

## UN "POOL" PER FAR CRESCERE SONEGO E LA SCUOLA TENNIS

DI MARCO FRANCALANCI

Lo straordinario fine di stagione di Lorenzo Sonego, con il Circolo della Stampa Sporting coprotagonista - grazie a un suo giocatore - della conquista della Coppa Davis, ha suscitato un grande entusiasmo, giustificato anche dalla conferma del Piemonte Open Intesa Sanpaolo, il super Challenger Atp 175 che si svolgerà dal 13 al 19 maggio prossimi, in contemporanea alla seconda settimana degli Internazionali BNL d'Italia al Foro Italico. Ecco allora un ulteriore arricchimento dello staff, destinato a migliorare la gestione dei nostri migliori giocatori e della scuola tennis, che con i suoi cinquecento allievi resta il fiore all'occhiello del club. Per qualche torneo, infatti - per adesso Doha e Dubai - sarà Fabio Colangelo, direttore tecnico dello Sporting e commentatore delle reti Sky per il tennis, ad accompagnare Sonego come coach tecnico. In queste occasioni il timone della scuola sarà manovrato dal neo vice-direttore Fabio Pulega, che da anni ormai è una colonna portante. Il maestro, in queste occasioni, si avvarrà della collaborazione e della presenza di Gipo Arbino, il coach ufficiale di Sonego e attuale consulente tecnico della scuola. Prende così forma un gruppo di vertice di livello tecnico assoluto che potrà solo far crescere i nostri ragazzi. Come si è giunti a questa soluzione, molto gradita dalla dirigenza del Circolo? Lo spiega Gipo Arbino, protagonista assoluto in questi anni della "crescita" di Lorenzo Sonego.

*"La conferma di Lorenzo tra le posizioni di vertice del tennis*



*mondiale necessita di un'attenzione particolare in tutti i tornei che disputa, ma un coach non può seguire il giocatore in tutti i tornei di una stagione lunghissima. Ci siamo resi conto in*



Allenamento sul Training Center fra Lorenzo Sonego e Federico Gaio insieme ai tecnici Gipo Arbino, Fabio Colangelo, Fabio Vanacore e al preparatore Fabio Nervi.

*alcune occasioni che a volte la presenza del preparatore atletico può non essere sufficiente, che in certe partite il consiglio di un coach tecnico è indispensabile. Così ho pensato di proporre questa soluzione a Fabio Colangelo, persona della quale ho una grande stima anche sotto il profilo professionale e umano, con il quale abbiamo già fatto un esperimento l'anno scorso. Il Circolo ha subito rico-*



*smettere poi ai suoi allievi. Un valore aggiunto per la crescita di tutto l'ambiente".*

**E il diretto interessato cosa ne pensa?**

*"Sono felicissimo - spiega Colangelo - perché si tratta di una splendida opportunità della quale sono grato a Gipo, Lorenzo e al Circolo. Sono stato molto coinvolto da loro anche nelle sedute di allenamento sulle scelte tecniche e tattiche: fare il coach*

*sul campo a un giocatore di livello assoluto, dopo le personali esperienze nei Challenger e qualche torneo ATP, è quindi sicuramente utile per la mia crescita professionale. La presenza di Arbino al fianco di Pulega nei giorni in cui saremo via garantisce inoltre la regolare attività della scuola tennis. Con Sonego poi c'è una grande sintonia: mi piace il suo costante impegno nel tentativo di migliorarsi sempre. Ho visto Gipo lavorare con lui e mi ha fatto capire quando c'è la necessità di interagire durante gli incontri e quando invece è meglio lasciar fare il giocatore senza intervenire".*

E Sonego? Lorenzo, dopo le fatiche della Davis e un periodo di riposo, è ripartito con un programma di assestamento

in vista di una stagione nella quale punta decisamente verso l'alto: *"Con Gipo abbiamo preferito fermarci dopo l'Australian Open: meglio rinunciare ai tornei di Montpellier e Marsiglia per lavorare sul piano fisico e su quello tecnico, soprattutto cercando di perfezionare il rovescio. Poi la ripresa con Rotterdam, dove ci ha raggiunti Colangelo, che mi accompagna a Doha e Dubai. Inutile dire*

*quanto mi faccia piacere il nuovo ruolo di Fabio, con il quale ci siamo trovati subito benissimo l'anno scorso a Stoccolma, quando abbiamo provato questa soluzione per la prima volta. Ci siamo resi conto che ormai in tutti i tornei c'è una grande concorrenza fin dai primi turni, per cui l'assistenza anche di un coach tecnico che conosca le caratteristiche del giocatore è utile in tutte le partite".*



# BENVENUTA, SERIE B2!

DI BARBARA MASI

Dopo quattro anni, la primavera ci porterà la bella novella del ritorno in Serie B per il Circolo della Stampa Sporting grazie alla formazione rosa neo promossa lo scorso anno dalla C. La squadra che scenderà in campo nel campionato italiano a squadre di B2 è la stessa che ha conquistato la Serie maggiore, con Annamaria Procacci nel doppio ruolo di capitano giocatrice: a lei e all'altra "veterana" Federica Sema il compito di guidare le quindicenni Martina Cerbo e Matilde Lampiano Garbarini, Eleonora Bonaiti e Alice Arisu Pesci, la diciassettenne italogiapponese al secondo anno con i colori dello Sporting. "Per le nostre giovani sarà sicuramente una bella esperienza - afferma il direttore tecnico Fabio Colangelo che lo scorso anno aveva guidato le ragazze alla promozione -, specie per Martina (lo scorso anno fra le artefici della promozione) e Matilde. L'obiettivo ovviamente sarà la salvezza, considerando che in Serie B2 la difficoltà è rappresentata dalla retrocessione diretta delle ultime due squadre del girone. Ma sono sicuro che sarà una bella avventura". In attesa della chiusura delle iscrizioni di tutte le for-



Le artefici della promozione in B2: da sinistra, insieme a Fabio Colangelo, Annamaria Procacci, Eleonora Bonaiti, Federica Sema e Martina Cerbo.

mazioni che anche quest'anno difenderanno i colori del Circolo della Stampa Sporting, sono state invece riconfermate le due formazioni di Serie A2: quella maschile annovera di nuovo come capofila Lorenzo Sonego, niente di meno che neo campione azzurro di Coppa Davis e numero 4 d'Italia, affiancato ancora da *Lorenzo Ferri*, fra i

giocatori chiave della salvezza. Riconfermati anche *Federico Maccari*, *Gianluca Bellezza*, *Edoardo Zanada*, *Giorgio Galizio*, *Ludovico Madiati* e *Filippo Pecorini*. Nella formazione femminile, capeggiata dalla "veterana" *Stefania Chieppa*, new entry e lieto ritorno per *Emma Ghirardato*: classifica 2.3 con un bel curriculum in-

ternazionale a livello under 18 e il best ranking mondiale ITF di categoria al n. 64, Emma era già nelle file dello Sporting da ragazzina e per questo potrà essere schierata come vivaio. E' tornata ad allenarsi allo Sporting da ottobre, seguita in modo particolare da Michele Alexandra Zmau e Fabio Vanacore, e da quest'autunno ha cominciato ad approcciare il circuito ITF World Tennis Tour. Nelle file di A2 conferma anche di *Federica Joe Gardella*, in attesa delle integrazioni di giocatrici che saranno possibili solo successivamente alla conclusione del campionato di Serie B2.



Emma Ghirardato, new entry nella formazione rosa di A2

## PREQUALIFICAZIONI INTERNAZIONALI BNL D'ITALIA: PARTE LA CORSA PER IL FORO ITALICO!

Le Prequalificazioni Femminili degli Internazionali BNL d'Italia tornano in campo al Circolo della Stampa Sporting: la corsa per le wild card rosa al Foro Italico parte anche quest'anno da qui, con in palio un montepremi da 10.000 euro e i pass per il tabellone delle prequalificazioni romane. L'81ª edizione degli Internazionali BNL d'Italia si prefigura anche questa volta come il torneo più partecipato del mondo: si parte dalle gare TPRA a quelle per la quarta categoria e poi sempre più su, fino alla seconda. Tutti possono tentare la corsa su Roma! Allo Sporting la corsa è già cominciata con il tabellone provinciale riservato alla quarta categoria che si è appena concluso e che ha visto il successo di Jessica Monticone sulla nostra Claudia Morganti e in doppio, del duo Ortolani/Eusebio su Monticone/Monticone, che bissano il successo dello scorso anno. Jessica Monticone, Claudia Morganti e Ilaria Tonini si aggiudicano così la fase regionale di 4ª categoria, e il diritto a partecipare al Torneo Open che prenderà il via sabato 24 febbraio e si concluderà il 17 marzo: vincitrice e finalista conquisteranno il pass per il torneo di Prequalificazione al Foro Italico. Le gare prevedono anche il doppio, dove solo la coppia vincitrice potrà accedere a Roma. Le iscrizioni vanno inviate via mail al Giudice Arbitro Maurizio Bonaiti, maurizio.bonaiti@sporting.to.it o su [www.fitp.it](http://www.fitp.it) entro giovedì 22 febbraio ore 12.



Claudia Marsili con Jessica Monticone.

**PREQUALIFICAZIONI INTERNAZIONALI BNL D'ITALIA 2024**
  
 24 FEBBRAIO / 17 MARZO
   
**CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING**
  
 Singolare F - Doppio F
   
**INFO E CONTATTI**
  
 Corso G. Agnelli 45 - Torino (TO) - 011.3245411 - [m.bonaiti@sporting.to.it](mailto:m.bonaiti@sporting.to.it)
  
**ISCRIZIONI SU**
  
[FITP.IT](http://FITP.IT)
  
[INTERNAZIONALI.BNLITALIA.COM](http://INTERNAZIONALI.BNLITALIA.COM)



RACE TO TURIN



# SINNER PRIMO QUALIFICATO PER LE FINALS 2024

DI MARCO FRANCALANCI



La stagione è appena cominciata, ma c'è già un italiano qualificato per le Nitto ATP Finals. Jannik Sinner, con il successo agli Australian Open ha già conquistato il diritto, come vincitore di un torneo Slam, a partecipare al Masters. Gli basterà concludere la stagione tra i primi venti della classifica. Ovviamente l'azzurro guida anche la classifica provvisoria della Race, che alla vigilia

dei grandi tornei sul cemento americano vede alla decima posizione il cileno Alejandro Tabilo. Vedremo se saprà confermarsi.

Suscita intanto qualche sorpresa l'attuale nona posizione di Carlos Alcaraz, ma lo spagnolo avrà presto l'occasione di recuperare. Ci sono molte

attese per gli altri italiani, per i quali sarà importante questo inizio di stagione sul duro. Perdurando il momento difficile di Lorenzo Musetti, che da mesi non riesce a superare un secondo turno, le speranze di un exploit sono deposte su Matteo Arnaldi e il nostro Lorenzo Sonego. Entrambi galleggiano intorno alla quarantesima posizione del ranking ATP, ma l'entusiasmo seguito all'affermazione in Coppa Davis può costituire un propulsore per un ulteriore balzo in classifica. Diverso il discorso per quanto riguarda Flavio Cobolli, in cerca di conferme dopo i quarti di Montpellier, mentre un grande interrogativo nasconde l'immediato futuro di Matteo Berrettini.

## TUTTI GLI AZZURRI DEL PRESIDENTE

Insieme ai compagni azzurri campioni di Coppa Davis, il 1° febbraio "il davisman" Lorenzo Sonego è stato ricevuto al Quirinale dal Presidente della Repubblica Sergio Mattarella: *"Un onore e un privilegio, un'emozione forte che ho cercato di condividere con tutti i miei compagni di squadra - ha affermato Sonny -, e che penso anche di aver trasmesso. Forse per la mia generazione la Coppa Davis aveva perso un pò di magia, ma ora che l'abbiamo vinta ci siano resi conto, dal risultato mediatico, di quanto gli italiani aspettassero questa vittoria."*



RANKING	GIOCATORE	ETA'	NAZ.	PUNTI
1	JANNIK SINNER	22	ITA	2000
2	DANIL MEDVEDEV	27	RUS	1300
3	ALEXANDER ZVEREV	26	GER	1135
4	NOVAK DJOKOVIC	36	SRB	860
5	ANDREY RUBLEV	26	RUS	650
6	HUBERT HURKACZ	26	POL	550
7	ALEX DE MINAUR	24	AUS	465
8	TAYLOR FRITZ	26	USA	445
9	CARLOS ALCARAZ	20	ESP	400
10	ALEJANDRO TABILO	26	CHI	378
11	ALEXANDER BUBLIK	26	KAZ	360
12	GRIGOR DIMITROV	32	BUL	350
13	ARTHUR CAZAUX	21	FRA	325
14	NUNO BORGES	26	POR	325
15	JIRI LEHECKA	22	CZE	325

Il tuo angolo di sport a Torino

**MIZUNO FLAGSHIP STORE**  
VIA SOLERI 2 - TORINO TEL. 011 1950 8517

**20% DI SCONTO PER I SOCI DEL CLUB**



**Specialità Agnolotti della Nonna**  
Tradizione contemporanea

**Pastificio del Monferrato**

GUSTO GENUINITÀ e PROFUMI DI UNA VOLTA

anche GLUTEN FREE!

Seguici e scopri di più [pastificiodelmonferrato.it](http://pastificiodelmonferrato.it)

Via Principi d'Acaja 38/F Torino - Tel: 011 0682545

C.so A. De Gasperi 43 Torino - Tel: 011 7803142

@Pastificio del Monferrato

**STESSOPIANO**  
DOVE GIOVANI COABITANTI E PROPRIETARI SI INCONTRANO

**AFFIDATI AD UN PROGETTO CHE TI PROPONE AFFITTI SICURI**

StessoPiano cerca appartamenti a Torino da affittare a giovani studenti e lavoratori fino a 35 anni. Offre ai proprietari un **FONDO DI GARANZIA** per eventuali danni e morosità e un **BONUS** alla stipula di contratti di lungo periodo.

via Massena 1G, Torino  
011 6686 812  
info@stessopiano.it  
[www.stessopiano.it](http://www.stessopiano.it)

gestione: giovani e culture in movimento

con il sostegno di: Fondazione Compagnia di San Paolo

**MIDE CHIUDE IL REPARTO BIANCHERIA** FINO AL 70%

Sconti su tutta la biancheria per bagno, cucina e camera da letto

Vieni a trovarci in **Corso Torino 78, Chieri!**  
☎ 011 9423539

150€ -50%  
75€  
Trapunta Gabel due piazze - fantasie varie

109€ -60%  
43,60€  
Lenzuola Gabel due piazze - fantasie varie

54€ -45%  
29€  
Accappatoio Gabel viso + ospite = 9,99€

Gabel, Midea, VGRIN, Pella, Pirella, Pirella, Pirella, Pirella

**mæstri**  
RISTRUTTURATORI

[www.maestri ristrutturatori.it](http://www.maestri ristrutturatori.it)  
VIENI A TROVARCI

Corso U. Sovietica 385, Torino  
Via Cervino 11, Torino

SU APPUNTAMENTO CELL. 328 473 7993

SCONTI IN FATTURA  
50% 90% 110%

Seguici per vedere i nostri lavori

**Autostandar 2.0**  
Guida con te dal 1976 [www.autostandar.it](http://www.autostandar.it)  
C.so Trieste 136 - Moncalieri - tel. 011.3180810 - info@autostandar.it  
C.so Belgio, 179 - Torino - tel 011.19940567 - info@carsco.it

**AIXAM**  
N°1 DELLE MINICAR

PRENOTA SUBITO IL TUO TEST DRIVE DELLA GAMMA PIU' ACCESSORIATA DEL MERCATO. IN VERSIONE TERMICA OPPURE 100% ELETTRICA CON ECOBONUS FINO A 4.000€

dal 14 anni

**SEMPRE CONNESSI!**  
CON I NUOVI TABLET CARPLAY/ANDROID AUTO



# IL PIEMONTE OPEN INTESA SANPAOLO RIPORTA IL GRANDE TENNIS A TORINO

Dal 13 al 19 maggio torna al Circolo della Stampa Sporting l'evento premium Challenger Atp 175

DI BARBARA MASI

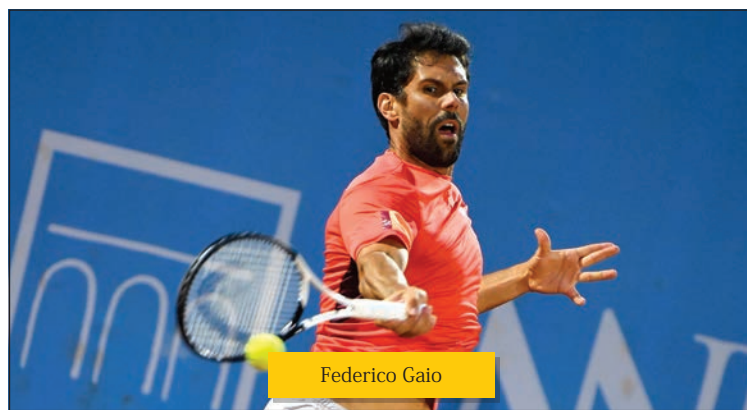
Dopo lo spettacolo delle Nitto ATP Finals a novembre e quello delle Finali della Serie A1 BMW a dicembre che hanno chiuso la stagione tennistica 2023, Torino è pronta ad ospitare nuovamente il grande tennis con il primo appuntamento del 2024: **dal 13 al 19 maggio** al Circolo della Stampa Sporting torna in campo la seconda edizione del **PIEMONTE OPEN INTESA SANPAOLO**, il Challenger Atp 175 evento premium della categoria che arricchisce il calendario del circuito maschile. Il torneo, che attirerà a Torino anche i giocatori usciti di scena nei primi giorni degli Internazionali BNL d'Italia del Foro Italico, rappresenta anche una delle tappe più importanti

Anche quest'anno il Circolo metterà a disposizione dei Soci dei biglietti gratuiti per alcune giornate di gara: per la prenotazione vi forniremo dettagli e modalità a tempo debito, ma intanto la Federazione Italiana Tennis Padel ha aperto le vendite per l'acquisto online dei biglietti al link di Ticketone <https://www.ticketone.it/artist/piemonte-open-intesa-sanpaolo/>. Si ricorda che per tutti i tesserati della Federazione Italiana Tennis e Padel (quindi tutti i Soci del Circolo della Stampa Sporting in regola con il pagamento della quota 2024 e tutti gli allievi della scuola tennis) è **previsto uno sconto del 20% sull'acquisto del singolo biglietto e uno sconto del 10% sull'acquisto degli abbonamenti**: per usufruire dello sconto, è sufficiente inserire il numero della propria tessera FITP dove richiesto nella procedura online di acquisto.



Dominik Koepfer

nel percorso di avvicinamento al Roland Garros Un grande spettacolo per tutti gli appassionati, con un ricco tabellone che l'anno scorso annoverava nomi del calibro di Sebastian Baez, Daniel Elahi Galan, Juan Pablo Varillas e Taro Daniel: la scorsa edizione ha visto trionfare il tedesco Dominik Koepfer, vincitore in tre set su Federico Gaio, proveniente addirittura dalle qualificazioni.



Federico Gaio

## TROFEO FITP E GRAND PRIX SCUOLE: LO SPORTING ANCORA AI VERTICI NAZIONALI

La Federazione Italiana Tennis Padel ha diramato le classifiche nazionali dei circoli per il Trofeo FITP e il Grand Prix delle Scuole Tennis, e anche per il 2023 il Circolo della Stampa Sporting si afferma ai vertici, appena fuori dai top ten.

Il Trofeo FITP premia i circoli per i risultati conseguiti nei campionati italiani a squadre di Serie A, B, C e giovanili: l'11esimo posto raggiunto dallo Sporting nel ranking Assoluto è frutto della bella conferma delle due squadre maschile e femminile debuttanti in A2 (che a ottobre di quest'anno rivedremo in campo ancora più agguerrite e determinate), della formazione rosa di Serie C promossa in B2 e delle rappresentative under 16 maschile, under 14 femminile e under 10 misto. Davanti allo Sporting, in Piemonte, c'è soltanto la Società Canottieri Casale, giunta al secondo posto del ranking Assoluto anche grazie allo scudetto tricolore di A1 femminile e ai risultati raccolti con le altre formazioni di eccellenza. Per la cronaca il Trofeo Fitp è stato conquistato dal Tennis Club Palermo, al vertice della classifica grazie soprattutto al titolo italiano in A1 maschile - conquistato, come Casale, proprio sul Training

Center dello Sporting lo scorso dicembre - e ai bei risultati in A1 femminile.

Nel Ranking Giovanile del Trofeo Fitp, invece, lo Sporting si attesta al 43° posto, in risalita dal 51° del 2022 ma ancora lontano dalla top ten raggiunta nel 2009 (4° nell'Assoluto e 3° nel Giovanile) e poi tra il 2019 (best ranking di 2° nel Ranking Giovanile) e il 2021: *"Quel ciclo si è chiuso, come è naturale che sia, e se ne sta aprendo un altro con dei giovanissimi su cui stiamo lavorando e che presto sarà pronto per dare i suoi frutti nei campionati a squadre"*, afferma il direttore tecnico Fabio Colangelo.

Insieme alla classifica del Trofeo FITP, è stata ufficializzata anche quella del Grand Prix, ossia il ranking italiano delle scuole tennis: quest'anno lo Sporting fra le Top School (la massima qualifica di qualità riconosciuta dalla FITP) è 12° in Italia e secondo in Piemonte di nuovo alle spalle di Casale, mentre nella classifica Generale è 23°. Una scuola tennis promossa a tutti gli effetti, che ogni anno allarga il suo bacino di allievi, creando una base fondamentale per fare qualità.



# SPORTING, TORINO E ATP FINALS

La tesi di laurea di Federica Joe, tra tecnografo e racchetta da tennis

DI MARCO FRANCALANCI

Il rinnovamento che ha coinvolto il Circolo della Stampa Sporting dopo l'assegnazione ATP Finals di tennis è stato talmente importante per lo sviluppo della città, da diventare argomento di una tesi di laurea in Architettura. L'idea è venuta

**Federica, perché questa tesi sullo Sporting?**

“Questo Circolo ha visto praticamente tutta la mia vita. Qui ho mosso i miei primi passi, ho preso la racchetta in mano a quattro anni e da allora non ho più smesso. L'idea della

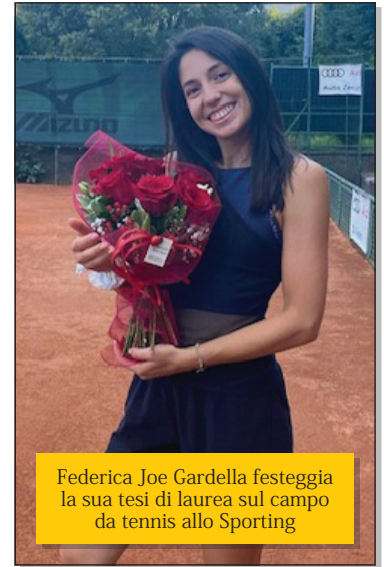
tesi è venuta quando Torino ha vinto la candidatura per le Atp Finals, con lo Sporting direttamente coinvolto. Vedendo crescere gli interessi progettuali della città verso questa area, mi sono proposta per svolgere una ricerca che seguisse la trasformazione del Circolo e di tutta la zona adiacente. Ho cominciato a documentarmi e ho trovato incredibile come la zona sia nata e si sia trasformata negli ultimi

100 anni per merito dello sport”.

**Quindi una passione di ricerca storica oltre che di tecnica architettonica...**

“Grazie ad una ricerca d'archivio, e soprattutto grazie ai pre-

ziosi racconti dei soci del Circolo che hanno condiviso con me le loro memorie e le loro esperienze di vita in questo pezzo di Torino, ho potuto immergermi nella storia dell'area, scoprendo come è nato lo Sporting negli anni '40 su progetto dell'architetto ingegner Morelli. Ho scavato ancora più indietro nel tempo fino a quando, nei primi del '900, i terreni agricoli a sud della Piazza d'Armi vennero destinati a spazi per lo sport e presto occupati dai primi campi di gioco del Football Club Torinese e dello Sport-Club Juventus: il campo “Stradale Stupinigi” e il campo “fuori Barriera di Orbassano”. Ho potuto così ricostruire l'evoluzione del “Quartiere dello Sport” – così è stato soprannominato fin dagli anni '30 – che nel corso degli anni si è trasformato per accogliere i grandi eventi sportivi, dai Giochi Littorali del 1933 alle Universiadi del 1959, dalle

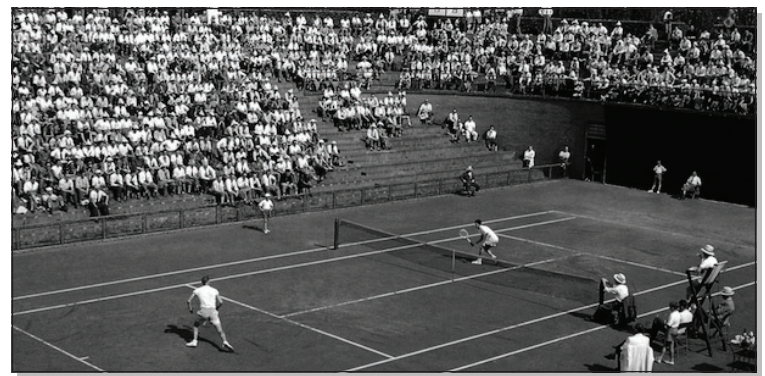


Federica Joe Gardella festeggia la sua tesi di laurea sul campo da tennis allo Sporting

Olimpiadi del 2006 alle Nitto ATP Finals. Con il lavoro di tesi ho preso poi parte al processo in corso sviluppando in anticipo alcune alternative progettuali, e infine seguendo passo a passo il concreto restauro dello Sporting.



1955: lo Stadio Comunale e i campi da tennis dove oggi c'è il Training Center, e i campi lato via Filadelfia.



Il Campo Stadio nel 1953 con la Coppa Davis Italia-Svezia

a una delle tenniste più brillanti del nostro club, Federica Joe Gardella, che contemporaneamente alla doppia laurea magistrale con lode in Architettura-Ingegneria Edile al Politecnico di Torino e al Politecnico di Milano, ha raggiunto la sua migliore classifica nazionale, 2.3, vincendo anche il Campionato Nazionale Universitario di doppio. E adesso, vinta la borsa di studio per il dottorato al Politecnico di Torino, è negli Stati Uniti come “Visiting Scholar” alla Carnegie Mellon University, dopo un'analoga esperienza all'UCLA di Los Angeles. Che dire? Sembra impossibile che quella ragazzina così tranquilla, così serena, così educata, che incontri sempre sorridente per i vialetti del circolo nasconda tanta forza per affrontare e superare simili difficoltà. Ci siamo collegati con lei per farci raccontare la sua esperienza.



APPROFITTI DELLO SCONTO FISCALE DEL 50%

Le tende da sole ed i serramenti nelle case dei Torinesi.

Da sempre.

011 678847

info@varallonicolino.it

varallonicolino.it

SHOW ROOM  
via Passo Buole 21 Torino



È stato emozionante vedere la rinascita del nostro amato Campo Stadio come patrimonio pubblico della città, e la costruzione del modernissimo Training Center per i top players mondiali. Durante le Finals non ho resistito e sono scesa in campo anche nelle vesti di volontaria per l'assistenza ai giocatori che venivano ad allenarsi tra un match e l'altro".

### Come si concilia lo studio con il tennis?

"Tennis e studio sono pilastri imprescindibili nella mia vita, anche se non posso nascondere la difficoltà a conciliarli. Di giorno sono al Politecnico e la sera scendo in campo. Ho dovuto per forza imparare ad organizzarmi e a gestire i miei impegni nel minimo dettaglio, di sicuro non c'è tempo per annoiarsi. Il tennis mi ha insegnato tanto, dalla preparazione necessaria per affrontare una sfida difficile, alla gestione delle - numerosissime - sconfitte. Inoltre, è fondamentale per liberarmi dallo stress accumulato durante ore e ore sui libri e sui progetti, e dopo un'intensa seduta di allenamento, sono anche più produttiva".



I "nostri" antenati Soci: sui campi da tennis e sul lago ghiacciato che d'inverno era pista di pattinaggio e d'estate piscina (1935)



### Quest'anno giocate di nuovo in Serie A?

"Sì, è una grandissima soddisfazione. Con una squadra orgogliosamente composta da sole tenniste del Circolo, nel 2022 abbiamo conquistato la promozione dal campionato di B1 alla A2. Nella scorsa stagione abbiamo accettato la sfida di lottare contro le professioniste di altissimo livello che competono nella Serie A e - con un enorme lavoro di squadra - siamo riuscite a salvarci e mantenere la nostra posizione. Quindi nel prossimo autunno saremo di nuovo in campo in Serie A2 a portare in alto i colori dello Sporting!".

### CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING

Circolo della Stampa - Sporting a.s.d.  
C.so G. Agnelli, 45 • 10134 Torino  
Tel. 011 3245411 / fax 011 3245444  
www.sporting.to.it

**Direttore Responsabile** Marco Francalanci  
**Comitato di Direzione** Pietro Garibaldi,  
Paolo Griseri, Federico Calcagno,  
Andrea Pellissier, Stefano Motta,  
Luca Borio

**Redazione** Barbara Masi

**Editore** Subito N. srl  
C.so Raffaello, 20 • 10126 Torino

**Stampa** www.colorecolori.it  
N. Roc 33097 del 11/06/2019

fisio&lab

A cura di  
**FISIO & LAB**

C.so G. Agnelli 109/E  
(interno cortile),  
10134 Torino.

Tel 011 0864444

info@fisioelab.it

www.fisioelab.it



## L'ERNIA DISCALE

Cos'è un'ernia? Il vocabolario ci aiuta a inquadrare il disturbo perché "erniar" significa "fuoriuscire".

Ne parliamo con il dottor Carlo Alberto Benech, neurochirurgo specializzato in patologie della colonna vertebrale ed ernie discali, consulente medico presso il Centro Fisio&lab.

### Quali sono le cause anatomiche dell'ernia discale?

"Quando il problema coinvolge la colonna vertebrale tutto parte dal disco intervertebrale, quella struttura che fa da cuscinetto ammortizzatore tra una vertebra e l'altra. Il disco è formato da una parte interna, il nucleo polposo, e da una esterna, il cosiddetto anello fibroso, che contiene il primo. Quando l'anello fibroso si indebolisce, il nucleo polposo fuoriesce ed entra nel canale vertebrale comprimendo la radice nervosa".

### Quanti tipi di ernie esistono e quali le terapie indicate?

"Abbiamo essenzialmente due tipi di ernie: quella cervicale e quella lombare. La prima può dare sintomi davvero fastidiosi, dalla cefalea alla cervicalgia e coinvolge anche gli arti superiori, con dolore intenso e formicolio. I primi passi da fare? Diagnosi dallo specialista con esami specifici, cure con farmaci come antinfiammatori e fisioterapia. Ma se il dolore non passa e, anzi, diventa invalidante, si può optare per l'intervento di microdiscectomia che è sicuro, veloce e mininvasivo. Si sostituisce il disco usurato con un disco artificiale ed in pochi giorni il paziente torna alla sua quotidianità. Quando a far scattare l'SOS, invece, è la schiena, siamo di fronte a un'ernia lombare, con il dolore che si irradia alla coscia e alla gamba intera, fino al piede. La colpa è di tanti fattori: cattive abitudini come sedentarietà, traumi e obesità. Lo sport può essere un fattore di rischio (tennis, golf, calcio, equitazioni) per le sollecitazioni in flessione-estensione e rotazione della colonna. Anche in questo caso si parte con la visita da uno specialista ed esami diagnostici e si prosegue con cure a base di antinfiammatori, cortisone, infiltrazioni e fisioterapia. La buona notizia è che in questo modo, in 9 casi su 10 si può dire addio al disturbo.

Se, però, il quadro clinico peggiora, con la comparsa di deficit neurologici, bisogna pensare all'intervento chirurgico. Oggi la neurochirurgia vertebrale è sempre meno invasiva grazie a strumenti all'avanguardia. L'intervento di microdiscectomia lombare è veloce, sicuro e in 3 mesi si può tornare a praticare attività sportiva. In molti casi è necessario, però, non limitarsi alla microdiscectomia, ma sostituire il disco con un tassellino in titanio e mantenerlo in sede con viti e barre nelle vertebre superiori e inferiori. Questo intervento garantisce un pieno recupero ed evita la recidiva di ernia. Viene eseguito con tecnologia robotica-assistita. La degenza è di 1-2 notti, per il ritorno all'attività sportiva intensa i tempi di recupero sono di 6-7 mesi.

### E per un corretto recupero post intervento?

Una buona fisioterapia post-operatoria che segua un metodo specifico per questa patologia è un passaggio fondamentale per una completa ripresa. Qui in **Fisio&lab**, grazie a un'equipe specializzata di fisioterapisti, impostiamo percorsi di riabilitazione mirati che garantiscono una ripresa efficace e in piena sicurezza.



IL BRACCIALE TENNIS  
ELASTICO  
ELEGANTE  
INDISTRUTTIBILE



**OREFICERIA  
DEMEGLIO**  
dal 1922

www.demeglio.it

DEMEGLIO «EX-TENSIBLE»

Doniamo nuova luce a vecchi ricordi



Reale Restauri

Riparazione, restauro e realizzazione  
di lampadari a Torino



Via Ormea, 67/B - 10125 Torino - • Tel.: 011 669 4675  
www.realerestauri.com • info@realerestauri.com



come nel 1846  
antico ristoro  
della vecchia  
Torino oggi  
deliziosa locanda



**LOCANDA BOTTICELLI**

Str. Dell'Arrivore, 9 ang. Via Botticelli  
Tel. 011.242 20 12 - cell. 347.47 64 947  
WWW.LOCANDBOTTICELLI.IT

SCONTI FINO AL  
**-70%**

ACQUISTA OGGI.  
INIZIA A PAGARE  
A GIUGNO



**FUORI  
TUTTO**

**Materassi & Materassi**  
Dormire, voce del verbo benessere.

C.so G. Garibaldi 242, Venaria Reale  
Torino - Tel. 389 653 72 44 - 011 78 64 80  
(ampio parcheggio)

► PAGAMENTO A RATE  
► TASSO 0%  
► SENZA ACCONTO

www.materassi.com



**LOFT  
ABITARE**

progetti per arredare  
interni & cucine  
Professionalità  
Competenza  
Cortesia



Via Pinerolo, 27 • 10060 Frossasco (TO) • Tel.: 0121 202935  
Cell.: 328 392 1098 • www.loftabitare.com • loftabitare@gmail.com

**PORCALOCA**  
pizzeria

tel. 011.30.32.490



SPECIALITÀ: FARINATE ANCHE FARCITE



**PIZZA AL MATTONI  
PIZZA AL TEGAMINO  
FARINATERIA**



Via Mario Leoni 16/F angolo Via Tunisi 50 - Torino - [www.porcalocapizzeria.it](http://www.porcalocapizzeria.it)

*Cacio e Pepe*

Ristorante

la cucina che strega i clienti  
con fantasia e prodotti freschi



Via Genova, 34 - 10126 Torino  
Tel.: 011 760 7609 - Cell.: 333 144 8857



VISITA IL NOSTRO SITO



**CDR**  
CENTRO DENTISTICO RIVOLI

seguici su  
[www.facebook.com/centrodentistorivoli](http://www.facebook.com/centrodentistorivoli)  
Dir. San. Luciano Nieddu - Iscr. Albo TO505

**Non rinunciare al sorriso...  
Abbiamo le soluzioni giuste per te!**

IMPLANTOLOGIA DENTALE, ESTETICA DENTALE, SBIANCAMENTO DEI DENTI,  
PEDODONZIA ODONTOIATRIA PER BAMBINI, IGIENE ORALE E PREPARAZIONE INIZIALE,  
CHIRURGIA ESTRATTIVA E RIGENERATIVA, PROTESI FISSA E MOBILE,  
PARODONTOLOGIA, ORTODONZIA INVISIBILE, ENDODONZIA, SERVIZI DI URGENZA

CENTRO DENTISTICO RIVOLI S.A.S. TELEFONO E FAX 011 9531606  
CORSO SUSA, 242 10098 RIVOLI (TO) MAIL: INFO@CENTRODENTISTICORIVOLI.IT  
WWW.CENTRODENTISTICORIVOLI.IT

*Eurocarrozzeria Torino*

di VICINANZA Luca

AUTORIZZATA  
**FIAT**



Via Sette Comuni, 78 - Torino  
Tel. 011.317.20.92 - Fax 011.317.24.14 - Cell. 335.72.20.952  
eurocarrozzeriafiat@libero.it - [www.eurocarrozzeriatorino.it](http://www.eurocarrozzeriatorino.it)



**senzascampo**  
cucina da mare

Via Nizza, 39 • Torino • Tel. 011 658875

[www.centroagenziematrimoniali.it](http://www.centroagenziematrimoniali.it)



**CENTRO  
AGENZIE MATRIMONIALI**  
ASSOCIATE & AUTORIZZATE

Dal 1990  
**La certezza del giusto incontro nell'assoluta serietà**  
AMICIZIE E MATRIMONI

Via Giuseppe Giusti, 3 (Angolo Corso Vinzaglio) - TORINO  
Cell. 334.2855807 - 333.7607027 - 334.1547987 - 320.0659069  
Dal lunedì al Venerdì dalle 10 alle 19 Orario Continuo

**CollegnoTende**

**50% SCONTO  
IN FATTURA**

SU TUTTE LE  
TENDE DA SOLE

Tende per esterni  
Infissi in alluminio e pvc  
Tapparelle  
Zanzariere

Vienci a trovare in  
**Via San Massimo 2,  
Collegno (To)**  
Oppure chiamaci al  
347 48 42 781 - 011.2648669  
[www.collegnotende.it](http://www.collegnotende.it)




*Canton DiVino*

Ristorante  
Cucina piemontese rivisitata  
Gusto, qualità e professionalità,  
in una realtà senza tempo...

Via Umberto I 27, 10051 Avigliana (TO) - Tel. +39 011 936 9771

