www.sporting.to.it **Marzo 2015** anno 8 numero 2

MENSILE - Luogo di pubblicazione: Torino. &+a. Poste 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

La legge impone il certificato medico

Non c'è via di scampo, lo impone la legge (con modifiche del decreto Balduzzi ed ora con quelle del decreto "del Fare"): ogni iscritto ai circoli sportivi è obbligato a consegnare un certificato medico che attesti il suo buon stato di salute. Per il Circolo della Stampa-Sporting. data la sua condizione di Associazione Sportiva Dilettantistica, tutti i soci sono tenuti a produrre questo documento. Il legislatore non esenta nessuno, e la situazione si complica per il nostro Circolo la cui quota base comprende libero accesso in piscina e negli spogliatoi dove è possibile l'uso della sauna. Tante le obiezioni, soprattutto da parte dei giocatori di carte, ma non possono esserci deroghe. Si tratta anche di una questione tutta italiana, al solito: perchè quattro soci stranieri sono venuti a pagare la quota con già in mano il certificato medico e solo l'11% dei soci del Circolo ha provveduto a farlo? E' nell'interesse di ognuno avere la cultura di curare la propria salute senza che debba essere sancita per legge.

Il recente Consiglio direttivo ha approvato all'unanimità l'inserimento nel Regolamento di un articolo che prevede l'obbligo di certificazione medica "attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica". In mancanza di tale certificazione e fino al deposito della stessa, il Socio, "pur in regola con il pagamento della quota associativa, verrà interdetto dallo svolgimento di qualunque attività sportiva praticabile all'interno della struttura del Circolo della Stampa Sporting A.s.d., nonché dall'accesso agli spogliatoi". Due le ragioni che ci obbligano ad adottare queste misure di maggiore rigidità. La prima è che il presidente e il Consiglio direttivo sono passibili di azioni in sede penale. La seconda ragione è di natura fiscale: perderemmo i vantaggi economici della configurazione A.S.D se non si rispettano tutti gli obblighi previsti.

Non abbiamo scelta, ma per agevolare i soci il Circolo si è comunque adoperato per offrire due soluzioni. La prima è una "Presa d'atto" redatta su consulenza di un legale, in cui il socio firma una dichiarazione in cui dichiara che è stato informato dei termini di legge, che gli è di fatto impedito l'esercizio di qualunque attività sportiva e si impegna a non utilizzare gli impianti sportivi. Lo potrà fare solo se consegnerà il certificato medico. Una seconda soluzione è l'accordo con l'Istituto di Medicina dello Sport: in un locale del Circolo della Stampa-Sporting sarà disponibile un medico che, dietro pagamento di una cifra agevolata effettuerà un elettrocardiogramma e una visita con conseguente rilascio del certificato medi-

L'obbligo è in vigore per tutti i circoli e le associazioni sportive nazionali. Per cui abbiamo posto la questione ad esperti di diritto societario con l'incarico di esplorare ipotesi diverse per lo status della nostra associazione, prevedendo la presenza di iscritti praticanti sport e di altri meno "atletici". Ma non ci sono alternative percorribili con i vantaggi esistenti. Quindi coraggio, diventiamo tutti cittadini virtuosi, non per imposizione di legge ma per stabilire un record: il primo Circolo italiano che nel 2015 ha raccolto il 100% dei certificati

ALESSANDRO ROSA

In campo con Torino 2015

Capitale Europea dello Sport", un'etichetta di eccellenza su un grande contenitore di eventi sportivi ancora una volta

farà del capoluogo subalpino una vetrina di rilievo internazionale. Molte le manifestazioni in programma: si va dal match di pallanuoto della World League Italia -Croazia che ha aperto il 2015 al Palanuoto (e del quale lo Sporting è stato partner, ospitando il Settebello azzurro per gli allenamenti in palestra) alla nazionale di calcio che a fine marzo sfiderà l'Inghilterra in un'amichevole, dalla partenza della tappa finale del Giro d'Italia agli azzurri del rugby che allo Stadio Olimpico affronteranno la Scozia, fino agli Europei di pallavolo e al Grand Prix di fioretto maschile e femminile al PalaRuffini. Tanto per citarne alcuni. Ma Torino sarà anche la capitale continentale dello sport per tutti, con molte iniziative volte a promuovere e rafforzare l'attività amatoriale:

Il 2015 è l'anno "Torino 2015 sarà anche e soprat-di "Torino tutto un grande progetto di cultu tutto un grande progetto di cultu- tennis internazionale espresso dal ra sportiva per tutti – afferma l'assessore allo sport della Città di Torino Stefano Gallo -, con oltre 50 mila corsi destinati ai bambini dalle scuole e molti impianti comunali aperti." Il Circolo della genza del Circolo sta lavorando Stampa Sporting prenderà parte a questa grande kermesse con alcuni eventi ancora in cantiere, che avranno ancora una volta il tennis in primo piano. E sarà un tennis 42.500 \$ e un tabellone di giocaper tutti e per tutti i livelli: da tori fra l'80^ e la 200^ posizione quello dedicato ai più giovani attraverso l'organizzazione della il Circolo della Stampa – Sporting consueta tappa del Trofeo Kinder+Sport (presumibilmente a giugno, anche se il calendario federale è ancora in via di definizione), a quello per gli "agonisti amatoriali" con un torneo regionale riservato alla terza e quarta mio, che negli ultimi quindici categoria. Un torneo, quest'ultimo, che rappresenta una novità per lo Sporting e che verrà organizzato a grande richiesta considerato il numero crescente di chiamati a raccontare la loro stoagonisti fra i Soci. E, dulcis in ria sportiva in relazione alla città. fundo, l'estate potrebbe rivedere

circuito professionistico ATP: a quattro anni di distanza dall'ultimo Sporting Challenger nel 2011, in occasione del Centocinquantenario dell'Unità d'Italia, la diriper riportare a fine giugno o nella prima settimana di luglio il Torneo Internazionale Maschile ATP con un montepremi da del ranking mondiale. E siccome è anche cultura, lo sport si trasferirà anche nelle sale auliche di Palazzo Ceriana Mavneri per trasformarsi in incontri e dibattiti che avranno per tema "Lo sport e la polis": a parlare di questo binoanni circa ha dato una connotazione mondiale in più al capoluogo subalpino, interverranno illustri atleti ed ex atleti torinesi,

BARBARA MASI

LO SPORTING ACCANTO **ALLA CITTÀ DI TORINO**

Il Circolo della Stampa Sporting ha sempre aderito ai grandi eventi internazionali che hanno fatto di Torino un polo sportivo di attrattiva mondiale: in occasione dei Giochi

Olimpici Invernali Torino 2006 il club è stato sede della Federazione Internazionale Hockey su Ghiaccio, che per quindici giorni ha interamente trasformato il volto di alcune aree del circolo in una location d'eccezione dedicata allo sport del ghiaccio; nel 2011 il Torneo Internazionale ATP maschile 100.000\$ "Sporting Challenger" ha fatto parte del calendario sportivo dei festeggiamenti del 150° dell'Unità d'Italia, dopo la storica



Lo Sporting Challenger 2011

edizione degli Internazionali d'Italia ospitati nel 1961 in occasione del Centenario; nel 2013, per i World Master Games, il Circolo ha accolto tennisti provenienti da tutto il mondo, dai 30 agli 80 anni, a caccia del titolo iridato per la categoria amatoriale Over.



Le Olimpiadi Invernali Torino 2006

GLI APPUNTAMENTI



NOTA BENE

TENNIS, AL VIA LA STAGIONE **ALL'APERTO**

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



ATTENZIONE ALLE COORDINATE BANCARIE!

Si ricorda che per i bonifici di pagamento al Circolo della Stampa Sporting occorre usare le coordinate bancarie relative alla Banca Regionale Europea e non quelle della Banca d'Alba (contattare la Segreteria per gli estremi corretti).

LUNEDÌ 2 MARZO – ORE 14,00

Sporting

> Tornano gli appuntamenti a cura de Gli Amanti della Letteratura Classica, che da quest'anno anticipano gli incontri al primo lunedì di ogni mese, alle ore 14. In programma a marzo, il dibattito sulla lettura del romanzo di Amos Oz Giuda.

MARTEDÌ 3 MARZO – ORE 21

Palazzo Ceriana Mayneri

> L'Associazione Concertante Progetto Arte e Musica propone una serata musicale intitolata "Ritratti di donna" con il duo Barbara Somogyiova, soprano, e Orietta Cassini, pianoforte, che eseguiranno musiche di Mozart, Massenet, Bizet, Sain Saens, Puccini, Mascagni e Piazzolla.

MERCOLEDÌ 18 MARZO – ORE 21

Palazzo Ceriana Mayneri

> "Musica e teatro" è il tema della serata musicale a cura de Les Petites Soirèes de la Nuova Arca: in programma, letture interpretative de I

SABATO 14 MARZO – ORE 10

Sporting

> Prima giornata di gioco per il Torneo di Calcio Primaverile "Libero". Domenica 15, invece, l'esordio riservato alla categoria Over 40.

CARTE

| Lunedì 2, 9, 16, 23, 30 | ore 15,30 | Sporting | Torneo di Bridge didattico |
|---------------------------|-----------|----------|----------------------------|
| Martedì 3, 10, 17, 24, 31 | ore 15 | Sporting | Torneo di Bridge federale |
| Martedì 3, 10, 17, 24, 31 | ore 21 | Sporting | Torneo di Burraco |
| Mercoledì 4, 11, 18, 25 | ore 21 | Sporting | Corso di Bridge |
| Giovedì 5, 12, 19, 26 | ore 21 | Sporting | Torneo di Burraco |
| Venerdì 6, 13, 20, 27 | ore 15,30 | Sporting | Torneo di Bridge |
| Venerdì 6, 13, 20, 27 | ore 21 | Sporting | Torneo di Burraco |



Gli Amanti della Letteratura Classica lo consigliano perché...

"Propone una lettura del Cristianesimo dal punto di vista di alcuni intellettuali ebrei. Gesù visto dagli Ebrei: un'analisi insolita nello straordinario romanzo di uno degli scrittori più importanti della contemporaneità, che incrocia le esistenze di israeliani della metà del Novecento con quelle di Gesù e di Giuda



SOCI D'ARGENTO

In occasione del Cocktail degli Auguri di fine anno sono state consegnate le tessere d'argento a diciannove soci che hanno festeggiato i cinquanta anni di associazione al Circolo della Stampa - Sporting. Nelle immagini, insieme al presidente Alessandro Rosa, Eralda Penna, Luigi Ravizza, Gianfranco Re, Franco Bagnato, Francesca Daporto.



Luigi Ravizza



Eralda Penna





AD APRILE...

A MONTECARLO PER IL ROLEX MASTER SERIES

Affrettatevi a prenotare la giornata a Montecarlo in occasione del Master Series 2015 di tennis: ci sono 47 posti disponibili per mercoledì 14 aprile, partenza dallo Sporting alle ore 6.30 e rientro in serata. Per avere il biglietto per assistere alle gare e il viaggio in autobus bisogna rivolgersi entro il 31 marzo al maestro Simone La Pira. Si ricorda che per i minori di 12 anni è richiesta la presenza di un genitore.



Gianfranco Re



Francesca Daporto





Le regine del Caroleo

Il Circolo della Stampa – Sporting ha messo in bacheca il trofeo che gli mancava: quello del Luciano Caroleo, il campionato regionale invernale a squadre con classifica limitata 2.4. A conquistarlo, dopo due tentativi falliti nel 2013 e 2014 con l'eliminazione in

finale, ci sono riuscite Michele Alexandra Zmau, Federica Joe Gardella e Giorgia Testa guidate dal capitano Stefania Chieppa. Un team tutto al femminile, fino in fondo, che nell'atto finale ha sfilato di mano lo scettro all'U.S. Beinasco, campione

uscente 2014. Una vittoria ottenu-



Federica Joe Gardella ai microfoni di Supertennis: il buon lavoro che stiamo svolgendo sotto la guida di Gianluca Luddi e Stefania Chieppa'

punteggio secco di 2 a 0: 6/4 6/2 per Federica Joe su Cristina Coletto, 6/3 4/6 6/3 per Michele Alexandra su Anna Turco. Nel percorso verso il titolo le ragazze hanno battuto in semifinale il Chatillon Saint Vincent, detentore dell'edizione 2013. "Ci tenevamo molto a questo titolo che lo Sporting inseguiva da tre anni senza mai riuscire nell'impresa

 ha affermato Federica Ioe ai microfoni di Supertennis, il canale televisivo della Federazione Italiana Tennis che ha ripreso la finale disputata in casa delle avversarie, l'U.S. Beinasco -; siamo un gruppo affiatato e stiamo

Federica Joe Gardella, Michele Alexandra Zmau e Giorgia Testa festeggiano la vittoria nel Trofeo Luciano Caroleo

lavorando bene con il nuovo staff tecnico, in modo particolare con Gianluca Luddi e Stefania Chieppa. Il risultato premia tutti noi ed è di buon auspicio per i prossimi campionati italiani a

UNA COPPIA AL COMANDO DEL "SATURDAY TENNIS FEVER"

Cresce la febbre del sabato pomeriggio per il tennis: quest'anno sono ben cinquantadue i partecipanti al Saturday Tennis Fever, il torneo invernale coordinato da Paolo e Stefano Bonaiti. E la classifica parziale, a fine gennaio, vedeva al comando del girone femminile e del girone maschile una coppia nella vita: Alberto Giuliano e Michela Morando (nella foto in occasione della premiazione del torneo sociale 2014, in cui hanno dominato nel doppio misto 4.4). Alle spalle, nel maschile, Massimiliano Peres Michelangelo Rossino rispettivamente al secondo e al terzo posto; nel femminile,

Carlotta Capra e Maria

Pene Vidari. L'ultimo atto, quello decisivo, sarà come sempre ad aprile con il Master a otto



Michela Morando e Alberto Giuliano, premiati per la vittoria nel doppio misto 4.4 del Torneo Sociale 2014

ALLO SPORTING IL 1° SEMINARIO PER DIRIGENTI FIT

La Federazione Italiana Tennis è partita dal Piemonte, e dal Circolo della Stampa -Sporting, per il lancio del 1º Seminario per Dirigenti FIT che si è tenuto allo Sporting lo scorso 14 febbraio: "La FIT è consapevole del fatto che l'esistenza del circolo non può poggiare solo sullo spirito di sacrificio e sull'intraprendenza di chi è stato eletto per dirigerlo - ha affermato il presidente Angelo Binaghi -, ma dipende sempre più dalle competenze manageriali di chi lo rappresenta. Per questo è stato ritenuto opportuno organizzare su tutto il territorio nazionale dei Seminari finalizzati ad accrescere le conoscenze e le competenze del Dirigenti". I temi trattati riguardano in modo particolare il miglioramento dell'organizzazione e della gestione di un circolo di tennis, la conoscenza dei progetti che la federazione porta avanti per migliorare l'efficienza e l'efficacia delle figure tecnico professionali che operano all'interno delle scuole tennis, la sensibilizzazione sull'importanza degli aspetti sanitari e medico legali, il valore della comunicazione finalizzata alla promozione del tennis.

CONOSCI IL BLOG DELLO SPORTING?

A dicembre è nato il Blog del Circolo della Stampa - Sporting. 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!





KINDER+SPORT, OVVERO GIOIA DI MUOVERSI

Anche quest'anno lo Sporting ospiterà la consueta tappa del circuito giovanile Trofeo Kinder+Sport. Ma che cos'è Kinder+Sport, oltre al nome di un ormai famoso torneo di tennis?

KINDER+SPORT è il progetto creato nel 2006 da FERRERO con l'obiettivo di promuovere tra i giovani uno stile di vita attivo attraverso la diffusione dello sport. Come? Attraverso il supporto alle principali federazioni e istituzioni sportive italiane sviluppando molteplici attività a favore della pratica sportiva. Nonostante non privilegi nessuno sport in particolare, le attività supportate dal progetto sono quelle ritenute "più educative", avvalendosi anche dell'esperienza di sportivi ed ex campioni capaci di essere d'esempio e diventare ambasciatori del progetto.

Con il risultato che solo nel 2014 KINDER+ Sport Italia (perché in realtà il progetto coinvolge 26 paesi in tutto il mondo) è riuscito a "muovere" quasi 2 milioni e mezzo di bambini e ragazzi tra i 6 e i 18 anni. Grazie all'iniziativa "A scuola di scherma" rivolta alle scuole elementari e medie, al 51° Gran Premio Giovanissimi Kinder+Sport e al campionato Cadetti e Giovani,

il progetto ha portato in pedana insieme alla FIS 15.000 schermitori. Con la FIDAL, tra Giochi Sportivi Studenteschi e Kinder+Sport Cup di atletica Cadetti, sono stati coinvolti 230.000 giovani. Oltre ai 170.000 nel basket, 300.000 fra tutte le discipline del nuoto e 16.000 nel tennis attraverso proprio Trofeo nazionale Kinder+Sport. Per il 2015 il progetto si apre a nuove sfide: come ad esempio la nuova collaborazione con la Federazione Italiana Vela e l'iniziativa "VelAscuola" e la partecipazione a Expo 2015: in un padiglione di 3600 mq verranno coinvolte attivamente le famiglie e i bambini in un'esperienza ludico – motoria con l'obiettivo di promuovere l'importanza dell'attività fisica nello sviluppo psicofisico delle nuove generazioni, con eventi speciali dedicati anche all'importanza della nutrizione legata al



VIVERE IL CIRCOLO



OSPITI ALLO SPORTING...

IL SETTEBELLO AZZURRO

In occasione del match di World League Italia - Croazia che si è disputato al Palanuoto, la nazionale azzurra di pallanuoto ha approfittato anche quest'anno dei locali e delle attrezzature della Palestra Stampa - Sporting per gli allenamenti del





CHI SIAMO

GIANNI MANTINEO: C'ERA UNA VOLTA L'URSS

Oggi, in piena globalizzazione, il mondo del lavoro non ha più confini. Le culture si intersecano e la velocità

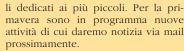


delle comunicazioni abbatte barriere tempo difficili da superare. Il Muro di Berlino, frutto della "guerra fredsono pagine di storia che i giovani leggono sui libri

di storia e non ne percepiscono quanto influivano sui rapporti fra persone, fra lavoratori. Un bell'affresco su quel modo ormai lontano ci viene offerto dal nostro socio Giovanni Mantineo con il suo libro "Appunti. C'era una volta l'Urss" (ilmiolibro.it, pp. 126, 13 euro). E' il diario che Mantineo, allora giovane ingegnere di una società torinese, ha tenuto dal 1980 quando ebbe l'incarico di seguire il montaggio di impianti meccanici in Urss. Immerso nel mondo sovietico (a Cheboksary, Repubblica di Ciuvascia), l'ingegnere italiano racconta episodi di vita sociale e di fabbrica, rievoca l'atmosfera di un mondo in cui gli uomini scoprono due realtà lontane per abitudini e culture. Lentamente i protagonisti imparano a conoscersi, e tutto si scioglie, con la forza dal linguaggio comune del lavoro e della solidarietà naturale

IL SABATO DEI BIMBI

Cinema, laboratori manuali, giochi oltre alle magie e agli spettacoli del Circolo Wow alla sera: così sono trascorsi i pomeriggi dei sabati inverna-







ZAMBRINI E GRIBAUDO PREMIATI DA MALAGO'

Un'altra onorificenza per Marisa Zambrini, che in occasione della consegna dei Premi Coni 2014 presso il Centro Congressi del Lingotto è stata insignita dal presidente Giovanni Malagò del riconoscimento alla carriera. "Maria Luisa Zambrini, già presidente dell'Associazione nazionale atleti olimpici e Azzurri d'Italia, componente della Nazionale italiana di tuffi, segretaria della Juventus, rallysta e giornalista - recita la motivazione -. Una vita dedicata allo sport e alla promozione della pratica sportiva femminile. Spirito libero, anticonformista, ha affermato il diritto delle donne a praticare lo sport in un'epoca in cui le donne agoniste erano guardate con sospetto o con sufficienza. Un esempio, anche e soprattutto per le sportive e gli sportivi di oggi." Stesso riconoscimento anche al professor Carlo Gabriele Gribaudo, presidente onorario dell'Istituto di Medicina dello Sport, per aver trascorso "50 dei suoi



79 anni all'istituto di Medicina dello Sport di Torino, che ha diretto dal 1990 al 2013. Ha visitato e seguito nella loro carriera grandi campioni come Berruti, Arese, Lanfranco, Piccinini, Sivori, Scirea, Piquet, Gros, Albarello, Belmondo e Abbagnale. Ma ha anche dato un contributo fondamentale per la promozione della pratica sportiva di base. L'Istituto che dirige è l'unica realtà italiana che, in convenzione con l'assessorato allo sport, monitora lo stato di salute e il livello di efficienza fisica di tutti i ragazzi torinesi che frequentano la prima media."

DAMILANO ALLA PRESIDENZA **DEL MUSEO DEL CINEMA**

Paolo Damilano è il nuovo presidente del Museo Nazionale del Cinema. Un incarico che va ad aggiungersi alla presidenza di Film Commission Torino Piemonte e alla vicepresidenza del Circolo della Stampa - Sporting, in una nuova ed esaltante sfida parallela alla sua attività di imprenditore del

settore enogastronomico Damilano segue alla



presidenza Ugo Nespolo e, prima ancora, un altro dirigente del Circolo della Stampa Sporting, il Consigliere Alessandro Casazza.

L'ASCENSORE A PALAZZO

A gennaio è entrato in funzione il tanto atteso ascensore a Palazzo Ceriana Mayneri: è stato installato nel vano ascensore della scala che porta fino al piano mansarde e, al contrario del vecchio impianto che aveva soltanto due fermate, questa nuova installazione crea un servizio a ogni piano. Sei fermate, dalla cantina al sottotetto compresa quella al piano del Circolo della Stampa, con possibilità di utilizzo anche da parte dei diversamente abili. La decisione di effettuare questo impianto è stata necessaria per l'adeguamento del palazzo alle nuove normative in tema di sicurezza e di abbattimento della barriere architettoniche. La ristrutturazione è stata abbastanza complessa dal punto di vista progettuale e complicata dal fatto che Palazzo Ceriana Mayneri è un edificio storico vincolata Soprintendenza Architettonici, quindi sottoposto al rispetto di caratteristiche non solo strutturali ma anche architettoniche. Un ulteriore ritardo è stato inoltre

causato dall'inaspettata e insospetta-

bile presenza di amianto apparso su un mucchio di macerie nella zona scarico detriti e macerie allestita nel cortile interno. La situazione ha coinvolto a sorpresa anche l'ASL, che ha sospeso i lavori per qualche mese ritardandone la conclusione con conseguente disagio per i nostri inquilini. Un'ultima nota, importantissima: questa fondamentale ristrut-



turazione, giunta finalmente a termine, è stata resa possibile anche graall'intervento economico dell'Ordine dei Giornalisti del Piemonte presieduto da Alberto Sinigaglia, senza il quale la realizzazione sarebbe stata certamente più





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 Mondovi (CN)

N. Roc 25222 del 13/01/2015 Art. 16 Legge 7/3/2001 N° 62

Marzo 2015

www.sporting.to.it

E tu, quanto sei resistente?

Alla base della preparazione luppata con tutte quelle attività 1'30", dopo di che solleva i piedi Afisica di ogni sportivo, soprat- che richiedono impegno continuo dal nastro e, aiutandosi con il tutto nel periodo invernale, c'era lo sviluppo della capacità di resistenza. Oggi nel tennis è ancora così? "Bisogna andare a correre. Comincia a correre per almeno 30' e poi parleremo del resto!".

Esortazioni di questo tipo hanno caratterizzato l'allenamento fisico di generazioni di tennisti e di molti altri agonisti. Oggi gli studi più approfonditi dei teorici dell'allenamento – insieme alla pratica dei tecnici più esperti - ci forniscono elementi che vanno a confutare, almeno parzialmente, le ti (ad esempio 3 serie di cinque categoriche affermazioni del pas-

Lo sviluppo delle diverse capacità motorie segue un percorso complesso lungo il quale il miglioramento dell'una si fonde con quello delle altre: se viene sviluppata la coordinazione in modo corretto migliora anche la forza, che è a sua volta strettamente collegata alla mobilità dell'apparato locomotore, e così via anche per tutte le altre capacità.

Il giocatore di tennis, considerando la resistenza, affronta brevi periodi di lavoro a intensità media (gli scambi di gioco) intervallati da altri di riposo variabili tra i 20 secondi e il minuto e mezzo; questa particolarità rende dunque abbastanza inutili gli allenamenti fisici che prevedano lunghi periodi di lavoro ininterrotto ad intensi-

L'International Tennis Federation. nella sua pubblicazione "Strength and Conditioning For Tennis", suddivide la resistenza del tennista in Resistenza di base, Resistenza Semi-specifica e Treadmill alternato Resistenza specifica per il tennis. Il tennista corre sullo speciale Questa suddivisione è resa necessaria proprio dalla complessità del Sporting - chiamato anche tapisnostro sport che alterna fasi di roulant - accelerando gradatagioco molto veloci ad altre lente, mente fino a portarsi a 13 - 15 con periodi di lavoro variabili e, al Km/h, in relazione al proprio contrario, periodi di recupero grado di allenamento **(Foto 1)**. Il a disposizione il campo e l'avver- dovrebbe mantenere

che richiedono impegno continuo dal nastro e, aiutandosi con il ed estensivo, come la corsa di resistenza, il ciclismo, lo sci nordi-

La Resistenza semi-specifica è quella capacità che prepara il sistema cardio-circolatorio e l'apparato neuro-muscolare all'impegno che il giocatore affronterà nel campo da tennis: il "Fartlek" (letteralmente "gioco di velocità" in svedese che comprende 40 – 60 minuti di corsa continua variando la velocità e la pendenza del terreno), o le ripetute di serie di scatscatti di 20-30 metri con un minuto di recupero tra le serie).

La Resistenza specifica al tennis è la capacità organico-muscolare che il giocatore sviluppa direttamente nel campo, con racchetta e pallina. Essa può essere migliorata con palleggi da fondocampo, con punti giocati contro un avversario o con serie da 6 – 10 colpi ad alta intensità intervallati da 30-40 secondi di pausa.

Di seguito vengono presentati alcuni esercizi che possono rappresentare solo uno spunto per affrontare il miglioramento di questa capacità, ben sapendo che la tipologia del giocatore, le sue doti caratteriali ed i mezzi a disposiziodell'allenamento variare enormemente.

Ricordo che per svolgere con sicurezza e tranquillità gli allenamenti proposti e l'attività di giocatore di tennis di qualsiasi livello è necessario sottoporsi ad una visita medica specialistica almeno una volta all'anno.

attrezzo della palestra dello giocatore cerca di mantenere la sario per il gioco, è possibile alter- gioco in campo.

maniglione di sicurezza, li appoggia sulle guide di fianco all'attrezzo. In tal modo egli interrompe bruscamente la corsa recuperando la fatica spesa. Dopo circa 2' di pausa ricomincerà a correre velocemente sul nastro, che nel mentre ha continuato a scorrere alla medesima velocità. Questa azione deve essere eseguita con estrema cautela, appoggiando le mani sul maniglione di sicurezza di fronte all'attrezzo. Ripetere la successione di corsa veloce e recupero per

macchine aerobiche della palestra,

si può ovviare con sedute di allenamento di corsa o in bicicletta, ma sempre alternando tratti prolungati a velocità medio-alta pause quasi comple-

Fartlek "tennistico"

Il giocatore corre per 10 - 15 minuti su terreno variabile (asfalto, prato, terra rossa) con cambi di pendenza e di velocità, inserendo scatti di 50 - 60 m. ogni 4 – 5 minuti di corsa lenta (Foto 2). Al termine

della corsa, che dovrebbe essere svolta all'interno del Circolo della Stampa - Sporting, si ferma nel campo da tennis dove gioca un tie-break con un avversario.

L'insieme di corsa variata unita alla disputa del tie-break dovrebbe essere ripetuto per 4 - 5 volte. Questo tipo di allenamento per la resistenza può essere effettuato in periodo pre-agonistico o tra più blocchi di tornei.

Nel caso non fosse possibile avere La Resistenza di base viene svi- corsa a velocità elevata per 1' - nare il periodo di corsa "fartlek"

Nel caso non voleste utilizzare le



con 5 - 6 minuti di gioco individuale "al muro", facendo attenzione a mantenere alta l'intensità del palleggio in modo da non far scendere la frequenza cardiaca al di sotto dell'80 -85% della M.H.R. (massima frequenza teorica, calcolata sottraendo a 220 il numero corrispondente all'età del giocatore). Esempio per un tennista di 40 anni: 220 – 40 = 180. L'85% di 180 è 153, corrispondente alla frequenza media che tale giocatore

LUIGI CASALE



SCUOLA TENNIS



UN MAESTRO ALLA VOLTA

ALESSANDRO ZOPPO



Alessandro Zoppo è Istruttore di II grado della scuola Tennis Stampa – Sporting nel settore dell'Addestramento.

Carta d'identità: è nato a Torino il 27 giugno 1981, segno zodiacale Cancro.

Curriculum: prima di approdare allo Sporting, ha insegnato presso l'Indoor Club nel settore pre-agonistico e agonistico.

Migliore classifica: 2.8

Risultato agonistico più bello: La vittoria nei campionati regionali Under 16 proprio sui campi dello Sporting

Caratteristica di gioco e colpo migliore: "Fin da piccolo ho sempre cercato il più

"Fin da piccolo bo sempre cercato il più possibile la rete. Il mio colpo migliore è il rovescio bimane."

Tennista preferito: "Fra quelli del passato, Marat Safin; tra quelli odierni, Dominic Thiem"

Hobby e passioni: "Lo sci! Scio dall'età di quattro anni apprezzandone da sempre i paesaggi e le emozioni che questo sport mi regala. Ultimamente mi sta appassionando molto anche la robotica."

Curiosità: Alessandro è in procinto di laurearsi in Fisica all'Università di Torino. Dal 2010, inoltre, è arbitro di sedia di livello 3. Nel 2012, infine ha ottenuto il suo miglior risultato sciistico nella World Carving Cup tenutasi ad Avron, in Francia, classificandosi al 15° posto.

INVENTA IL LOGO DELLA SCUOLA TENNIS!

A dicembre è scattato il concorso di idee dedicato alla realizzazione del logo per la scuola Tennis Stampa – Sporting. Eccone alcuni firmati dai loro ideatori:



Piero Candelo

Marco Sangiorgio



Michelangelo Rossino

TENNIS STAMPA SPORTING ASD

Vincenzo Chieppa



Paolo Micheletta

AL VIA IL CAMPIONATO "PROMO"

E' in arrivo dalla Federazione Italiana Tennis una nuova attività promozionale per le scuole: si tratta della 1^ edizione del campionato a squadre "Promo Scuole Tennis" dedicato agli Under 8 e Under 12 in possesso della tessera Non Agonistica. Lo scopo, avviare alle gare gli allievi che non hanno ancora partecipato a un'attività agonistica vera e propria. Le squadre saranno miste, con gare di singolare maschile, femminile e doppio misto, con disputa di fase Provinciale/Interprovinciale, fase regionale e fase di Macroarea. Lo Sporting ha iscritto tre squadre, una per categoria: per l'Under Carlo Lamberti, Lorenzo Corvino, Pietro Lattore; per l'Under 8 Filippo Pecorini, Federico Bossotti e **Viola Becchio**; per l'Under 10 Francesco Turco, Eleonora **Bonaiti** e **Matteo Vigo**; per l'Under 12 Giacomo Perino, Federica Rosetti, Carlo Baronio e Vittoria Romano.



L'under 7 con Carlo Lamberti, Lorenzo Corvino e Pietro Lattore

"FIT JUNIOR PROGRAM"!

a - Sporting ASD.

Tiziano Rossino

Nell'ambito di una scuola moderna, l'attività organizzativa e didattica della Federazione Italiana Tennis ha varato il nuovo sistema del FIT JUNIOR PROGRAM, il nuovo sistema nazionale di valutazione didattica e di certificazione della qualità dell'apprendimento. Il sistema si suddivide in 5 livelli di gioco identificati simbolicamente con nomi di animali:

Propedeutico Minitennis Avviamento Minitennis Pre-Perfezionamento Perfezionamento Specializzazione Allenamento

livello I LOVE TENNIS
livello DELFINO
livello CERBIATTO
livello COCCODRILLO
livello CANGURO

Gli allievi potranno essere promossi da un livello all'altro in base al raggiungimento degli obiettivi prefissati e in considerazione del sistema di gare del circuito FIT JUNIOR PROGRAM. Questo consentirà di consolidare un "sistema Italia" con livelli di gioco identificati, gruppi omogenei di lavoro, tornei adatti alle conoscenze degli allievi e una maggiore fidelizzazione all'attività tennistica federale. Il calendario degli appuntamenti è reperibile sul sito del circolo www.sporting.to.it nella sezione dedicata alla Tennis School, i ragazzi coinvolti verranno convocati dai rispettivi maestri.

TENNISTI ALLO SPECCHIO

con la videoanalisi a cura di Danilo Pizzorno e Riccardo Piatti

IL CARICAMENTO NEL ROVESCIO





"Nel rovescio, subito dopo lo split step ò importante creare il caricamento sul piede sinistro per ottenere una corretta torsione delle spalle"

(Riccardo Piatti)

Un particolare determinante nell'inizio del primo movimento è il caricamento sul piede che apre in direzione della palla (sinistro per i destrorsi e destro per i mancini). Il giocatore, nell'uscita dallo split step, apre il piede in posizione perpendicolare alla direzione della palla e, facendo perno sullo stesso, compie una torsione delle spalle ottimale per poi arrivare al massimo caricamento. Questo particolare viene usato anche per ricercare la palla in avanzamento in quanto con un passo si crea il carico velocemente in massima economia e si è pronti per attaccare la palla.

VETRERIA CHIERESE





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

Scegli la qualità dei corsi By Format

Alberghiero

Cuoco 🛷



Pizzaiolo

Barman

Bartender

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

Socioassistenziale

Assistente familiare

Assistente infanzia e laboratori

Assistente alla poltrona per Studio dentistico



011 - 433 81 09



www.byformat.com

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

