

1957 - 2017: UNA STORIA LUNGA SESSANT'ANNI

1 957, l'anno del lancio dello Sputnik, della firma del Trattato di Roma, della presentazione della Fiat 500, del primo festival rock italiano. E del Circolo della Stampa di Torino che rinasce ed elegge Palazzo Ceriana Mayneri quale sua residenza. Nel '59 si aggiunse poi allo Sporting. Da 60 anni è teatro di storie, incontri, feste, dibattiti, riunioni, sfide sportive, tuffi in piscina. Al palazzo di corso Stati Uniti e al parco di corso Agnelli sono legati i ricordi di molti torinesi, di tanti soci. L'invito a rievocarli con piccoli racconti non ha scaldato le penne. Si voleva raccogliere quegli spicchi di vita in un libro. Molti scrittori, e giornalisti, conoscono l'angoscia del "foglio bianco". Comprensibile quindi la ritrosia di molti soci, che però, a voce, continuano a riaccendere la memoria di momenti piacevoli, curiosi, polemici. Quindi insistiamo e la proposta la trasformiamo. Come? Proponendo nei prossimi numeri del nostro giornale racconti che illuminino un momento della vita del nostro amato Circolo. Inizio con un mio allegro ricordo, unito a un curioso aneddoto. Per rompere il ghiaccio.

A.R.

Così anche quell'anno, 60 primavere fa, il Car-



QUANDO RITA PAVONE ARRIVÒ IN BICI COL PAPÀ

DI ALESSANDRO ROSA

Carnevale 1957. Fu allegro e scanzonato, come sanno essere i bimbi, l'esordio del rinnovato Circolo

della Stampa. Avvenne ancor prima dell'atto ufficiale del 18 maggio. Fino ad allora l'associazione dei giornalisti, nata negli Anni 30, nei decenni propose le proprie iniziative cambiando varie sedi, da Palazzo Cisterna a Palazzo Lascaris, dal Teatro Regio al Teatro Carignano. Sempre distinguendosi nel mantenere, con alterne fortune, una vivace mondanità per i torinesi. Ambita era la partecipazione al Veglione dei Giornalisti, ai Balli per Debuttanti. Quando finalmente trovò una residenza stabile, a Palazzo Ceriana Mayneri, nei saloni ricchi di stucchi e specchi senza indugi venne riproposta un'altra apprezzata tradizione del Circolo della Stampa, le feste in costume per il Carnevale dei bambini.

nevale in maschera si ripresentò. Era la signora Giordano (moglie di Riccardo, uno dei tre giornalisti fondatori del nuovo Circolo della Stampa), coadiuvata dalle sue amiche, a fare da regista dell'allegro pomeriggio tra coriandoli, stelle filanti, giocattoli da regalare, pasticcini da offrire. Mamme e nonne s'ingegnavano per mesi nel realizzare i costumi con i quali avevano immaginato i propri pargoli.

Un esempio? Per il mio personale esordio al Circolo ci aveva pensato mia zia Alessandrina. Il nome in famiglia è un'inflazione, per maschi e femmine. Un destino: ora la fidanzata olandese di mio figlio come si chiama? Alexandra. Dunque, cosa venne in mente alla zia durante un viaggio in India: acquistare un bel turbante da maraja. Non certo per il marito, ma per il piccolo nipote, che così agghindato si sarebbe presentato al Carnevale di Palazzo Ceriana Mayneri. Mia madre realizzò pantaloni e giacca. Dai cassetti spuntarono un medaglione consono e una sciarpa rossa che diventò una cintura. Quindi al piccolo maraja di sette anni fu affiancata una giovane sposa di quattro anni. Pessima tradizione d'Oriente? No, la mia cuginetta. Indovinate come si chiama? Se pensate al nome Alessandra non vi sbagliate.

La festa era un susseguirsi di giochi, di spettacoli di prestigiatori e attori. Anche con un corollario musicale. Per il Carnevale 1957 fu ingaggiata una

giovannissima cantante ai suoi primi passi. Come la signora Giordano ne ebbe conoscenza non si sa, ma quel pomeriggio allegre canzoncine furono proposte dalla già bella, squillante voce di Rita Pavone. Ma c'è un particolare curioso. In quegli anni non dominava lo star system, men che meno delle giovani promesse. Come giunse al Circolo il futuro Gianburrasca? No, non in auto con l'agente. L'accompagnò suo padre Giovanni, operaio in Fiat, caricandola sulla canna della bicicletta da Borgo San Paolo a corso Stati Uniti. "Ritin" aveva dodici anni.

L'anno dopo Rita debuttò al Teatro Alfieri in uno spettacolo per ragazzini dal titolo "Telefoniade". In un pomeriggio del febbraio '58, io divenni Cyrano de Bergerac.



Il Carnevale in maschera del '57 e del '58, nei saloni di Palazzo Ceriana Mayneri.



IL TRADIZIONALE BALLO DELLE DEBUTTANTI.



03
FEBBRAIO

Palazzo Ceriana Mayneri [Ore 18.00]

A cura del Centro Pannunzio, Matteo Angioli presenta il libro "Una libertà felice. La mia vita", l'autobiografia di Marco Pannella raccolta e curata insieme a Laura Harth durante gli ultimi mesi di vita del leader radicale: il resoconto intimo di una passione totalizzante per la libertà e i diritti, le battaglie, i digiuni, le infinite discussioni, «come se la vita fosse una lunga riunione politica». Intervengono Giancarlo Caselli, Sergio Rovasio e il direttore di Radioradicale Alessio Falconio.



08
FEBBRAIO

Sporting [Ore 18.00]

Pittura d'autore a sostegno dell'UGI: si inaugura la personale di Caterina Cucco, artista nota a livello internazionale che in questa occasione presenta alcuni tra i suoi lavori più significativi, pitture a olio su tela e grafiche, fra cui i suoi celebri "fiori". Astigiana di nascita, Caterina Cucco vive e lavora a Torino. Ha esposto in Italia e all'estero e i suoi quadri sono presenti in prestigiose collezioni pubbliche e private. L'iniziativa nasce su invito dell'UGI, Unione Genitori Italiani che ha sede presso l'Ospedale Infantile Regina Margherita di Torino, alla quale l'artista e lo Sporting hanno prontamente aderito. A Casa UGI andrà parte del ricavato della vendita.

11
FEBBRAIO

Sporting [Ore 19.00]

Lo Sporting ospita una tappa del circuito di "Tornei Week-end" di tennis con due gare maschili in programma: quella riservata ai giocatori con classifica FIT da 2.5 a 3.2 e quella per giocatori con classifica FIT da 3.3 a 4.3. Per iscriversi occorre ovviamente essere il regolo con il tesseramento FIT Atleta 2017.

13
FEBBRAIO

Palazzo Ceriana Mayneri [Ore 21.00]

L'appuntamento con Les Petites Soirées del Circolo della Stampa prevede una serata musicale interamente dedicata al tango: in programma, "Da Buenos Aires a Parigi" con il clarinetto e la fisarmonica del Duo Lanzini - Luti.

22
FEBBRAIO

Palazzo Ceriana Mayneri [Ore 18.00]

Presentazione del libro "La Busta Gialla", romanzo-verità di Marco Francalanci. E' la storia di un uomo che, a settant'anni, fa casualmente un'incredibile doppia scoperta sui suoi primi sei mesi di vita: in piena guerra civile, a Genova, prima è sfuggito alla deportazione grazie a un ufficiale nazista. Poi, colpito dalla meningite, è stato salvato al Gaslini dopo un mese di agonia con un farmaco che i tedeschi stavano sperimentando nei campi di concentramento e per il quale lui stesso ha fatto da cavia.

NOTA BENE

CERTIFICATO DI IDONEITÀ SPORTIVA: ECCO LA NUOVA NORMATIVA PER SOCI, PRATICANTI E AGONISTI

In relazione alla nuova normativa sanitaria emanata dal CONI e comunicata in data 10 giugno 2016, l'obbligo di certificazione medica di idoneità sportiva non agonistica è rivolto ai Soci "tesserati che svolgono attività sportive regolamentate" ossia, nello specifico del Circolo, ai praticanti del tennis, del padel e agli iscritti alla palestra. Non sono invece sottoposti all'obbligo di certificazione sanitaria i Soci che siano stati dichiarati "non praticanti" dalle Federazioni Sportive Nazionali o anche per il tramite dell'associazione sportiva di affiliazione: nello specifico, tutti coloro che non usufruiscono del supplemento tennis, padel e/o palestra. La normativa, inoltre, non prevede obbligo di certificazione an-

che per i "tesserati che svolgono attività sportive che non comportano impegno fisico" quali, ad esempio nello specifico, i praticanti le discipline del bridge e delle carte.

Si comunica, inoltre, che la nuova procedura online della Federtennis relativa al tesseramento obbligatorio di ciascun Socio, richiede le date di scadenza dei certificati di idoneità sportiva (sia non agonistica che agonistica). Si invitano pertanto i Soci obbligati alla certificazione a consegnare in Segreteria la propria attestazione di idoneità al momento del rinnovo della quota, ossia **entro il 31 gennaio**.

Ai Soci Agonisti si segnala che a certificato scaduto, il sistema informatico della

Federtennis non riconoscerà più la validità della tessera anche in corso d'anno e a torneo in corso. Quindi per evitare di venire esclusi dalle gare federali a cui si è iscritti, seppure in possesso di tessera valida per l'anno agonistico corrente si consiglia di verificare personalmente la data di scadenza della propria visita medica. Per facilitare i Soci nell'espletamento della visita medica per l'idoneità sportiva non agonistica, anche quest'anno è possibile effettuarla al Circolo con il cardiologo Massimo Minelli e il medico sportivo Vanni Brunatti dalle ore 14 alle 18 nei seguenti giorni: **martedì 17 gennaio, martedì 31 gennaio, martedì 7 febbraio** (solo su prenotazione in Segreteria).

IN SCADENZA LE QUOTE ASSOCIATIVE 2017

Si ricorda che il termine per il rinnovo delle quote associative 2017 è fissato anche quest'anno al **31 gennaio** sia per il pagamento in un'unica soluzione che per il pagamento rateizzato: dal **1° febbraio** scatteranno gli interessi di mora.

DOMENICHE PER FAMIGLIE A PALAZZO CERIANA MAYNERI



In collaborazione con Giovani Genitori, il Circolo della Stampa apre alle famiglie animando le domeniche di Palazzo Ceriana Mayneri con la proposta di un brunch continentale con laboratori e animazioni per bambini e ragazzi. Si parte **domenica 29 gennaio** (dalle ore 12) con "Il giro del mondo in 80 domeniche: PRIMA TAPPA CINA!" in occasione del capodanno cinese. Viaggio Selvaggio nel cuore dell'Asia a cura di Merende Selvagge (da

5 a 10 anni). Per i più piccini una morbida area dedicata con i giochi creativi di Don Chisciotte - Toys for school (da 3 a 5 anni).

Gli altri appuntamenti a seguire: **domenica 5 febbraio** con il tema della moda (ospite lo stilista Born in Berlin), **domenica 19 febbraio** si fa tappa in AMERICA.

Si consiglia la prenotazione: 370 3008833 oppure info@palazzocm.it



C.D.C.

TEMA DEL MESE: BREATH TEST

DIAGNOSI DELL'INTOLLERANZA AL LATTOSIO



WWW.GRUPPOCDC.IT

LE CAUSE

L'intolleranza al lattosio è causata dall'incapacità dell'intestino di scindere lo zucchero complesso contenuto nel latte e nei suoi derivati. Il problema nasce dalla carenza o dall'assenza di un enzima, il **lattasi**, in assenza del quale il lattosio rimane nell'intestino indigerito ed attaccato dalla flora batterica che lo fermenta, causando scorie e sintomi come il malessere intestinale e i gas.

I SINTOMI

I sintomi più comuni, che compaiono in genere da 30 minuti a 2 ore dall'ingestione sono: dolori addominali di tipo crampiforme, meteorismo intestinale, diarrea, accompagnati spesso da rash cutanei (cambiamento del colore e dell'aspetto della pelle associato ad un'irritazione o un rigonfiamento della pelle. In molti casi si presenta come uno sfogo rosso, pruriginoso e dolente, ma a volte può anche essere formato da bollicine o da placchette ruvide).

LA DIAGNOSI

Tra i diversi test utilizzati per valutare l'intolleranza al lattosio, si è recentemente resa disponibile una metodica di laboratorio denominata **Breath Test all'Idrogeno**, o più comunemente nota come **Test del Respiro**, che consiste in un esame semplice e non invasivo dall'elevata accuratezza diagnostica.

IN COSA CONSISTE

Il test consiste nella raccolta ogni 30 minuti di campioni di aria espirata, prima e dopo l'ingestione di una soluzione di 25 gr. di lattosio, per una durata di 4 ore. Il paziente deve presentarsi a digiuno e trattenersi presso la sede per l'intera durata del test.

Per poter effettuare il test presso le sedi CDC, è necessaria la prenotazione; al momento della prenotazione saranno fornite al paziente le preparazioni all'esame e le indicazioni per la dieta da seguire il giorno prima dell'esame.



DI BARBARA MASI

TROFEO FIT ASSOLUTO 2016

- 1 T.C. PARIOLI
- 2 T.C. GENOVA 1893
- 3 T.C. CAGLIARI
- 4 T.C. PRATO
- 5 C.T. PALERMO
- 6 SOC. CANOTTIERI CASALE
- 7 PARK TENNIS CLUB GENOVA
- 8 CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING

Tre, sei, otto. Non sono i numeri della fortuna da giocare al Lotto, ma quelli che collocano ancora una volta il Circolo della Stampa Sporting fra i primi dieci club d'Italia anche per il 2016 che si è appena chiuso.

3 come il terzo posto conquistato in Serie A1. Il 2017, anno del Sessantenario, si apre con un bel regalo per il club torinese: quello della conferma, da parte della nostra formazione rosa, nel campionato italiano d'eccellenza con il prestigioso e inaspettato terzo posto alle spalle del plurititolato T.C. Prato (che si è riproclamato campione e che proprio in semifinale ha stoppato la corsa delle nostre ragazze) e del T.C. Genova 1893, altro circolo abituato negli anni a conquistarsi prima o

seconda piazza. Un campionato partito in sordina, senza grandi aspettative se non quella di finire ai play out per la salvezza, e che invece ci ha visti quasi increduli domenica dopo domenica restare in corsa e guardare all'orizzonte dei play off per lo scudetto. Grazie *Stefania Chieppa, Camilla Rosatello, Michele Alexandra Zmau, Giulia Casoni, Federica Joe Gardella, Despina Papamichail* per le belle emozioni a bordo campo guidate dall'esperienza del tecnico e capitano Gianluca Luddi. L'autunno le rivedrà protagoniste con qualche innesto.

6 sta per il sesto posto nella classifica nazionale del Grand Prix delle Scuole Tennis: il lavoro paga sempre, dice qualcuno, e così quello che quotidianamente svolge lo staff tecnico della nostra scuola con gli

oltre trecento allievi viene ripagato non solo dai risultati agonistici ma anche da ulteriori valutazioni di qualità che le Federtennis ogni anno individua sulla base di parametri ben definiti: convocazioni nella varie rappresentative regionali e nazionali, partecipazione ai campionati nazionali individuali e a squadre, alte qualifiche dello staff tecnico. Un sesto posto che si affianca al terzo conquistato nella classifica nazionale ristretta alle Top School, che in tutta Italia sono solo 67.

8 infine, sta per il traguardo raggiunto nel TROFEO FIT, la graduatoria finale dei circoli stilata dalla Federtennis sulla base dei risultati ottenuti nei campionati italiani a squadre di Serie A, B, C e Under che da un paio d'anni dà diritto

anche a un premio in denaro. Il Circolo della Stampa Sporting occupa l'ottava piazza nella classifica del Trofeo Assoluto su 238 club, mentre in quella Giovanile (dove in passato abbiamo collezionato secondi e terzi posti) lo Sporting si è posizionato al quattordicesimo posto su 127 circoli. I punti sono arrivati dai risultati conseguiti in Serie A1, ovviamente, in Serie B maschile e Serie B femminile, Serie C maschile, under 12 femminile, under 14 femminile e under 16 femminile, settore quest'ultimo dove lo Sporting ha conquistato un altro importante terzo posto, ancora una volta all'insegna del colore rosa. I circoli insigniti del premio in denaro sono solo i primi quindici in classifica: l'ottava piazza vale 10.000 euro, non poca roba.

ACCADDE NEL...



1927, 1947 E 1948

A quegli anni appartengono Ai tre tricolori maschili nel campionato italiano a squadre di Serie A (che la Federtennis istituì nel 1922) conquistati dall'allora Tennis Club Juventus (così a quel tempo si chiamava lo Sporting): a conquistarli nel '27 furono Pier Giovanni Pietra, Emanuele Sertorio e Mario Sertorio, mentre quelli del dopoguerra appartengono al duo Gianni Cucelli - Carlo Sada. (nella foto, Cucelli).

TROFEO TELETHON, LA PRIMA VOLTA DEL C.C. TORINO

Una new entry nell'albo d'oro del Trofeo Telethon: si tratta del Circolo Comune di Torino, vincitore della 22^a edizione del torneo a squadre di beneficenza volto alla raccolta di fondi per la UILDM (Unione Italiana Lotta alla Distrofia Muscolare). In finale il C.C. Torino (composto da Jessica Monticone, Cristina Marchisio, Dario Prono, Michele Laspagnoletta, Giovanni Maglio, Maurizio Lanotte, Simone Flecchia, Valter Negro, Francesca Gava e Chiara Canale) si è imposto sulla formazione del Royal Club Torino "A" (Giorgio Boselli, Stefano Lanotte, Giuliano Laiolo, Michele Ferrero, Roberta Marchetti, Chiara Sangiorgio). Alla squadra dello Sporting "A" (*Roberto Maschio, Ernesto Chioatero, Pier Vittorio Vietti, Vittorio Musso, Riccardo Basaglia, Patrizia Provisiero, Michela Morando, Giulia Uboldi ed Edoardo Ramondo*) è invece andato il tabellone di Consolazione, con la vittoria sul CRAL Smat. Per la cronaca, dieci squadre partecipanti e una raccolta di 1500 euro devoluti all'associazione.



Io "Sporting A" (in alto) e il C.C. Torino

UN GIORNO A MONTECARLO PER IL ROLEX MASTER ATP

Una giornata a bordo campo di uno dei più affascinanti tornei ATP del mondo: quello di Montecarlo, che quest'anno festeggia 210 anni di storia. Martedì 18 aprile, partenza dallo Sporting alle ore 7 in autobus con biglietto per tribuna K 1^a categoria al costo 72 euro: adesioni ai maestri Stefano Passarella e Simone La Pira entro il 31 gennaio.

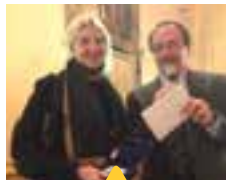


COCKTAIL A PALAZZO

Un Cocktail degli Auguri più ricco del solito, quello del 2016: insieme ai due tradizionali brindisi, quello di mezzogiorno dedicato a giornalisti e istituzioni cittadine e quello serale dedicato ai Soci, quest'anno è stata la volta della consegna del biennale Premio Circolo della Stampa e delle tessere d'argento ai Soci con più di cinquant'anni di associazione.

SOCI D'ARGENTO

Hanno festeggiato i 50 anni di associazione al Circolo della Stampa - Sporting: Paola Battiato, Mario Berardi, Maurizio Bodini Monge, Gisella Cantino, Annagrazia Enrico, Tommaso Gajno, Enrico Loewenthal, Livio Lombardi, Luciano Nizzola, Gabriella Pradetto, Laura Presti, Michele Santarsiero, Marina Serra e Vladimir Wataghin.



Laura Presti



Livio Lombardi



Enrico Loewenthal



Gisella Cantino e Vladimir Wataghinthal



A FILIPPO BAGNATO IL PREMIO CIRCOLO DELLA STAMPA

Il biennale "Premio Circolo della Stampa 2016" è stato assegnato all'ingegnere Filippo Bagnato, Responsabile del Settore Aeronautica di Finmeccanica e Capo Divisione Velivoli, insignito dell'onorificenza di Cavaliere dell'Ordine Nazionale della Legion d'Onore in virtù della fruttuosa collaborazione svolta durante il periodo della sua attività in Francia alla guida del consorzio italo - francese ATR.



L'USSI PREMIA GLI SPORTIVI 2016

Si è svolta allo Sporting, quest'anno, la consegna del "Premio USSI 2016 - Lo Sportivo Piemontese dell'Anno", a cura del Gruppo Subalpino Ruggero Radice USSI presieduto dal giornalista RAI Federico Calcagno. Fra gli insigniti, che includevano gli olimpici e i paralimpici di Rio 2016, anche Massimiliano Allegri, Antonio Barreca, Fabio Basile ed Evelina Christillin.



ESCI A CORRERE CON WELL RUN!

Da gennaio si fa sul serio. Dopo le prove di novembre, venerdì 13 gennaio sono ripartiti gli appuntamenti con Well Run dedicati alla corsa e alla camminata insieme ai running motivator Giuseppe Tamburino e Carlotta Montanera: "esci a correre, entra in te stesso" è lo slogan stimolante con cui si vuole rispondere a uno stile di vita equilibrato e salutare. Ogni appuntamento, alle ore 13 all'ingresso dello Sporting, prevede 50 minuti di corsa e camminata a passo libero in gruppo. Si può scegliere di volta in volta tra due uscite settimanali, per ora programmate al martedì e/o giovedì. Il costo mensile per cinque appuntamenti è di 35 euro più il costo di 30 euro per la tessera annuale con copertura assicurativa. Per informazioni e iscrizioni, rivolgersi in Segreteria.



UN BIVACCO DEDICATO A JIMMY

Un progetto ambizioso dedicato alla memoria del nostro Jimmy Casalegno, scomparso nel 2015 durante un'escursione in montagna: si tratta della ristrutturazione dell'Opera XXIII, la Casermetta della Guardia alla Froniera situata sul Col Mayt a 2.572 mt. in Valle Argentera, in cui prestavano servizio circa cinquanta Alpini con gli approvvigionamenti che arrivavano da fondo valle. Controllata dai tedeschi, dopo l'8 settembre del '43, nelle battaglie con i Partigiani delle brigate



valsusine e poi abbandonata dopo la guerra per essere solo più occupata da qualche pastore o cacciatore, ora la casermetta, in discreto stato di conservazione, sta per essere trasformata in un bivacco di circa 130 mq, con una trentina di posti letto, bagni comuni, cucina e zona giorno. Situata in posizione strategica al confine con la Francia, costituirebbe un rifugio di partenza per molte belle gite scialpinistiche, la grande passione di Jimmy. "Il sogno è poter ricordare Jimmy in un posto che a lui sarebbe piaciuto - afferma Francesco Bogianchino, promotore dell'iniziativa con il sostegno del Comune di Sauze di Cesana, proprietario dell'Opera XXIII, che poi affiderà la struttura all'associazione preposta per usufruirne come ricovero alpino. Per contribuire alla realizzazione dell'opera è stato costituito un fondo su cui si possono effettuare dei versamenti: IBAN IT45 030 6901 0081 00000063 704, causale "Bivacco in memoria di Jimmy", intestato a Luisa Roncati.

CORSO di Emiliano Soldani
RIFERIMENTI ESOTERICI DI ALCHEMIA E MAGIA BIANCA CELATI NELLE FAVOLE DISNEY
TORINO domenica 29 gennaio 2017, ore 10.00
STARHOTELS MAJESTIC C.so Vittorio Emanuele II, 54

Sabato 28 gennaio Conferenza esperienziale sull'Alchimia, sempre al Majestic alle ore 21.00, ingresso a offerta libera.

INFO E ISCRIZIONI
STELLA RADIOSA
 Tel. 338.1037979
 info@stellaradiosa.it
 www.stellaradiosa.it



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

POTENZIARE IL DIRITTO IN PALESTRA

DI LUIGI CASALE

Con il primo numero dell'anno diamo il via a una serie di articoli che prendono in esame la **preparazione fisica** specifica utile per migliorare i principali colpi di tennis.

Questo mese vengono presentati alcuni esempi di esercitazioni da svolgere in palestra per rafforzare i principali muscoli coinvolti nell'esecuzione del diritto, considerato da molti tecnici come il più importante di tutti i colpi tennistici (tanto che in passato, e ancora oggi per molti giocatori, esso è difficilmente migliorabile).

La struttura del movimento preso in esame è complessa, perché derivante

dalla concatenazione sinergica di più azioni motorie che fanno risalire la spinta dei piedi sul terreno verso la caviglia, il ginocchio, l'anca, la diagonale del dorso, la spalla, il gomito e il polso fino ad arrivare alla racchetta che impatta la pallina.

Gli esercizi per aumentare la potenza e il "peso" del diritto sono molteplici - almeno quanti sono i principali muscoli scheletrici coinvolti nella struttura dinamica del colpo: *quadricipiti femorali, addominali obliqui, pettorali, flessori ed estensori del polso* -, pertanto qui verranno presentate solo alcune delle numerose esercitazioni possibili

considerando la loro fattibilità anche senza avere a disposizione complicate attrezzature.

Prima di esaminare gli esercizi per il miglioramento degli schemi motori coinvolti nell'esecuzione del colpo di diritto ricordiamo - come sempre - alcune indicazioni generali:

- Effettuate un completo riscaldamento per rendere efficaci al massimo l'apparato osteo-articolare e quello muscolare con 6 - 10 minuti di corsa sul "tapis-roulant", sulla cyclette o saltando la corda nella palestra dello Sporting. Immediatamente dopo eseguite alcuni esercizi di stretching dina-

mico, in quanto le attività con l'uso di sovraccarichi sollecitano intensamente i gruppi muscolari coinvolti.

- Eseguite gli esercizi ponendo grande attenzione alla tecnica esecutiva e al controllo dei particolari. Osservate le immagini con l'esecuzione corretta - presentata con alcune varianti in relazione alle attrezzature a disposizione dell'appassionato - e le note per non sbagliare il lavoro proposto.

E' consigliabile svolgere questi esercizi prima dell'allenamento in campo, in modo da trarne immediatamente benefici di rafforzamento muscolare nel gioco.

SIMULAZIONI DEL COLPO CON PALLA ZAVORRATA

Assumere la posizione in piedi di fianco all'ipotetica linea di fondo-campo. Appoggiare il piede avanti sul cuscinetto per gli esercizi di equilibrio impugnando la palla zavorrata o la *fluid-ball* (foto 1): l'effetto aggiuntivo di questa palla zavorrata, riempita parzialmente di liquido (vedi foto A), è dovuto alla forza centrifuga che fa quest'ultimo durante il movimento, aumentando l'efficacia del gesto. Simulando l'azione del busto e delle braccia come se si stesse colpendo la pallina, ruotare il busto avanti e portare la palla davanti - o meglio ancora dietro - alla spalla opposta al lato dominante (foto 2). La scelta di questo come primo esercizio è dovuta alla necessità di coinvolgere il maggior numero di contrazioni muscolari all'inizio dell'allenamento, quando l'organismo è ancora "fresco". Attenzione a mantenere l'equilibrio con l'appoggio anteriore sul cuscinetto, azione tecnica importante nel tennis potente, che prevede un rapido passaggio della spinta degli arti inferiori dal piede dietro a quello davanti. Eseguire 3 - 5 serie da 10 simulazioni di diritto facendo attenzione a non perdere l'equilibrio e a non completare il movimento del busto/racchetta.

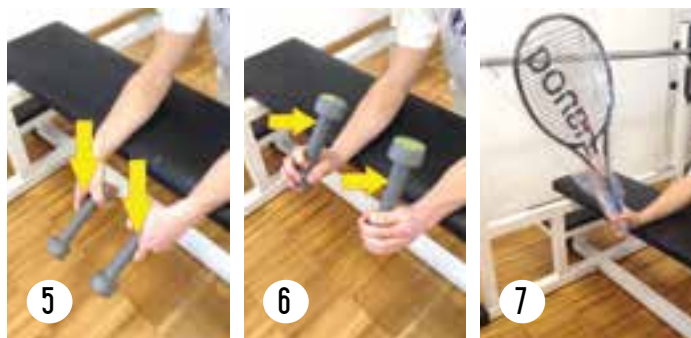


TORSIONI DELLE ANCHE DA TERRA

I muscoli addominali/obliqui sono sollecitati nelle azioni di apertura e impatto della racchetta con la pallina, indispensabile per l'esecuzione potente del diritto tennistico. Da posizione in decubito supino su un tappetino a terra, estendere le braccia in fuori, sollevare i piedi da terra e stringere tra le ginocchia flesse una *fluid-ball* (foto 3). Portare le gambe a destra e sinistra spostando, con esse, la palla trattenuta dalle ginocchia facendo in modo di non sollevare le spalle da terra (foto 4). Eseguire 3 - 5 serie da 20 torsioni delle gambe flesse avendo cura di non sollevare le braccia da terra, azione che ridurrebbe la trazione sui muscoli delle parti laterali del busto.

FLESSIONI ULNARI DEI POLSI

In ginocchio, con gli avambracci in appoggio su una panca, impugnare parallelamente due pesi leggeri (2 - 3 kg. al massimo) (foto 5). Bloccando i polsi alla panca, flettere verso l'alto i piccoli pesi facendo attenzione di mantenerli paralleli tra di loro (foto 6). In alternativa ai pesi, è possibile eseguire l'esercizio con la racchetta ricoperta dal fodero (foto 7) facendo attenzione a non abbassarla troppo, azione che inciderebbe negativamente sull'integrità di tutta la componente osteo-articolare del polso. Eseguire 3 serie da 15 - 20 flessioni ulnari, ricordando che l'accelerazione della palla nel diritto avviene anche - e in gran parte - grazie alla fluidità e controllo del rapidissimo movimento finale del polso subito dopo l'impatto delle corde della racchetta con la pallina.



Al termine dell'allenamento completo, sarebbe ideale poter tornare in campo per effettuare una ventina di minuti di palleggio di defaticamento per rilassare i muscoli precedentemente sollecitati e per avvertire il beneficio del lavoro muscolare sul "principe" di tutti i colpi di tennis.

IP COMUNICAZIONE

Anelli HISTORY
in oro e diamanti
by Alasia

LAZZARI
GIOIELLI

Lazzari Gioielli - Via Barfetta 47 - 10136 - Torino | Tel: 011 320574 | www.gioiellerialazzari.com



I MAGNIFICI 17

Non sono solo sette, bensì diciassette i nostri "magnifici": chiamiamoli così, i migliori giovani agonisti del 2016 che hanno contribuito con i loro risultati a far sì che la scuola tennis del Circolo della Stampa Sporting si qualificasse al vertice nazionale del **Grand Prix - Trofeo della Scuole Tennis** istituito dalla Federazione Italiana Tennis: per l'esattezza al 6° posto nella classifica generale e al 3° posto in quella specifica delle Top School d'Italia. I nostri sono stati insigniti di un riconoscimento nell'ambito di una serata dedicata a tutti gli allievi del settore Agonistico. Ecco i loro nomi e i risultati più significativi:

HARRIET HAMILTON
campionessa regionale 2^ categoria, terza nei campionati italiani Under 16 a squadre

IOLE SIBONA
terza nei campionati italiani a squadre Under 16

MARTINA BECCHIO
campionessa regionale 3^ categoria

FRANCESCO CILENTO
campione regionale 3^ categoria

ALESSIA BELLOTTI
campionessa regionale Under 14, convocata in Coppa d'Inverno

LORENZO FERRI
vincitore Master Nazionale FIT Babolat Under 12, convocato CPA e Coppa Belardinelli

FILIPPO CALLERIO
semifinalista campionati italiani Under 11, convocato CPA e Coppa delle Province

FEDERICO GARBERO
convocato Coppa delle Province

FILIPPO PECORINI
convocato Coppa delle Province

VIOLA BECCHIO
convocata Coppa delle Province

MADDALENA MANZI
convocata Coppa delle Province

SIMONE SALVATORE
qualificato Master Regionale under 10

LUCA SERRA
qualificato Master Regionale under 12

MARGHERITA COSTA
qualificata campionati italiani under 11

LETIZIA BERAUDO
qualificata Fase MacroArea a squadre Under 12

FEDERICA ROSETTI
qualificata Fase MacroArea a squadre Under 12

MARTA MANZI
qualificata Fase MacroArea a squadre Under 12

RITA'S DAY E FIT RANKING PROGRAM, GLI APPUNTAMENTI DEL 2017

Dopo la prova che si è svolta al Monviso Sporting Club il 15 gennaio, tutti pronti per scendere in pista sui campi dello Sporting **domenica 12 febbraio** nell'ultima tappa del Circuito Rita's Day prima del Master finale, in programma al Tensotennis di Borgaretto il 19 marzo. Il campionato, che prevede prove di abilità tecnica e destrezza oltre a un torneo di minitennis, è rivolto ai bambini/e nati dal 2006 al 2011 e consiste fondamentalmente in un primissimo approccio alla gara basato sul gioco e il divertimento. Le adesioni vanno date direttamente al proprio Maestro entro giovedì 9 febbraio. Al week end successivo, quello del **18 - 19 febbraio**, è invece fissato allo Sporting il penultimo appuntamento con il FIT Ranking Program, il nuovo sistema nazionale di valutazione didattica e di certificazione della qualità dell'apprendimento che definisce cinque livelli sulla base, oltre che dell'età, di palle, racchette e spazi utilizzati: **RED, ORANGE, SUPER ORANGE, GREEN e SUPER GREEN**. In base al raggiungimento degli obiettivi tecnico-tattici prefissati e alla partecipazione alle gare del FIT JUNIOR PROGRAM, gli allievi possono essere promossi da un livello all'altro, consentendo la creazione di un sistema con livelli di gioco identificati, gruppi omogenei di lavoro e tornei adatti alle conoscenze degli allievi.

I PARTECIPANTI ALLA TAPPA DEL NORD TENNIS



TENNISTI ALLO SPECCHIO

IL MASSIMO CARICAMENTO NEL ROVESCIO A DUE MANI

CON LA VIDEOANALISI A CURA DI DANILLO PIZZORNO E RICCARDO PIATTI

Per analizzare il rovescio a due mani nel massimo caricamento, possiamo dividere il movimento del corpo in due parti al fine di osservare alcuni punti chiave importanti:

PARTE INFERIORE (Foto 1):

- 1) il peso del corpo è sulla gamba posteriore/esterna mentre il piede anteriore non ha ancora completato l'appoggio.
- 2) l'ampiezza dell'appoggio è maggiore della larghezza delle spalle.

PARTE SUPERIORE (Foto 2):

- 1) il braccio - mano non dominante porta la racchetta indietro.
- 2) le mani: stanno a livello tra i fianchi e le spalle.
- 3) racchetta: la testa della racchetta più alta delle mani per favorire la caduta in decontrazione.
- 4) braccia: iniziano la ricerca dell'ampiezza puntando verso il fondo del campo e nasconde dal busto-spalle.
- 5) equilibrio: la testa rimane sempre perfettamente in asse col corpo.



L[®]
LARIOFON

PRESENTANDO QUESTO COUPON AVRAI
UNO SCONTO DEL 40%



CENTRO ACUSTICO

LARIOFON TORINO

Dal 1980... il benessere del tuo udito!

APPARECCHI ACUSTICI 

Problemi di
UDITO?!

Noi abbiamo
la soluzione
su misura
per **te!**



Si effettuano **PROVE AUDIOMETRICHE**
completamente **GRATUITE** a scopo di prevenzione.
(su richiesta anche presso il vostro domicilio)

Cosa stai Aspettando?

prenota subito il tuo controllo **GRATUITO!**

Sede di TORINO:

Corso Orbassano, 290/B
Tel.: 011.31.18.049

Sede di ALBA:

Corso Fratelli Bandiera, 7/B
Tel.: 0173.36.11.82

info@lariofontorino.it - www.lariofontorino.it



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@VEGLIOMICHELINOEFILGIO.COM