

Tennis da record La rivincita del sesso forte

10 marzo 2015, aperti i primi campi da tennis all'aperto. Per il Circolo è quasi record, sì perché nel 2008 i giocatori poterono usufruire dei campi in terra rossa già il 15 febbraio. Ora, dopo un inverno non particolarmente rigido, speriamo in una prossima primavera regolare, nel senso di una stagione ragionevolmente piovosa.

Ce ne sarà bisogno, oltre che per l'umore in generale, anche per sostenere il momento di sviluppo del tennis da sempre uno dei punti forti del nostro Circolo, ricco di tradizioni e successi. Lo sport dei "gesti bianchi" sta vivendo un momento di forte crescita grazie alla rinnovata scuola tennis, forte di programmi e di una organizzazione realizzati da uno staff di tecnici di alto livello professionale. Un lavoro che porterà soddisfazioni e risultati eccellenti anche sul piano agonistico. Ma in questo primo anno del rinnovamento già un primo successo è stato raggiunto, un aumento del numero di allievi. Sono oltre 300.

Questa crescita di qualità ha già ottenuto riconoscimenti e sostegno da parte della Federazione Tennis Italiana. Lo si è verificato anche lo scorso febbraio nel corso del primo corso per dirigenti sportivi che ha visto la partecipazione del presidente FIT, Angelo Binaghi. Alla giornata di lavori erano presenti circa 300 dirigenti di circoli tennistici di Piemonte, Liguria e Val d'Aosta. E' stato anche un bel successo d'immagine per il Circolo della Stampa Sporting.

Altro segnale di crescita lo troviamo sul piano strettamente sportivo, allineando ben 35 compagni ai campionati a squadre. Dalle giovanissime promesse ai veterani, fino alle tre squadre in A2, due femminili e una maschile. Auguriamo a tutti percorsi di vittorie. Miglioreremo così l'ottavo posto nazionale, primi in Piemonte, raggiunto lo scorso anno nella speciale classifica del Trofeo FIT.

E siamo in attesa dall'ATP della conferma di una data per ospitare un torneo professionistico, rinverdendo una tradizione. Invece con rammarico abbiamo assistito alla sconfitta dei tennisti azzurri con il Kazakistan, anche perché, in caso di vittoria azzurra, il Circolo era in corsa per ospitare il successivo incontro di Coppa Davis con la Repubblica Ceca. Ci sarà un'altra occasione.

ALESSANDRO ROSA

Uomini alla riscossa. Il tennis "azzurro", quello maschile e nazionale, torna alla ribalta dopo anni all'ombra dei successi internazionali femminili. La vittoria nel Grande Slam australiano del duo Bolelli/Fognini, i successi di inizio d'anno di Seppi su Federer, di Fognini su Nadal e di Bolelli su Raonic, l'esplosione di Luca Vanni sono solo i messaggi più recenti lanciati da un tennis maschile che vuole riprendersi le sue rivincite. Così accade in parallelo nel microcosmo del Circolo della Stampa - Sporting: accanto alle due rappresentative femminili, quest'anno il club torinese torna ad avere nel campionato italiano a squadre di Serie A2 anche un'eccellenza maschile, a distanza di undici anni dalla sua ultima partecipazione alla Serie maggiore.

La prima A1 nel 2000

In principio fu anche A1. Era il 2000, l'anno dell'istituzione del campionato italiano a squadre di Serie A, conquistato dallo Sporting di diritto per i meriti acquisiti in Serie B. Si giocò tra ottobre e novembre, superficie casalinga dichiarata il sintetico coperto dei campi 7 e 8. Il capitano era *Giampiero Arbino*, giocatori *Alberto Gillerio*, *Alberto Giraud*, *Matteo Gotti*, *Marco Marrone*, *Andrea Pesce*, *Marcello Motta*, *Tommaso Barberi*, *Emanuele Sapio*. Gli avversari rispondevano a nomi del calibro di Ivan Ljubicic, Paolo Lorenzi, Stefano Galvani, Daniele Bracciali, Filippo Vollandri, Uros Vico, Davide Sanguinetti e l'ex davisman azzurro Christian Brandi che nel 2002 - dopo la retrocessione in A2 nel 2001 e il successivo ripescaggio in A1 per due anni di fila, 2002 e 2003 - passò a rinforzare le fila dello Sporting. "Indimenticabile il dop-

pio contro il Cierrebi Bologna, poi campione italiano, in cui Marrone ed io perdemmo al terzo contro Galvani/Vico", è il ricordo indelebile di Alberto Gillerio, che ancora conserva l'articolo di Tuttosport a firma Vittorio Oreggia in cui si titolava "Gillerio/Brandi, lo Sporting vola" contro il T.C. Maggioni: era il 2002.

Dall'A2 del 2004 seguirono poi dieci anni consecutivi di Serie B fino alla promozione ottenuta lo scorso anno, di pari passo con quella della B femminile. Ed è così che, ristabilito un minimo di equilibrio fra i sessi, a fine aprile il Circolo della Stampa - Sporting esordirà nel campionato italiano a squadre di Serie A2 con tre formazioni: le due neo promosse e quella "storica" femminile che, da quindici anni consecutivi a parte la parentesi di un anno in A1, milita in A2.

Una squadra che attinge dal vivaio

Quella che a fine aprile esordirà con i colori del Circolo è una formazione "made in Sporting", che attinge prevalentemente dal vivaio della scuola tennis: "Si tratta di ragazzi che fanno parte del Pro Team coordinato dal tecnico Gianluca Luddi, che sarà anche il capitano



Stefano Reitano e Luca Nicoletti (sopra), Giorgio Bigatto e Filippo Anselmi (sotto): dal vivaio all'esordio in Serie A.

LA SERIE A2 MASCHILE

Filippo Anselmi
Giorgio Bigatto
Cristopher Caldo
Leonardo Campi
Luca Nicoletti
Stefano Reitano
Alessandro Vittone

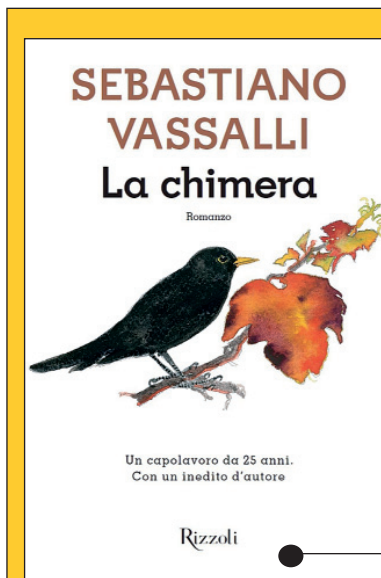
Capitano: Gianluca Luddi



Gianluca Luddi, capitano giocatore

giocatore della squadra di A2 - afferma il direttore della scuola Tennis Stampa Sporting Luigi Bertino -. Le aspettative? Il miglioramento tecnico individuale di ciascun giocatore grazie a una competizione a squadre di questo livello, sotto la guida e l'osservazione di Luddi: a lui, responsabile del neo nato settore Pro Team, spetterà il triplice ruolo di coach, capitano e giocatore, presumibilmente in doppio. Una bella esperienza e un'occasione di crescita per tutti."

BARBARA MASI



Gli Amanti della Letteratura Classica lo consigliano perché...

Con un linguaggio irrepreensibile Sebastiano Vassalli fa riemergere dal Seicento un racconto storico ambientato nella pianura novarese all'epoca delle streghe: "Guardando questo paesaggio, e questo nulla, ho capito che nel presente non c'è niente che meriti d'essere raccontato. Il presente è rumore: milioni, miliardi di voci che gridano, tutte insieme in tutte le lingue, cercando di sopraffarsi l'una con l'altra, la parola "io". Io, io, io... Per cercare le chiavi del presente, e per capirlo, bisogna uscire dal rumore: andare in fondo alla notte, o in fondo al nulla."

GIOVEDÌ 2 APRILE

Sporting

> Prende il via il torneo di tennis BNL OPEN femminile valido per le pre-qualificazioni agli Internazionali d'Italia del Foro Italico a Roma. Iscrizioni entro martedì 31 marzo, finale in programma domenica 19 aprile.

MERCOLEDÌ 8 APRILE – ORE 21

Palazzo Ceriana Mayneri

> Per *Les Petites Soirées* a cura de La Nuova Arca, Recital di Pianoforte di Gianluca Guida con musiche di Schumann e Beethoven.

LUNEDÌ 13 APRILE – ORE 14

Sporting

> *La chimera* di Sebastiano Vassalli è l'opera su cui dibatteranno questo mese gli "Amanti della Letteratura Classica" coordinati come sempre da Giovanni Thovez.

MERCOLEDÌ 29 APRILE – ORE 21

Palazzo Ceriana Mayneri

> "Les Ballets russes" è il titolo dell'ultimo appuntamento mensile de Les Petites Soirées a cura de La Nuova Arca. Il duo pianistico Orietta Cassini – Cristina Laganà si esibirà in un programma musicale di Stravinskij, Debussy, Rimskij Korsakov e Satie.



NOTA BENE

APERTURA SERVIZI IN PISCINA

Per il week-end dell'**11 e 12 aprile** verranno resi agibili i servizi della piscina (docce e toilette). Si prega nel frattempo di liberare le cabine affinché il personale possa effettuare la manutenzione annuale.

SECONDA RATA IN SCADENZA

Per chi avesse effettuato il pagamento rateale della quota associativa 2015, si ricorda che il **30 aprile** è in scadenza la seconda rata.

CERTIFICATI MEDICI OBBLIGATORI

Si ricorda che entro il **30 marzo 2015** 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 (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.

CARTE

Lunedì 13, 20, 27	ore 15,30	<i>Sporting</i>	Torneo di Bridge didattico
Martedì 7, 14, 21, 28	ore 15	<i>Sporting</i>	Torneo di Bridge federale
Martedì 7, 14, 21, 28	ore 21	<i>Sporting</i>	Torneo di Burraco
Mercoledì 1, 8, 15, 22, 29	ore 21	<i>Sporting</i>	Corso di Bridge
Giovedì 2, 9, 16, 23, 30	ore 21	<i>Sporting</i>	Torneo di Burraco
Venerdì 10, 17, 24	ore 15,30	<i>Sporting</i>	Torneo di Bridge
Venerdì 10, 17, 24	ore 21	<i>Sporting</i>	Torneo di Burraco

Turismo Torino e Provincia e Circolo della Stampa Sporting ti aspettano all'appuntamento con

IL TURISMO SPORTIVO E LEISURE

alla presenza di **Stefano Gallo**,
Assessore allo Sport della Città di Torino

Martedì 24 Marzo - ore 18.00
Circolo della Stampa - Sporting
Corso G. Agnelli 45 - Torino

La serata di presentazione è un'occasione di approfondimento

- sull'**importanza turistica** ed **economica** delle manifestazioni sportive
- di conoscenza sui molteplici **eventi** in occasione di **Torino 2015 Capitale Europea dello Sport**
- di scoperta del ricco palinsesto di **ExpoTo** in occasione di **Expo Milano**

www.turismotorino.org

DA SEMPRE RENDIAMO ONORE ALLA STORIA DI UNA VITA.

GIUBILEO

L'ARTE DELL'ULTIMO SALUTO

24 MARZO 2015

011.8181

8 AGENZIE IN TORINO | 1 AGENZIA A RIVOLI



Alla conquista di Roma

Dal 2 al 19 aprile allo Sporting si scende in campo nell'Open BNL per le pre-qualificazioni agli Internazionali d'Italia

“Yes, we can”: all'insegna del famoso slogan elettorale obamiano, si torna in campo anche quest'anno per afferrare il sogno che da qualche anno la Federazione Italiana Tennis “mette a disposizione” di tutti: la possibilità di guadagnarsi le pre - qualificazioni degli Internazionali d'Italia BNL al Foro Italico di Roma. Come? Partecipando ai Tornei Open BNL aperti a tutti, dagli NC alla 1^ categoria, che in questo periodo vengono organizzati in tutta Italia. Un sogno troppo americano? Forse no. Tant'è che la Federtennis ha preso spunto proprio dagli Stati Uniti e dal suo torneo più importante, lo Slam newyorkese di Flushing Meadow: la USTA (la federazione tennis americana) ogni anno lancia tra aprile e giugno dei tornei di pre - qualificazione aperti a tutti i tesserati senza vincolo di livello e classifica, permettendo loro di sentirsi parte del grande evento americano.

E così in Italia: a differenza della passata stagione, le date dei tornei sono diverse nelle varie regioni; per il Piemonte si è appena concluso il torneo maschile al Monviso Sporting Club, che dalla quarta alla seconda categoria ha raccolto circa 400 iscritti, un boom di partecipazione. Quello femminile si terrà invece al

Circolo della Stampa – Sporting dal 2 al 19 aprile. Il vincitore e la vincitrice di ogni torneo verranno invitati a partecipare alle pre - qualificazioni degli Internazionali BNL d'Italia che si terranno a Roma dal 5 al 7 maggio 2015, mentre a tutti i partecipanti verrà regalato un biglietto per assistere alle gare nelle giornate di sabato 9, domenica 10 o lunedì 11 maggio. Gli Open BNL hanno anche un montepremi, pari a 5000 euro, che è forse per certi versi poca cosa rispetto alla possibilità di calcare la terra rossa romana.

Come si partecipa?

Per gareggiare basta avere la tessera FIT Atleta 2015 e possono iscriversi anche i non classificati. E' possibile partecipare anche a più tornei e per ogni partita vinta i giocatori avranno un bonus ai fini delle classifiche nazionali di 15 punti (fino ad un massimo di 45).

Come ci si iscrive?

Le iscrizioni vanno inoltrate via mail all'indirizzo bnl2015@sporting.to.it con le seguenti scadenze:

- 4^ e 3^ categoria entro martedì 31 marzo, ore 12;
- 2^ e 1^ categoria entro 7 aprile, ore 12.

Nota bene: il torneo si giocherà necessariamente anche nei giorni di Pasqua e Pasquetta.

BNL OPEN 2015

Torneo Open femminile di pre-qualificazione

agli Internazionali BNL d'Italia



LEZIONI DI PADDLE



Ora il paddle al Circolo della Stampa Sporting ha anche un istruttore: è *Paolo Bonaiti*, che ha conseguito il diploma durante il primo corso per insegnanti di paddle che si è svolto al Cus Torino. Paolo sarà a disposizione di quanti vorranno cimentarsi in questa nuova disciplina che sta imperversando anche negli altri circoli torinesi dopo il “progetto pilota” avviato allo Sporting: uno sport che, inverno permet-

tendo, ha concesso ai nostri soci appassionati di praticarlo anche in questa stagione, nelle ore più calde, con immutato entusiasmo e spirito di sfida. Per coloro che invece ancora non hanno osato calcare l'erbetta sintetica dell'impianto posto ai piedi del campo stadio, Paolo Bonaiti sarà a disposizione per alcune lezioni gratuite da concordare direttamente con lui (p.bonaiti@sporting.to.it, cell 339 6258010).

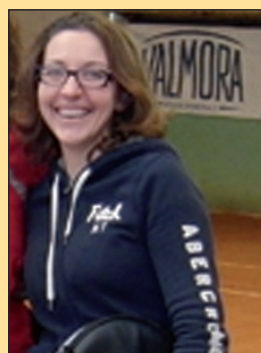


Fra gli indomiti del paddle nella pausa pranzo della stagione invernale, oltre a Paolo Bonaiti, Alessandro Zoppo, Giancarlo Maccagno e Francesco Bogianchino.

SATURDAY TENNIS FEVER, IN VOLATA VERSO IL MASTER

Round finali per il Saturday Tennis Fever, che si avvia al Master conclusivo previsto per domenica 19 aprile. Ultime giornate dunque per risalire o restare nella classifica che porterà solo i primi otto alla giornata decisiva per l'assegnazione del titolo 2015. Altalenanti i top eight nel ranking maschile: resta al comando *Alberto Giuliano*, dietro al quale si sono fatti largo nel frattempo *Piero Mandelli*, *Gianluca*

Baù, *Alberto Novara*. Avanzano *Renato Tosco* e *Pier Vittorio Vietti*, scivola al sesto posto *Massimiliano Peres* ed esce di un posto dagli otto Michelangelo Rossino, seguito da *Ugo De Sanctis*, campione uscente. Nel femminile situazione pressoché invariata, con *Michela Morando*, *Carlotta Capra* e *Maria Pene Vidari* che restano ben salde al vertice. Ora tocca alla volata finale.



Maria Pene Vidari

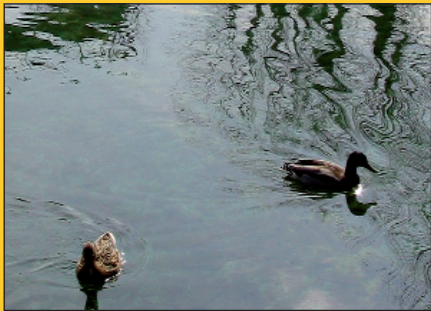


Piero Mandelli



QUADRETTI

BENTORNATI, OLGA E UGO



Olga e Ugo sono entusiasti dell'ospitalità di cui godono allo Sporting. Ne approfittano da una decina d'anni ormai, mica ieri. Sono molti discreti, hanno capito come devono comportarsi, se ne stanno in disparte e se qualche socio passa nei paraggi, sul prato che si affaccia a lato della piscina gli mandano uno sguardo di simpatia. Ah, dimenticavamo. Olga e Ugo non sono due soci come tutti, ma due anatroccoli, diciamo pure anatre data l'età. Furono battezzati a suo tempo da Fausto, l'at-

tento addetto alla portineria, al quale non sfuggono eventuali abusivi all'ingresso ma nemmeno gli abitanti di alberi e aiuole: scoiattoli, cornacchie, ora anche la cinciallegra. E le anatre, appunto. Scendono in acqua soltanto di sera, o al mattino presto. E a maggio se ne vanno, per lasciare il grande catino azzurro ai soci. Dove vanno non si sa, non lontano ritiene Fausto, forse Piazza d'Armi, e a ottobre tornano. Lei per covare, lui per proteggerla e procurarle il cibo. Provate a gettare un pezzetto di pane a Ugo, quando Olga è occupata nei doveri di futura madre. Lui prende il pane e lo porta subito alla sua dama. Vanno d'amore e d'accordo, lei è una femmina fedele, ma in ogni caso durante la stagione degli amori lui non la perde di vista, non si sa mai. Qualche volta si era presentato un terzo incomodo, era rimasto nei pressi a lungo,

poi Ugo l'aveva fatto sloggiare. Il triangolo non era gradito. Una volta un socio si prese i piccoli nati da poco per trasferirli nella sua casa di campagna, Olga andò su tutte le furie, lo fece capire in tanti modi, infine si mise in pace, forse pensando che quel socio avrebbe potuto offrire ai piccoli un futuro migliore. Un'altra volta, quando Olga decise di svezzare i pargoli, fu forse troppo audace, li portò a vedere il mondo. Ma non riusciva più a rientrare oltre la cinta del Circolo. Miracolo: in portineria trillò il campanello da via Filadelfia, poi una voce : ci sono ospiti che vogliono entrare. La porta vene aperta, Olga e Ugo entrarono, seguiti in processione da sette piccoli. Ma quell'avventura pare l'abbia resa più prudente.

Fra un paio di mesi se ne andranno. Fausto e tutti gli amici che ormai Olga e Ugo si sono fatti al Circolo attendranno di ritrovarli a ottobre.

GIANNI ROMEO

ACCADDE NEL...

1946

Dal 23 al 30 giugno sui campi dello Sporting si svolgono per la seconda volta i Campionati Italiani Assoluti. Campione d'Italia nel suo stesso circolo, vincitore in finale su Francesco Romanoni, si laurea Gianni Cucelli, dominatore incontrastato negli anni '40. In campo femminile il titolo va a un'altra giocatrice di casa, Annalisa Ullstein, tennista di alto livello mondiale e di origini austriache, che insieme al marito Renato Bossi formava una forte coppia di doppio misto, nota anche per le litigate sul campo. A loro andò quell'anno il titolo italiano di categoria. "Erano proprio tempi d'oro per il circolo torinese – scrisse il giornalista Giancarlo Spadoni -, che contava tra le sue file anche lo stesso Romanoni e Carlo Sada, più volte campione di doppio maschile negli anni successivi in coppia con Cucelli."



Gianni Cucelli

SEMINARIO PER DIRIGENTI FIT, BOOM DI ADESIONI

Primo! Il Circolo della Stampa Sporting è risultato il primo club in Italia per numero di adesioni al "Seminario per Dirigenti FIT" organizzato a Torino dalla Federazione Italiana Tennis lo scorso febbraio, con circa 300 dirigenti provenienti da Piemonte, Liguria e Valle d'Aosta. Nella foto, il presidente Angelo Binaghi insieme alle dirigenze del Circolo della Stampa Sporting e della scuola Tennis Stampa Sporting.



DIAMO I NUMERI...

35:

un numero da record. Tante sono le formazioni del Circolo della Stampa - Sporting iscritte quest'anno ai campionati italiani a squadre di tennis. Di queste trentacinque, ben 18 sono giovanili.

10:

il giorno di marzo in cui sono stati inaugurati i primi campi all'aperto! A saggiare la superficie del campo n. 7 sono stati Vezio Mangialaio, Carlo De Santis (ritratti nella foto sullo stesso campo anche il giorno successivo), Gianni Romeo e Franco Leone.



73:

i numeri di Quisporting pubblicati finora, e precisamente da febbraio 2008 ad aprile 2015, dieci numeri ogni anno.



884:

"Mi piace" sulla nostra pagina Facebook. Un po' pochini, considerando che una minima parte, pari a circa il 5%, appartiene alle adesioni dei soci del Circolo.

UBI Banca Regionale Europea

Dalla collaborazione nata con il Circolo della Stampa - Sporting, ecco alcune delle vantaggiose soluzioni che UBI Banca Regionale Europea propone in esclusiva ai soci del Circolo:

PER LE FAMIGLIE:

CONTO CORRENTE - MODULO SEMPLICITÀ

Con QUBì puoi poi scegliere come comporre il tuo conto corrente, arricchendolo con tutti i prodotti e servizi su misura per le tue esigenze, **cambiandone la combinazione** quando lo desideri.

- Spese di liquidazione
- Rendicontazione Online
- Domiciliazione utenze
- Servizio Online - Qui Ubi Banking
- Carta bancomat Libramat
- Commissioni prelievo da ATM Gruppo Ubi-Banca
- Carta di credito Libra
- Carta Sempre Prepagata

A partire da € 2,00/Mese per gli "under 26"
€ 3,50/Mese ordinario
GRATUITA
GRATUITA
GRATUITA
GRATUITA
ZERO
GRATUITA primo anno
GRATUITA primo anno



Altre Offerte Speciali in base alle esigenze individuali.

Per qualsiasi informazione, siamo a completa disposizione presso la filiale UBI Banca Regionale Europea di c.so Dante, a Torino, 011 6680055

QUI 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 Svizzera 189/A 10149 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

Tennis: quali benefici psico-fisici?

Il cuore e il sistema cardiocircolatorio (quello che regola la circolazione del sangue nel corpo) sono gli organi sui quali si ripercuotono in modo più diretto i benefici derivanti dalla fase aerobica dell'attività tennistica. Durante un allenamento di tipo aerobico (in presenza di ossigeno), infatti, viene sfruttata l'energia prodotta dall'ossidazione degli acidi grassi presenti nei tessuti adiposi del corpo. Questo processo, che viene attivato da sforzi relativamente poco intensi ma protratti costantemente nel tempo, permette di smaltire il grasso in eccesso e apporta quindi vantaggi in generale a tutto l'apparato cardiovascolare (cuore e circolazione).

Prima regola: verificare lo stato di salute

Affinché l'allenamento risulti effi-

cace e non esponga il fisico a rischi inutili è consigliabile iniziare a praticare il tennis solo dopo aver verificato che le proprie condizioni di salute generali siano ottimali.

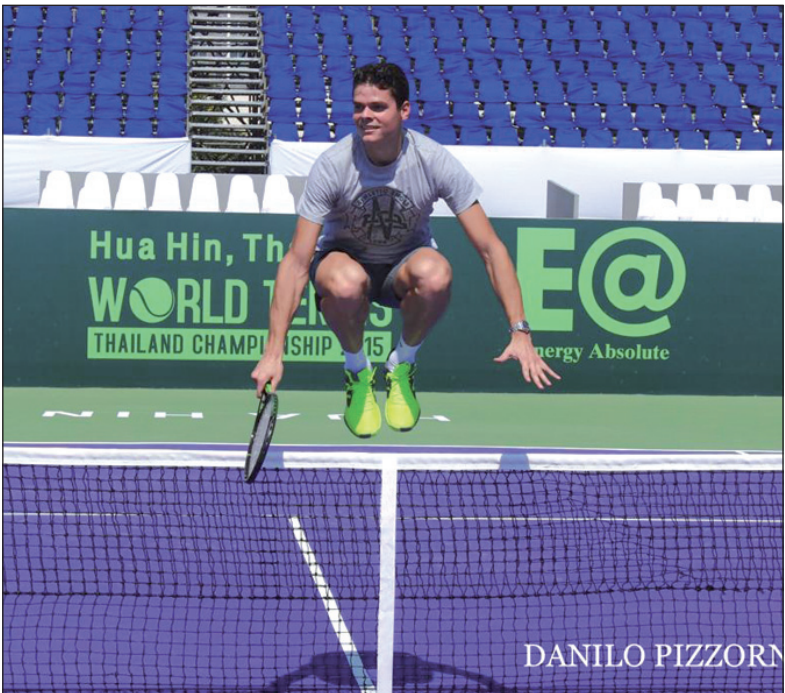
Il miglioramento delle performance è invece questione di costanza e gradualità: solo procedendo per gradi è infatti possibile arrivare a giocare sino a 5 set (oltre le 4 ore), come i tennisti professionisti.

Un beneficio per il sistema muscolare

L'intero sistema muscolare può trarre vantaggio dalla pratica costante del tennis. La complessità e la completezza dei movimenti eseguiti da chi lo pratica consente infatti di potenziare il tono muscolare generale e, armonicamente, di sviluppare agilità e scioltezza. Anche sotto questo aspetto è però indispensabile possedere un ottimo stato di salute generale e, in particolare, una buona condizione e preparazione a livello delle articolazioni e dei muscoli.

Un buon allenamento per la mente

Non solo per il corpo, il tennis è un ottimo allenamento anche per la mente. L'atteggiamento mentale con cui si affronta ogni match risulta infatti fondamentale, specie nei passaggi più critici: pochi altri sport permettono a un



atleta di raggiungere i livelli di stress emotivo che si provano, ad esempio, durante un tie-break. L'individualità gioca sempre un ruolo centrale, anche durante le partite di doppio, e senza buone doti di concentrazione e conoscenza di sé, delle proprie capacità e possibilità, è difficile riuscire a impostare una strategia vincente per sconfiggere l'avversario. È per questo motivo che i trainer agonistici, oltre che alla preparazione

fisica e atletica, dedicano molto tempo e risorse anche a particolari tecniche di allenamento mentale, alla concentrazione e allo sviluppo delle capacità e della rapidità nell'elaborazione delle tattiche e delle strategie di gioco.

Dott. PIERO ASTEGIANO

Direttore Istituto di Medicina dello Sport di Torino

www.sportingtorinoblog.wordpress.com



Il tennis potenzia il tono muscolare generale e sviluppa agilità e scioltezza.



Il tennis è un ottimo allenamento per la mente: pochi altri sport permettono a un atleta di raggiungere gli stessi livelli di stress emotivo.



L'individualità gioca sempre un ruolo centrale anche durante le partite di doppio.

CONOSCI IL BLOG DELLO SPORTING?

Il Blog del Circolo della Stampa-Sporting è un nuovo spazio, un luogo d'incontro e discussione aperto a chi scende sui campi in terra rossa con spirito agonistico o amatoriale. Ogni settimana il blog tiene aggiornati i tennisti su temi tecnici e scientifici, nonché sul mondo del professionismo. Grazie agli articoli di tecnici ed esperti che vivono e praticano il tennis. Vai su **sportingtorinoblog.wordpress.com**, e partecipa anche tu!





LAZZARI

GIOIELLI

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



UN MAESTRO ALLA VOLTA

ALESSANDRO VITTONI



Alessandro Vittone è istruttore della scuola Tennis Stampa – Sporting nell'ambito del settore dell'Agonistica.

Carta d'identità: è nato a Torino il 4 dicembre 1991, segno zodiacale Sagittario.

Curriculum: è Istruttore FIT 2° grado dal 2014, con esperienza professionali presso il T.C. Pino Torinese, Sisport Fiat e T.C. Monviso.

Migliore classifica: 2.4

Risultato agonistico più bello: “La vittoria all'Open dei Ronchiverdi nel 2013”.

Caratteristica di gioco: attendista da fondo campo; miglior colpo, il diritto.

Tennista preferito: Novak Djokovic e Lleyton Hewitt.

Hobby e passioni: “Tutto ciò che contempla il movimento: fra gli sport mi piacciono il calcio e il beach volley. Ho giocato a calcio fino a quando, in seguito ad alcune delusioni, ho iniziato a praticare il tennis come passatempo, finendo per innamorarmene.”

LE PAGELLE

FEDERICA JOE GARDELLA

La nostra Fede ha superato brillantemente le qualificazioni del torneo ITF 10.000 \$ di Solarino (CT), approdando nel main draw dove si è arresa al primo turno battuta da Dalila Spiteri 6/4 7/6.

Voto: 8



Federica Joe Gardella

FEDERICO LUZZO, TOMMASO BONAITI, PIERLUCA LANDO

I nostri tre moschettieri hanno superato indenni i tabelloni NC – 4.4, 4.3 – 4.2, e poi 4.1 approdando fino a quello 3.5 – 3.4 del Torneo Open BNL che si è disputato al Monviso Sporting Club, valido per la conquista delle pre – qualificazioni agli Internazionali d'Italia di Roma.

Voto: 7



Federico Luzzo



Tommaso Bonaiti



Pierluca Lando

IN PRIMO PIANO

CARNEVALE SUI CAMPI!

A Carnevale, si sa, ogni travestimento vale, anche sul campo da tennis. Ecco i migliori della festa in maschera fra gli allievi della scuola tennis:

LA PIZZAIOLA
CLOTILDE RODELLA



LA DISNEYANA
VIOLA BECCHIO



LA WINX
VITTORIA RONGA



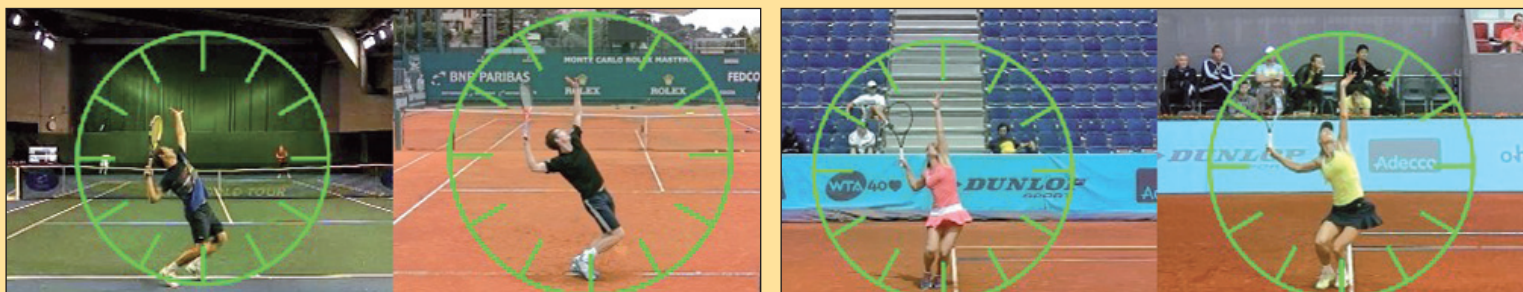
MADDALENA MANZI
IN ARTE OLAF



TENNISTI ALLO SPECCHIO

con la videoanalisi a cura di Danilo Pizzorno e Riccardo Piatti

IL SERVIZIO: MASSIMO CARICAMENTO E BRACCIO NON DOMINANTE



In queste immagini analizziamo un punto chiave del servizio nel momento del “ massimo caricamento”: il braccio non dominante deve puntare la palla in verticale “tra le ore 11 e le ore 12” per ottenere il massimo controllo dell'equilibrio e delle due separazioni anche - spalle (orizzontale e verticale). In questo modo si avrà la completa decontrazione del braccio dominante.

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 l'eliminazione dell'effetto rimbombo, dando subito la sensazione di un condotto libero.

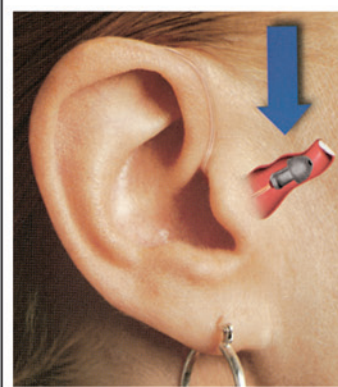
Facile e comodo da portare, anche dal punto di vista estetico questo tipo di apparecchio ha il vantaggio di essere praticamente invisibile ed è ovviamente progettato per il massimo comfort-Nano Technology Mps-protezione totale contro umidità, sudore e corrosione. Tutto ciò che riguarda l'udito è da tenere 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 forniture 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

VETRERIA CHIERESE


SAINT-GOBAIN
GLASS


SAINT-GOBAIN
GLASS

**VETRI - SPECCHI - CRISTALLI
BOX DOCCIA
PORTE D'INTERNO**

**Fai diventare la tua idea... una realtà.
Sviluppa il tuo progetto
e diventa "architetto di te stesso" ...**

**Via Luigi Einaudi, 9 - 10023 Chieri (TO)
Tel. 011/9400344 - Fax 011/9432742
www.vetreriachierese.com mail vetreriachierese@libero.it**