

IL NOSTRO BILANCIO

DI VITTORIO SANSONETTI

Il 20 aprile scorso solo quindici *bene-meriti* soci sono intervenuti a Palazzo Ceriana Mayneri all'annuale assemblea sociale per approvare il bilancio 2016 del Circolo della Stampa Sporting. Vista la scarsa partecipazione, ci è parso opportuno sintetizzarne gli elementi principali anche a beneficio degli altri millecinquecento che compongono la nostra attuale compagine associativa. Senza ripetere commenti e cifre già ampiamente indicate nella Relazione del Consiglio Direttivo e nella Relazione del Collegio dei Revisori dei Conti, ecco in breve gli elementi principali del bilancio e della gestione 2016 che si è chiusa con una piccola perdita. I ricavi e i proventi sono cresciuti complessivamente del 19% circa rispetto al 2015, grazie all'avvenuto rientro della Scuola Tennis nel bilancio del nostro circolo, ma anche quest'anno, dal lato delle quote associative, vi è stata una diminuzione dovuta alla riduzione del numero di soci iscritti (il saldo negativo al 31/12/2016 è di 58 unità). Dal lato dei costi vi è stato un ovvio e corrispondente incremento, da iscriversi in massima parte all'inglobamento della gestione della Scuola Tennis, seppur più contenuto rispetto all'incremento dei ricavi, cosa che ha generato una positiva marginalità finale, riuscendo in sostanza, a parità di perimetro con il 2015, a mantenere sotto controllo la spesa corrente. Sotto il profilo patrimoniale abbiamo avuto un incremento delle immobilizzazioni materiali in linea con il piano finanziario adottato già nei recenti passati esercizi. In sintesi, sul fronte economico, si è sopperito alla diminuzione del numero dei soci e delle entrate da quote associative incrementando l'offerta dei servizi esterni, permettendo così il mantenimento dell'equilibrio economico e la riduzione, sul fronte patrimoniale e finanziario, del ricorso al credito bancario, continuando ad effettuare i necessari investimenti sia sul fronte delle immobilizzazioni che sul fronte della manutenzione ordinaria e straordinaria. L'opera di *spending review* intrapresa ormai da tempo dal Consiglio Direttivo non potrà andare oltre più di tanto, senza rischiare di compromettere la qualità del servizio. La strada già da tempo tracciata dal Consiglio - vista la tendenza di questi ultimi tempi, ormai generalizzata per la maggior parte dei club nazionali, alla riduzione del numero dei soci - è quella di rilanciare il Circolo con azioni volte al miglioramento interno e portare a termine tutte quelle attività esterne, già individuate, mirate alla raccolta di nuove iscrizioni. E' una bella sfida sempre più difficile da affrontare, ma ce la faremo.



MAI DIRE TENNIS

DI ANDREA PELLISSIER

Dopo brevissimi studi, il Centro di Psichiatria Sportiva dell'Università di La Paz ha pubblicato "Tennis: tic, reati e disturbi", opera ciclopica non commissionata di cui possiamo ora pubblicare alcuni stralci. Gli autori hanno purtroppo appurato che anche nel tennis esistono reati di chiara matrice psicopatologica. E il Circolo della Stampa Sporting, nei suoi 60 anni di gloriosa e meno gloriosa vita tennistica, ne ha raccolto un'ampia casistica. Il più grave dei reati è il "racconto non richiesto di partita" (art. 12 cod. pen. ATP). Il reo, dopo la doccia, si aggira negli spogliatoi e al bar del circolo per molestare le vittime con lunga descrizione dei suoi orrendi set appena conclusi. I più crudeli si soffermano su dettagli raccapriccianti (smorzate vincenti, pallonetti sulla riga, rimonte dallo 0-40, serve and volley riusciti), mentendo su quasi tutto.

Questi racconti non interessano a nessuno e hanno gravi effetti narcotici.

Altro reato è il "racconto di carriera inesistente" (art. 13 cod. pen. ATP), delitto che richiede più tempo - cene per soci buddisti o intere pause pranzo - e consiste nell'elencare senza pietà finali e semifinali in tornei sconosciuti contro avversari mai sentiti. Al termine dell'autocelebrazione si scopre che il reo è stato C4 in Groenlandia negli anni '80.

Per i disturbi minori ci rifugiamo nell'elenco, poiché rende bene la complessità dell'opera citata (le frasi fra virgolette appartengono ai pazienti esaminati, che per pietà sportiva non nomineremo: ai lettori, dunque, l'eventuale identificazione):

- Tennista con elaborazione del lutto: "Ho perso 6-1 6-0, ma siamo andati 2 volte sul 40 pari".
- Tennista con alibi: "Ho perso per una riga esterna sul 2-1 nel primo set".
- Tennista dopo 33 sconfitte in doppio: "Sono un singolarista puro e rispondo meglio sul rovescio", oppure "credevo fosse padel con pareti difettose".
- Tennista dopo 22 sconfitte in singolo: "Gioco solo il doppio perché ho molto braccio, il singolo va bene per chi corre e basta".
- Tennista allucinato autoelogiativo: "Ho perso per skretch, ma ho giocato bene".
- Tennista non assicurato: "Ho rotto le corde 3 volte, e gioco bene solo con il mio budello di gnu tanzaniano".
- Tennista meteo: "C'era troppo sole, c'era troppo vento, la terra era troppo rossa, le righe erano troppo bianche".
- Tennista ipocondriaco (il 75% circa dei giocatori in attività): "Avevo male al polso, al gomito, avevo male ovunque, mia zia beve, ieri ho fatto il Cervino". Gravi varianti sono date da "vengo da una brutta varicella nel '73" e "sono juventino e non sapevo che il corridoio non vale".
- Tennista stagionale: "Sotto il pallone lo batto sempre" (dopo la sconfitta di luglio), "lo batto sempre quando giochiamo fuori" (dopo la sconfitta di dicembre).
- Tennista anti-palle: "Con le Babolat non riesco a giocare". "Ma abbiamo giocato con le Head...". "Neanche con le Head: voglio le Tretorn arancioni".
- Tennista surreal-metafisico: "Ho vinto il doppio giallo di Capracotta per mai classificati: adesso mi voglio allenare con i 3.2".
- Tennista "bella, ma l'ho vista fuori": giocatore con 39 di



ALCUNE CARICATURE firmate da Silvia Coriasso, che negli anni ha ritratto personaggi e situazioni spiritose sui campi del Circolo della Stampa Sporting.

piede che indossa 3 paia di calze e scarpe 46 per pestare inavvertitamente i segni sulle righe.

- Tennista sconfitto-sviante: "Allora com'è andata, hai vinto?". "Mi presti la Recherche? Voglio rileggerla".
- Tennista felice socio-socievole: giocatore che non ti ha mai salutato in 19 anni di circolo e ti ferma a mezzanotte nel parcheggio sotto la neve per dirti "Ciao, carissimo! Lo sai? Ho battuto un 4.1!".
- Tennista discoteque: "Le luci mi davano fastidio nel servizio in kick". Attenzione: non chiedetegli che cos'è il kick, perché non lo sa.
- Tennista "fenomeno under": ti dice che a 14 anni era il n. 5 d'Italia, e da under 16 ha battuto Gerulaitis. Poi si è ritirato per ragioni oscure (crisi mistica, ginocchio della lavandaia, delusione d'amore). Della sua infanzia d'oro nessuna prova scritta, nessun testimone, zero pagine su Google. Chi dovesse riconoscersi in queste patologie o abbia soci di doppio nelle stesse condizioni è pregato di rivolgersi con urgenza in segreteria (non so perché, ma si dice sempre così).

01
GIUGNO**Sporting [Ore 9:00]**

E' dedicato all'indimenticabile Gianfranco Re il 1° Memorial nazionale di tennis riservato alla categoria dei notai. Una tre giorni di tennis e non solo in cui il Circolo della Stampa Sporting accoglierà e ospiterà i professionisti provenienti da tutta Italia. Finali previste per sabato 3 giugno.

04
GIUGNO**Sporting [Ore 10:00]**

Gran finale con assegnazione dei titoli del Circuito Regionale Sabauda 2017 per Veterani, con i tabelloni riservati ai giocatori Over 45 lim. 3.3, Over 55 lim. 3.4, Ladies lim. 3.5. Il Circuito riapproderà sui campi dello Sporting a settembre per il master finale, in programma dal 24 al 30 settembre.

17
GIUGNO**Sporting [Ore 9:00]**

Approda anche quest'anno allo Sporting il circuito nazionale del Trofeo Tennis FIT Kinder+Sport con la tappa torinese dedicata agli under dagli 8 ai 16 anni: un appuntamento fisso nel calendario giovanile che registra ogni volta un boom di iscrizioni. Per iscriversi occorre andare sul sito www.trofeotennis.it, scaricare il modulo e inviarlo via mail all'indirizzo trofeotenniskinder@sporting.to.it o a sporting-2017@trofeotennis.it: c'è tempo fino alle ore 14 del 15 giugno. Si possono iscrivere tutti i ragazzi e ragazze in possesso di tessera FIT Atleta 2016.



IN ARRIVO A LUGLIO...

**TORNEO DI SINGOLARE MASCHILE 3.1**

Scadono giovedì 29 giugno le iscrizioni al torneo di singolare maschile lim. 3.1 che si disputerà dal 1° al 16 luglio. Le iscrizioni vanno effettuate esclusivamente via mail indicando cellulare e disponibilità di orario all'indirizzo m.bonaiti@sporting.to.it.

Marco Guerriero, vincitore dell'edizione 2016.

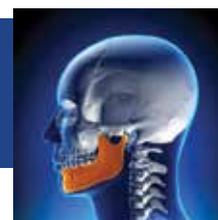
NOTA BENE

**"FAMILY FRIENDLY" PER I WEEKEND D'ESTATE**

Torna il servizio di assistenza ai bambini nei fine settimana estivi: dal weekend del 10 giugno fino a quello del 23 luglio, in orario 14/18, personale qualificato si prenderà cura dei bambini in età fra i 5 e i 9 anni coinvolgendoli in attività di intrattenimento legate alle strutture del circolo: calcio, bagno in piscina, parco giochi, laboratori manuali, proiezione di film. Un'occasione di divertimento per i bambini e di relax per i genitori. Il ritrovo è in Portineria, alle ore 14: si ricorda che il servizio è riservato esclusivamente ai bambini Soci in regola con la quota 2017.

QUOTE INVITI 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.

**TEMA DEL MESE: RIEDUCAZIONE ATM
ARTICOLAZIONE TEMPORO-MANDIBOLARE**

L'articolazione temporo-mandibolare è una delle articolazioni più complesse del corpo umano, che collega la mandibola al cranio e permette di parlare, masticare, deglutire e compiere movimenti mimici.

I disordini temporo-mandibolari sono una problematica nota, di natura prevalentemente funzionale, con una documentata epidemiologia. Para-funzioni come bruxismo e serramento dentale sono le cause più frequenti e spesso il risultato di abitudini errate.

I sintomi più diffusi dei disturbi all'ATM sono:

- ▶ Affaticamento durante la masticazione, lo sbadiglio o semplicemente l'apertura della bocca
- ▶ Dolore all'articolazione, sia a riposo sia durante l'utilizzo (ad esempio mangiando o parlando)
- ▶ Rumori causati dall'articolazione quando si apre o si chiude la bocca: click, scrosci, rumori a sabbia
- ▶ Limitazione e/o rigidità nell'apertura della bocca fino al blocco vero e proprio
- ▶ Dolore sordo al viso con tensione dei muscoli mimici e dei muscoli masticatori
- ▶ Mal di testa, inteso come cefalee tensive e muscolo-tensive
- ▶ Sensazione di rigidità al viso
- ▶ Tensione che parte dal collo fino al capo con difficoltà di movimento
- ▶ Dolore all'orecchio che può irradiarsi al viso
- ▶ Acufeni (fischi alle orecchie)
- ▶ Ipoacusie

▶ Vertigini

Le cause più comuni dei disturbi all'ATM sono:

- ▶ Digriagnamento o serramento dei denti (bruxismo)
 - ▶ Traumi sull'articolazione, come fratture del condilo e della mandibola
 - ▶ Colpo di frusta
 - ▶ Disturbi infiammatori, come artrosi o artrite
 - ▶ Occlusione sbagliata della bocca
 - ▶ Situazioni fisiche e mentali molto stressanti
 - ▶ Scoliosi
- Le patologie che possono beneficiare del trattamento sono:
- ▶ Malattie reumatiche
 - ▶ Mioartropatie sistema masticatorio
 - ▶ Disturbi della coordinazione dell'apparato masticatorio
 - ▶ Riabilitazione postchirurgica e post-traumatica
 - ▶ Ipertonia della muscolatura masticatoria, cintura scapolare, cervicale
 - ▶ Limitazione del movimento per il dolore
 - ▶ Postura errata della colonna vertebrale e della testa
 - ▶ Patologia neurologica
 - ▶ Alterazioni congenite e acquisite di accrescimento
 - ▶ Cefalea Cervicogenica, prevenzione di eventuali recidive

Le cure ed i trattamenti per i disturbi dell'articolazione temporo-mandibolare sono:

In molti casi il dolore, il mal di testa e gli altri sintomi associati ai disturbi dell'articolazione temporo-mandibolare

possono rapidamente migliorare se trattati precocemente. La

fisioterapia ricerca l'equilibrio tra mandibola e capo attraverso la rieducazione muscolare e articolare. E' importante la collaborazione fra odontoiatra e fisioterapista, al fine di ripristinare la fisiologica relazione cranio mandibolare.

Modalità di Accesso

L'accesso al servizio di Rieducazione Temporo Mandibolare può essere avvenire:

- ▶ In Regime Privato
- ▶ In Regime Convenzionato con Enti Privati.

C.D.C. è convenzionato con i più importanti Fondi Sanitari Integrativi, Casse Mutue di Assistenza, Società di Servizi Sanitari, Compagnie Assicuratrici, Associazioni di Categoria, etc.. I Pazienti iscritti a uno di questi Enti hanno la possibilità di sottoporsi a visite ed esami specialistici gratuitamente o con franchigia.

MODALITÀ DI PRENOTAZIONE

La prenotazione delle sedute di Rieducazione Temporo Mandibolare può essere effettuata:

- ▶ Recandosi personalmente presso la sede C.D.C. di Via Montecuccoli 5f a Torino
- ▶ Chiamando i numeri telefonici 011/5119473 - 011/5632237 - 011/56322042
- ▶ Inviando una mail di richiesta all'indirizzo ft@gruppodc.it
- ▶ Inviando un fax di richiesta al numero 011/5628019

INTERNAZIONALI BNL D'ITALIA, CAMILLA SFIORA LE QUALIFICAZIONI

A un passo dalle qualificazioni degli Internazionali del Foro Italico: dopo aver superato tutti i turni nel tabellone delle pre-quali, *Camilla Rosatello*, dall'anno scorso portacolori del Circolo della Stampa Sporting in Serie A1, è stata stoppata nella semifinale decisiva per una wild card nel tabellone delle qualificazioni, battuta da Jessica Pieri 7/6 6/3. Nulla da fare

anche in doppio, dove in coppia con Alice Matteucci è stata fermata in semifinale da Di Sarra/Spiteri 6/4 6/3.

La corsa nelle pre qualificazioni di *Michele Alexandra Zmau* si è invece fermata al secondo turno contro Lisa Sabino (6/3 6/74) dopo aver superato Martina Spigarelli 6/3 6/1, mentre *Annamaria Procacci* è uscita al primo turno per mano

di Natasha Burnett 6/3 6/2. Le due, in coppia nel doppio, si sono fermate al primo turno eliminate dal duo Brianti/Colmegna 6/1 7/5. Infine, nel maschile, stop al primo turno del doppio anche per *Stefano Reitano* insieme ad Alessandro Giuliano, battuti da Cutuli/Ocleppo 7/5 7/5.



ANCORA AMARANTE!



Simona Amaranter si è aggiudicata per il terzo anno consecutivo il Torneo Femminile Invernale del Lunedì

organizzato da Giuliana Ballatore e diretto da Maurizio Mariotti, battendo in finale Giulia Uboldi per 6/1 6/4. Al terzo posto Paola Carando e al quarto *Patrizia Alloatti*, unica giocatrice di casa sul podio. Il torneo ha coinvolto anche quest'anno una ventina di giocatrici che si sono affrontate come sempre in un unico girone all'italiana che ne ha ammesse otto al Master finale: oltre alle finaliste e semifinaliste, si sono qualificate Rossella Rinaldi, Elena Caretti, Maria Luce Reineri e Virginia Chiesa.



SERIE C, SQUADRE "A" IN TABELLONE

Erano quattro quest'anno le formazioni iscritte alla Serie C, due maschili e due femminili: di queste approdano al tabellone regionale le due prime squadre. La formazione rosa con *Iole Sibona, Harriet Hamilton, Martina Becchio e Federica Sema* (nella foto) ha chiuso il girone al vertice a pari merito con la Canottieri Casale, mentre la squadra maschile (*Luca Nicoletti, Fabio Pulega, Francesco Cilento, Andrea Terenziani, Pierluca Lando, Alberto Costa, Luca Fe' D'Ostiani, Lorenzo Ferreri*) l'ha concluso al secondo posto alle spalle della Soc. Nuova Casale. Ora il via al tabellone regionale per la qualificazione alla fase nazionale. Forza, ragazzi!

SATURDAY TENNIS FEVER, ECCO I CAMPIONI



Il Saturday Tennis Fever ha coronato i vincitori della stagione 2016/2017: sono *Alberto Giuliano* e *Carlotta Capra* vincitori del Master finale rispettivamente su *Paolo Riva* (al termine di un match maratona in tre set 7/6 1/6 10/8) e su *Rita Gasparini* (7/5 6/2). Nel maschile semifinali per *Bernardino Chiaia* e *Paolo Tonello*, nel femminile per *Patrizia Provisiero* e *Valentina Pagliotti*.

LA PRIMA VOLTA DI TITO

Dopo la finale dello scorso anno, questa volta *Tito Morsero* è andato a segno e ha fatto suo il singolare Over 75 del 48° International Championships of Italy all'Hanbury Tennis Club di Alassio, uno dei più storici tornei internazionali Senior del circuito mondiale ITF. Per alzare il prestigioso trofeo, Tito ha dovuto infilare una vittoria dietro l'altra su alcuni dei più forti giocatori italiani del circuito, più alti di lui nel ranking mondiale dove lui era al n. 21 e ora, dopo Alassio, al n. 14: nell'ordine ha battuto Aldo Barbareschi, Marcello De Michelis, Vittorio Monaco (n. 1 del seeding e n. 7 del ranking ITF), Giovanni Argentini (n. 18 ITF) e Giancarlo Milesi (n. 16 ITF). I successi più sofferti, quello contro Vittorio Monaco nei quarti (3/6 6/4 7/6) e la finale con Milesi (3/6 6/4 6/0). Per Tito non si tratta in assoluto della prima vittoria in torneo internazionale ITF, ma è la prima in un torneo di Grado 1. E senza lasciar passare troppo tempo, giusto una settimana per "ripulire il gioco" come si suol dire, si è ripreso anche la rivincita della finale dello scorso anno nel Torneo ITF 2° Grado di Bari, dove da favorito del seeding si è imposto per 6/4 6/3 su Enrico Maggiorani, testa di serie numero due.



CONGRATULAZIONI A...



Maria Luna Meneguzzo, Alessia Bellotti ed Elisa Andrea Camerano (ritratte nella foto insieme al maestro Paolo Calvi nella squadra "B" di Serie C femminile), rispettivamente finalista nel torneo 3.1 alla Polisportiva Bosconese, vincitrice nel torneo 3.1 al T.C. Lavadore di Celle Ligure e finalista nel torneo 2.5 a Il Poggio di Poirino.



Primo titolo di stagione per l'Over 45 *Chicco Franchini*, che si è aggiudicato il singolare lim. 3.1 al T.C. Cafasse con la vittoria in finale su Alberto Bertello (7/6 6/4).

I 60 ANNI DEL CIRCOLO AL SALONE DEL LIBRO



Nell'ambito delle celebrazioni dei 60 anni, il Circolo della Stampa Sporting ha promosso alcune iniziative culturali nell'ambito del Salone del Libro di Torino al Lingotto (18 - 22 maggio) e del collaterale Salone Off che espande il programma del Salone in tutta la città di Torino e in dieci località dell'area metropolitana. Ecco gli eventi imminenti proposti a Palazzo Ceriana Mayneri e al Lingotto:

Salone OFF, venerdì 19 maggio, ore 21, a Palazzo Ceriana Mayneri:

Presentazione del libro "Vivere e morire con dignità". Dopo anni di discussione e attraverso un susseguirsi di progetti di legge, il 20 aprile la nuova disciplina sul testamento biologico è

stata approvata alla camera dei deputati. Il dibattito sul tema del fine vita è quanto mai attuale e non solo in parlamento: ne parliamo con due degli autori del libro *Vivere e morire con dignità* che affrontano alcuni punti contenuti nella proposta di legge cercando di analizzarli dal punto di vista religioso, etico, legale e medico. Intervengono gli autori *Giulia Facchini Martini* e *Beppino Englaro*, modera *Manuela Stinchi*.

► **Salone OFF, sabato 20 maggio, ore 17:00 a Palazzo Ceriana Mayneri:**

"8x8, un concorso letterario dove si sente la voce finale nazionale". Giunto alla nona edizione, con 1121 racconti arrivati da ottobre, cinque serate in giro per l'Italia, accompagnato da case editrici e scrittori di livello, 8x8 ha lanciato negli anni autori come Luciano Funetta, Paolo Piccirillo, Elisa Sabatinelli, Alessio Torino,

Raffaele Riba e molti altri. La premiazione terminerà alle 19.00. Partecipano *Davide Coltri*, *Serena Daniele*, *Claudia De Angelis*, *Gaia Formenti*, *Leonardo Luccone*, *Chiara Nuvoli*, *Ugo Sandulli* e *Santone Vanni*.

► **Salone OFF, lunedì 22 maggio, ore 12:00, a Palazzo Ceriana Mayneri:**

Presentazione del libro "Mettiamo giudizio. Il giudice tra potere e servizio". Michele Vietti, forte della sua esperienza in qualità di Vicepresidente del CSM, parlamentare, uomo di governo, docente universitario e avvocato e presidente della Commissione ministeriale per la riforma dell'ordinamento giudiziario, parla della giustizia in una dimensione inedita: quella dell'organizzazione. Per rendere un servizio giudiziario non bastano buoni giuristi, ma ci vuole un apparato capace di gestire la domanda dei cittadini con tempestività ed efficacia. L'autore formula proposte innovative e coraggiose, fuori degli schemi ideologici e delle contrapposizioni. Partecipano *Annalisa Chirico*, *Vittorio Sgarbi*, *Armando Spataro*, *Michele Vietti*

► **Salone del Libro, lunedì 22 maggio, alle ore 15, al Lingotto Sala Rossa, a cura del Circolo della Stampa Sporting: "Giornalismi e società".** Fin dalla fondazione, nella primavera del 1957, il Circolo della Stampa ha avuto un ruolo attivo nella vita culturale della Città. Il saggio di Francesco Giorgino che dà titolo all'incontro diventa un'occasione per celebrare l'anniversario dei 60 anni analizzando il senso autentico dell'attività di mediazione dei "giornalismi" e, soprattutto, riflettere sulla sua funzione sociale. Partecipano *Francesco Giorgino*, *Alessandra Comazzi*, *Alessandro Rosa*.

NOVITÀ IN PISCINA

Ai fini di una migliore e più ordinata fruizione della piscina da parte dei soci, quest'anno verranno delimitati con le corsie gli spazi acqua riservati alle attività dell'Estate Ragazzi

INGRESSO CARRABILE VIA SAN MARINO

Per evitare di installare dei dissuasori, per motivi di sicurezza i soci sono pregati di percorrere in auto a bassa velocità il viale di ingresso da via San Marino, che peraltro è stato appena asfaltato: si ricorda che la zona è spesso frequentata anche dai bambini che giocano nelle aree verdi adiacenti.

NOTA BENE



Il team Savelli con al centro Enza Rossano e Antonio Vivaldi

CONGRATULAZIONI A...

ENZA ROSSANO Ancora un titolo per il già ricco palmares di *Enza Rossano*, che a Salsomaggiore Terme si è aggiudicata il campionato italiano

Open di Serie A con il team Savelli (Riccardo Giordano, Simonetta Paoluzzi, Carla Gianardi e Antonio Vivaldi) e anche la speciale classifica butler.

IL LUNCH A PALAZZO

In occasione del 60° anniversario Palazzo Ceriana Mayneri apre le porte anche a pranzo: sta avendo successo l'iniziativa dell'apertura al pubblico della ristorazione anche a pranzo attraverso la cucina dello chef Marco Inglese: nell'elegante Sala degli Specchi l'offerta gastronomica prevede i piatti tradizionali della cucina piemontese sapientemente rivisitati accanto a piatti più leggeri adatti alla pausa pranzo con la novità della specialità della casa "il piatto" di Palazzo Ceriana Mayneri si chiama "aragosta nel panino", un sandwich gourmand farcito con un'aragosta intera accompagnata da salsa guacamole e patate. Da assaggiare. A Palazzo Ceriana Mayneri si può pranzare tutti i giorni dal lunedì al venerdì, per la sera è consigliata la prenotazione al numero 011/ 5175146 o via mail a info@palazzocm.it.



Il sandwich all'aragosta, il "piatto" di Palazzo Ceriana Mayneri



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

NUOVA COLLABORAZIONE ASSOCIAZIONE NAZIONALE DATORI DI LAVORO DOMESTICO

Dal 1969 un servizio sicuro al fianco dei datori di lavoro domestico

Nuova Collaborazione - Associazione Nazionale Datori di Lavoro Domestico - offre a tutti i propri **Associati** la possibilità di usufruire di una consulenza finalizzata alla **gestione dei rapporti di lavoro domestico. Competenza ed esperienza** - elementi maturati grazie ad un lavoro costante e più che quarantennale - consentono all'Associazione di assistere i propri Soci nel disbrigo di varie pratiche.

- **Consulenze** contrattuali, sindacali e legali.
- **Assistenza** nelle vertenze sindacali.
- **Conteggi e liquidazioni.**
- **Aggiornamento** sulle variazioni dei minimi salariali e contributivi.
- **Calcolo contributi** INPS e buste paga.
- Assistenza per **assunzione lavoratori e cessazione rapporti di lavoro.**
- Consulenze **telefoniche** e tramite **e-mail.**
- **Servizi Online**, riservati agli **Associati.**

www.nuovacollaborazione.com Seguiaci su Facebook
Iscriverti è facile. Servizi a prezzi contenuti.

MIGLIORARE GLI SPOSTAMENTI IN CAMPO

DI LUIGI CASALE

Scatta, corri, colpisci! Così si può sintetizzare il gioco del tennis - di qualsiasi età o livello - confrontandolo con molte altre discipline sportive. Lo studio dell'evoluzione tecnica delle discipline sportive permette di analizzare e distinguere le componenti delle singole azioni: il movimento del braccio di un discobolo è solo margi-

nalmente comparabile all'azione del diritto tennistico; analogamente, le spinte e i movimenti dei piedi di un campione della racchetta sono diversi da quelli di qualsiasi altro atleta che pur debba spostarsi velocemente in una piccola area di gioco per colpire una palla. Dopo aver presentato nei numeri precedenti una serie di

semplici esercizi per il rafforzamento muscolare dei diversi colpi tennistici, vengono proposti - anche se velocemente - alcuni esempi di esercitazioni utili al miglioramento dei passi, delle spinte e delle scivolate che il tennista esegue durante il gioco. Prima di eseguire gli esercizi di seguito indicati, si raccomanda di svolgere alcuni minuti

di attivazione neuromuscolare (corsa, stretching dinamico e alcune andature atletiche). Gli esercizi consigliati potranno essere svolti nella palestra del Circolo anche a conclusione dell'allenamento in campo e, come si vedrà, non necessitano di particolari attrezzature, se non di quelle a disposizione nella palestra stessa.



PIEGATE AVANTI INCROCIATE

In piedi con la racchetta tenuta con le mani a contatto delle spalle (foto 1) effettuare dieci piegate avanti delle gambe alternate, incrociando il passo rispetto alla linea di avanzamento (foto 2 e 3). La piegata sulle ginocchia rafforza dinamicamente tutta la muscolatura degli arti inferiori - principali "motori" degli spostamenti tennistici - mentre l'incrocio sollecita le articolazioni delle anche e delle caviglie. Ripetere per 3 serie ponendo la massima attenzione al mantenimento dello sguardo avanti: fissando la posizione del capo durante il movimento avanti, viene infatti controllata l'azione di torsione del busto. Attenzione ad evitare la lunghezza eccessiva del passo - che porterebbe allo stiramento dei muscoli adduttori - e, soprattutto, la flessione del busto avanti, azione tennisticamente molto scorretta (foto 4, errore).



SIMULAZIONE DIRITTO E ROVESCIO CON ELASTICONE

In piedi indossare in vita l'apposito elastico fissato alla spalliera (foto 5). Effettuare lo "Split-step" (caratteristico saltello sul posto per iniziare dinamicamente lo spostamento verso la pallina foto 6) e iniziare a ruotare le spalle simulando il colpo di diritto (foto 7 e 8). Eseguire 3 - 5 serie da 10 simulazioni di colpi alternando diritto e rovescio, evitando, soprattutto, di iniziare lo spostamento senza aver prima ruotato il busto e portato la racchetta dietro (foto 9, errore). Questa esercitazione unisce la tecnica tennistica con la spinta delle gambe e la ricerca di velocità di esecuzione degli spostamenti tecnici in campo.



T - SPRINT IN CAMPO O IN PALESTRA

Disporre 4 birilli nella zona centrale del campo secondo il seguente schema, a 3 metri di distanza l'uno dall'altro:

Questo è solo un esempio di possibili sprint in campo che simulano gli spostamenti compiuti dal tennista: il numero e la distanza tra i coni è modificabile. Nel caso riportato il tempo impiegato da un buon tennista agonista è di poco superiore ai 9 secondi.

E' possibile eseguire l'esercitazione anche nella Palestra dello Sporting: iniziare lo spostamento con uno scatto di passo laterale senza incrociare le gambe (foto 10), girare attorno al peso e tornare a quello di partenza; scattare avanti e girare attorno al peso più avanti (foto 11 e 12); senza interrompere l'azione girare attorno al peso e, mantenendo la fronte a rete, tornare indietro, curvare velocemente attorno al riferimento e raggiungere l'ultimo esterno, sempre di corsa laterale (foto 13); concludere la prova scattando in avanti verso il peso più avanzato (foto 14).



L'ESTATE STA ARRIVANDO!

Il 9 giugno finiscono i corsi della stagione 2016/2017 ma il tennis non va in vacanza, o meglio: lo Sporting offre a tutti gli allievi della scuola, a secondo dell'età, del livello di gioco e delle esigenze, alcune proposte interessanti per una vacanza all'insegna del tennis. Le attività sono settimanali, ossia ci si può iscrivere di settimana in settimana, dal 12 giugno al 28 luglio e dal 4 all'8 settembre.

La formula più completa - a livello di assistenza e intrattenimento basato su gioco e sport, comprensiva di pranzo e merenda - resta quella

dell'ESTATE RAGAZZI (dai 5 ai 12 anni): dal lunedì al venerdì, dalle 8.30 alle 18, tante attività ludico sportive come calcio, pallavolo, hit ball, piscina unite a vere e proprie lezioni di tennis e alternate ad attività relax come giochi, cinema, disegno e qualche compito scolastico. Per chi invece vuole dedicarsi esclusivamente al tennis, gli STAGES ADDESTRAMENTO e gli STAGES AGONISTICA rappresentano la formula ideale per continuare l'apprendimento del tennis o per allenarsi in vista degli impegni di gara. Eccoli nel dettaglio:

STAGES ADDESTRAMENTO

(settimane dal 12 giugno al 28 luglio e dal 4 all'8 settembre)

Età: a partire dai 5 anni.

Frequenza: a scelta da 1 a 5 giorni la settimana dal lunedì al venerdì.

Orari: gli Under 9 in prevalenza al mattino, gli Over 9 in prevalenza al pomeriggio.

Formula BASE: per gli Under 10 50 minuti di tennis, per gli Over 10 50 minuti di tennis + 50 minuti di preparazione fisica.

Formula INTENSIVA: per gli Under 10 100 minuti di tennis, per gli Over 10 100 minuti tennis + 100 minuti preparazione fisica.

Per partecipare alle attività dell'ESTATE RAGAZZI e agli STAGES ADDESTRAMENTO è obbligatorio presentare un certificato medico di idoneità sportiva non agonistica.

STAGES AGONISTICA

(settimane dal 12 giugno al 28 luglio e dal 21 agosto al 15 settembre)

Frequenza: a scelta da 1 a 5 giorni dal lunedì al venerdì.

Formula BASE: 90 minuti di tennis al mattino o al pomeriggio.

Formula INTENSIVA: 90 minuti di tennis e 90 minuti di preparazione fisica al mattino + 90 minuti di tennis al pomeriggio.

Il programma di allenamento può essere personalizzato e modificato in corso a seconda degli impegni scolastici e famigliari. Per iscriversi è obbligatorio presentare un certificato medico di idoneità agonistica.

Per maggiori informazioni rivolgersi in Segreteria o andare sul sito:

www.sporting.to.it/corsi-di-tennis dove è possibile scaricare anche i moduli di iscrizione.



IN PRIMO PIANO

SPAZIO ALLE SQUADRE!

Sono iniziati i campionati italiani a squadre giovanili: cheese!



UNDER 14 MASCHILE "B"

Alessandro Giuliano,
Davide Pecorini, Simone Silvestri,
Alessandro Motta



UNDER 10 MISTO "C"

Jacopo De Luca,
Tommaso Monforte,
Camilla Amico di Meane



UNDER 10 MISTO "B"

Federico Bossotti,
Gabriel Deza Huete,
Maddalena Manzi



UNDER 12 MASCHILE "B"

Alberto Botta, Braylan Garofalo,
Tommaso Viarizzo,
Gregorio Monforte



UNDER 12 MASCHILE "C"

Simone Salvatore,
Simone Benestante,
Gabriel Seminara, Simone Milani



UNDER 14 MASCHILE "C"

Giulio Audone,
Filippo Sciolla, Matteo Milani,
Gregorio Rodella

TENNISTI ALLO SPECCHIO

L'ATTACCO PALLA CON IL ROVESCIO A UNA MANO

CON LA VIDEOANALISI A CURA DI DANILÒ PIZZORNO E RICCARDO PIATTI

Per analizzare il rovescio a una mano nell'attacco alla palla, è importante osservare quattro punti chiave fondamentali:

- 1) peso del corpo: dopo aver raggiunto il massimo caricamento e una corretta ampiezza, il giocatore è pronto ad attaccare la palla. In questo passaggio il peso del corpo inizia il trasferimento in avanti.
- 2) mano non dominante: accompagna la racchetta fino all'altezza del fianco.
- 3) racchetta: la testa della racchetta scende sotto l'altezza della palla con il tappo verso di essa (20/40 gradi è l'angolo tra la linea della salita della racchetta e il piano del campo).
- 4) decontrazione: determinante per ottenere spinta, velocità e controllo (agevolata dall'ampiezza della parte superiore).



LO SPORTING CONQUISTA MANTOVA!

Quanti podi targati Sporting nel Torneo di Macroarea NordOvest alla Canottieri Mincio di Mantova: *Filippo Callerio*, finalista nel singolo Under 12 e vincitore nel doppio in coppia con il suo compagno di squadra *Federico Garbero, Filippo Pecorini* vincitore del doppio Under 10 (insieme a Federico Danova), *Lorenzo Ferri* finalista nel doppio Under 10 (insieme a Federico Scotuzzi). Congratulazioni!

IN CALENDARIO... TORNA IL TROFEO KINDER+SPORT

Sabato 17 giugno il circuito nazionale giovanile TROFEO TENNIS FIT KINDER+SPORT fa tappa allo Sporting! Ti sei già iscritto? Se sei in regola con la tessera FIT Atleta 2017 e hai fra gli 8 e i 16 anni vai sul sito www.trofeotennis.it e iscriviti al torneo: scarica il modulo e invialo all'indirizzo trofeotenniskinder@sporting.to.it o a sporting-2017@trofeotennis.it: c'è tempo fino alle ore 14 del 15 giugno.

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@VEGLIOMICHELINOEFILIO.COM