Epoque".

**10**  
DICEMBRE

### Museo di Arti Decorative Accorsi - Ometto [Ore 15.00]

Visita guidata alla mostra in esposizione al Museo di Arti Decorative Accorsi - Ometto (V. Po 55, Torino) intitolata "Divisionismo tra Torino e Milano. Da Segantini a Balla". Iscrizioni in Segreteria entro venerdì 4 dicembre.

**12**  
**13**  
DICEMBRE

### Sporting [Ore 10.00]

Ventunesima edizione per il torneo di tennis a squadre di beneficenza a favore della ricerca contro la distrofia muscolare nell'ambito della manifestazione nazionale Telethon. La formula prevede anche quest'anno due doppi misti e un doppio maschile con classifica limitata 4.1 (possibilità di inserire un Maestro FIT per squadra), con incontri a staffetta nell'arco di un'ora di gioco. Iscrizioni in Segreteria entro giovedì 10 dicembre, regolamento in bacheca.

**17**  
DICEMBRE

### Palazzo Ceriana Mayneri [Ore 18.00]

La magia e l'aria di Natale nel tradizionale Cocktail Auguri di Palazzo Ceriana Mayneri: dedicato come ogni anno ai Soci per un brindisi e lo scambio degli Auguri. A corollario, anche quest'anno la moda di Gianni Aprile Atelier sfilerà negli eleganti saloni per un omaggio all'eleganza Ottomana e alla rivisitazione di uno dei suoi capi più celebri, il caftano d'ispirazione magrebina, come capo suadente per la sera.

**18**  
DICEMBRE

### Sporting [Ore 20.30]

Una serata dedicata a tutti i giovani agonisti e preagonisti della scuola tennis, per celebrare tutti insieme i successi del 2015 e premiare i migliori giocatori del 2015. Prenotazioni presso il Bar del Circolo.

**19**  
DICEMBRE

### Palazzo Ceriana Mayneri [Ore 16.00]

Tradizionale concerto natalizio a cura del Centro Pannunzio intitolato "Natale di pace e Natale di guerra" in memoria di quando combattenti di fronti opposti, cent'anni fa, celebrarono insieme la festività del 25 dicembre.



## GIOCHI D'ARTE ALLO SPORTING

"Game d'arte" è il titolo della personale di pittura di Riccardo Cena in esposizione allo Sporting. Torinese di nascita e chierese d'adozione, Cena ha iniziato a dipingere giovanissimo sotto la guida di Giusi Sissoldo, allieva di Felice Casorati. La sua arte trova la migliore espressione nei nudi, in donne non perfette, ma emozionanti, dipinte con pennello e spatola con colori a olio. Amante anche di paesaggi e nature morte, il suo tratto seduce qualunque osservatore, proiettandolo in un mondo ovattato e sognante.



## A GENNAIO...

Lunedì 18 gennaio, alle 21, La Palazzo Ceriana Mayneri riprendono gli appuntamenti musicali de La Nuova Arca con una serata sui "Grandi protagonisti Romantici Russi" con Cecilia Novarino e Luca Magariello al pianoforte e al violoncello.

Per quanto riguarda gli appuntamenti pomeridiani e serali con i giochi di carte, per le pause natalizie e la ripresa a gennaio consultare le date in bacheca.

A TORINO, il BIOLOGICO è sempre più vicino a te!



**NUOVA APERTURA**  
In Corso Adriatico, 26  
Torino

DA NOI BIO È BUONO E CONVIENE TUTTI I GIORNI

**VIENI A TROVARCI!**

Per orari o informazioni telefonare al 011/318.03.21  
biobottega.adriatico@gmail.com

Corso Adriatico  
**BIBOTTEGA**  
il tuo bio quotidiano

## IN CORSA PER IL TROFEO CAROLEO



A difendere il titolo. Le ragazze del Circolo della Stampa - Sporting tornano in campo da campionesse uscenti del Trofeo Caroleo 2015, il campionato invernale regionale a squadre con classifica limitata 2.4 che ha ripreso il via a novembre e che assegnerà il titolo a fine gennaio.

Alla formazione costituita quest'anno da Federica Joe Gardella, Ginevra Peiretti, Giorgia Testa e Harriet Hamilton, si affiancano due squadre maschili: la "A" con Alessandro Vittone, Filippo Anselmi, Stefano Reitano e Marco Accatino (nella foto nell'esordio casalingo contro il T.C. Squash Sarre), la "B" con Giorgio Bigatto e i fratelli Christopher e Nicholas Caldo. Il girone di qualificazione per il tabellone regionale termi-

nerà il 13 dicembre, calendario con le date dei gironi in bacheca.

### NOTA BENE

#### A GENNAIO TORNA IL CIRCUITO WINTER TOUR

Dopo la tappa di novembre riservata al singolare maschile 4.4, il 16 e 17 gennaio fa di nuovo tappa al Circolo della Stampa - Sporting il circuito WINTER TOUR con un *singolare maschile e femminile lim. 4.1*. Per iscriversi è necessario associarsi all'ASD Sport Happenings (regolamento su [www.sportshappenings.it](http://www.sportshappenings.it)). Ultima tappa il 13 e 14 febbraio, dedicata a un *singolare maschile lim. 4.6*.

### OVER GIRAMONDO



**STEFANO MOTTA** Dopo la medaglia iridata conquistata in casa allo Sporting ai World Master Games del 2013, *Stefano Motta* si è laureato campione europeo Over 45 agli European Master Games di Nizza.



**GIANNI MANTINEO** Un bel risultato internazionale di fine stagione per *Gianni Mantineo* che a Beaulieu Sur Mer, nel singolare Over 70 del Torneo Internazionale ITF, è giunto in finale dove si è arreso a Massimo Montemezzi per 6/4 6/3.



**PIER PAOLO FERRERO** E in finale, a Beaulieu Sur Mer, nel doppio misto Over 60 è giunto anche *Pier Paolo Ferrero*, che in coppia con la milanese Maria Luisa Tinelli è arrivato fino all'ultimo atto del torneo cedendo al duo composto dalla francese Nathalie Forgeot (n. 1 Over 55 in Francia) e dallo svizzero Jean Paul Turrian per 7/5 6/0.

**MANLIO ACCORNERO** Il nostro Over 65, numero 56 del ranking mondiale ITF di categoria, è arrivato in finale nel Torneo Internazionale ITF Kaialde a Santurtzi, nei Paesi Baschi, dove è stato battuto al termine di una partita titanica in tre set dal giocatore locale Jorge Barrie Borràs, ex calciatore professionista.

### SI TORNA IN CAMPO CON LA "AUTUMN CUP" TARGATA SHOTFIVE

A ottobre sono ripartiti tutti i tornei targati Shotfive: calcio a 7, calcio a 5, tennis, beach volley e la novità padel. La filosofia della Autumn Cup è quella di dare una partita a settimana della durata di un'ora negli orari preferiti dagli atleti/squadre. Ecco quelli che si giocano anche al Circolo della Stampa - Sporting: **CALCIO A 7:** è il torneo di calcio a 7 più "in" della città, da anni vi partecipano oltre 20 ex-calciatori di Serie A. Partenza il 12 ottobre per il torneo infrasettimanale (campi Master Club e il nuovo campo Ferrante Football School) e il 3 ottobre per il playweekend, il torneo del sabato pomeriggio allo Sporting.

**TENNIS:** da tre anni un numero sempre crescente di tennisti si sfida nei migliori circoli di Torino (Master Club, Royal Club e Circolo della Stampa Sporting) nelle varie categorie: singolare maschile (160€) e doppio misto (180€). In ogni categoria è compreso il costo dei campi per otto partite garantite al meglio dell'ora. Partenza 4 ottobre per il torneo infrasettimanale e il 17 ottobre per il playweekend.

Per info e iscrizioni, contattare Pilu Firrao 392-1153125; Ilaria Majocco 333-8176516; Alessandro DiGalante 340-4044198; Alberto Cuneo 347-1539010

## LA POLIZZA AUTO CON IL MASSIMO DELLE PRESTAZIONI E DEL RISPARMIO

Il tuo Circolo pensa a te.

Grazie alla convenzione tra il "Circolo della Stampa - Sporting" e l'Agenzia Torino Cavour ti sono riservate condizioni esclusive per la tua polizza auto.

Presentando copia dell'ultimo contratto avrai diritto a:

- risparmio del 10%\* rispetto all'ultimo premio pagato;
- possibilità di rotelizzazione del premio;
- la qualifica di Socio con tutti i suoi vantaggi.

Per informazioni e aderire alla convenzione contattaci al numero 011.574.18.11 oppure tramite mail all'indirizzo [elisabettaghirardella@realecavour.it](mailto:elisabettaghirardella@realecavour.it)

\*la presente convenzione non è applicabile a contratti già stipulati con Reale Mutua Assicurazioni.





## GIANNI ROMEO, "UNA PENNA PER LO SPORT"

Un riconoscimento di prestigio a una carriera giornalistico-sportiva di altrettanto prestigio: Gianni Romeo, ex presidente del Circolo della Stampa - Sporting e firma storica de La Stampa, è stato insignito dal CONI del Premio "Una penna per lo sport - Giorgio Tosatti", che viene assegnato all'intera opera professionale compiuta da un giornalista sportivo nel corso della sua carriera. L'onorificenza gli verrà consegnata a Roma, il prossimo 30 novembre, nell'ambito di una cerimonia che si terrà nel Salone d'Onore del CONI al Foro Italico.



## NOTA BENE

### A DICEMBRE LE VISITE MEDICHE PER IL RINNOVO DELL'IDONEITÀ SPORTIVA

Si ricorda che secondo quanto stabilito dal Decreto Ministeriale del 28/02/1983 in materia di tutela sanitaria dell'attività sportiva non agonistica (*"ART. 1 Ai fini della tutela della salute devono sottoporsi a controllo sanitario per la pratica di attività sportive non agonistiche coloro che svolgono attività organizzate dal CONI, da società sportive affiliate alle federazioni sportive nazionali o agli enti di promozione sportiva riconosciuti*

*dal CONI e che non siano considerati atleti agonisti ai sensi del decreto ministeriale 18/02/1982"*) tutti i Soci sono tenuti a sottoporsi, preventivamente e con periodicità annuale, a visita medica intesa ad accertare il loro stato di idoneità sportiva non agonistica, rilasciato con certificato dal proprio medico di base o pediatra. 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. Anche quest'anno i Soci potranno usufruire della possibilità di effettuare la visita medica al Circolo con il medico sportivo Vanni Brunatti e il cardiologo Massimo Minelli nelle seguenti date:

- Merc. 2/12 dalle ore 14 alle 18
- Merc. 9/12 dalle ore 14 alle 18
- Lun. 14/12 dalle ore 15 alle 18
- Merc. 16/12 dalle ore 14 alle 18

Prenotazioni in Segreteria.

## CULTURA

### I 40 ANNI DI TUTTOLIBRI



L'incontro del 29 ottobre a Palazzo Ceriana Mayneri ha celebrato i quarant'anni del settimanale culturale de La Stampa *Tuttolibri*. Fra gli ospiti tanti collaboratori di ieri e di oggi, oltre a Mario Calabresi, Furio Colombo e Bruno Ventavoli, attuale responsabile dell'insero settimanale del sabato (nella foto).

### L'ITALIA E I SERVIZI SEGRETI BRITANNICI

Giovanni Fasanella, intervistato da Luciano Borghesan, ha presentato a Palazzo Ceriana Mayneri il libro "Colonia Italia" (edito da Chiarelettere), scritto insieme al collega giornalista Josè Mario Cereghino: sulla base di documenti top secret conservati negli archivi di Stato di Londra, la testimonianza di quanto la propaganda occulta dei servizi britannici abbia condizionato la politica italiana dai primi del Novecento fino agli anni Ottanta.



## SPORT E SALUTE, BINOMIO VINCENTE

Molti specialisti ed esperti di settore nel convegno "Lo sport per la promozione della salute" organizzato all'Unione Industriale dall'Istituto di Medicina dello Sport di Torino - F.M.S.I diretto dal dott. Piero Astegiano: molti anche i temi sul tavolo della discussione, da alcuni specifici di medicina a quelli sull'educazione alimentare di un atleta, per concludere con alcuni interventi inerenti le peculiarità di alcune discipline sportive. Fra i relatori, anche alcune professionalità "targate" Circolo della Stampa Sporting: il direttore tecnico Luigi Bertino (*"Il tennis: il ruolo del Maestro dal principiante all'agonista"*) e il socio Andrea Pezzana, direttore della Struttura Operativa Semplice Dipartimentale di Dietetica e Nutrizione Clinica, Ospedale San Giovanni Bosco di Torino (*"Alimentazione sana e sostenibile: un plus anche per l'atleta"*). Fra i relatori anche Cristina Cava-gnero, direttore del consueto Torneo ITF Wheelchairs ospitato dal Circolo della Stampa - Sporting, il Trofeo della Mole, oggetto dell'intervento *"Il tennis in carrozzina: agonismo di alto livello"*.

ANDREA PEZZANA



## NOVITÀ PER IL 2016

## PALESTRA

Dopo la pausa delle feste natalizie, a gennaio riprende a tempo pieno l'attività in palestra che prevede un'interessante agevolazione: oltre alla quota associativa annuale alla palestra, basterà pagare 100 euro in più per poter usufruire di tutti i corsi in programma, tra i quali la ginnastica musicale che riprenderà proprio con l'anno nuovo. Unici corsi non inclusi nella quota, il pilates e la dance emotion, che sta riscuotendo molto successo.

**DISPONI OGGI**  
per non impegnare i tuoi cari domani

**CENT'ANNI**  
Cerimonie Programmate in Vita

**GIUBILEO**  
L'ARTE DELL'ULTIMO SALUTO

011.8181  
certanni@glubbinoest.it



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 Art. 16 Legge 7/3/2001 N° 62

# LAZZARI

## GIOIELLI

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

# IMPARA A DOSARE E INDIRIZZARE L'ENERGIA

DOTT.SSE STEFANIA INDEMINI E NATHALIE RICCI

L'ultimo fattore del Modello L.S.F.E.R.A applicato nella psicologia dello sport è l'Energia, ossia la quantità di forza fisica e mentale che viene impiegata per svolgere un determinato compito.

L'Energia è il fattore "invisibile". Le azioni che la compongono sono il *percepire e lasciare*: gestire l'Energia significa percepire la quota di energia richiesta per un determinato compito, nonché quella disponibile, e dunque lasciare fluire la dose necessaria per raggiungere l'obiettivo, indirizzandola esclusivamente su questo. E' fondamentale quindi comprendere

la giusta quantità di energia necessaria a una determinata azione, per poter successivamente impiegare solo quella richiesta, e solo su quel compito, evitando sprechi con azioni inutili ai fini della prestazione. Utilizzare una dose eccessiva di Energia, sia essa fisica o

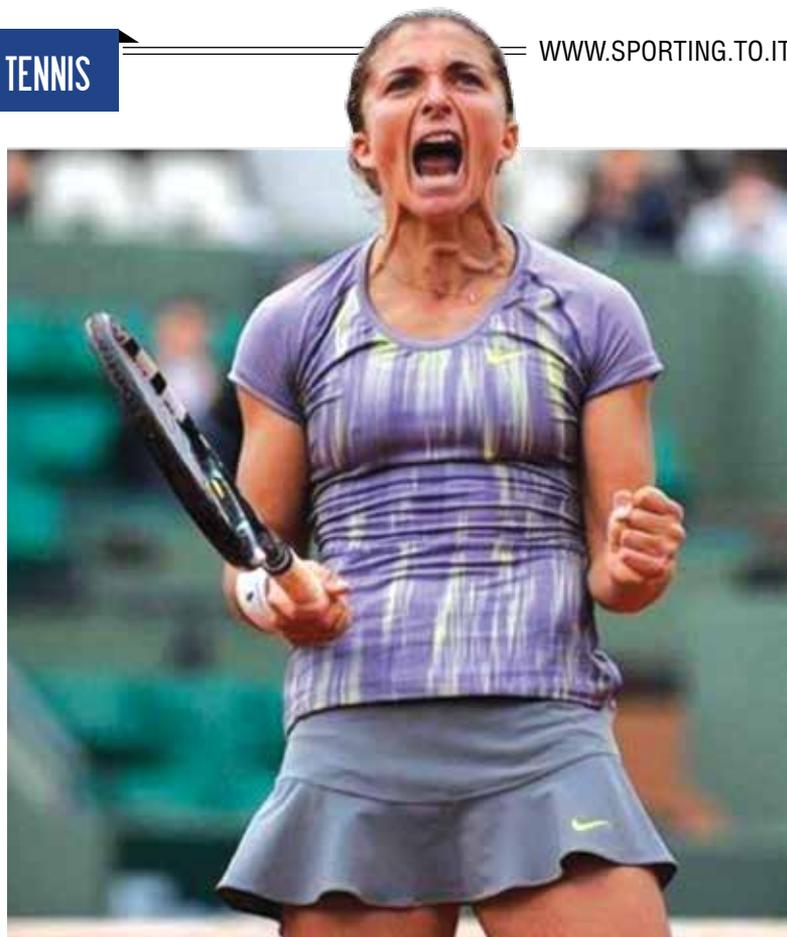
**Utilizzare una dose eccessiva di energia, fisica o mentale, porta a provare sensazioni di stanchezza**

mentale, porta l'individuo a provare sensazioni di stanchezza; allo stesso tempo, usarne troppo poca rispetto al compito, provoca sensazioni di noia. Dunque, il segreto di questo fattore risiede nella capacità di *regolazione*. Altro elemento essenziale, oltre la re-

golazione, è la capacità di *canalizzare* l'energia solo su quanto è pertinente alla prestazione ed è sotto il proprio controllo. Disperdere energia in pensieri o azioni non validi ai fini della prestazione stanca e distrae l'azione, che si trova così a gareggiare privato di una quota di forza (fisica e mentale), che potrebbe esser meglio impiegata durante la performance.

Un esempio piuttosto ricorrente è rappresentato dalla situazione che spesso si viene a creare a seguito di una chiamata errata da parte dell'arbitro in un momento importante dell'incontro. L'atleta s'innervosisce, reclama, getta la racchetta e non riesce a distogliere il pensiero da quel punto per tutto il resto del game (o a volte anche del match!). In questo modo il giocatore dissipa energia su qualcosa che è fuori dal suo controllo, su cui non ha alcun potere di intervenire e

che continua a rubargli risorse meglio spendibili. Una buona gestione dell'Energia richiama la gestione delle emozioni. Le emozioni sono state mentali e fisiologici fondamentali per la nostra sopravvivenza, pertanto non vanno



ignorare o repressare, ma riconoscerle e utilizzarle a nostro vantaggio. La rabbia per una palla persa è comprensibile e innegabile, ma diverso sarà coltivarla in pensieri negativi che accompagnano tutta la partita, dal trasformarla in grinta e determinazione per i punti successivi. Ricapitolando, le parole chiave di questo fattore sono:

- ▶ Percepire la richiesta di energia in base alla situazione specifica
- ▶ Percepire l'energia a disposizione
- ▶ Lasciar fluire l'energia necessaria
- ▶ Lasciar andare quanto non pertinente alla performance.

Dunque, *dosare e canalizzare*.



**Una buona gestione dell'energia richiama una corretta gestione delle emozioni, utilizzate a proprio vantaggio.**

# COERIS sas

**dal 1979**

## COSTRUZIONI E RISTRUTTURAZIONI

- **RISTRUTTURAZIONE DI IMMOBILI CHIAVI IN MANO CON DETTAGLI E FINITURE DI PREGIO**
- **RESTAURO CONSERVATIVO DI IMMOBILI D'EPOCA**
  - **RESTAURO FACCIATE**
- **RIFACIMENTO COPERTURE** • **NUOVE COSTRUZIONI**

**PREVENTIVI GRATUITI**

**Maestranze qualificate ed assicurate**

**Professionalità, organizzazione e puntualità. Sicurezza ed impiego dei migliori materiali**

**Uffici: Via Trecate 9, Torino.**

**Tel: 011/7740261 Fax: 011/7726498 Mob: 335.7799271**

**www.coerisas.com email: infocoeri@gmail.com**

## NUMERO 10!

E' la posizione del Circolo della Stampa Sporting nella classifica del GRAND PRIX - TROFEO SCUOLE TENNIS, quella stilata dalla Federazione Italiana Tennis fra le 41 TOP SCHOOL d'Italia. Un bel traguardo e uno stimolo alla scalata nel 2016!

## LO SPORTING "CENTRO DI FORMAZIONE PTR"



Un'altra targa prestigiosa per il Circolo della Stampa - Sporting: è quella che è stata consegnata dall'associazione statunitense PTR, il Professional Tennis Registry fondato nel 1976 dal famoso coach e maestro americano Dennis Van Der Meer, tuttora presidente emerito, con lo scopo di educare, certificare, servire e offrire continuità nell'educazione e nella formazione professionale degli insegnanti di tennis del tutto il mondo e per contribuire alla crescita e alla divulgazione del tennis. Il riconoscimento è stato consegnato al Circolo nella persona di Luigi Bertino, direttore tecnico e Master Professional PTR dal 2000, dal vicepresidente dell'associazione Luciano Botti, in occasione della Festa del Tennis a Palazzo Ceriana Mayneri.

### IN PRIMO PIANO



#### UN ALTRO SUCCESSO PER HARRIET!

Dopo il titolo regionale Under 16 individuale e a squadre, la nostra *Harriet Hamilton* a Mantova ha raggiunto la finale del Master finale del circuito Fit Babolat 2015 arrendendosi ad Aurora Zantedeschi per 6/2 7/5. Ai Master si erano qualificati anche Martina Becchio (Under 16), Filippo Callerio (Under 12) e Andrea Terenziani (Under 14), tutti usciti al primo turno.



#### IOLE FA IL BIS

Grande forma per *Iole Sibona*, che a ottobre ha infilato consecutivamente una vittoria e una finale in due tornei di 2^ categoria, la prima al T.C. Chivasso Sporting Club e la seconda al T.C. Nisten Club, dove si è accaparrata anche il torneo di 3^ categoria.

#### CHIARA A UN SOFFIO DALLA CORONA

E' mancato proprio un soffio a *Chiara Damilano* per aggiudicarsi il Torneo Week-end lim. 4.1 ai Ronchiverdi: la nostra portacolori si è fatta sfuggire di mano la finale cedendo a Rossella Rolfo al tie-break del terzo set, per 4/6 6/4 7/6.



#### DOMINATORE FRA I 3.3

*Pierluca Lando* è stato l'indiscusso protagonista del torneo lim. 3.3 al T.C. Vittoria di Cambiano, dove ha dominato il tabellone strappando una grande vittoria su Alessandro Corbo per 7/6 4/6 6/1.

#### REGINE DI... HALLOWEEN!

*Clotilde Rodella, Maddalena Manzi, Georgeva Angeli e Viola Becchio* (nell'ordine nelle foto): ecco le vincitrici della gara per il migliore travestimento della Festa di Halloween.



### NOTA BENE

#### TUTTI SUL PODIO!

Sarà una serata dedicata a tutti i protagonisti e agonisti della scuola tennis del Circolo della Stampa - Sporting quella in programma venerdì 18 dicembre, dalle ore 20.30, allo Sporting: un modo per celebrare tutti insieme, genitori compresi, i successi agonistici di questo 2015 ormai alla fine, e di premiare con un riconoscimento speciale i ragazzi che si sono distinti a livello individuale nelle varie categorie. Seguiranno, via mail a tempo debito informazioni dettagliate sulla serata.

#### NULLA OSTA E TRASFERIMENTI

Si ricorda che per giocare nel 2016 con i colori del Circolo della Stampa - Sporting, gli agonisti tesserati nel 2015 presso un altro club devono richiedere il nulla osta al circolo di appartenenza e avviare la pratica di trasferimento. Ecco la prassi da seguire: richiedere al "vecchio" circolo il nulla osta, consegnarlo in Segreteria allo Sporting e compilare il modulo di trasferimento; il circolo provvederà a inoltrare in Federazione la richiesta di trasferimento contestualmente al tesseramento 2015. Rivolgersi in Segreteria per informazioni sui costi di trasferimento e tesseramento.

#### QUOTE IN SCADENZA

In relazione al pagamento dei corsi di tennis 2015/2016, si ricorda che il 27 novembre scade la seconda rata, il 1° febbraio la terza rata. Per l'agonistica, invece, le scadenze restano fissate al 10 di ogni mese.

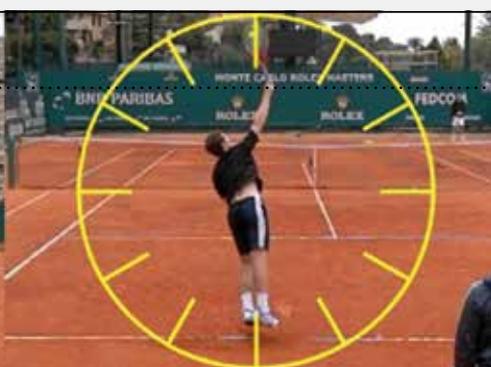
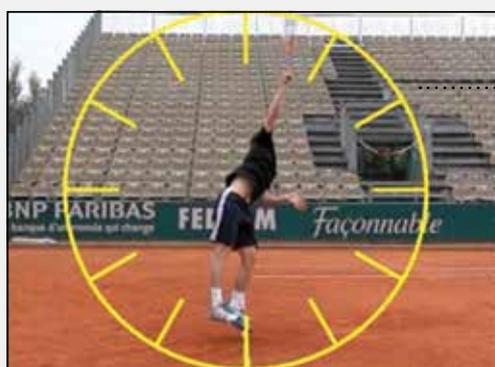
### TENNISTI ALLO SPECCHIO

## L'IMPATTO NEL SERVIZIO

CON LA VIDEOANALISI A CURA DI DANILLO PIZZORNO E RICCARDO PIATTI

Analizzando i giocatori con riprese in slow motion durante la fase d'impatto del servizio, possiamo osservare dei dettagli importanti che a occhio sfuggono, in particolare quattro punti chiave:

- 01 il braccio dominante entra in distensione verso l'alto creando una linea continua tra racchetta - braccio - schiena - anca.
- 02 l'avambraccio dominante entra in pronazione portando la testa della racchetta verso l'esterno.
- 03 il punto d'impatto deve essere verso ore 12 (ripresa da dietro) e verso ore 12,30 - 13 (con la ripresa laterale).
- 04 il polso dominante flette indirizzando il piatto corde verso il basso/dietro (azione di flesso chiusura).



## Udito. Staff di specialisti e tecnici di alto livello pronti a trovare il rimedio giusto ad ogni problema

# Lariofon, la soluzione ai problemi di udito

La novità è il sistema acustico Post Auricolare Canale MPS, nuovissimo, esclusivo e brevettato che arriva direttamente dagli Stati Uniti e di cui Lariofon è il rivenditore esclusivo nella regione Piemonte

Una soluzione concreta e moderna per chi ha problemi o difficoltà relativi all'udito è rappresentata da Lariofon, il centro italiano che da trent'anni si occupa di assistenza contro la sordità e della vendita di apparecchi acustici delle migliori marche. Lariofon rappresenta la soluzione per chi è affetto da problemi all'apparato uditivo. Nella città di Torino la sede è in corso Orbassano 290/B ma è presente anche nelle città di Alba e di Como. Oggi la novità di Lariofon è il sistema acustico Post Auricolare Canale, nuovissimo esclusivo e brevettato che arriva direttamente dagli Stati Uniti del quale Lariofon è rivenditore esclusivo nella regione Piemonte. Questo nuovo sistema acustico riesce a garantire qualità del suono naturale, oltre ad una minore distorsione. Riesce inoltre ad assicurare un bassissimo livello del rumore, una grande fedeltà acustica e all'eliminazione dell'effetto rimbombo, dando subito la sensazione di un condotto libero.

Facile e comodo da portare, anche dal punto di vista estetico questo tipo di apparecchio ha il vantaggio di essere praticamente invisibile ed è ovviamente progettato per il massimo comfort-Nano Technology Mps-protezione totale contro umidità, sudore e corrosione. Tutto ciò che riguarda l'udito è da tenere sotto controllo con particolare attenzione, la prevenzione è fondamentale per certe problematiche legate al sistema uditivo. Lo sanno bene i professionisti di Lariofon: nel corso della vita l'udito può infatti ridursi a causa di una lunga serie di fattori e proprio per questo è necessario "dargli una mano", ovviamente avvalendosi dell'ausilio della tecnologia moderna. Lariofon rappresenta la risposta ideale per risolvere tutta una serie di problemi legati all'udito. Il Centro garantisce infatti un'assistenza a 360 gradi sia dal punto di vista tecnologico utilizzando i migliori e innovativi prodotti esistenti sul mercato, sia come formazione

professionale, preparando i propri tecnici, investendo tempo e risorse per aggiornamenti continui e strumenti innovativi che permettono di lavorare con migliori risultati. Inoltre Lariofon ha ottenuto nel 1999 la certificazione "Sistema di Qualità" conforme a tutte le norme Cee ed è dotato di un laboratorio di riparazione delle protesi acustiche, effettua assistenza tecnica continuativa e fornisce a carico di A.S.L. e INAIL (agli eventi diritto possibilità di pratiche mutuabili). E, altro considerevole vantaggio, le prove dell'udito sono completamente gratuite sia presso i centri Lariofon che a domicilio del paziente. Prenotare una prova gratuita presso Lariofon o direttamente a casa è semplice. Basta infatti telefonare al numero 011/3118049 e un tecnico audioprotesista Lariofon sarà sempre presente per consigliare e sottoporre a prove di applicazione protesica per adattare gli apparecchi alle abitudini di vita di ogni paziente.

**Lariofon è in corso  
Orbassano 290/B a Torino  
(tel. 011/3118049,  
fax 011/5534338).**

**E' aperto dal lunedì al venerdì  
dalle 9 alle 13 e dalle 15 alle 19.  
Sabato su appuntamento.  
Informazioni anche sui siti internet.**

IL RICEVITORE SI ADATTA  
DINAMICAMENTE AI MOVIMENTI  
DEL CONDOTTO  
PRATICAMENTE INVISIBILE



**Non sei soddisfatto del tuo vecchio apparecchio?  
Noi lo supervalutiamo. Vieni a scoprire la super offerta**

# APPARECCHI ACUSTICI



Problemi di  
**UDITO?!**

Noi abbiamo  
la soluzione  
su misura  
per **te!!**

**Cosa Stai  
Aspettando?  
prenota subito  
il tuo controllo  
GRATUITO!**

**Se porti questo  
coupon per te il  
30% di SCONTO**

Si effettuano **PROVE AUDIOMETRICHE**  
completamente **GRATUITE** a scopo di prevenzione.  
(su richiesta anche presso il vostro domicilio)

**Corso Orbassano, 290/B - 10137 Torino**  
**Tel.: 011.31.18.049 - Fax 011.55.34.338**  
**info@lariofontorino.it - www.lariofontorino.it**



# 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@VEGLIOMICHELINOEFILGIO.COM