

Avviso ai renitenti

A marzo ci auguravamo di stabilire il record del primo circolo sportivo a raccogliere il 100% dei certificati medici obbligatori, per legge. Abbiamo raggiunto quota 40% - lo scorso anno si era raccolto un misero 11% - ed è già un gran bel traguardo, grazie alla buona volontà di molti soci. I quali hanno capito che non si tratta solamente di noiosa burocrazia ma può essere un'occasione, semplice e minimamente onerosa, per spingerci a controllare il nostro stato di salute e a non rimandare controlli che dovrebbero essere una virtuosa abitudine.

Purtroppo manca all'appello un corpusso 60%. Ed è scaduto da un mese, il 31 marzo, il termine utile per presentare il certificato medico (obbligatorio per legge, "repetita iuventus" per metterla sul faceto) che ogni socio deve produrre per poter utilizzare le strutture sportive del Circolo della Stampa-Sporting. Il buon risultato non basta per evitare conseguenze penali ai responsabili della conduzione del Circolo. Invitiamo quindi coloro che



non sono in regola a provvedere rispettando ciò che stabilisce la legge e lo Statuto del Circolo. Due le possibilità: consegnare il certificato medico o firmare il documento, disponibile in segreteria, di presa d'atto delle disposizioni in materia. Al momento dell'apertura della piscina, a chi non avesse ottemperato l'obbligo del certificato medico verrà disabilitata la tessera per l'utilizzo degli impianti sportivi del Circolo della Stampa-Sporting (art. 2bis Regolamento Generale e Speciale).

La decisione è energica, ma siamo costretti ad adottarla. Ricordiamo ancora una volta che lo esige lo Stato, in quanto ci concede di usufruire di una tassazione dello 0,90% (come ASD) rispetto ad un normale 40%. Un'agevolazione che porta riflessi positivi anche sulle quote associative.

ALESSANDRO ROSA

Le mille vite di Stefy

Quante vite può avere il tennis, e quante espressioni. Può averne tante quante sono le stagioni della vita di una persona. Stefania Chieppa - trentadue anni, un trascorso agonistico da promessa giovanile e poi da n. 359 del mondo, un presente da giocatrice di livello nazionale con classifica 2.2 e da maestra nell'ambito della scuola del Circolo della Stampa Sporting - è riuscita a conquistarsi sui campi di casa, quelli che da sei anni difende nel campionato italiano a squadre di Serie A, l'Open BNL valido per le pre qualificazioni agli Internazionali BNL d'Italia a Roma. Un trofeo che si è accaparrata con i denti, al termine di una settimana sfortunata, afflitta da un faticoso stato influenzale e senza neanche una buona condizione di forma alle spalle. *"Ormai sono mamma, e il tennis è diventato anche un lavoro: il tempo è quello che è, come l'età del resto. Tutto è più difficile: non c'è solo più l'agonismo nella mia vita, eppure ci tenevo proprio tanto a far bene in questo torneo"*. Perché il tennis per lei, ora, è diventato anche uno strumento di insegnamento: *"Volevo far vedere ai miei ragazzi che allenare che bisogna sempre provare a prendersi le cose che si desiderano. Ne vale la pena. E spero che questa vittoria, ottenuta anche con lacrime di emozione, sia servita a questo."* Un successo che vale cento volte il pass per le pre qualificazioni degli Internazionali d'Italia, che lei peraltro ha già conquistato tre volte in passato; anzi, Stefania la terra rossa del Foro Italico l'ha già calpestata, nel 2009, quando di diritto nel tabellone delle qualificazioni passò un turno battendo Karolina Sprem, ex n. 17 WTA, una delle vittorie più importanti della

sua carriera: *"Non mi aspettavo di vincere, è stato emozionante. Giocavo in uno di quei campi in cui mettono tutti gli italiani, avevo tutto il tifo per me. Giocare a mente libera probabilmente mi ha aiutata"*.

L'anno scorso, sempre sui campi dello Sporting, si è tolta anche la soddisfazione di vincere il titolo italiano di doppio di 2ª categoria insieme ad Alice Canepa, altra bandiera del Circolo in Serie A, anche lei un bel passato da professionista come ex n. 158 in singolo e n. 93 in doppio, ora maestra e mamma di tre bambini. Stefy è sempre stata attaccatissima ai colori del Circolo anche quando, fino allo scorso anno, viveva e lavorava a Roma dove ha conosciuto e sposato il suo coach ora tecnico nazionale Gianluca Luddi, tanto da convincerlo a trasferirsi anche lui a Torino e al Circolo, dove è responsabile del settore Pro Team. In due, un bel bagaglio di esperienza da trasmettere ai giovani agonisti. A Roma Stefy ha trovato anche un altro modo di esprimersi nel tennis: insieme all'ex azzurro Giorgio Galimberti, è il bel sorriso della rubrica televisiva "Circolando" di SuperTennis, l'emittente televisiva della FIT, con la quale collabora da qualche anno in qualità di conduttrice: *"Un'esperienza nata per caso: ero andata ospite in una trasmissione, cercavano collaboratori. In passato avevo fatto parte di alcune agenzie di moda per fare qualche soldo, ho*



Stefania Chieppa ha conquistato il BNL OPEN 2015 battendo in finale Irina Smirnova in tre set, per 4/6 6/4 6/1. Semifinali per Alice Canepa, battuta dalla Smirnova 6/1 6/1, e per la barese Natasha Piludu, sconfitta dalla Chieppa per 3/6 6/0 6/2. Nei quarti anche l'altra portacolore del Circolo Michele Alexandra Zmou, vincitrice su Martina Gobetti e poi eliminata da Alice Canepa.

studiato Scienze Politiche con riferimento alla Comunicazione, avevo fatto qualche esperienza in campo pubblicitario, così ho fatto il provino e mi hanno presa. Ho lavorato anche agli Internazionali d'Italia in qualità di speaker".

Ora Stefania è mamma del piccolo Nicolas, che compie due anni proprio a giugno, e chiocchia della squadra di Serie A nei confronti delle giovanissime che da qualche anno il regolamento federale impone di schierare in campo: un ruolo che però vive alla pari, spinta da un grande entusiasmo per questo sport che sembra non farla mai sentire arrivata, fuori e dentro il campo. E invece a un certo punto, forse ancora giovane, arrivata si è sentita: *"Già a 24-25 anni avevo staccato la spina con il tennis internazionale professionistico: ero attorno alla 300esima posizione mondiale e ci sono stata per un po', pensando che quello era il mio livello e che non avrei potuto dare di più. Mi sentivo già abbastanza vecchia per quella classifica. E così ho deciso di pensare, man mano, ad altro. Se potessi tornare indietro forse farei un'altra scelta, anche perché ora il tennis è cambiato, e a 25 anni non si è vecchi"*.



Stefania festeggia il suo successo insieme al marito e coach Gianluca Luddi (penultimo a destra) e ad alcuni dei ragazzi che allena: da sinistra, Michele Alexandra Zmou, Cristopher Caldo, Giorgia Testa e Stefano Reitano.

BARBARA MASI



PALESTRA

DANZA, DIMAGRIMENTO E DIVERTIMENTO: È DANCeMOTION!

Dal 7 maggio la Palestra Stampa - Sporting offre la possibilità di provare gratuitamente per due mesi, anche per coloro che non sono iscritti alla Palestra, una nuova disciplina sbarcata due anni fa a Torino dalla California, per la precisione da San Diego, dove il fitness è una vera e propria religione. Si tratta della DANCeMOTION, un modo nuovo per divertirsi e decidere di andare in palestra: non solo per tenersi in forma e magari dimagrire, per "staccare" e rilassarsi, socializzare e vincere la propria timidezza. DANCeMOTION permette di fare tutto ciò, certo, ma al ritmo della musica: in un'ora, seguendo i passi dell'insegnante, si scopre il piacere di trovarsi a far parte di un corpo di ballo e, grazie al metodo studiato, di migliorarsi costantemente, sia che si abbia o meno la musica nel sangue.

Oltre a bruciare quasi 600 k/cal, si proverà il gusto di imparare e memorizzare movimenti e passi di tutti i balli, da quelli caraibici alla dance dell'hip hop, scolpendo e definendo muscoli che per modellarsi allo stesso modo richiederebbero ore e ore di pesistica non altrettanto disintossicanti sotto il profilo mentale. DANCeMOTION è il fitness che diventa ballo, alla portata di tutti, dai bambini agli anziani, perché le coreografie (dai 3 ai 5 minuti l'una) non richiedono stress particolari ad articolazioni e masse muscolari. La disciplina è stata ideata e brevettata dal ballerino e coreografo torinese Giuseppe Palombella - anche dottore in Scienze Motorie e rappresentante tecnico di categoria presso il Ministero della Salute Italiano - che ha ideato scalette di brani che alternano momenti aerobici e anaerobici. Val la pena provare, dunque: i corsi sono tenuti dall'istruttrice Anna alle 18.30 tutti i giovedì. Per iscrizioni e maggiori informazioni, basta rivolgersi in palestra.



MERCOLEDÌ 3 GIUGNO - ORE 19

Palazzo Ceriana Mayneri

> Approda al Circolo della Stampa la mostra Apocalypse Opera, un contenitore di professionisti, designer e creatori tutti napoletani capitanati da Diego Santanelli per uno show-vernissage assai singolare per forme e contenuti: pittura, fotografia, scultura, video-installazione e musica.

GIOVEDÌ 4 GIUGNO - ORE 18.30

Sporting

> L'appuntamento preserale è a bordo piscina con l'Happy Drink Pink, l'"aperitivo rosa" firmato Gambero Rosso che ha per protagonisti i migliori vini rosati d'Italia.

MERCOLEDÌ 10 GIUGNO - ORE 18.30

Sporting

> Presentazione del libro di Marco Braico "Cuori di Panna", edito da Effatà Editore, ospiti i nostri soci Alessandro Busca e Stefano Motta.

SABATO 13 GIUGNO - ORE 18.30

Sporting

> Atto conclusivo per la Kappa Cup 2015 con la disputa delle finali per il titolo.

GIOVEDÌ 18 GIUGNO - ORE 18.30

Sporting

> Da non perdere il secondo appuntamento del mese con l'Happy Drink Pink e i suoi vini freschi, gli appetizers stuzzicheckevoli e tanta musica per un aperitivo glamour a bordo piscina.

SABATO 20 GIUGNO - ORE 9

Sporting

> Prende il via il Trofeo Kinder + Sport, il torneo di tennis giovanile riservato ai ragazzi dagli 8 ai 16 anni: maggiori dettagli nelle pagine dedicate alla scuola Tennis Stampa - Sporting.



Fra le squadre partecipanti alla Kappa Cup 2015, gli Juniores, storica rappresentativa del Circolo della Stampa - Sporting

CARTE

Lunedì 1, 8, 15, 22, 29	ore 15.30	<i>Sporting</i>	Torneo di Bridge Didattico
Martedì 2, 9, 16, 23, 30	ore 15	<i>Sporting</i>	Torneo di Bridge federale
Martedì 2, 9, 16, 23, 30	ore 21	<i>Sporting</i>	Torneo di Burraco
Mercoledì 3, 10, 17, 24	ore 21	<i>Sporting</i>	Corso di Bridge
Giovedì 4, 11, 18, 25	ore 21	<i>Sporting</i>	Torneo di Burraco
Venerdì 5, 12, 19, 26	ore 21	<i>Sporting</i>	Torneo di Burraco

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 I RAGAZZI: I WANT TUBI DEDICATO AL MONDO DEI TEENAGERS

Il nuovo conto per **ragazzi dai 13 ai 17 anni** con tanti vantaggi, sconti e sorprese.

COSA OFFRE I WANT TUBI' ?

Un **conto corrente speciale**, studiato apposta per i giovani clienti, senza spese né bolli, con operazioni illimitate, un **tasso lordo dell'1%** e la **carta BANCOMAT gratuita**

Un servizio di **internet banking** per **controllare tutte le spese e usufruire dell'innovativa funzione ON/OFF che permette di abilitare e dis-**

abilitare la carta a prelievi e pagamenti quando lo si desidera: basta un click su Qui UBI o pochi squilli dal cellulare.

Tanti **vantaggi, sconti e sorprese (*)** associati al conto e subito all'apertura uno zainetto in **OMAGGIO.**

(*) Scopri i dettagli ed il regolamento sul sito www.iwanttubi.ubibanca.com



Tempo di A2!

A fine aprile ha preso il via il campionato italiano a squadre di Serie A2, in cui quest'anno il Circolo della Stampa - Sporting milita con tre formazioni, due femminili e una maschile. Al momento di andare in stampa, concluse le prime due giornate, la prima squadra rosa, quella storica che quest'anno è composta da *Stefania Chieppa, Alice Canepa, Despina Papamicbail, Giulia Casoni, Michele Alexandra Zmau* e *Federica Joe Gardella*, ha infilato

due vittorie consecutive, sul T.C. Bisenzio e sul T.C. Gallarate. La seconda squadra, composta da giovanissime esordienti come *Ginevra Peiretti, Harriet Hamilton, Giorgia Testa e Giorgia Carnovale*, ha invece subito due secche sconfitte per mano di due "squadroni" di esperte giocatrici, la Società Canottieri Casale e poi il T.C. Cesano Maderno. A metà strada si colloca la squadra maschile guidata da Gianluca Luddi (*Filippo Anselmi, Luca Nicoletti, Stefano*



La squadra "A" capitanata da Luigi Bertino: da sinistra Despina Papamicbail, Stefania Chieppa, Alice Canepa e Giulia Casoni e, qui sotto, Federica Joe Gardella.



Il capitano giocatore Gianluca Luddi



Ginevra Peiretti difende i colori del Circolo nella seconda squadra femminile

Reitano, Giorgio Bigatto, Alessandro Vittone, Cristopher Caldo con una secca sconfitta d'apertura ad opera del Ass. Amp di Pavia cui ha riparato il prezioso

pareggio a Bari contro il T.C. Angiulli. Ecco il calendario delle prossime sfide con alcune foto dell'esordio.

SERIE A2 FEMMINILE

- 26 aprile CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING "A" - T.C. BISENZIO
- 3 maggio T.C. GALLARATE - CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING "A"
- 10 maggio T.C. CAGLIARI - CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING "A"
- 24 maggio CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING "A" - T.C. BEINASCO
- 31 maggio CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING "A" - T.C. NOMENTANO
- 7 giugno T.C. BOLOGNA - CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING "A"

SERIE A2 MASCHILE

- 26 aprile CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING - ASS. SPORT. AMP
- 3 maggio T.C. ANGIULLI BARI - CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING
- 10 maggio T.C. LE ROCCE - CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING
- 24 maggio CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING - T.C. VICENZA
- 31 maggio CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING - CIRCOLO TENNIS E VELA
- 7 giugno T.C. TRIESTINO - CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING

- 26 aprile SOC. CAN. CASALE - CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING "B"
- 3 maggio CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING "B" - T.C. CESANO MADERNO
- 10 maggio T.C. GEORGEN SEK. TENNIS - CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING "B"
- 17 maggio CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING "B" - T.C. FERRATELLA
- 24 maggio PARK TENNIS CLUB - CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING "B"
- 7 giugno CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING "B" - T.C. AMBROSIANO

PATRIZIA PROVVISIERO NUMERO UNO DEL "SATURDAY TENNIS FEVER"



I testa a testa delle semifinali maschili: Ugo De Sanctis con Piero Mandelli e Alberto Giuliano con Andrea Pecorini



In attesa che si disputi la finale maschile, al momento di andare in stampa il Saturday Tennis Fever ha proclamato la sua campionessa: è *Patrizia Provisiero*, che al termine di una lotta durata quasi due ore si è imposta su *Maria Olympia Pene Vidari*, campionessa uscente, col punteggio di 7/5 2/6 10-2 al super tie-break. Semifinaliste, *Michela Morando e Carlotta Capra*. La finale maschile oppone *Ugo De Sanctis* ad *Alberto Giuliano*: semifinalisti *Piero Mandelli*, vincitore dell'edizione 2014, e *Andrea Pecorini*. Sul prossimo numero di Quisporting il nome e la foto del vincitore. Intanto sono stati sorteggiati i nomi dei quattro fortunati partecipanti al torneo che si sono aggiudicati i buoni acquisti del valore di 50 euro ciascuno messi in palio dal partner tecnico del Circolo JOLLY SPORT: si tratta di *Federico Braja, Federico Ferri, Giorgio Pasini e Renato Tosco*.



Maria Olympia Penevidari e Patrizia Provisiero

SIMONA AMARANTE, NUOVA REGINA DEL LUNEDI'



Simona Amarante e Stefania Bertacchi

Il Torneo Femminile Invernale del Lunedì promosso da Giuliana Ballatore sotto il coordinamento di Maurizio Mariotti si è concluso con un nome nuovo sul podio: quello di *Simona Amarante*, neo partecipante all'ormai storica gara invernale del lunedì mattina allo Sporting, che nella finale del Master a otto si è imposta per 6/3 6/4 sulla campionessa uscente *Stefania Bertacchi*, vincitrice delle ultime due edizioni. Al Master delle prime otto qualificate in base alla classifica del girone all'italiana sono approdate oltre alle due finaliste *Patrizia Alloati, Bia*

Lombardi, Paola Carando, Daniela Cotto, Lina Agliano ed Elena Caretti. Lottati fino all'ultimo i testa a testa di semifinale fra Lombardi/Amarante e Bertacchi/Alloati, entrambi conclusi al tie-break decisivo con lo stesso punteggio, 10 - 8. Appuntamento al prossimo anno!

ACCORNERO SUL PODIO A TERRAGONA

Manlio Accornero inaugura la stagione internazionale con un successo nel Torneo ITF Over 65 di Terragona, in Spagna: in finale il nostro alfiere si è imposto in tre set sullo spagnolo Sebastian Hidalgo Romero con lo score di 6/4 1/6 6/2. Attualmente Accornero occupa la 46ª posizione del ranking mondiale ITF categoria Over 65.



DA SEMPRE RENDIAMO ONORE ALLA STORIA DI UNA VITA.

GIUBILEO
L'ARTE DELL'ULTIMO SALUTO

011.8181

8 AGENZIE IN TORINO | 1 AGENZIA A RIVOLI



LO SPORTING TRA AMICIZIA E SOLIDARIETÀ

Quante volte lo Sporting sa riscoprire la sua anima più candida, quella dell'amicizia? Quando qualche socio coglie spicchi di vita quotidiana che vanno oltre la frequentazione legata al tempo libero? Accade spesso, sottovoce. Ma ci sono momenti in cui è il caso perciò di parlarne, di soffermarci ad esempio sull'iniziativa, lo scopo è rigorosamente benefico, promossa da due professionisti impegnati, un medico e un commercialista, più noti nel perimetro dello Sporting come bravi giocatori di tennis: Alessandro Busca e Stefano Motta. Eccoli questa volta promotori del lancio di un libro un po' particola-

re, *Cuori di panna*, titolo dal sapore promettente. L'autore già dice molto a tanti di noi: Marco Braico, insegnante di matematica e fisica in un liceo, arbitro internazionale di pallavolo, divenuto scrittore quasi per caso alla conclusione di un viaggio dentro un male cattivo, è l'autore de *La festa dei limoni*: un romanzo autobiografico in cui racconta la sua esperienza con una forma seria di leucemia dalla quale riesce a uscire dopo un trapianto di cellule staminali riscoprendo anche i valori fondamentali della vita che passano attraverso le piccole cose quotidiane a cui non si fa mai caso, come ad esempio il

profumo dei limoni. Un'opera che è stata presentata anche al Salone del Libro e che è diventata un messaggio positivo per gli altri malati: a diffondere questo messaggio si è mobilitato il mondo della pallavolo e anche i nostri soci Stefano Motta e Alessandro Busca, il quale ne ha scritto una significativa prefazione: "Ho avuto in cura Marco Braico: ha fatto il trapianto da me ed è poi così che è nata la nostra 'collaborazione' che si propone di aiutare medici/infermieri ovvero i pazienti stessi, in modo concreto con strumenti utili per il miglioramento della cura e dell'assistenza".

"Un giorno Alessandro mi ha presentato Marco - aggiunge Motta -, e da lì è iniziata la nostra amicizia: to gli ho solo dato una mano a creare la sua Onlus La Festa dei Limoni in mezzo al 'mare' di burocrazia che circonda queste attività senza scopo di lucro al fine di poter raggiungere più obiettivi possibili per il benessere dei malati e loro famigliari." Infatti il ricavato dalle



Lo scrittore Marco Braico con la copertina dell'ultimo libro che verrà presentato allo Sporting mercoledì 10 giugno.



Stefano Motta



Alessandro Busca

vendite del libro è servito ad acquistare una strumentazione medica, e da allora l'esperienza letteraria di Braico è continuata, e sempre volta alla raccolta di fondi: prima il secondo romanzo, *Metà di tutto*, ora l'ultimo, *Cuori di Panna*, che lo scrittore presenta allo Sporting **mercoledì 10 giugno**, alle ore 18.30. Accanto a lui, non mancheranno i nostri Alessandro Busca e Stefano Motta.

IL 2 GIUGNO ALLO JUVENTUS STADIUM PER LA PARTITA DEL CUORE

Si avvicina l'appuntamento del 2 giugno allo Juventus Stadium per la Partita del Cuore: la Nazionale Italiana Cantanti affronta i Campioni per la Ricerca nella sfida volta alla raccolta di

fondi per la ricerca sul cancro e le malattie genetiche promossa dalla Fondazione Piemontese per la Ricerca sul Cancro e da Telethon, in collaborazione con il Circolo della Stampa - Sporting per

quanto riguarda la promozione e la comunicazione dell'evento. I biglietti sono acquistabili sul circuito www.listicket.com: i prezzi dei biglietti per aiutare la ricerca vanno dai 10 ai 15 e 20 euro.



NOTA BENE

APPROVATO IL BILANCIO 2014

L'assemblea dei Soci tenutasi il 28 aprile 2015 a Palazzo Ceriana - Mayneri ha approvato il bilancio del Circolo della Stampa - Sporting al 31 dicembre 2014.

QUOTA FORFAIT PER LE BABY SITTER

Come da consuetudine, anche quest'anno sarà possibile usufruire di una quota annuale forfettaria per le baby - sitter pagabile in dodicesimi a seconda del mese di ingresso. Informazioni in Segreteria.

QUOTE ASSOCIATIVE E AGEVOLAZIONI PER I BIMBI

Si ricorda che i bambini che frequentano il club devono associarsi al Circolo della Stampa Sporting nell'anno del compimento del quinto anno d'età, seppure non ancora effettivamente compiuto. Pertanto si invitano i genitori ad associarli regolarmente, soprattutto in prossimità dell'estate, periodo in cui maggiormente usufruiscono della frequenza al circolo. Si ricorda, tra l'altro, che in qualità di Soci, i bambini potranno usufruire di molte agevolazioni per quanto riguarda le quote di iscrizione a tutte le attività loro riservate, dagli Stage Estivi di tennis all'Estate Ragazzi, fino al corso annuale della scuola Tennis Stampa - Sporting.



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



Ritmo: lasciare e tenere

Dopo Sincronia, Punti di Forza ed Energia - analizzati nei numeri precedenti e sul blog del Circolo della Stampa Sporting – affrontiamo ora il penultimo fattore del metodo SFERA, ossia il Ritmo. Se l'Energia è il fattore della potenza, il Ritmo è il fattore dell'eleganza: il primo fa infatti riferimento alla quantità, mentre il secondo alla qualità. Il Ritmo è, dunque, il fattore che regala fluidità ed eleganza alla performance. Avere un buon Ritmo permette di svolgere l'azione in

maniera ordinata, precisa e puntuale. Momenti di scoordinazione, gesti troppo affrettati o troppo lenti, imperfezioni nei movimenti, che fanno perdere equilibrio e armonia, sono l'epifenomeno di uno scarso controllo del Ritmo. Capita anche nella vita di tutti i giorni di sentirsi in affanno, sempre in ritardo sulla tabella di marcia, di vivere la sensazione di non riuscire a gestire tutto ciò che vorremmo. Alcune persone invece sembrano avere sempre tutto sotto controllo, sempre

ordinate, incondizionate da imprevisti. Queste ultime sono l'espressione di una buona gestione del fattore Ritmo. Non a caso spesso tali individui assumono ruoli di leadership, poiché il loro ordine, il loro essere armonici ed eleganti, ispira fiducia e affiliazione. Gli stessi elementi si dimostrano anche in campo: quando il giocatore arriva troppo in anticipo sulla palla, oppure in ritardo, quando non si prende il tempo necessario tra un punto ed il successivo, ma affretta eccessivamente e



Roger Federer, il Ritmo per eccellenza: un fattore che regala fluidità ed eleganza alla performance. Avere un buon Ritmo permette di svolgere l'azione in maniera ordinata, precisa e puntuale.



Gli individui ordinati e incondizionati da imprevisti sono espressione di una buona gestione del Ritmo e spesso assumono ruoli di leadership, poiché il loro essere armonici ed eleganti ispira fiducia e affiliazione.



È possibile trovare il proprio Ritmo ideale ascoltando anche i propri ritmi biologici, quali il respiro, il battito cardiaco o semplicemente il rumore ritmico della pallina che rimbalza.

senza motivo la ripresa del gioco, quando il gesto non risulta fluido, e gli sta perdendo il controllo del Ritmo. Recuperarlo significa ritrovare il proprio Ritmo ideale e recuperare l'ordine, ascoltando anche i propri ritmi biologici, quali il respiro, il battito cardiaco, o semplicemente, ad esempio, il rumore ritmico della pallina che

rimbalza prima del servizio. Regolare il Ritmo ci permette di accedere al cosiddetto stato di "flow", in cui tutto avviene in maniera fluida e naturale, dove si perde la percezione spaziotemporale e tutto fluisce elegantemente, senza intoppi né fatica.

**DOTT.SSE STEFANIA INDEMINI
E NATHALIE RICCI**

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 sporting-torinoblog.wordpress.com, e leggi i contributi dei nostri esperti!



LAZZARI
GIOIELLI

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



ARRIVA ALLO SPORTING IL "TROFEO KINDER+SPORT"!

Approda il 20 di giugno, al Circolo della Stampa Sporting, il circuito nazionale del Trofeo Kinder + Sport dedicato ai ragazzi dagli 8 ai 16 anni: la tappa torinese è ormai diventata uno degli appuntamenti fissi del calendario agonistico Under con numeri da boom di iscrizioni. Meglio dunque iscriversi al più presto: la prassi è la solita, occorre compilare il modulo scaricabile dal sito www.trofeotennis.it e inviarlo via mail all'indirizzo trofeotenniskinder@sporting.to.it oppure a tospstampa-2015@trofeotennis.it: hai tempo **fino alle ore 14 del 18 giugno!** Si possono iscrivere tutti i ragazzi e ragazze in possesso di tessera FIT Atleta 2015.

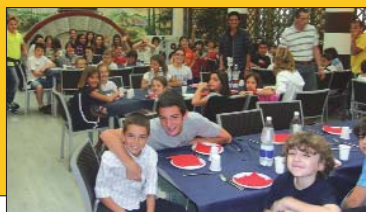
I vincitori di ogni tappa del circuito, che conta ben 102 tornei sparsi per tutta Italia, conquisteranno il pass per il Master nazionale in programma a fine luglio.



Tre protagonisti dell'edizione dello scorso anno: Tommaso Reviglio, Tommaso Bonaiti e Carola Raineri, tutti e tre portacolori del Circolo della Stampa Sporting.

DA NON PERDERE A FINE MAGGIO... PIZZA PARTY!

Si terrà **lunedì 25 maggio** il consueto Pizza Party di chiusura del Corso di Tennis 2014/2015. Un'occasione per stare tutti insieme e darsi l'arrivederci agli Stage Settimanali estivi o alla ripresa del corso a settembre. Per iscrizioni e prenotazioni, rivolgersi al maestro Paolo Bonaiti.



LE PAGELLE

HARRIET HAMILTON

La nostra campionessa piemontese under 14 del 2014, al suo primo anno fra gli Under 16, ha conquistato il Torneo di MacroArea Nordovest che si è disputato al Monviso Sporting Club. Harriet, classifica 2.8 e seconda testa di serie del tabellone, ha piegato con il punteggio di 6/2 6/4 la favorita del seeding Laura Moroni, 2.8, tesserata per il T.C. Genova.

Voto: 8



FEDERICA JOE GARDELLA

Non può mancare neanche questo mese in pagella la nostra Fede, che in coppia con Beatrice Torelli ha conquistato la semifinale di doppio al Torneo Internazionale Under 18 ITF di Firenze (lo stop è arrivato per mano delle ceche Michaela Bayerlova e Barbora Miklova), mentre nell'ITF Under 18 di Beaulieu sur Mer, il torneo di categoria più importante in Francia dopo Roland Garros Juniores, insieme a Ida Jarsog è approdata in finale dove le due hanno ceduto al tandem Arbuthnot/Christofi. Grazie a questo risultato Fede Joe ha migliorato il suo ranking mondiale U18 raggiungendo la posizione n. 242.

Voto: 7,50



ALESSANDRO COLELLA

Bel torneo, quello disputato da Alessandro Colella nel Futures 3 di Santa Margherita di Pula: Alessandro – che, seppure tesserato per lo Sporting Borgaro, dallo scorso settembre si allena nel Pro Team guidato da Gianluca Luddi risalendo anche la classifica ATP da n. 2200 a n. 1730 – è approdato fino ai quarti di finale, dopo aver superato le qualificazioni, dove è stato fermato da Gianluca Naso.

Voto: 7



UNDER 12 "E"

Ossia Niccolò Amico, Matteo Scarabosio, Umberto Lo Nardo e Tommaso Mangini (da sinistra nella foto, con il capitano Simone La Pira): nonostante l'esordio proibitivo contro una squadra di ragazzini più grandi e già classificati, hanno disputato tutti e quattro un gran match, dimostrando un ottimo atteggiamento e buone prospettive di crescita.

Voto: 8



FEDERICO LUZZO

Al Trofeo Kinder+Sport che si è disputato Rivoli, il nostro Federico ha meritato uno dei riconoscimenti più nobili che uno sportivo possa guadagnarsi per il proprio palmares: si tratta del Premio Fair Play, che da solo vale sicuramente lode e menzione.

Voto: 10 e lode



TENNISTI ALLO SPECCHIO

con la videoanalisi a cura di Danilo Pizzorno e Riccardo Piatti

IL PRIMO MOVIMENTO NELLA VOLÉE



Foto 1



Foto 2



Foto 3

Nella volée, sia di diritto che di rovescio, è importante il caricamento sulla gamba esterna e, dopo l'impatto, il trasferimento del peso del corpo in avanti sulla gamba interna. Quest'azione dinamica facilita il controllo del busto-spalle e l'attraversamento della traiettoria della palla fino alla fase finale del colpo. Questo caricamento viene usato anche nella volée bassa ma con il piede esterno leggermente davanti al piede interno per ottenere maggiore spinta in avanzamento verso la rete.

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

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.vetrieriachierese.com mail vetrieriachierese@libero.it