

QUI SPORTING

Informazioni e attività del Circolo della Stampa-Sporting a.s.d.



anno 6 numero 10

Dicembre 2013

www.sporting.to.it

MENSILE - Luogo di pubblicazione: Torino. +39 Postale Italiane SPA Spedizione in abbonamento postale D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1 CNS TORINO N. 10 - 2011

Auguri a tutti, con un bel regalo

Eccoci all'ultimo numero del 2013, per la rivista che ci ha fedelmente accompagnato durante tutta la stagione. I tempi di lavorazione non ci consentono di arricchirla con il resoconto della <Festa del tennis>, il 23 novembre, né con le foto degli Auguri che ci scambieremo il 19 dicembre. Sarà un modo, nel nuovo anno, per ritornare su due momenti simpatici e aggreganti. Per ora, quindi, auguri a tutti per iscritto, perché il 2014 porti la serenità e la positività di cui tutti abbiamo bisogno. Ma un regalo l'abbiamo già fatto a tutti voi (a noi, quindi), deliberando nel Consiglio Direttivo del 7 novembre di non aumentare le quote d'iscrizione. E' stata una decisione difficile, dibattuta e ponderata, c'erano opinioni diverse, ognuna portata avanti con motivazioni valide a sostegno, perché le quote restano bloccate ormai per il quarto anno consecutivo. Significa, tenendo conto del costo della vita, che c'è stata di fatto una riduzione notevole, rispetto a quattro anni fa. I tempi che viviamo sono difficili per tutti. Come sempre abbiamo fatto grazie all'opera della direzione supportata dai professionisti che esercitano il ruolo di controllo, cercheremo di ottimizzare i costi contenendoli all'essenziale senza per questo derogare dal ruolo di eccellenza che ci siamo ritagliati nel nostro settore dello sport e della cultura. I giorni di festa non fermeranno l'attività, allo Sporting nemmeno gli scoiattoli vanno in letargo. Continuano a correre vicino a noi e sembrano salutarci; forse è il loro modo per ringraziarci di conservare bene una gradevole oasi in città.

GIANNI ROMEO

Settantacinque anni da campione

Settantacinque anni da campione, anche per la buona parte della metà "giocati" al Circolo della Stampa - Sporting. Josè Altafini è "il socio che meglio interpreta l'associazionismo". A dirlo è il presidente Gianni Romeo e a confermarlo sono i tanti che pressoché ogni giorno frequentano la sede di corso Agnelli. E "il leone nato il 24 luglio 1938" spiega così i segreti del successo ottenuto anche fuori dai campi di calcio: "Quando esco di casa non mi porto dietro i problemi, la vita è un luogo piacevole se noi siamo rilassati, sereni, sorridenti. Ed è importante il gioco, giocare, perché toglie i pensieri". Aspetto rubicondo di chi ha origini tri-venete (nonno di Baruchella-Rovigo e madre di San Donà-Trento), giovialità carioca (cresciuto a Piracicaba-San Paolo dove è consistente la presenza di emigrati trentini), "vive" allo Sporting dal 1976. Come arrivasti? "Per un torneo di calcio con gli ex della Juventus, mi "ingaggiò" Garzena". Era un piacere vederti giocare, quanti gol, li hai contati? Ride: "No, questi no. Pelè dice che ne ha fatti 1281, ma dentro ci ha messo tutti quelli segnati in partite dirette da un arbitro, anche le amichevoli... Pure io allora ne avrei molti di più dei 295 ufficiali". Quanti? "Sei-settecento...? Col Milan nelle partite contro squadre minori, e con l'arbitro, ne facevo 4-5 per volta". Qui, sul campetto, alle "glorie" preferisti gli "under 21". Il campione del mondo (1958 col Brasile) e con un palmarès d'oro a giochettare con i ragazzini dello Sporting, perché? "Ci divertivamo, io li incoraggiavo, non li sgridavo se sbagliavano, e se sbagliavo io... chiedevo scusa, come Zizinho,

campione prima di Pelè: io avevo 18 anni e lui 35, io nel Palmeiras contro il San Paolo, mi atterrò, mi tesse la mano "Scusa ragazzo". Capii che sei grande se sei umile". Dopo il calcio, il tennis: hai un bel dritto, preferisci misurarti con i più forti? "Il tennis per dimenticare il calcio, c'è chi s'immalinconisce dopo aver giocato tanti anni da professionista, si rischia di cercare emozioni in modi non salutari... io ho voluto imparare a giocare con la pallina, non per vincere, per divertirmi, mantenermi in forma, per tenere lontana la nostalgia del pallone". E ora? Ginnastica? "Prima un ginocchio, poi un'anca, mi sto rimettendo a posto, ma la ginnastica non è per me, io amo il gioco, stare in compagnia". Settantacinque anni da leone: quanto dorme un leone? "Poco, cinque ore, ho voglia di vivere la giornata". Però il vero leone riposa molto perché deve scattare per prendere la preda. "Sì, in campo dicevano che sonnecchiavo... io credo che una punta non possa correre a recuperare palloni, per fare gol devi avere forza e lucidità". Potevi scegliere Milano che ti aveva visto trionfare, invece sei rimasto a Torino: come mai? "Sivori, a Napoli, me ne parlava bene, e i quattro anni con la Juventus me la fecero apprezzare, sono rimasto

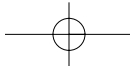


dove ho finito di giocare, ho vissuto qui più che in qualunque altro posto, è la mia città, gradevole, tranquilla, dove sto bene". Ha imparato l'italiano miscelando il dialetto familiare alle letture di Topolino, forse anche per questa dialettica allegra, gioiosa, per l'intercalare immaginifico, uniti alla competenza tecnica, Josè continua a essere richiesto come telecronista. Quando non è alle prese con la scopa o la pinnacola in corso Agnelli, è in qualche studio televisivo a raccontare un "golasso". Romeo e lo Sporting hanno ragione: Altafini è un bell'esempio di vita, anche sociale. Buoni compleanni!

LUCIANO BORGHESAN



Josè Altafini in occasione dei festeggiamenti per i suoi 60 anni di calcio organizzati allo Sporting nel 2009: a sinistra, insieme ai "Soci calciatori" del circolo che hanno preso parte all'incontro amichevole in suo onore. A destra, con Attilio Corbelletto, Alberto Abbena e Riccardo Schiavina.



Dicembre 2013

GLI APPUNTAMENTI

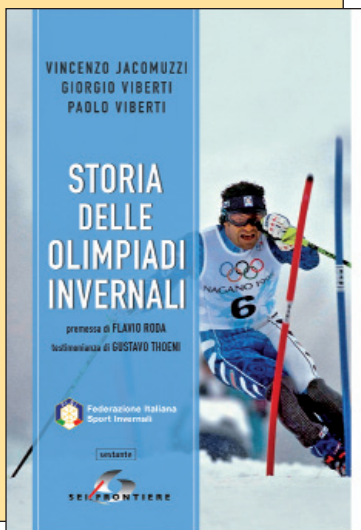


Mercoledì 4 ore 11

Sporting

LA STORIA DELLE OLIMPIADI INVERNALI

Ci sono tutti, i primi e gli ultimi, i campioni della neve e del ghiaccio protagonisti delle Olimpiadi bianche: storie di uomini e di atleti, di sentimenti e di tecniche. Intorno a loro la passione degli sportivi e la realtà di cento anni di storia e società. Da Sonja Henie a Carolina Kostner, da Toni Sailer e Jean-Claude Killy a Gustavo Thoeni e ad Alberto Tomba, da Rosi Mittermaier e Annemarie Moser-Proell a Deborah Compagnoni e Janica Kostelic, compresi tutti gli ori azzurri, da Nino Bibbia, il primo, a Giuliano Razzoli, l'ultimo. Il volume contiene i risultati di tutte le edizioni delle Olimpiadi Invernali e viene a completare la fortunata e ormai classica "Storia delle Olimpiadi - Gli ultimi immortali". A introdurre l'anima e il corpo del libro, la preziosa esperienza di uno degli eroi eponimi delle Olimpiadi, il "campionissimo" Gustavo Thoeni. Gli autori sono Vincenzo Jacomuzzi, docente di letteratura presso le Università di Santiago de Compostela e di Napoli e autore di testi critici e divulgativi sui classici italiani, e i gemelli Giorgio e Paolo Viberti, firme storiche de "La Stampa" e di "Tuttosport".



DOMENICA 1 DICEMBRE - ORE 11

Sporting

> Finali per il Torneo Autunnale di calcio Over 40: si parte con la disputa del terzo e quarto posto, a seguire quella per il titolo.

LUNEDÌ 2 DICEMBRE - ORE 21

Sporting

> Primo appuntamento al Circolo della Stampa per "Affetti sonori", la stagione 2013/2014 a cura dell'Associazione "Concertante - Progetto Arte & Musica": in programma, concerto pianistico di Maria Kasznya con musiche di Chopin e Schumann. Ingresso libero.

MERCOLEDÌ 4 DICEMBRE - ORE 11

Sporting

> I giornalisti Giorgio e Paolo Viberti e Vincenzo Jacomuzzi presentano la loro ultima opera letteraria, *Storia delle Olimpiadi Invernali*, edita da SEI.

SABATO 7 DICEMBRE - ORE 16

Sporting

> Per il ciclo "Sabato al cinema" dedicato ai piccoli soci under 10, appuntamento in sala tv con successiva attività di laboratorio. Secondo appuntamento, sabato 14 dicembre.

MERCOLEDÌ 11 DICEMBRE - ORE 21

Palazzo Ceriana Mayneri

> Per Les Petites Soirées a cura de La Nuova Arca, concerto intitolato "Dalla forma sonata al Romanticismo" a cura del trio Aline Privitera, Sara Sottolano e Glenda Cantone con voce recitante di Enzo Brasolin. In programma musiche di Haydn, Beethoven e Schumann. Ingresso fino ad esaurimento posti.

SABATO 14 DICEMBRE - ORE 15,30

Palazzo Ceriana Mayneri

> A cura del Centro Pannunzio, concerto della Corale di Castiglione dedicato ai 150 anni della nascita di Giuseppe Verdi.

SABATO 14 E DOMENICA 15 DICEMBRE - ORE 9

Sporting

> Week-end tennistico dedicato al Trofeo Telethon, torneo di tennis a squadre a favore della ricerca per la lotta alla distrofia muscolare. La formula prevede due doppi misti e un doppio maschile con classifica limitata 4.1 (possibilità di inserire un Maestro per squadra), con incontri a staffetta nell'arco di un'ora di gioco. Iscrizioni in Segreteria entro giovedì 12 dicembre, regolamento dettagliato in bacheca.

LUNEDÌ 16 DICEMBRE - ORE 12

Palazzo Ceriana Mayneri

> A cura dell'USSI Subalpina Gruppo Ruggero Radice, l'Unione Stampa Sportiva Italiana piemontese guidata dal neo presidente Federico Calcagno, tradizionale cocktail di fine anno con premiazione dei migliori atleti piemontesi del 2013.

LUNEDÌ 16 DICEMBRE - ORE 17

Sporting

> Ultimo appuntamento dell'anno per gli "Amanti della Letteratura Classica", che chiudono il 2013 celebrando il 150° anniversario della nascita di Gabriele D'Annunzio: in esame, la raccolta di poesie Alcyone e una seconda opera a scelta dei partecipanti.

GIOVEDÌ 19 DICEMBRE - ORE 18

Palazzo Ceriana Mayneri

> Tradizionale Cocktail degli Auguri di fine anno dedicato ai Soci.



TORNEI IN PROGRAMMA

SATURDAY TENNIS FEVER

A novembre è iniziata la terza edizione del Saturday Tennis Fever, il campionato sociale invernale del sabato pomeriggio (a partire dalle ore 12) che si concluderà il 5 aprile con successivo master finale per i primi otto qualificati. Il torneo è rivolto a giocatori con classifica limitata 4.3 e a giocatrici mai classificate. Non è obbligatorio partecipare a tutto il campionato: è possibile aderire di volta in volta alla giornata di gara prescelta comunicando la propria adesione via mail a p.bonaiti@sporting.to.it **entro il martedì precedente**. Sul sito www.sporting.to.it è possibile scaricare il regolamento dettagliato.

DOPPIO MISTO INVERNALE

Giovedì 14 novembre ha preso il via un Torneo di Doppio Misto Invernale serale (orario: 20,30 - 22,00) per giocatori con classifica lim. 4.1 aperto anche ai non soci. Il regolamento prevede:

- iscrizioni in coppia con partecipazione facoltativa a una o più giornate (ci si iscrive entro il lunedì precedente via sms o mail a Paolo Bonaiti, p.bonaiti@sporting.to.it);
- Si gioca al giovedì sera dalle 20.30 alle 22.00 con incontri al meglio dei 90 minuti;
- Classifica per coppia sulla media degli incontri disputati;
- Premi in buoni acquisto presso Jolly Sport.

IN CALENDARIO A DICEMBRE E GENNAIO

APPUNTAMENTI MUSICALI

Les Petites Soirées de La Nuova Arca a Palazzo Ceriana Mayneri ripartono **mercoledì 8 gennaio**, alle ore 21 con un duo di violoncello e pianoforte a cura di Eduardo Dell'Oglio e Federico Tibone con musiche Beethoven,

Dvorak e Piazzolla. Segue **mercoledì 22 gennaio** la serata intitolata "L'arte del pianoforte. Recital di Loris Orlando", con la voce recitante di Enzo Inserra e musiche di Beethoven, Schubert, Rachmaninov e Chopin.



CARTE

Giovedì 5, 12, 19 dicembre e 2, 9, 16, 23, 30 gennaio
ore 21 **Sporting**
TORNEO DI BURRACO

Martedì 3, 10, 17 e 7, 14, 21, 28 gennaio
ore 21 **Sporting**
TORNEO DI BRIDGE

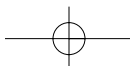
Venerdì 6, 13, 20 dicembre e 10, 17, 24, 31 gennaio
ore 15,45 **Sporting**
TORNEO DI BRIDGE

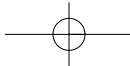
i **guido**
CAR SHARING
www.carcityclub.it

L'AUTO CONDIVISA TI FA RISPARMIARE!

Con il car sharing paghi solo l'utilizzo dell'auto: entri in ZTL e percorri corsie e vie riservate. Tutto compreso: assicurazione, bollo, parcheggio, anche il carburante!

CarCityClub - Corso Turati 15/H (0118137811)





Dicembre 2013

TENNIS



Torneo Sociale, qual buon vento...

Alberto Giuliano, Lorenzo Comi, Patrizia Provisiero. E poi ancora **Andrea Laguardia** e **Venanzio Baù**: quest'anno per suggellare in breve il Torneo Sociale 2013 non partiamo da coloro che hanno aggiunto il loro nome nell'Albo d'Oro e



Lorenzo Comi e Bia Lombardi

che spesso non fanno neanche più notizia: a loro rendiamo il giusto merito elencandoli fra i vincitori e premiandoli alla Festa del Tennis di sabato 23 novem-

bre a Palazzo Ceriana Mayneri. La notizia appartiene a quanti hanno portato una ventata di aria nuova al torneo cambiandone schemi e pronostici. Il tabellone del singolare maschile 4.4, ad esempio, ha contato 45 partecipanti e dalla mischia sono saltati fuori due nomi inediti come **Alberto Giuliano** e **Lorenzo Comi**: il primo si è imposto nello scontro finale al termine di una lotta sudata in tre set, il secondo si è poi "accontentato" di fare ambo vincendo il doppio maschile lim. 4.4 con **Michele Ferrero** e il doppio misto lim. 4.4 con **Bia Lombardi**. La



Venanzio Baù

quale a sua volta, da vera inarrestabile e senza tempo del tennis femminile targato Sporting, ha inanellato il terzo titolo consecutivo fra le donne su **Patrizia Provisiero**, che bissò la finale del 2012. Ad **Andrea Laguardia** è invece riuscito il "miracolo" di battere l'"imbattibile e rognoso" **Massimo Reviglio** nel singolare dei più forti, quello dei 3.1. **Giuseppe Del Sorbo** e **Antonio Zamparelli** hanno invece sfatato il tabù dei "non doppiisti": sono arrivati fino alla finale nell'Over 45 battendo in semi una coppia di specialisti come **Gianni Paladino** e **Andrea Ghiglia**, per poi arrendersi all'inedito duo **Costabile Cilento/Alberto Taraglio**, grandi protagonisti anche del tabellone 3.1. Qui Chicco e Billy hanno compiuto

l'impresa di battere i numeri uno **Alessandro Busca** e **Gianmarco Amico** e impegnare per ben tre set **Marco Guerriero** e **Andrea Ghiglia** in finale.



Giuseppe Del Sorbo e Antonio Zamparelli

Anche l'Over 65 d'ora in poi dovrà fare i conti con un protagonista nuovo che quest'anno ha arricchito anche la formazione a squadre: è **Venanzio Baù**, vincitore del singolare su **Manlio Accornero** e finalista con **Luciano Bidoggia** nel doppio Over 55.

PROFESSIONISTI SUGLI SCUDI

Ormai è consuetudine: in contemporanea con il Torneo Sociale, gli Ordini Professionali piemontesi di Avvocati e Magistrati da una parte, di Commercialisti e Revisori Contabili dall'altra si sfidano in una sorta di torneo interno che proclama ogni anno i propri campioni. Fra i vincitori di casa Sporting **Vittorio Sansonetti** (Commercialisti, singolare Over 45), **Luca**

Ambroso (Commercialisti, singolare libero, doppio maschile 4^ cat. con **Niccolò Bisceglia** e doppio misto con Patrizia Alloatti), **Costabile Cilento** (Avvocati, singolare maschile Over 50, doppio maschile libero con **Maurizio Borin**), **Stefano Fiore** ed **Emanuela Germano** (Avvocati/Magistrati, doppio misto libero).

MASSIMO BOIDI, CAMPIONE NEI MOTORI



E ora lo Sporting ha anche un campione delle quattro ruote. E' **Massimo Boidi**, socio tennista responsabile della Commissione Tennis del Circolo e alla guida della scuola Tennis Stampa - Sporting in qualità di presidente: dopo l'argento conquistato nel 2012 al suo esordio nell'attività agonistica, quest'anno l'affermato commercialista torinese ha centrato il

titolo 2013 nel campionato Formula Club Porsche cat. Super Regolarità. Con la vittoria colta sul circuito di Misano, Boidi si è qualificato anche al primo posto assoluto nella classifica finale del campionato che lo ha visto protagonista, insieme alla sua Porsche Carrera 991 4S, con sei podi su sette gare (vittoria a Imola, Monza e Misano, sul podio ad Adria, Vallelunga e Mugello).

FEDERICO MOINE, IL MARATONETA

Dopo la bici, la corsa su lunghe distanze. Chi l'avrebbe detto? **Federico Moine** si è dato anche al fondo: dopo la mezza maratona di Verbania, terminata con il rispettabilissimo tempo di 1h55', a distanza di quindici giorni il nostro ci ha riprovato prendendo

parte alla durissima Ecomaraton del Barbaresco, conclusa in appena 2h01'. Chi l'avrebbe detto? Anche se, a pensarci bene, anche sul campo da tennis Federico è sempre stato giocatore da sfiniti maratone... per l'avversario.



I CAMPIONI SOCIALI 2013

Bia Lombardi
Alberto Giuliano
Andrea Laguardia
Massimo Reviglio
Vittorio Sansonetti
Manlio Accornero/Venanzio Baù
Lorenzo Comi/Michele Ferrero
Marco Guerriero/Andrea Ghiglia
Alberto Taraglio/Costabile Cilento
Ernesto Chioatero/Vittorio Sansonetti
Lorenzo Comi/Bia Lombardi

singolare femminile 4.4
 singolare maschile 4.4
 singolare maschile 3.1
 singolare Over 45
 singolare Over 55
 singolare Over 65
 doppio maschile 4.4
 doppio maschile 3.1
 doppio maschile Over 45
 doppio maschile Over 55
 doppio misto 4.4

VIVA IL TENNIS!

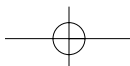
Paola Demicheli e **Tito Morsero** sono i vincitori del torneo di doppio misto "VIVA il tennis" organizzato allo Sporting nell'ambito della manifestazione "Torino VIVA!", l'iniziativa collegata alla campagna nazionale per la rianimazione cardiopolmonare attuata con il patrocinio delle principali istituzioni pubbliche. Il torneo, con formula a shoot-out, ha coinvolto giocatori con classifica limitata 4.1 e si inseriva nel programma dell'evento cittadino "Torino VIVA!": obiettivo, sensibilizzare il cittadino sulla rilevanza dell'arresto cardiaco improvviso e sull'importanza di conoscere e saper eseguire alcune manovre semplici e sicure che possono salvare la vita delle persone nell'attesa dell'ambulanza di soccorso.

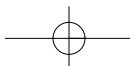


Da sinistra i finalisti Leonardo Serio e Michela Paganin con i vincitori Paola Demicheli e Tito Morsero.



LINO STECCO
FESTEGGIA I 50 ANNI DI ATTIVITÀ
 23 novembre 2013
 Via Tripoli 58, TORINO





Dicembre 2013

VIVERE IL CIRCOLO



IL PALANUOTO PER LO SPORTING

E' confermato anche per il prossimo anno (da ottobre 2013 a maggio 2014) l'accordo fra la Federazione Italiana Nuoto e il Circolo della Stampa - Sporting per quanto concerne l'utilizzo della piscina "Palazzo del Nuoto" di via Filadelfia 37 da parte dei soci Sporting. Le condizioni quest'anno prevedono

una **tariffa agevolata (sconto 15%) sull'acquisto di carnet d'ingresso multipli** da utilizzare esclusivamente nell'orario dedicato al nuoto libero (scadenza il 31 agosto 2014). Non verrà applicata nessuna agevolazione sull'acquisto dell'ingresso singolo. L'attività avrà la seguente programmazione:

DIURNA:

- Dal Lunedì al Venerdì dalle 10.00 alle 14.30 (tutta la vasca)
- Sabato dalle 12.30 alle 14.30 (tutta la vasca)

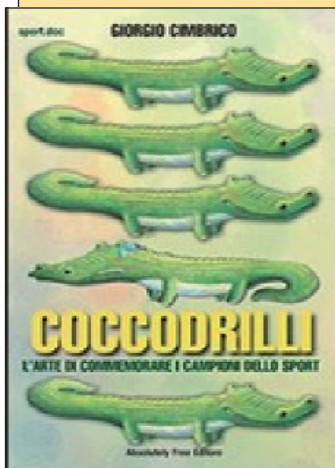
SERALE:

- Martedì dalle 20.00 alle 22.00 (mezza vasca - 8 corsie)
- Giovedì dalle 19.00 alle 21.00 (mezza vasca - 8 corsie)

Nelle giornate di Lunedì e Martedì (diurno) sarà possibile usufruire della vasca a configurazione 50 mt. Per tutte le restanti opzioni (martedì sera compreso), la vasca è configurata a 25 mt. Si segnala inoltre che essendo l'impianto il principale campo gara delle discipline acquati-

che su tutto il territorio regionale, al sabato spesso la struttura potrebbe essere riservata esclusivamente alle manifestazioni agonistiche. Per ulteriori informazioni rivolgersi direttamente al Palazzo del Nuoto, via Filadelfia 73, tel. 334 2629423.

CIMBRICO E I "COCCODRILLI"



Il giornalista Giorgio Cimbrico, autorevole firma sportiva a livello nazionale, ha presentato al Circolo il suo libro "Coccodrilli, l'arte di commemorare i campioni dello sport" (Absolutely Free Editore), sorta di celebrazione di un genere giornalistico spesso cinicamente etichettato che ripercorre la scomparsa di settanta personaggi dello sport: da Coppi e Consolini alle tragedie del Grande Torino e Manchester United fino alla morte di Pietro Mennea.

ACCADDE NEL...

DICEMBRE 1899

Così è scritto a china sulle due tavole fotografiche rinvenute nell'archivio del Circolo, a firma "Vittorio Cerruti". Ritraggono rispettivamente la Sala del Caminetto e la Sala degli Specchi di Palazzo Ceriana Mayneri nei loro primi anni di vita e nel loro splendore degli arredi. La costruzione del Palazzo, di proprietà del conte Ludovico Ceriana Mayneri, risale al periodo fra il 1884 e il 1887 ed è opera dell'architetto Carlo Ceppi, uno dei maggiori artefici della trasformazione urbanistica di Torino a fine Ottocento.



L'ECCELLENZA SI METTE IN LUCE.



GIUBILEO
L'ARTE DELL'ULTIMO SALUTO

6 AGENZIE
IN TORINO

011.8181

RIVOLI C.so Francia 146/B
Telefono 011.95.95.028

C.D.C INFORMA

LA PREVENZIONE DELL'OSTEOPOROSI

L'osteoporosi è una malattia del metabolismo osseo cronica e degenerativa che intacca la densità minerale dell'osso, con conseguente aumento della sua fragilità e suscettibilità alle fratture.

Dopo una certa età, la perdita di minerali dall'osso è normale, rientrando nelle numerose modificazioni che il nostro organismo subisce con l'invecchiamento, ma quando questa perdita diventa eccessiva e la massa ossea scende al di sotto di determinati livelli si instaura l'osteoporosi. Analogamente, l'osteoporosi può manifestarsi quando la perdita minerale ossea è più veloce della norma, si è protratta per lungo tempo o il nostro "capitale" di partenza di calcio scheletrico è ridotto. Infatti, è oggi ampiamente riconosciuto che l'osteoporosi non sia solo conseguente alla perdita ossea che si verifica con l'aumentare dell'età: un individuo che non raggiunge un picco ottimale di massa ossea durante l'infanzia e l'adolescenza, può infatti sviluppare un'osteoporosi senza che vi sia un'accelerata perdita ossea in età adulta.

Pertanto, nello sviluppo dell'osso, una crescita ossea non ottimale nelle prime fasi della vita deve essere considerata importante tanto quanto la perdita di massa ossea che si verifica in età adulta. Quindi ottimizzare la salute dell'osso è un processo che dura tutta la vita, sia nei maschi che nelle femmine, e agire sui fattori che influenzano la salute dell'osso a tutte le età è essenziale per prevenire l'osteoporosi e le possibili conseguenti fratture.

L'osteoporosi post - menopausale è legata essenzialmente alla brusca caduta del livello degli estrogeni, ormoni sessuali necessari per il normale metabolismo osseo. Nel sesso maschile l'osteoporosi senile colpisce più tardivamente, in quanto l'uomo ha, per motivi genetici, un osso più robusto e più ricco di calcio e la caduta degli ormoni sessuali maschili avviene in modo più lento e graduale.

Le forme di osteoporosi giovanile possono colpire a tutte le età. L'osteoporosi che colpisce una persona sotto i 50 anni di età è, per lo più, secondaria a un'altra causa (ad esempio, malattie che determinano malassorbimento intestinale, anoressia nervosa, insufficienza renale cronica, menopausa precoce, ipertiroidismo, mieloma multiplo, etc.). Per questo motivo, una volta individuata e curata la malattia primaria che ne è la causa, spesso l'osteoporosi si risolve, con buone possibilità di recupero della massa ossea.

Solo attraverso informazioni chiare, precise e scientificamente corrette su questa malattia e sulle sue modalità di prevenzione e cura è possibile adottare le misure per mantenere in buona salute le proprie ossa e ridurre così il rischio di osteoporosi.

Prenota presso il C.D.C. una visita presso l'Ambulatorio per l'Osteoporosi o presso l'Ambulatorio per la Menopausa, per prevenire e valutare l'osteoporosi.

Per i Soci del Circolo della Stampa - Sporting Sconto del 10% sul tariffario privato

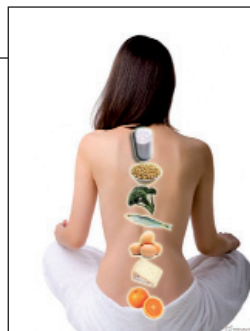


C.D.C.
CENTRO POLISPECIALISTICO PRIVATO

C.D.C. Torino - Via Montecuccoli 5 f
Telefono 011/5632242 - 011/5119473 - 011/5632237

Orario di prenotazione sportello:
dal lunedì al venerdì dalle 08,30 alle 18; il sabato dalle 08,30 alle 11,30.

Centro Unificato Prenotazioni
Prestazioni in regime privato
o convenzionato con Enti Privati



NOTA BENE

DIMISSIONI E RINNOVO QUOTE SOCIALI 2014

Si ricorda che eventuali dimissioni dall'associazione al **Circolo della Stampa - Sporting** per l'anno 2014 sono da comunicare in Segreteria **entro e non oltre il 30 novembre 2013**. Stesso termine per quanto riguarda le dimissioni dall'associazione alla **Palestra Stampa Sporting**: in caso contrario si intenderà automaticamente rinnovata.

Il termine del rinnovo della quota sociale per il 2014, invece, è fissato al **31 gennaio** sia per il pagamento in un'unica soluzione sia per il pagamento rateizzato. Dal 1° febbraio scatteranno gli interessi di mora.

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 Mario Boidi,
Luciano Borghesan, Ernesto Chioatero,
Luciano Nizzola, Alessandro Rosa

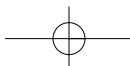
Redazione Barbara Masi

Editore Canard s.r.l. C.so Svizzera 185 bis
10149 Torino

Stampa Alma Tipografica Via Frabosa 29/B
12089 Villanova Mondovì (CN)

Registrazione n. 7 del 01/02/2008 presso il Tribunale di Torino

Numero Verde
800-055302



QUI SPORTING

Informazioni e attività della Scuola Tennis



Dicembre 2013

www.sporting.to.it

Tennis a scuola di psicologia

Tornano i seminari di Psicologia dello Sport. E i destinatari non sono solo gli atleti, per quanto essi costituiscano indiscutibilmente la centralità dell'intervento. Non bisogna infatti dimenticare l'importanza che assumono tutte le persone che ruotano intorno a un atleta: genitori, maestri, preparatori fisici, ossia tutte quelle figure "professionali e non" con le quali l'agonista stabilisce relazioni e contatti e che possono, attraverso il loro "ruolo", aiutarlo nel suo percorso di crescita. E il compito dello psicologo dello sport è quello di sviluppare al massimo le risorse e le potenzialità dell'atleta, condividendone gli obiettivi e stilando un programma d'azione per il loro raggiungimento. Per questo anche la figura dello psicologo è un tassello importante nell'ottica di un allenamento completo a 360 gradi. Considerando la preparazione di un atleta, si possono infatti individuare tre aree di intervento: una fisica (preparazione atletica, alimentazione, ecc.), una tecnica (allenamento tecnico-tattico, strategie di gioco, ecc.) e

una mentale o psicologica. Per quanto riguarda quest'ultima, spesso gli atleti non riescono a rendere in gara come rendono negli allenamenti: in questi casi l'ansia prende il sopravvento, non permettendo all'atleta di esprimersi al massimo delle proprie capacità. Pertanto un percorso di allenamento mentale ha proprio lo scopo di rendere consapevole l'atleta delle dinamiche che entrano in gioco in questo momento e di aiutarlo a trovare delle soluzioni efficaci per affrontarle e superarle.

Per andare in questa direzione, a par-

tire da dicembre a cura della scuola tennis e delle psicologhe dello sport Stefania Indemini e Nathalie Ricci verrà organizzata una serie di incontri volti a sviluppare le tematiche inerenti l'ottimizzazione della prestazione sportiva. Si partirà lunedì 2 dicembre, dalle ore 19.30 alle 21.30, con un incontro dedicato a genitori, atleti e staff tecnico. Durante la serata verrà proposto e presentato un modello specifico per l'allenamento mentale e l'ottimizzazione della prestazione sportiva con un

duplice obiettivo: da una parte, conoscere e condividere un linguaggio comune ed efficace per la crescita dell'atleta; dall'altra, comprendere l'importanza dell'aspetto mentale in un'ottica di sviluppo della massima prestazione. L'appuntamento è dunque per il 2 dicembre, allo Sporting, previa iscrizione in Segreteria entro e non oltre lunedì 25 novembre.

Per ulteriori informazioni rivolgersi al Circolo o agli indirizzi stefania.indemini@psycosport.com e nathalie.ricci@psycosport.com.



ARRIVA L'“OPEN SPORTING RANKING PROGRAM”

A novembre è iniziato il circuito di competizioni invernali della Scuola Tennis dedicato ai settori dell'Addestramento e della PreAgonistica Junior e denominato "Open Sporting Ranking Program". Ecco alcune informazioni in pillole su questi appuntamenti che hanno lo scopo di offrire occasioni di confronto, verifica e approccio alla competizione in un clima familiare di gioco e serenità sotto la supervisione dei maestri.

Quante sono e in che cosa consistono queste competizioni?

Sono quattro tappe della durata di mezza giornata ciascuna e consistono in mini partite individuali con formula a girone per garantire a tutti i partecipanti il maggior numero di incontri possibili.

Quando si giocano?

Al sabato e alla domenica, nei mesi di novembre e marzo.

A chi sono rivolti?

Agli allievi del settore Addestramento non oltre i 12/13 anni di età e a quelli della PreAgonistica Junior, che vengono suddivisi in funzione delle

loro capacità sulla base delle indicazioni federali date dal FIT RANKING PROGRAM: fra queste, anche la dimensione del campo e il tipo di palle da utilizzare. Per gli allievi dell'Addestramento oltre i 13 anni sono invece dedicati appuntamenti che prevedono un torneo di singolare e un torneo di doppio.

A cosa servono?

Servono a creare prime esperienze di gara in cui vittoria e sconfitta vengono misurate opportunamente anche attraverso la guida dei maestri.

I genitori possono assistere alle gare?

La presenza dei genitori è gradita in qualità di spettatori e sostenitori, purché assumano un atteggiamento positivo e di soddisfazione riguardo risultati e prestazione dei ragazzi.

Come ci si iscrive?

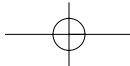
Ricordando che l'adesione è

facoltativa, per iscriversi è sufficiente scaricare l'invito/convocazione relativo alla propria tappa dal sito www.sporting.to.it (sezione Scuola Tennis, pagina Convocazioni, inserendo la password) e consegnarlo ai maestri entro il giovedì precedente la tappa di gioco accompagnato dalla quota d'iscrizione.



LAZZARI
GIOIELLI

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



Dicembre 2013

SCUOLA TENNIS



FLASHBACK

TENNISTI ALLE CANARIE

Haris Eminefendic, Pietro Piras e Iole Sibona sono reduci dal Gran Canaria Yellow Bowl, un torneo internazionale Under 12 / 14 che si è disputato a Telde e che ha visto arrivare Haris fino alla semifinale del doppio in coppia con il polacco Michal Suski. Per Iole invece, dopo un'incredibile vittoria in tre set sulla portoghese Filipa Martins, lo stop è arrivato al secondo turno del singolare contro Megias Molina, poi vincitrice del torneo.



Iole Sibona, a sinistra, insieme alla giocatrice Carla Suarez Navarro, numero 17 del ranking WTA, e alla vincitrice del torneo Megias Molina.

INDOVINA CHI C'E' SOTTO LA MASCHERA...

Festa di Halloween 2013: ecco alcuni travestimenti ... terrificanti!



Roberto Polderman con i suoi amici



Margherita Turco con la sua amichetta



Clotilde Rodella



I fratelli Alessandro e Alberto Braja

NULLA OSTA E TRASFERIMENTI

Si ricorda che per giocare nel 2014 con i colori del Circolo della Stampa - Sporting, gli agonisti tesserati nel 2013 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 prov-

vederà a inoltrare in federazione la richiesta di trasferimento contestualmente al tesseramento 2014. Rivolgersi in Segreteria per informazioni sui costi di trasferimento e tesseramento. Si segnala che il Regolamento Federale vieta il trasferimento agli Under 12 e Under 14 a seconda della classifica FIT. Per ulteriori informazioni, contattare la Segreteria.

QUOTE IN SCADENZA

In relazione al pagamento dei corsi, si ricorda che il **30 novembre** scade la seconda rata, il **1° feb-**

braio la terza rata. Per l'agonistica, invece, le scadenze restano fissate al 10 di ogni mese.

IN CALENDARIO A DICEMBRE

2 dicembre, ore 19.30: seminario di psicologia dello sport rivolto ad allievi, genitori e staff tecnico.

9 dicembre, ore 17: Festa di Natale per tutti gli allievi della Scuola Tennis e i piccoli soci del Circolo (per i bambini di tre anni è richiesta la presenza di un genitore). Adesioni al maestro Paolo Bonaiti.

RIFLETTORI SU...

I PIU' PICCOLI DELLA SCUOLA VIOLA BECCHIO, ELENA CIPULLO, GIORGIA GILÈ



DANIELE DE ROSAS, EMMA E SOFIA GUGLIOTTA, ALBERTO BRAJA, ALICE BADAMI, ANDREA DE ROSAS



CAMILLA AMICO, MADDALENA MANZI, CLOTILDE RODELLA



TENNISTI ALLO SPECCHIO

con la videoanalisi a cura di Danilo Pizzorno e dello staff tecnico

IL FINALE DI MARIA E THOMAS

"Nella parte finale del diritto è importante la posizione del gomito del braccio dominante in quanto dà stabilità al corpo"

(Riccardo Piatti)

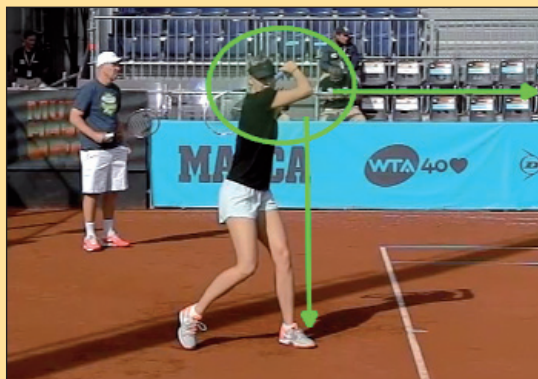
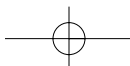


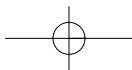
Foto 1



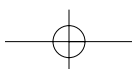
Foto 2

Nel finale del diritto il braccio - racchetta, dopo aver attraversato la traiettoria della palla, effettua una intra rotazione che si esaurisce con il gomito in posizione di mirino verso la palla in uscita e al di sopra del piano delle spalle (nelle foto, l'esecuzione perfetta di Maria Sharapova e Thomas Berdych). In questo modo si favoriscono la profondità, la stabilità e la decontrazione del colpo nella fase finale e il peso del corpo si porta in scarico sulla gamba esterna facilitando l'azione di rientro verso lo split step.





TORINO • CORSO SIRACUSA, 13 • TEL. 011 352836
TORINO • CORSO MONCALIERI, 283 • TEL. 011 6618219
TORINO • VIA MAZZINI, 42 • TEL. 011 883269
CORSICO (MI) • VIA CELLINI, 1/A (LORENTEGGIO) • TEL. 02 48602117
CINISELLO BALSAMO (MI) • V.LE BRIANZA, 95 • TEL. 02 61294032
www.petzooone.it



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

Per informazioni telefona al numero

011 - 433 81 09



www.byformat.com

