



## UN CROGIOLO DI SCAMBI VITALI

DI ALESSANDRO ROSA

Era il 1957. A dare lustro all'inaugurazione del nuovo Circolo della Stampa fu la presenza dell'allora presidente della Camera dei Deputati, on. Giovanni Leone. Due anni dopo si completava il disegno di un'associazione che resta ancora oggi un'unicità italiana grazie al successivo matrimonio con il circolo Sporting, fondendo cultura e sport. A quell'opera - frutto di un'idea sognata, coccolata, plasmata da Riccardo Giordano, caporedattore a La Stampa e presidente dell'Associazione Stampa Subalpina - ne dette la più bella definizione Luigi Firpo: "Il Circolo della Stampa svolge a Torino una funzione preziosa, occupa uno spazio creativo e critico, contribuisce a far sì che Torino non sia soltanto un'aggregazione confusa, un alveare umano, ma un crogiolo di culture e di scambi vitali: una Città". Un bel riconoscimento per ciò che i giornalisti vollero creare: "Questo Circolo si apre a tutte le categorie, perché qui trovino il modo di esprimere le concordie e, spesso, le discordie, che però sono sempre a vantaggio della nostra città". Erano le parole di Giordano, ma anche di Giovanni Giovannini e Gaetano Massara. I tre "moschettieri" protagonisti, entusiasti realizzatori di un progetto lungimirante.

Siamo nel 2017. Celebriamo i 60 anni di vita, ridando luce a quell'idea generatrice di una comunità che intendeva puntare ad un salto di qualità, passando da antichi intenti ricreativi a un ruolo attivo nella vita culturale, sociale e sportiva della città: "un centro di fermento intellettuale nel nome della stampa e nell'interesse di Torino e del Piemonte" (art.2 dello Statuto). Il Circolo della Stampa-Sporting festeggia il 60° compleanno impegnandosi a realizzare un vivace rilancio in un periodo sociale ed economico non certo facile per la città e l'Italia: una serie di progetti sono in sviluppo e il gruppo dirigente sta operando per portarne a termine alcuni importanti con la volontà di guidare il Circolo verso un futuro ancora migliore.

Maggio è il mese del risveglio. Della natura certo, ma non solo. Era sabato quel 18 maggio, di 60 anni fa, quando sbocciava il nuovo Circolo della Stampa di Torino. Negli archivi è conservata una galleria di fotografie dell'inaugurazione, a Palazzo Ceriana-Mayneri. Immagini in bianco e nero che ci restituiscono atmosfera di una festa, con la società di allora. Come avverrebbe oggi, molti gli abiti scuri, qualche gessato, diverse giacche doppiopetto. Segnali di riguardo. Gli ambienti e gli arredi delle sale sono praticamente uguali, stucchi e specchi a contorno dei piccoli tavoli imbanditi e di un ricco buffet. Alcuni aspetti segnano l'epoca, e tutti legati al pubblico femminile: gli abiti sotto il ginocchio, diversi tailleur, collane di perle. Molta sobrietà. Poi un particolare: i cappellini, un genere che solo la regina Elisabetta oggi mantiene vivo. Invece tra gli arazzi e gli affreschi del nobile palazzo di corso Stati Uniti 27 spiccavano in quel 18 maggio le creazioni delle modiste torinesi, protagoniste di un'epoca dimenticata. Creazioni con fogge moderne, altre ardite, diverse a "stile abat jour". Una rarità le signore a capo scoperto. Nella primavera del 1957 sbocciava dunque il nuovo Circolo della Stampa, "associazione a durata illimitata". Coesi a sostenere la rinnovata etica associativa, si raccoglievano 450 soci tra "fondatori (giornalisti), sostenitori, aderenti, aggregati". Altra novità, un doveroso segnale coerente con gli obiettivi di osmosi sociale, l'ammissione delle donne. C'era Nellina Dogliotti vicepresidente come Ettore Doglio, Gino Pestelli, Remo Morone, Ugo Bonfante, accanto al presidente Riccardo Giordano e insieme ad un gruppo di 14 consiglieri.

Il battesimo del Circolo della Stampa cadeva in un anno importante, il 1957, con avvenimenti che hanno lasciato il segno nella storia, in più campi, nel mondo. Quel 18 maggio era stato preceduto dalla riapertura del canale di Suez, dai primi "strappi" all'interno del mondo comunista in seguito

### 60 BEN PORTATI

*"Sessant'anni? Come li porti bene caro amico, complimenti, proprio non li dimostri". Si dice spesso così: qualche volta la bugia rischia di allungare alla Pinocchio il naso dell'adulatore, altre volte è una mezza verità. Con le donne no, meglio non sbilanciarsi, le donne di sessanta hanno sempre 45 anni, massimo 50 le timide, che non vogliono mettere troppa distanza con la carta d'identità. E il Circolo della Stampa, lo Sporting, come li porta gli anni? Bene, benissimo, evviva, per fortuna li dimostra tutti. Perché un Circolo,*

*un'aggregazione di persone che sceglie di spendere insieme uno spicchio della vita quotidiana deve avere l'età del mondo circostante. Fra gli "anta" c'è chi ricorda ancora, forse con nostalgia, il tennis in rigorosa tenuta bianca, pantaloni lunghi gli uomini, gonne alle caviglie le donne; chi rimpiange i silenzi quasi religiosi che ovattavano le partite. Ma gli strilli dei bimbi al parco giochi, la presenza di ragazzotti che si aggirano con racchette più grandi di loro, il campo del paddle, un termine fino a ieri quasi ignoto che non tutti sanno ancora pronunciare in modo corretto, sono segnali forti. Si va avanti.*

*Il Circolo della Stampa Sporting sa vivere i suoi sessant'anni. Per rifarsi il trucco, con il giusto riserbo sta studiando la possibilità di aggregare al suo territorio un campo pratico di golf. Dice qualcuno: il golf? Roba moderna, per stare alla moda. E non sa che questo sport fu uno dei primissimi ospitato dall'Olimpiade fin dal 1900, Parigi. Il passato ritorna, prima o poi. E chissà che la gioventù del campo giochi un bel giorno non scenda sulla terra rossa di nuovo in lungo. Non buttate il baule dei nonni che sta in soffitta...*

Gianni Romeo



Alcune immagini dell'inaugurazione del Circolo della Stampa, il 18 maggio 1957. In primo piano, accanto a Riccardo Giordano, l'on. Giovanni Leone allora presidente della Camera dei Deputati.



alle repressioni sovietiche in Ungheria, dalla pubblicazione negli Stati Uniti del romanzo "On the road" di Kerouac, dall'apertura a Milano di Supermarket Italiani Spa (primo punto della grande distribuzione organizzata) e soprattutto, il 25 marzo, della

firma dei sei Paesi del Trattato di Roma, cellula originaria della Comunità Europea. Altri fatti storici seguirono nell'anno: Feltrinelli pubblica "Il dottor Zivago" di Pasternak, il 4 luglio viene presentata la Fiat 500 (prezzo di lancio 490.000 lire), si svolge al Palaghiaccio di Milano il primo festival rock italiano, il 3 novembre viene lanciato nello spazio lo Sputnik 2 con a bordo la cagnetta Laika. "Casetta in Canada" vinceva il Festival di Sanremo, i giovani scoprivano Chuck Berry e il suo "Rock and roll music", Fellini vinceva l'Oscar per "Le notti di Cabiria", nascono la prima fotocopiatrice e il frisbee. Il reddito medio (in dollari) per l'Italia era di 927, in Germania 1770, in USA 3221, in Africa 846.

03  
MAGGIO**Sporting [Ore 20:30]**

Per il Giro d'Italia Gastronomico a cura di Domus Magi, appuntamento con le specialità della cucina pugliese. Prenotazioni presso il Ristorante.

05  
MAGGIO**Palazzo Ceriana Mayneri [Ore 20:30]**

E' dedicato all'associazione "La Festa dei Limoni Onlus" il Yellow Party per la raccolta di fondi finalizzata all'acquisto di apparecchiature ospedaliere: cena a buffet e musica live per una serata all'insegna del... giallo. Tutti i dettagli a pagina 4.

06  
MAGGIO**Palazzo Ceriana Mayneri [Ore 17:30]**

Approda nei saloni di Palazzo Ceriana Mayneri il Tour "S'ignora" promosso dal Comitato Giovani della Commissione Nazionale Italia per l'UNESCO in collaborazione con FIAT 500: il cantautore Giovanni Caccamo e l'artista Giovanni Robustelli si esibiscono in uno spettacolo che unisce musica, arte figurativa e architettura in un'unica performance live. Ingresso libero. Per accreditarsi, [info@palazzocm.it](mailto:info@palazzocm.it)

08  
MAGGIO**Palazzo Ceriana Mayneri [Ore 12:00]**

Ultimo appuntamento della stagione 2016/2017 per le Nuove Petites Soirées del Circolo della Stampa a cura di Elda Caliarì: il Trio Miakouchko - Vicario - Ariagno, flauto e pianoforte, propone un programma di grande coinvolgimento che unisce alla tradizione di classici quali Chopin, Debussy e Faurè l'attualità di un compositore contemporaneo come Paolo Ariagno che eseguirà al pianoforte le sue musiche.

10  
MAGGIO**Palazzo Ceriana Mayneri [Ore 17:30]**

Proseguono gli appuntamenti dedicati al trentennale di Torinosette, la testata del venerdì de La Stampa: "TORINOSETTE con... tè", chiacchierate all'ora della merenda con i protagonisti del settimanale. Titolo dell'incontro che avrà per ospiti Giuseppe Culicchia, "Appuntamenti, arte, cultura tra città e provincia. Grandi kermesse e piccole realtà, la cultura è protagonista?"

15  
MAGGIO**Sporting [Ore 9:00]**

Prende il via il 27° Torneo UGI di doppio femminile limitato 4.1 - Libero per le Ladies 40, finalizzato alla raccolta di fondi per l'adozione di un alloggio di Casa UGI. Al torneo di doppio femminile si uniscono anche quest'anno un torneo di doppio misto lim. 4.1 - Libero per Ladies 40 e Over 55, un torneo di doppio maschile sociale lim. 4.1 - libero per Over 55, torneo di bridge (il 17 maggio) e torneo di buracco (24 maggio). Iscrizioni entro lunedì 11 maggio (Vanna Antoci, 333 3275726).

17  
MAGGIO**Sporting [Ore 20:30]**

Tappa in Sicilia per il Giro d'Italia Gastronomico a cura di Domus Magi. Prenotazioni presso il Ristorante.

18  
MAGGIO**Sporting [Ore 18:00]**

Show cooking a bordo piscina dedicato al Bimby, il celebre robot da cucina, con aperitivo e degustazione dei cibi preparati. Numero chiuso con omaggio per i partecipanti: per adesioni e costi rivolgersi in Segreteria.

20  
MAGGIO**Sporting [Ore 9:00]**

Il circuito tennistico regionale Sabauda 2017 fa tappa al Circolo della Stampa Sporting con i tabelloni Over 45 lim. 3.3, Over 55 lim. 3.4 e Ladies lim. 3.5. Iscrizioni esclusivamente sul sito [www.circuitosabaudo.it](http://www.circuitosabaudo.it) entro giovedì 18 maggio ore 12.

24  
MAGGIO**Palazzo Ceriana Mayneri [Ore 17:30]**

Secondo appuntamento del mese con "TORINOSETTE con... tè": per tema, "Il rapporto con i lettori. Rubriche, lettere, cartoline e la Memoria". Con Alessandra Montrucchio, Renato Scagliola e altri.



AD APRILE...

**AL VIA IL TORNEO DI TENNIS DI 4^ CAT.**

C'è tempo fino a giovedì 27 aprile, ore 12, per iscriversi al 2° "Trofeo Circolo della Stampa Sporting 4^ cat." che quest'anno prevede accanto al singolare maschile anche il singolare femminile. Il torneo prenderà il via sabato 29 aprile e si concluderà domenica 14 maggio. Le iscrizioni vanno fatte esclusivamente via mail all'indirizzo [m.bonaiti@sporting.to.it](mailto:m.bonaiti@sporting.to.it).

**MIAKOUCHKO, VICARIO E ARIAGNO CHIUDONO LE PETITES SOIREES**

Le Nuove Petites Soirées 2016-17 del Circolo della Stampa a cura di Elda Caliarì si congedano con un ultimo imperdibile appuntamento: lunedì 8 aprile, alle ore 21.00, il Trio di pianoforte e flauto Miakouchko - Vicario - Ariagno chiude la stagione

con un programma di grande coinvolgimento che unisce alla tradizione di classici quali Chopin, Debussy e Faurè, l'attualità di un compositore contemporaneo come Paolo Ariagno che eseguirà al pianoforte le sue musiche. Elena Miakouchko, russa, è interprete dalla rigorosa tecnica e dalla spiccata sensibilità, allieva della grande scuola pianistica moscovita: l'ascolteremo da solista in due "Notturmi" di Chopin, nei "Feux d'artifice" di Debussy e in duo con la flautista Valentina Vicario. Quest'ultima, nata a Ivrea e diplomata al Conservatorio di Torino, vincitrice di numerosi premi, suona in varie formazioni flautistiche e cameristiche, e si esibirà anche come solista nel celebre "Syrinx" di Debussy. Paolo Ariagno, compositore e pianista torinese, eseguirà al pianoforte la sua opera "Pangea".

Come d'abitudine, la musica andrà a braccetto con le parole, con aneddoti, letture, poesie lette da Baba Richerme. Ingresso libero fino a esaurimento posti.

Per informazioni tel. 011/5175146 - E-mail: [babarich@libero.it](mailto:babarich@libero.it).

CIRCUITO TENNISTICO REGIONALE PIEMONTESE

**SABAUDO 2017**

PER GIOCATORI/TRICI OVER 45, OVER 55 E LADY 40

[WWW.CIRCUITOSABAUDO.IT](http://WWW.CIRCUITOSABAUDO.IT)

Si gioca con palle

**Tecnifibre**

Media partner

**6ª TAPPA**  
Over 45 Lim. 3.3

**5ª TAPPA**  
Over 55 Lim. 3.4

**3ª TAPPA**  
Lady 40 Lim. 3.5

**20 maggio - 4 giugno 2017**  
**Circolo della Stampa Sporting**  
corso Agnelli 45, Torino  
Iscrizioni su [www.circuitosabaudo.it](http://www.circuitosabaudo.it)

**REGOLAMENTO**

Vale il regolamento Fit e i singoli incontri danno punteggio per le classifiche federali.

**Master Over 45 Lim. 3.3.** Vincitore 50 punti; finalista 40; semifinalisti 26; quarti di finale 14; ottavi di finale 10

**Master Over 45 Lim. 4.1** Vincitore 22 punti; finalista 19; semifinalisti 16; quarti di finale 13; ottavi di finale 10; sedicesimi di finale 8; trentaduesimi di finale 6

**Master Over 55 Lim. 3.4.** Vincitore 50 punti; finalista 40; semifinalisti 26; quarti di finale 14; ottavi di finale 10; sedicesimi di finale 8

**Master Lady 40 Lim. 3.5.** Vincitrice 30 punti; finalista 20; semifinalista 10; quarti di finale 5

**MONTEPREMI**

PER OGNI TORNEO

1° Classificato/a Coppa (offerta dal Circolo della Stampa Sporting) + Buono Merce Joma (1 zaino, 1 telo spugna, 1 polsino, 1 cappellino, 1 sacca portascarpe) + 1 paio di solette Noene + 1 grip Noene + 1 buono acquisto da 25 euro da spendere presso [www.tenniswarehouse-europe.com](http://www.tenniswarehouse-europe.com) + 1 ingresso gratuito QC Termetorino

2° Classificato/a Coppa (offerta dal Circolo della Stampa Sporting) + Buono Merce Joma (1 zaino, 1 telo spugna, 1 polsino, 1 cappellino) + 1 paio di solette Noene + 1 confezione Topspin Integratore

3° e 4° Classificati/e Buono Merce Joma (1 telo spugna + 1 polsino + 1 cappellino)

BANCA GENERALI FINANCIAL PLANNER | IMG | JOMA | gotennis | SPORT CLINIC | il brallo | TENNIS | QC TERME | iren | TENNIS WAREHOUSE | TopSpin | NOENE | LE.it | Tecnifibre

IL PROGRAMMA DEL REGOLAMENTO COMPLETO È DISPONIBILE SUL COMITATO REGIONALE PIEMONTESE E È ESPOSITO NELLE SEDI ENDOGENE E SUL PRIMO PANNELLO ALTERNATIVO SULLA SCELTA ALTERNATIVA DELLA LUBRIFICAZIONE E SULLA SCELTA ALTERNATIVA DELLA LUBRIFICAZIONE



Michele Alexandra Zmau premiata dal presidente della FIT Piemonte Giancarlo Davide.

# OPEN INTERNAZIONALI BNL D'ITALIA: MICHELE, LA PIU' BRAVA DEL REAME

DI BARBARA MASI



Vincere in casa ha sempre un sapore particolare. Specie poi se la vittoria è doppia, e ti regala oltre al titolo anche due biglietti per gli Internazionali BNL d'Italia, a Roma: non da spettatrice, ma due pass speciali che ti permettono di scendere sulla terra rossa del Foro Italico per giocarti le pre-qualificazioni del celebre torneo internazionale. Ecco, *Michele Alexandra Zmau* si è conquistata tutto questo al Circolo della Stampa Sporting, il club di cui difende i colori nei campionati a squadre

d'eccellenza, consacrando regina assoluta prima nel singolare con la vittoria finale su Irina Smirnova per 6/1 5/7 6/2 e poi anche nel doppio in coppia con *Anna Maria Procacci*, sua futura compagna di squadra in Serie A1, con il successo sul duo cuneese formato da Carlotta Ripa e Nicole Clerico.

Michele tornerà a Roma per la seconda volta in carriera dopo l'esordio dello scorso anno, dove in singolare vi era approdata per rinuncia di un'altra giocatrice e in doppio in seguito al successo

ottenuto nel Torneo Open allo Sporting in coppia con Stefania Chieppa: "Andarci da vincitrice del torneo è però un'altra cosa - ha dichiarato emozionata alla fine del match -. L'anno scorso nelle pre-qualificazioni a Roma sono stata battuta nei quarti da Natasha Burnett nell'incontro decisivo per entrare nelle qualificazioni. Quest'anno ci riproverò. Roma è il sogno di ogni giocatrice che come me è abituata a calpestare la terra dei circuiti ITF: un altro pianeta, una sensazione impagabile." Auguri, dunque, Mich. E auguri anche alla finalista Irina Smirnova, casalese d'origine russa da molte stagioni arruolata nelle file della Canottieri Casale in Serie A2, che con quella di quest'anno ha infilato la terza finale consecutiva nell'Open BNL dello Sporting senza mai riuscire a strappare il titolo: a Roma

ci andrà anche lei, insieme ad Anna Maria Procacci che si è conquistata il terzo pass in palio grazie al successo nella finalina disputata contro Sara Marcionni.



Michele ha fatto il bis con la vittoria in doppio, in coppia con Anna Maria Procacci.



Quarti di finale per la nostra Giorgia Testa, battuta da Sara Marcionni.

## I MAGNIFICI 21 DEL SABATO

La partecipazione al Saturday Tennis Fever, il torneo del sabato pomeriggio, cresce a dismisura e così anche gli ammessi al Master finale. Sono 21 quest'anno i qualificati al tabellone maschile che si disputeranno il titolo 2016/2017 con finalissima in programma il 29 aprile: *Andrea Pecorini, Michele Bolognino, Vittorio Musso, Piero Mandelli, Dino Chiaia, Alberto Giuliano, Furio Bisotti, Roberto Testore, Paolo Tonello, Massimiliano Peres, Giorgio Pasini, Paolo Solero, Michele Roagna, Paolo Riva, Michelangelo Rossino, Italo Provera, Stefano Collorafi, Edoardo Ramondo.*

Nel femminile le sei qualificate al Master sono *Patrizia Provisiero, Rita Gasparini, Carlotta Capra, Valentina Pagliotti e Alessandra Lo Porchio.*



Piero Mandelli



Giorgio Pasini



Carlotta Capra



Patrizia Provisiero



Paolo Solero  
Michelangelo  
Rossino

Michele  
Roagna  
Andrea  
Pecorini

## CONGRATULAZIONI A...

*Pera Braja, Maria Meneguzzo, Eliza Vasilica* e *Jacopo Cadeddu* che si sono qualificati, rispettivamente nei tabelloni 4.1/4.3, 3.3/3.5 e 4.3/NC, alla fase finale del Circuito Head Weekend in programma ai Ronchiverdi.



Eliza Vasilica



Maria Meneguzzo



Piera Braja

## "SIGNORA": IL TOUR DELLA BELLEZZA FA TAPPA A PALAZZO CERIANA MAYNERI

Il cantautore Giovanni Caccamo e l'artista Giovanni Robustelli sono i protagonisti di **Signora**, un tour che attraversa l'Italia promosso dal Comitato Giovani della Commissione Nazionale Italiana per l'Unesco con la partecipazione di FIAT 500. Si tratta di un lungo viaggio attraverso alcuni tra i luoghi più belli d'Italia all'insegna di performance poli - sensoriali nelle quali la musica, la pittura, le architetture e il paesaggio dialogano gli uni con gli altri. Da Madonna di Campiglio a Lerici fino ad Alberobello, le dieci tappe del tour fanno tappa anche a Torino, proprio nella nostra prestigiosa sede storica di Palazzo Ceriana Mayneri, sabato 6 maggio alle ore 17.30. Giovanni Caccamo eseguirà diverse canzoni che grandi autori hanno scritto per alcune grandi interpreti della musica italiana, mentre Giovanni Robustelli dipingerà su grandi tele soggetti ispirati alle canzoni e al luogo che ospita lo spettacolo: un evento originale, di cui il nostro Palazzo ottocentesco sarà protagonista e ispiratore. Scopo del concerto, infatti, quello di offrire agli spettatori esperienza uniche alla scoperta di piccoli gioielli architettonici ancora troppo poco conosciuti. Ingresso libero fino a esaurimento posti: per accreditarsi, [info@palazzocm.it](mailto:info@palazzocm.it).



### PARTY IN... GIALLO



Dopo il successo della "Serata in lungo" lo scorso dicembre, ecco un altro evento imperdibile negli eleganti saloni storici di Palazzo Ceriana Mayneri, venerdì 5 maggio dalle ore 20.00: un Yellow Party con cena a buffet e musica live per ballare scatenati fino a notte fonda. Parola d'ordine il colore giallo, dress code dell'evento, che dovrà presenziare anche come un piccolo e semplice particolare in onore dell'associazione La Festa dei Limoni Onlus, a cui verrà devoluto parte dell'incasso per donare all'Ospedale Koelliker attrezzature per la chirurgia oncologica laparoscopica e strumenti multimediali per diffondere la prevenzione del tumore colorettale. Obiettivo dell'associazione fondata e presieduta da Marco Braico e che vede nelle sue file i nostri soci Stefano Motta (Vicepresidente), Marcello Motta e Alessandro Busca (Consiglieri), è infatti quello di comprare e donare attrezzature a ospedali e strutture diverse in tutta Italia: "Nata dopo l'esperienza del mio romanzo omonimo, La Festa dei Limoni, la Onlus ha come statuto il divieto di donare denaro ma solo cose e servizi che possano migliorare le condizioni di pazienti o persone in difficoltà sociale - spiega Marco Braico -. Compriamo noi e regaliamo, semplice: sdraio per la notte, televisori per le stanze, lenzuola di Topolino per i bambini e ancora strumenti medici che aiutano a superare con più confort i momenti difficili." Un motivo in più per partecipare alla serata in giallo: per acquistare i biglietti in prevendita entro il 29 aprile (50 euro), occorre contattare Antonella Greco (339 3186739) o Maria Cristina Persenda (339 7999408).

### CHI SIAMO

### UN'ECCellenza DELLO STILE ITALIANO



"Lo stile italiano passa per Grugliasco", afferma un articolo sul settimanale Panorama, e in qualche modo anche attraverso il Circolo della Stampa Sporting, aggiungiamo noi. Perché l'Alpeat, l'azienda citata nell'articolo nell'ambito di un ampio servizio sulle eccellenze dell'imprenditoria torinese, fa capo a **Vittorio Allocco**, socio del Circolo dal 1964 e quindi già insignito della Tessera d'Argento. Alpeat - con sede a Grugliasco, specializzata nella lavorazione del plexiglass e del policarbonato - è stata fondata dal padre di Vittorio, Alfonso, circa una decina di anni prima, nel 1952, e oggi è giunta alla terza generazione con la figlia Chiara. Moltissimi i settori sperimentati ponendo sempre grande attenzione all'innovazione, ma è dall'auto che l'azienda è partita, chiamata da Pininfarina, Giugiaro e Bertone per la realizzazione di pezzi unici e prototipi, in particolare per la fornitura di vetture. Fra gli infiniti prodotti di Alpeat che hanno firmato come "torinesi" le vetrine internazionali ci sono ad esempio l'orologio per il countdown delle Olimpiadi Invernali 2006 e un calice alto 4 metri per uno spettacolo al Teatro della Scala.



Circolo della Stampa - Sporting a.s.d.  
C.so G. Agnelli 45 10134 Torino  
Tel. 011 3245411/ fax 011 3245444  
[www.sporting.to.it](http://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: RIEDUCAZIONE RESPIRATORIA



La Rieducazione Respiratoria è la terapia di supporto indicata in quasi tutte le patologie dell'apparato respiratorio, quali: bronchite cronica ostruttiva, asma bronchiale, enfisema polmonare, insufficienza respiratoria, bronchiectasia, fibrosi polmonare, cifoscoliosi, sclerosi laterale amiotrofica, apnea ostruttiva notturna.

La Rieducazione Respiratoria è finalizzata ad aumentare l'autonomia della capacità funzionale respiratoria nel Paziente, favorendo il ripristino dei meccanismi fisiologici di pulizia delle vie respiratorie.

La Rieducazione Respiratoria è rivolta a bambini, adolescenti, adulti e anziani e può essere indicata:

• In fase pre-operatoria: per preparare Pazienti a rischio (soggetti anziani, fumatori, obesi, affetti da precedenti malattie respiratorie) a interventi chirurgici programmati in chirurgia toracica e chirurgia dell'addome

• In fase post-operatoria: per interagire con le cure mediche, accelerando i processi di risoluzione delle affezioni respiratorie acute e limitando i danni delle patologie croniche.

La Rieducazione Respiratoria prevede Esercizi di:

- Coordinazione respiratoria: per insegnare a respirare correttamente, sfruttando al meglio i movimenti, al fine di compiere il minor lavoro possibile
- Respirazione diaframmatica: per riallenare i muscoli respiratori, migliorandone la forza e la resistenza, al fine di aumentare il livello di ventilazione e la resistenza allo sforzo fisico
- Fisioterapia toracica: per rimuovere l'eccesso di secrezioni delle vie aeree, riducendo la resistenza al flusso aereo e il lavoro respiratorio e migliorando l'ossigenazione (aerosol terapia, drenaggio autogeno, drenaggio posturale)
- Ricondizionamento fisico: per aumentare il metabolismo della muscolatura scheletrica.

### GESTIONE CRISI ASMA BAMBINI

Nell'ambito dell'attività di Rieducazione Respiratoria, è attivo un percorso dedicato alla gestione delle crisi d'asma dei bambini da parte dei genitori, che vengono istruiti sulle modalità da mettere in atto per prevenire ed affrontare in modo corretto ed efficace il verificarsi di queste situazioni.



VISITA IL SITO: [WWW.GRUPPOCDC.IT](http://WWW.GRUPPOCDC.IT)

# MIGLIORARE I COLPI D'ATTACCO AL VOLO

DI LUIGI CASALE

Con questo articolo si conclude l'esame sulla preparazione fisica delle principali fasi di gioco e delle diverse fasi di gioco del tennis moderno. Questa volta prendiamo in considerazione la fase conclusiva di una possibile azione di gioco che utilizza **colpi d'attacco** come smash o volée.

Nel tennis moderno gli scambi si risolvono molto spesso grazie a colpi vincenti eseguiti nella zona che va dal fondo alla tre quarti di campo. Il giocatore definito "contrattaccante"

costruisce tatticamente il punto giocato applicando la maggior pressione possibile sui colpi eseguiti, mettendo progressivamente in difficoltà l'avversario, "aprendosi il campo" e risolvendo a proprio vantaggio l'azione. Questa considerazione tattica non esclude che spesso il giocatore allenato e attento alle diverse evoluzioni tecniche del gioco si presenti a rete non solo per recuperare una **palla corta**, ma anche per **chiudere lo spazio** delle possibili ribattute dell'avversario eseguendo **volée o smash**.

È doveroso, come sempre, fare alcune precisazioni preliminari:

- La fase di **attivazione** (riscaldamento) è, in questo caso, compresa nella prima parte di allenamento tennistico in campo. Non dimenticate, comunque, di far precedere il gioco con racchetta e pallina da alcuni minuti di corsa o salto della corda e stretching dinamico (slanci articolari) per evitare possibili infortuni.
- L'inserimento degli esercizi fisico-atletici, presentati nella normale

seduta di allenamento tecnico, comporta la necessità di focalizzare l'**attenzione** su un elemento per volta, ripetendo tutto a **velocità** crescente e con il controllo della corretta esecuzione (meglio se grazie all'ausilio delle **videoanalisi** mirate di **Danilo Pizzorno e Simone Bertino**).

- Il **carico di allenamento** (numero di serie, ripetizioni e intensità di esecuzione degli esercizi) è individuale e dipende dall'età, dal grado di allenamento del giocatore e dalla fase della sua programmazione stagionale.



## SIMULAZIONE DEI COLPI "FRENATI" DALL'ELASTICO

(Questo esercizio contribuisce al miglioramento della capacità di scatto in avanti, utile al giocatore non solo per recuperare smorzate, ma anche per saper velocemente conquistare zone del campo più avanzate e mettere così in difficoltà l'avversario). In piedi, con le gambe divaricate in posizione "atletica" (ready position), impugnare la racchetta e indossare lo speciale elastico che trovate nella palestra dello Sporting (foto 1).

Scattare in avanti, tendendo l'elastico, per andare a simulare il **colpo al volo** (foto 2); tornare nella posizione di partenza. Eseguire 3 serie da 5 - 10 scatti, variando il lato e l'altezza del movimento con la racchetta, facendo attenzione a interrompere le ripetizioni nel momento in cui il giocatore inizia ad avvertire la stanchezza.



## "SPALLE POTENTI"

(L'esecuzione di tutti i colpi al volo e/o effettuati sopra il capo necessita stabilizzazione e potenza da parte dei muscoli delle spalle: cuffia dei rotatori, deltoide, trapezio, scapolari. Questa semplice esercitazione li rafforza dinamicamente, abituando nel contempo il tennista a compiere lavoro muscolare con le mani sopra la testa).

Braccia in fuori-basso, gomiti flessi a 90°, impugnare due manubri leggeri, del peso di 2 - 5 kg in relazione alla forza individuale (foto 3). Portare i pesi in avanti-alto **abducendo** le braccia (foto 4). Eseguire 3 serie di 10 - 15 ripetizioni, facendo attenzione a non sollevare i gomiti oltre le spalle, per non comprimere e stressare eccessivamente la delicata articolazione scapolo omerale (foto 5 errore).



## "PLANK" LATERALE

(Questo esercizio di stabilizzazione della parte **centrale del busto** è particolarmente indicato per controllare maggiormente la torsione del busto durante l'esecuzione delle **volée**).

Decubito laterale su un tappetino appoggiato a terra, staccare il fianco dal suolo rimanendo in appoggio sul gomito e sul bordo esterno del piede (foto 6). Fissare la posizione allineando l'altro braccio con le spalle interessando in tal modo, oltre ai muscoli lombari e obliqui del busto, anche quelli di queste ultime. Attenzione a non piegare le ginocchia, a non appoggiare il busto a terra e a non abbassare il braccio opposto a quello che sorregge il corpo perché ciò vanificherebbe l'azione stabilizzatrice dell'esercizio.

Eseguire 3 serie di plank per 30 - 60 secondi. Ripetere per ambo i lati.



## LUIGI CASALE DELEGATO PROVINCIALE CONI

Luigi Casale, docente di Scienze Motorie e Sportive del L.S. Galileo Ferraris di Torino e già formatore presso la Scuola Regionale del CONI Piemonte per la Metodologia dell'Allenamento Sportivo, è stato nominato Delegato Provinciale CONI di Torino per il quadriennio 2017 - 2020. Da molti anni il Prof. Casale

si occupa di preparazione fisica in ambito tennistico, ricoprendo diverse cariche anche a livello regionale e per conto della PTR, parallelamente al lavoro da Responsabile della Preparazione fisica dei tennisti del Circolo della Stampa Sporting di Torino.





Filippo Pecorini

## ARRIVANO I NOSTRI!

Sono tanti i nostri portacolori che sono saliti sul podio nel Torneo di MacroArea NordOvest al T.C. Ciriè e al Tennis Gonetta di San Carlo Canavese. Eccoli tutti:

### VIOLA BECCHIO

semifinalista  
Under 10 femminile

### FILIPPO PECORINI

vincitore  
Under 10 maschile

### FILIPPO CALLERIO

finalista  
Under 12 maschile

### FEDERICO GARBERO

semifinalista  
Under 12 maschile

### CHIARA FORNASIERI

vincitrice  
Under 14 femminile

### LORENZO FERRI

semifinalista  
Under 14 maschile

### ALESSIA BELLOTTI

semifinalista  
Under 16 femminile

### ANDREA TEREZIANI

semifinalista  
Under 16 maschile



Filippo Callerio



Chiara Fornasieri

## MATILDE CAMPIONESSA UNDER 9 NEL RITA'S DAY

Il Circolo della Stampa Sporting ha letteralmente dominato la categoria Under 9 femminile nel Master finale del circuito Rita's Day che si è disputato al Tensotennis di Borgaretto: a laurearsi campionessa è stata *Matilde Lampiano Garbarini*, neo acquisto della nostra scuola tennis, seguita al secondo e terzo posto rispettivamente dalle compagne *Letizia Lampitelli* e *Maria Victoria Boetti Villanis Audifredi*. Nel maschile Under 9, lo Sporting esulta anche per il secondo posto di Tommaso Rosso. Ma ecco le classifiche finali dei nostri portacolori che hanno preso parte al Master:



## CLOTILDE TRICOLORE!

Indomita Clotilde Rodella, che sulle nevi dell'Abetone, nella 35esima edizione del "Trofeo Pinocchio sugli sci", ha conquistato il titolo italiano di sci alpino nella categoria Baby 2 femminile col tempo di 1'03"52. Grande Cloti!

### PARTE INFERIORE

1 Piedi e gambe spingono verso l'alto con una dominanza piede-gamba posteriore che porta il giocatore al ribaltamento delle anche-spalle.

2 Le anche restano frontali alla telecamera (ripresa laterale) con l'anca posteriore che sale prima dell'anteriore per conseguenza della spinta corretta del piede-gamba posteriore.

### PARTE SUPERIORE

1 Il braccio-avambraccio dominante in piena decontrazione fa scendere la racchetta lungo la schiena fino ad arrivare alla massima ampiezza.

2 Il braccio-avambraccio non dominante inizia a scendere verso il baricentro del corpo.

3 Lo sguardo resta puntato verso la palla fino al momento dell'impatto.

## SERVIZIO E ATTACCO PALLA

### TENNISTI ALLO SPECCHIO

CON LA VIDEOANALISI A CURA DI DANILO PIZZORNO E RICCARDO PIATTI  
Per analizzare il servizio nell'attacco alla palla, possiamo dividere il movimento del corpo in due parti al fine di osservare alcuni punti chiave importanti:



## IN PRIMO PIANO



## CAMPIONI IN COPPA DELLE PROVINCE!

*Gabriel Deza Huete, Adriano Botta, Filippo Pecorini e Viola Becchio* hanno fatto parte della rappresentativa regionale che ha dominato la Coppa delle Province riservata alle categorie Under 10 e Under 11. Congratulazioni a loro e al capitano Fabio Vanacore!

## FEDERICO E MARGHERITA PROTAGONISTI A SETTIMO

*Federico Bossotti e Margherita Costa* hanno dominato rispettivamente la categoria Under 10 e Under 14 al T.C. Sirio di Settimo T.se. Congratulazioni!

## VIOLA, CHE TRIS!

Tre successi uno dietro l'altro per Viola Becchio, che ha letteralmente spopolato nella categoria Under 10 nel Trofeo Kinder a Il Poggio, all'Area Tennis Academy e al T.C. Sirio.

## GUGLIELMO E ANDREA AL COMANDO

Il campionato della scuola tennis si è concluso con l'assegnazione dei titoli nella categorie Green e Yellow. Fra i Verdi la palma è andata a *Guglielmo Monzani*, fra i Gialli ad *Andrea Bergaglio*.



Andrea Bergaglio



Guglielmo Monzani



### UNDER 9 FEMMINILE

- 1° Matilde Lampiano Garbarini
- 2° Letizia Lampitelli
- 3° Maria Victoria Boetti Villanis Audifredi



### UNDER 9 MASCHILE

- 2° Tommaso Rosso
- 5° Filippo Ugona
- 8° Luca Bruno
- 11° Francesco Ruffatti Vitrotti
- 13° Matteo Biagini



### UNDER 7

- 3° Eminefendic Niki
- 4° Pietro Minniti
- 5° Diego Gatti
- 10° Edoardo Evangelista



### UNDER 11 FEMMINILE

- 9° Maria Chiara Stroppiana
- 15° Vanessa Cason

### UNDER 11 MASCHILE

- 6° Jacopo Minniti
- 13° Tommaso Cartosio
- 14° Alessandro Boasso
- 16° Gianmaria Voso

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](mailto:info@lariofontorino.it) - [www.lariofontorino.it](http://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