

SQUADRE ALLA RIBALTA

DI LUIGI BERTINO

Siamo a metà giugno, la scuola si è appena conclusa, ma è proprio in questo momento che la stagione agonistica attraversa forse il periodo più ricco di appuntamenti in particolare con i campionati a squadre che stanno volgendo verso gli epiloghi finali.

Un grande sforzo è stato fatto dal nostro circolo nell'iscrivere ben 37 squadre di cui 17 soltanto under. Possiamo vantare dei numeri così grandi grazie allo sviluppo del nostro vivaio negli ultimi due anni e soprattutto alla crescita tecnica dei nostri giovani allievi.

Proprio mentre scrivo queste righe si stanno svolgendo i play-off della Serie B maschile e femminile. La rappresentativa maschile composta da Alessandro Colella, Stefano Reitano, Giorgio Bigatto, Alessandro Vittone, Keke Cilento, Marco Guerriero e capitanata da Gianluca Luddi si è comportata bene nel girone di qualificazione raggiungendo il terzo posto e guadagnandosi così l'accesso ai play-off. Nell'incontro ad eliminazione diretta giocato in trasferta a Galatina e perso 4-2 i nostri ragazzi non sono riusciti ad raggiungere la finale per la promozione in A2, ma essendo tutti ragazzi che si allenano nella nostra scuola hanno confermato che si possono raggiungere risultati importanti anche con squadre composte principalmente da allievi del vivaio. La squadra femminile composta da Michelle Zmau, Giulia Casoni, Alice Canepa, Giorgia Testa, Harriet Hamilton, Ginevra Peiretti e capitanata da Stefania Chieppa ha ottenuto il primo posto nel girone di qualificazione raggiungendo la finalissima contro il Country Club Cuneo, per contendersi la promozione in A2. Nel frattempo tutti i nostri giovani atleti si preparano alle fasi finali regionali dei campionati giovanili, dove già due squadre si sono qualificate alla fase di Macroarea: l'under 16 femminile e l'under 12 femminile A. Un buon auspicio per tutte le altre ancora in gara.

Dopo tre anni di assenza, il Circolo della Stampa Sporting è tornato a militare nel tabellone nazionale della Serie C maschile: l'hanno conquistato da Luca Nicoletti, Filippo Anselmi, i fratelli Christopher e Nikolaus Caldo e Haris Eminefendic (nell'ordine nella foto), guidati da capitano Fabio Pulega. Il primo testa a testa sarà in casa contro il Tennis Levico Terme di Trento.

SERIE B, E' CONFERMA

DI BARBARA MASÌ



Da sinistra: Stefania Chieppa, Giulia Casoni, Alice Canepa, Ginevra Peiretti e Harriet Hamilton.

Alla squadra di B femminile hanno preso parte anche Giorgia Testa e Michele Alexandra Zmau (ultime due a destra)

Ancora Serie B. In attesa di debuttare a ottobre nella Serie A1 femminile per la seconda volta nella storia del club dopo il debutto nel 2011, il Circolo della Stampa Sporting si conferma in B per il 2017 sia con la formazione femminile che con quella maschile. Con un po' di amaro in bocca per la squadra delle ragazze, che sono andate molto vicine alla risalita in A2: a fermarle sono state le "cugine" del Country Club Cuneo, nell'ultimo turno di play off di andata e ritorno valido per la promozione.

Michele Alexandra Zmau, Alice Canepa, Giulia Casoni, Giorgia Testa e le giovani Ginevra Peiretti e Harriet Hamilton capitanate da Stefania Chieppa hanno condotto il girone da vere protagoniste uscendo imbattute al vertice della poule con 18 punti: sul loro cammino si sono lasciate alle spalle T.C. Trento, T.C. Reggio, T.C. Livorno, T.C. Cagliari, Reale Circolo Canottieri Tevere, Junior Tennis Matteo Dario Gentili. Delle furie. Guadagnato il bye nel tabellone dei play off, mancava solo più l'ultimo passo, il derby piemontese con le avversarie del Country Club Cuneo: Carlotta Ripa, Anna Agamennone, Nicole Clerico,

la forte rumena Irina Maria Bara. Invece, niente da fare: dopo la sconfitta per 3 a 1 nell'andata in trasferta, sui campi di casa le nostre ragazze non sono riuscite a compiere la sperata rimonta, recuperando solo un pareggio per 2 - 2 non sufficiente per giocarsi tutto in un ultimo doppio di spareggio. Con, in particolare, una nota positiva per Giorgia Testa, artefice di una esaltante vittoria in tre set su Carlotta Ripa che ha permesso di mantenere aperto l'incontro fino al doppio.

Anche la corsa del team maschile si è fermata al tabellone dei play off, al primo turno in casa del T.C. Galatina, dove con la sconfitta per 4 a 2 la formazione guidata da Gianluca Luddi (Alessandro Colella, Stefano Reitano, Alessandro Vittone, Marco Guerriero, Giorgio Bigatto e Francesco Cilento) ha comunque ottenuto la conferma anche per il 2017.

Chiusa la stagione di Serie B, sta quasi per aprirsi un'altra: è infatti già tempo di pensare all'A1 conquistata lo scorso anno. Si disputerà in autunno, con solo otto squadre italiane a correre per il titolo o la salvezza. Nel frattempo, buona estate a tutti.



In senso orario: Gianluca Luddi, Alessandro Vittone, Francesco Cilento, Alessandro Colella, Giorgio Bigatto, Stefano Reitano e Marco Guerriero.

SERIE C, RITORNO IN NAZIONALE



ULTIMA ORA: UNDER 16 FEMMINILE, CAMPIONESSE REGIONALI!

E' dell'ultima ora, poco prima di andare in stampa, il titolo piemontese conquistato dalla formazione Under 16 rosa nel campionato italiano a squadre di categoria: Lucrezia Papale, Iole Sibona e Harriet Hamilton (nell'ordine nella foto con il capitano Ramon Rodriguez) si sono laureate campionesse con la vittoria in finale sullo Sporting Borgaro ottenuta al doppio di spareggio: Iole Sibona e Harriet Hamilton hanno strappato il titolo con i denti al tie break del terzo set su Alessia Tagliente e Chiara Fornasieri. Prossimo passo, la fase di MacroArea Nordovest: in bocca al lupo!





02
LUGLIO

Sporting [Ore 9.00]

Prende il via il 2° "Trofeo Circolo della Stampa - Sporting 3ª categoria", torneo di singolare maschile riservato ai giocatori di 3ª e 4ª categoria, compresi gli NC, in possesso di tessera FIT agonistica 2016. Il torneo si concluderà il 17 luglio, le iscrizioni vanno fatte esclusivamente via mail all'indirizzo venanzio.bau@email.it entro giovedì 30 giugno alle ore 12.

07
LUGLIO

Sporting [Ore 9.00]

Una quattro giorni di padel per il torneo appartenente al primo calendario piemontese federale della nuova disciplina che imperversa nei circoli di tennis: in programma, doppio maschile e doppio femminile riservati a giocatori in possesso di tessera FIT Padel 2016. In programma anche un tabellone di consolazione. Iscrizioni a Paolo Bonaiti (cell. 339 6258010) entro mercoledì 6 luglio ore 12.



21
LUGLIO

Sporting [Ore 21.30]

Dopo il successo dello scorso anno, torna l'appuntamento dedicato alla raccolta di fondi per la Breast Unit dell'Ospedale Sant'Anna, l'Unità di Senologia della Città della Scienza e della Salute per la lotta al tumore del seno: "Un giovedì da leoni" è il titolo del Summer Pool Party che prevede apericena e musica a bordo piscina per una serata estiva sull'onda dei caldi ritmi degli anni *Sixties* e *Seventies*, in stile californian beach. Sul palco, la musica dal vivo dei Bad Hulas (Chicco Taraglio, Guido Aragona, Luca Aghemo, Roberto Alferi e Franco Fazzi), seguita da dj set per ballare.

AD AGOSTO...

SCENDE IN CAMPO IL 14° TROFEO DELLA MOLE

Quattordicesima edizione per il Trofeo della Mole, il Torneo Internazionale ITF di tennis in carrozzina con montepremi 16.500 \$ in programma dall'1 al 6. Ancora una volta i top ten del ranking mondiale wheelchairs scenderanno in campo per dar vita a uno degli appuntamenti agonistici più attesi del circuito ITF del tennis in carrozzina.



NOTA BENE

TERZA RATA IN SCADENZA

Per chi avesse effettuato il pagamento rateale della quota associativa 2016, si ricorda che il 31 luglio è in scadenza la terza e ultima rata.

QUOTA FORFAIT PER LE BABY SITTER

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.

DI GIOVEDÌ ALLO SPORTING: IL PESCE IN PISCINA



A cura di Domus Magi, da giovedì 9 giugno è possibile cenare a bordo piscina, con musica dal vivo e menù a base di pesce: un appuntamento fisso, per tutta l'estate, da prenotare al numero 011 364220.



L'esperto ti spiega la finanza

Perché è importante una previdenza integrativa

Elio Aime

Consulente Finanziario e Previdenziale



Esperto in

- Investimenti
- Previdenza integrativa
- Assicurazioni vita
- Risparmio personalizzato per i giovani

Gruppo Deutsche Bank
Finanza & Futuro



Cell. 335.653 73 22
elio.aime@finanzaefuturo.it

Pensare al futuro vuol dire pianificare le varie fasi della vita, per realizzare un tenore di reddito atto a garantirsi la serenità finanziaria, specialmente alla fine della fase lavorativa.

I perché della previdenza integrativa

- Allungamento del periodo di lavoro
- Riduzione delle pensioni per le nuove generazioni (metodo contributivo)
- Incremento della speranza di vita e annesse patologie
- Aspetti fiscali

Le soluzioni per affrontare la situazione

A) Previdenza integrativa tramite PIP

Percepire una pensione complementare (rendita vitalizia) per integrare le prestazioni del sistema pensionistico obbligatorio.

B) Polizze Rendita

Garantire, a partire dal momento desiderato, l'integrazione in modo permanente del reddito o della pensione, con una rendita rivalutata annualmente (indicato soprattutto per i giovani).

Protezione per eredi e beneficiari

I piani pensionistici, le assicurazioni rendita, come le polizze assicurative in genere, **non rientrano, ai fini fiscali, nell'asse ereditario e non sono soggette ad azioni esecutive o cautelari.**

I VANTAGGI

A) Piani individuali pensionistici (PIP)

- Vantaggi fiscali:
 - Deducibilità sino a 5.164 € annui
 - Tassazione agevolata delle rendite
 - Tassazione con aliquota compresa tra il 9 e il 15% (rispetto al 23%-43%)
 - Imposta sostitutiva agevolata 20% (anziché 26%)
- Flessibilità nei versamenti
- Capitale garantito e consolidamento annuale dei risultati
- Riscatto anticipato possibile
- Possibilità di proseguire i versamenti, mantenendo i benefici fiscali
- Tutela beneficiari

B) Prodotti assicurativi a rendita

- Flessibilità durata piano
- Possibilità di versamenti aggiuntivi
- Certezza prestazione già al momento della stipula del contratto
- Capitale garantito
- Riscatto anticipato possibile
- Può essere interrotto dopo il terzo versamento
- Tutela beneficiari

UN'ESTATE DI TORNEI

Un torneo dietro l'altro. Si è caratterizzata così la primavera tennistica del Circolo della Stampa Sporting che quest'anno ha deciso di aprire le porte all'organizzazione di tornei FIT per ogni categoria che si prolungheranno fino a fine estate: ad aprire le danze è stato il BNL OPEN femminile, seguito dal torneo di 4^a categoria maschile, dalla tappa del Circuito Sabauda dedicato alle racchette Over e Ladies, e che a breve proseguirà con il classico appuntamento giovanile del circuito Trofeo Tennis FIT Kinder + Sport, a luglio con la seconda edizione del Trofeo Sporting dedicato alla 3^a categoria maschile e a settembre con la rassegna di 4^a categoria riservata questa volta alle donne. Risultato, a parte quelli meramente agonistici riportati più avanti, un ottimo coinvolgimento di soci tennisti molto appassionati, compresi alcuni alle prime esperienze con tornei e agonismo.

A NANNINI IL 1° TROFEO DI 4^a CATEGORIA



Da sinistra, il G. A. Venanzio Baù, Gianmarco Amico, Massimo Nannini e l'assistente G.A. Maurizio Bonaiti.

Il primo titolo di un torneo di 4^a categoria organizzato dal Circolo della Stampa - Sporting resta in casa: a firmarlo è stato *Massimo Nannini*, che in finale si è imposto per 6/4 6/1 su un altro portacolori del circolo, *Gianmarco Amico*. Al terzo posto *Emanuele Mantione* (un felice ritorno, il suo, sui campi da tennis), al quarto *Alberto Pecorini*, tesserato per Le Pleiadi. Per quanto riguarda i numeri, il torneo ha registrato un bel successo: 248 iscritti, fra i quali 32 soci agonisti del Circolo.

MOINE SUL PODIO DEL "CIRCUITO SABAUDO"



Federico Moine, con il figlio Ludovico, sul podio Over 45

Non c'è vittoria più esaltante di quella conquistata sui campi di casa: dopo la finale nella tappa d'esordio a Beinasco, *Federico Moine*, classifica 4.1, si è aggiudicato il torneo Over 45 del "Circuito Sabauda lim. 4.1" che si è disputato al Circolo della Stampa Sporting, mettendo anche una seria ipoteca sulla qualificazione al Master che si terrà sempre allo Sporting a fine settembre. Il nostro Over, in grande spolvero agonistico negli ultimi mesi, si è imposto in finale su *Antonio Pantalena*, del V&V Orbassano, per 6/3 6/4. Nell'Over 55 successo di *Valter Nicotti* (Monviso Sporting Club) su *Leonardo dell'Aquila* (CH4 Sporting Club) per 6/2 1/6 7/5. Semifinali per i nostri *Vittorio Sansonetti* e *Giovanni Di Rienzo*: il primo ha ceduto a dell'Aquila per 6/2 6/4, il secondo a Nicotti per 6/2 6/3. Fra le Ladies 40, infine, vittoria di *Fabrizia Pericle* (Green Park) per 6/4 6/4 su *Nicoletta Cavallo* (Antiche Mura Asti). Per i numeri: ventuno i Soci agonisti del Circolo che hanno preso parte alla competizione regionale varata da *Alberto Pastorella* e traslata dal Circuito Visconteo che da qualche anno viene organizzato con successo in Lombardia.

SATURDAY TENNIS FEVER, CONTE E BRAJA SUL PODIO



Sfida padre/figlio per il titolo: Paolo e Tommaso Conte

Anche quest'anno il Saturday Tennis Fever è giunto al suo epilogo con il Master finale a decretarne i vincitori. Per la prima volta la finale maschile ha avuto per protagonisti padre e figlio: si tratta di *Paolo e Tommaso Conte*, con la vittoria di quest'ultimo ai danni del papà per 6/2 6/4. Al terzo posto *Alberto Giuliano*, al quarto *Umberto Navone*. Nel femminile, invece, successo di *Piera Braja* su *Carlotta Capra* per 6/2 6/4. Terzo posto per *Rita Gasparini*, quarto per *Michela Morando*.



Piera Braja e Carlotta Capra

MICHELE DI NUOVO PROTAGONISTA AD HAMMAMET



Michele Zmau e Annamaria Procacci, a destra, vincitrici del doppio

Ancora un successo in terra tunisina per *Michele Alexandra Zmau*, che nel torneo ITF 10.000 \$ ad Hammamet ha colto la semifinale in singolare (battuta 6/3 6/1 dalla serba *Natalija Kostic*, poi vincitrice del torneo) e la vittoria in doppio: insieme ad *Annamaria Procacci*, Michele ha conquistato il titolo ai danni delle belghe *Margaux Bovy* e *Britt Genkens*.

ANSELMI E GARDELLA, AMBO A CHIVASSO



Federica Joe Gardella
Filippo Anselmi

Filippo Anselmi e *Federica Joe Gardella* si sono imposti nel 1° Torneo Open C.R.C. che si è disputato all'A.S.D. Chivasso Sporting Club: la Gardella si è imposta su *Carlotta Ripa* per 6/2 6/2, Anselmi su *Alessio Giannuzzi* 6/2 4/6 7/6.

Adamantis
dal passato la sicurezza per il futuro

Adamantis è una società con sede a Milano, specializzata nella consulenza sull'acquisto di Diamanti da investimento, ricordando che il parametro fondamentale nell'acquisto, è quello di conoscere il valore reale della Pietra. Il nostro obiettivo è quello di consigliare il Cliente come soddisfare le proprie necessità, siano esse legate alla sicurezza economica, svincoli patrimoniali, garanzie collaterali o altro, tramite un acquisto adeguato e personalizzato. Una New Co nata dalla necessità di fornire consulenza con esperti nel settore e fare chiarezza nel delicato e poliedrico mercato dei Diamanti

www.aps-diamanti.com

CHIEPPA SUPER A PINO TORINESE



Dalla panchina di capitano in Serie B a protagonista del Torneo Open al Tennis Pino Torinese: *Stefania Chieppa* (nella foto) è tornata al successo sui campi con la vittoria finale su *Jessica Bertoldo* per 6/4 6/1.

ATTUALITA' E CULTURA

AL CIRCOLO DELLA STAMPA FRANCESCO PROFUMO SU "INNOVAZIONE E CULTURA"



Sala gremita al Circolo della Stampa per l'incontro con il neo Presidente della Compagnia di San Paolo Francesco Profumo: si parla di "Innovazione e cultura", settori sui quali, secondo Profumo, si può basare gran parte della nuova economia del nostro Paese. Il dibattito a cui sono stati invitati giornalisti, innovatori e operatori culturali, ha voluto affrontare il tema di una sfida importante sul ruolo di Torino nel contesto europeo contemporaneo: la città può rappresentare un laboratorio in cui l'innovazione sia declinata non solo dal punto di vista tecnologico ma anche come opportunità di nuove strade per la produzione culturale? Sul tavolo, le linee strategiche per valorizzare risorse pubbliche e private che consentano a Torino di continuare a essere anche a livello internazionale quel laboratorio di innovazione che è stata a lungo nella storia del secolo scorso.



ACCADDE NEL...

1946 Dal 23 al 30 giugno sui campi dello Sporting si svolgono per la seconda volta i Campionati Italiani Assoluti. Campione d'Italia nel suo stesso circolo, vincitore in finale su Francesco Romanoni, si laurea Gianni Cucelli, dominatore incontrastato negli anni '40. In campo femminile il titolo va a un'altra giocatrice di casa, Annalisa Ullstein, tennista di alto livello mondiale e di origini austriache, che insieme al marito Renato Bossi formava una forte coppia di doppio misto, nota anche per le litigate sul campo. A loro andò quell'anno il titolo italiano di categoria. "Erano proprio tempi d'oro per il circolo torinese - scrisse il giornalista Giancarlo Spadoni -, che contava tra le sue file anche lo stesso Romanoni e Carlo Sada, più volte campione di doppio maschile negli anni successivi in coppia con Cucelli."

DEDICATO AI PICCOLI SOCI:
IL BABY SITTING NEL WEEK-END

Per le famiglie che vogliono godersi appieno e in libertà il Circolo della Stampa Sporting, è in arrivo al sabato e alla domenica pomeriggio un servizio gratuito di baby sitting: è rivolto esclusivamente ai bambini SOCI in età fra i 5 e i 9 anni, con inizio alle ore 14 e termine alle ore 18.30.

Si comincia sabato 18 giugno e si prosegue fino a domenica 24 luglio compresa, con ritrovo alle ore 14.00 presso la Portineria dove l'animatrice Lorena accoglierà i bambini partecipanti per coinvolgerli in tutte le attività offerte dalle strutture Circolo: giochi, intrattenimento, calcio, bagno in piscina, parco giochi, laboratori, proiezione film. Buon divertimento!

COME ERAVAMO



Un'immagine di "qualche anno fa", un tardo pomeriggio d'estate a bordo piscina. Qualcuno si riconosce?

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 Raffaello 20/D 10126 Torino
Stampa Alma Tipografica Via Frabosa 29/B 12089 Villanova Mondovì (CN)
N. Roc 25222 del 13/01/2015
N. R.G. 9210/2015 9/10/2015

TEMA DEL MESE:
IL CONTROLLO DELLA VISTA

La vista è un bene prezioso e delicato e come tale va trattato. Per salvaguardare al meglio la vista, si consiglia di effettuare un controllo periodico per verificare ed escludere l'insorgere delle più comuni affezioni oculari o patologie.

Per la diagnosi delle malattie retiniche è di grande importanza la **Tomografia a Coerenza Ottica Basale**, comunemente chiamata con l'acronimo **OCT**, una recente tecnica di imaging non invasiva che grazie ad una TC luminosa effettua un'analisi delle strutture retiniche mediante sezioni ad alta risoluzione della retina.

La **Topografia Corneale** è un esame volto a valutare la salute della cornea, che consente di studiarne forma e caratteristiche ottiche e che è di fondamentale importanza per una corretta valutazione della messa a fuoco dell'occhio.

La **Pachimetria Corneale** è invece un'ecografia oculare che misura lo spessore della cornea, esame indispensabile per la programmazione di interventi di chirurgia refrattiva corneale.

Presso C.D.C. sono attivi inoltre, l'**Ambulatorio per il Glaucoma** e l'**Ambulatorio della Retina**, specifici per la diagnosi e la cura di queste due aree dell'oftalmologia.

PRESTAZIONI
OCULISTICHE C.D.C.

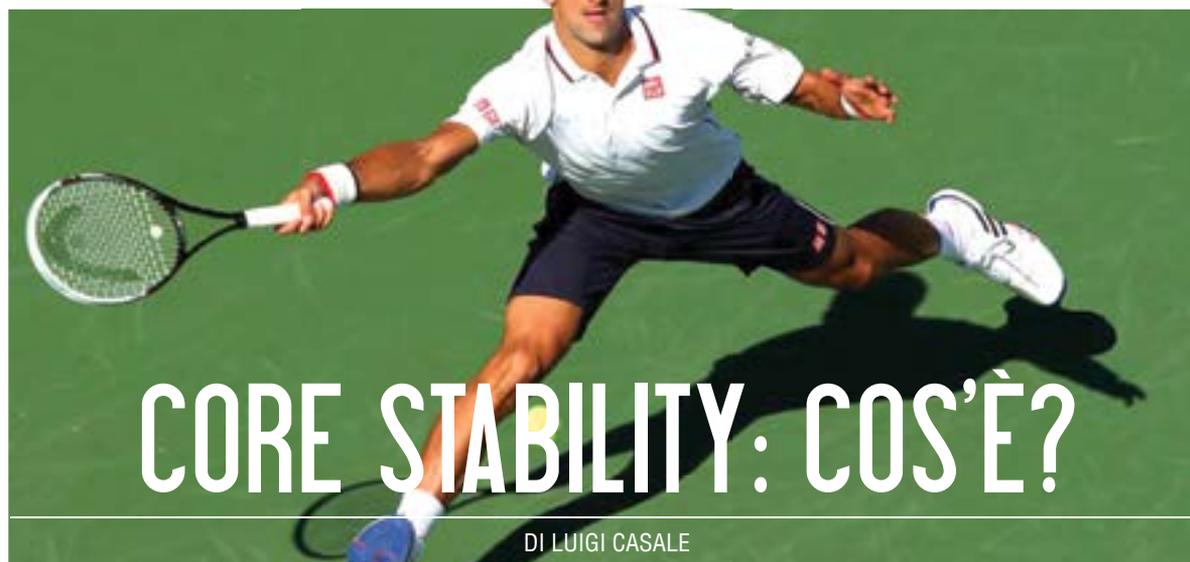
VISITE OCULISTICHE
VISITE OCULISTICHE PEDIATRICHE
VALUTAZIONE ORTOTTICA
ESERCIZI ORTOTTICI RIABILITATIVI

OCT - TOMOGRAFIA A COERENZA OTTICA
CAMPO VISIVO COMPUTERIZZATO
PACHIMETRIA CORNEALE
TOPOGRAFIA CORNEALE
CURVA TONOMETRICA DIURNA

INDAGINE MICROBIOLOGICA OCULARE
*Il Laboratorio Analisi C.D.C. testa antibiotici
usualmente reperibili sul mercato e utilizzati
per la terapia.*

ECOGRAFIA OCULARE - B-SCAN
ECODOPPLER VASI RETRO ORBITALI
BIOMICROSCOPIA OCULARE A ULTRASUONI - UBM

RM ORBITE
TC ORBITE
TC VIE LACRIMALI - DACRIO TC
VISITE OCULISTICHE PER PATENTE
TEST VISIVI PER PATENTE



DI LUIGI CASALE

“Core”: consultando Wikipedia scopriamo che Core è il nome di un satellite del pianeta Giove, di un personaggio mitologico, di un motore di calcolo e di molto altro ancora. Nella terminologia dell'allenamento sportivo, con il termine Core ci si riferisce alla parte centrale del corpo di un atleta. Lo studio della biomeccanica e le sue

applicazioni ci insegnano che tutti i movimenti del giocatore di tennis avvengono grazie all'attivazione di specifiche contrazioni muscolari in successione, che seguono la via delle cosiddette catene cinetiche. In particolare, le catene cinetiche attraverso le quali il tennista corre nel campo ed esegue i colpi sono quelle “aperte” perché si sviluppano dal basso

(spinta dei piedi a terra) e, attraverso il complesso caviglie - ginocchia - anche - bacino - schiena - spalla - gomito - polso, arrivano alle corde della racchetta che colpisce la pallina. Le vie seguite dalle catene muscolari passano tutte attraverso la zona centrale del corpo. In questa, denominata Core, vi sono ben 35 muscoli che uniscono il complesso formato dal

gruppo lombare /anche/ pelvi con la gabbia toracica e le scapole (M. Reid, A. Quinn, M. Crespo. Strength and Conditioning for Tennis. ITF, 2003).

L'importanza dell'allenamento di muscolazione per questa parte del corpo del tennista è nota da tempo. Ogni giocatore esegue - o sa di dover eseguire - degli esercizi per gli addominali ma, per rendere effettiva l'efficacia di tale lavoro, si deve creare un perfetto equilibrio tra tutte le componenti coinvolte; occorre creare, quindi, la *Core stability*. Anche attraverso il controllo della respirazione:

- *Inspirare prima dell'inizio del movimento*

- *Mantenere l'apnea durante la parte centrale dell'esercizio*

- *Espirare al termine della singola ripetizione*

Premessa: potete svolgere questa tipologia di programma sia prima che dopo aver giocato a tennis. Nel caso in cui doveste seguire il lavoro di *Core stability* al termine dell'ora di tennis, prima di iniziare svolgete solo qualche minuto di stretching da terra e una ventina di slanci e torsioni del busto.

CRUNCH - OBLIQUI

Questo semplice ma fondamentale esercizio è uno dei più pratici per migliorare la tonicità della *parete addominale*. Da supini con le gambe flesse e appoggiate su una panca o la borsa porta racchetta (foto 1), flettere e torcere il busto sollevando solo le spalle, il capo e le braccia flesse con le mani intrecciate dietro la nuca, portando il gomito verso il ginocchio opposto (foto 2). Eseguire 3 serie da 20 - 30 *crunches* mantenendo in linea il collo con le spalle ed espirando durante il sollevamento dal tappeto della parte alta del corpo. Evitare di portare avanti solo la testa ed estendere le gambe (foto 3, sbagliato): queste azioni andrebbero a disequilibrare i muscoli più importanti della stabilità della parte centrale del corpo.



DORSALI IN GINOCCHIO

Il presente esercizio viene chiamato negli Stati Uniti “*Bird dog*” in quanto la posizione del giocatore a terra - con un braccio e la gamba opposti - assomiglia alla posa assunta da un cane da caccia (foto 4). Mantenere la posizione per 5 - 10 secondi e poi ripetere con gli arti opposti. Eseguire 5 serie per ogni abbinamento. L'esercitazione tonifica intensamente la muscolatura profonda della colonna vertebrale, i muscoli glutei, gli accollatori delle scapole e necessita di un notevole equilibrio. Non flettete la gamba sollevata, né abbassate il braccio cercando di trovare l'equilibrio, che deve essere garantito dalla muscolatura del *Core*. (foto 5, sbagliato).

PIEGATA AVANTI CON TORSIONE

Impugnare una palla medica o *fluid ball* con le braccia tese di fronte al busto, effettuare 8 - 10 piegare in avanti sulle ginocchia. Contemporaneamente ruotare il busto dallo stesso lato del ginocchio avanti, portando la *fluid ball* di lato (foto 6). Ripetere la piegata dall'altro lato cercando di ruotare le spalle e il busto al massimo delle loro possibilità (foto 7). Eseguire 3 serie da 10 - 20 piegare avanti, in relazione al grado di allenamento e di sviluppo della forza. Anche in questo esercizio la ricerca dell'equilibrio del busto garantisce l'efficacia del lavoro. Cercare di piegare le ginocchia e mantenere il disco tenuto dalle mani alla stessa altezza delle spalle (foto 8, sbagliato).



Gli esercizi per il rafforzamento e la stabilizzazione dei muscoli della parte centrale del corpo dovrebbero entrare nel bagaglio abituale di ogni allenamento dei tennisti. L'efficienza di questa importantissima parte del corpo non solo rende più controllati e potenti i colpi di tennis, ma contribuisce anche a evitare l'insorgenza di infortuni e alcune eventuali patologie della colonna e del bacino.

IN PRIMO PIANO



UN SUCCESSO DOPO L'ALTRO
Il nostro *Luca Serra* infila un positivo dietro l'altro: eccolo vincitore del torneo under 12 Master Series a Villarbasse.



ALESSANDRO FA IL BIS
Due finali Under 12 per *Alessandro Giuliano*: prima a Le Fornaci, poi nel Champions Bowl allo Sporting Borgaro.



TESTA A TESTA FRA COMPAGNI

Un derby targato Sporting allo Sporting Borgaro: protagonisti, *Simone Salvatore* e *Riccardo Borello*, rispettivamente vincitore e finalista del Champions Bowl Under 10.



FILIPPO L'INVINCIBILE
Non lascia scampo agli avversari il nostro *Filippo Pecorini*, vincitore nel torneo Champions Bowl Under 9 allo Sporting Borgaro e del torneo Master Future Under 10 all'Indoor Club.

CONGRATULAZIONI... ALLA FORMAZIONE UNDER 12 FEMMINILE "A"!



La giovanissima squadra formata da *Marta Manzi*, *Letizia Beraudo* e *Federica Rosetti* ha conquistato il girone finale per il titolo regionale del campionato italiano a squadre Under 12.

Un primo passo verso la qualificazione al tabellone nazionale. Nel momento in cui andiamo in stampa, le nostre giovani ragazze si giocano il titolo piemontese insieme a Le Pleiadi e Tennis Club Piazzano. Comunque sarà andata... brave ragazze!

TORINO DI BRONZO ALLA COPPA DELLE PROVINCE 2016



La rappresentativa torinese ha chiuso la fase di MacroArea Nord-Ovest della Coppa delle Province 2016 conquistando il terzo gradino del podio: arrendendosi in semifinale alla formazione di La Spezia, il team subalpino si è poi classificato al terzo posto battendo Cuneo per 7 a 2, risultato che però non permette la qualificazione alle finali in programma ad agosto a Serramazzone. Della rappresentativa hanno fatto parte anche i portacolori del Circolo della Stampa Sporting *Federico Garbero*, *Filippo Callerio*, *Filippo Pecorini*, *Viola Becchio* e *Maddalena Manzi*.

STAGES SETTIMANALI DI TENNIS: A SCUOLA ANCHE D'ESTATE

La scuola tennis non si ferma. Non c'è vacanza, infatti, per i veri appassionati di tennis desiderosi di migliorare il proprio apprendimento e godersi il proprio sport preferito anche d'estate: il 30 maggio, infatti, concluso il corso annuale, sono decollati gli STAGES DI TENNIS SETTIMANALI riservati al settore *Addestramento* e *Agonistica*. Settimanali perché è possibile iscriversi di settimana in settimana, entro il giovedì precedente, scegliendo anche quante lezioni fare dal lunedì al venerdì.

L'*Addestramento* prevede lezioni giornaliere 50 minuti di tennis + 50 minuti di preparazione fisica (Formula BASE) oppure 100 minuti di tennis + 50 minuti di preparazione fisica (Formula INTENSIVA). Per gli Under 10 sono previste solo lezioni di tennis senza preparazione fisica. L'*Agonistica*, invece, prevede una formula BASE (90 minuti di tennis + 90 minuti di preparazione fisica al mattino o al pomeriggio) e una formula INTENSIVA (90 minuti di tennis + 90 minuti di preparazione fisica al mattino e 90 minuti di tennis al pomeriggio). La frequenza settimanale è a scelta da uno a cinque giorni, dal lunedì al venerdì, con possibilità di personalizzare il programma e modificarlo in corso a seconda degli impegni agonistici o famigliari.

Gli Stages Settimanali si terranno fino al 29 luglio, e poi di nuovo dal 5 al 9 settembre in attesa della ripresa del corso invernale. Per informazioni, costi e iscrizioni, consultare il sito www.sporting.to.it o rivolgersi in Segreteria.

TENNISTI ALLO SPECCHIO

SERVIZIO: MASSIMO CARICAMENTO E MANO DOMINANTE

CON LA VIDEOANALISI A CURA DI DANILO PIZZORNO E RICCARDO PIATTI



Durante il servizio, nel massimo caricamento, dopo aver dato importanza alla torsione delle spalle, è fondamentale che la mano dominante, grazie ad una corretta impugnatura continental, tenga la racchetta in verticale per ottenere la massima decontrazione e fluidità del braccio-racchetta.

In questa fase la posizione della racchetta facilita il mulinello e quindi diventa determinante per il successivo attacco alla palla.



LAZZARI
GIOIELLI

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

**PAGAMENTO CORSI CON
PICCOLE QUOTE MENSILI!**



Per informazioni
telefona al numero

011 - 4338109

WWW.BYFORMAT.COM

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

**SERIE
OPPORTUNITÀ
LAVORATIVE**





AZIENDA AGRICOLA

Veglio Michelino & figlio

VALLE TALLORIA, DIANO D'ALBA (CN)

L'azienda

Una storia centenaria. La Cantina *Veglio Michelino & figlio* ha creato durante gli anni una forte identità con il territorio di **Langa**. Si è sempre prodotto vino, valorizzando una terra votata alla **coltura della vite**. Proprietaria di appezzamenti che si estendono in tre comuni a *Diano d'Alba, Serralunga d'Alba e Montelupo Albese*, fin dagli ultimi anni dell'Ottocento, la famiglia Veglio ha creduto nella **vite**, producendo sempre da terreni di proprietà. Le pagine della storia della Cantina *Veglio* testimoniano la crescita graduale dell'azienda che, dopo il paziente lavoro del nonno Carlo, punta decisamente la rotta sulla **coltura della vigna**. Negli anni '70, grazie alle intuizioni di Michelino Veglio, vengono acquistati nuovi vigneti, e si guarda anche su un altro prodotto tipico delle Langhe: **la nocciola**.

Negli anni '80 il vino viene **imbottigliato e venduto nel Nord Italia**: la Cantina *Veglio* è attenta alle esigenze di mercato. Osvaldo Veglio, figlio di Michelino, e attuale titolare, porta la sua esperienza di enologo dagli anni '90, e la crescita, anche grazie all'aiuto del cognato Marco, che entra in azienda ad inizio 2000, è esponenziale. Ben presto si raggiungono le **150 mila bottiglie prodotte**, la presenza alle fiere e alle manifestazioni più importanti del settore è costante, e i risultati non mancano. Le esportazioni di vino firmato Cantina Veglio Michelino si radicano in molti paesi dove viene apprezzata l'alta qualità, proposta ad un **prezzo competitivo**. Il paziente lavoro di Osvaldo e Marco viene premiato: **la produzione viene venduta per il 90% all'estero**, soprattutto in Canada, Stati Uniti, Danimarca, Francia, Belgio, Svizzera, Irlanda, Polonia, Albania, e in Estremo Oriente dove Giappone, Cina, Corea del Sud e Hong Kong sono le nazioni di punta, anche grazie a Sebastiano Ramello (consulente internazionale di vini) e a Simone Monforte.

E la tradizione del "*vino facile da bere*" ha già un erede: il giovane Simone, figlio di Osvaldo, che ha appena terminato gli studi alla scuola Enologica di Alba



I nostri vini



ROSSO BARIC
BARBERA D'ALBA
BARBERA D'ALBA SUPERIORE
BARBARESCO
DOLCETTO DI DIANO D'ALBA
DOLCETTO D'ALBA
BAROLO
BAROLO VIGINA
LANGHE DOLCETTO
ROSSO SINFONIA
LANGHE CHARDONNAY
LANGHE CHARDONNAY VIVACE
LANGHE NEBBIOLO
NEBBIOLO D'ALBA
MOSCATO D'ASTI
ASTI SPUMANTE



AZIENDA AGRICOLA VEGLIO MICHELINO & FIGLIO | PARTITA IVA 02538320041

TEL. **0173231766** FAX **0173230970**

VEGLIO@VEGLIOMICHELINOEFILIO.COM