

## Incontri ravvicinati

Sarà banale, ma ogni anno ci sorprende riscoprire quanto la primavera renda splendida la sede sportiva del Circolo della Stampa-Sporting. Un territorio che nelle sue strutture accoglie e culla gli sportivi, tennisti soprattutto. E ultimamente è diventato uno spazio che viene apprezzato da atleti professionisti di diverse discipline, personaggi dello spettacolo.

Ai primi di aprile hanno calpestato l'erba sintetica del campo di calcio gli spagnoli in bianconero Llorente e Morata, attori in uno spot pubblicitario. Una visita breve ma che ha suscitato in loro ammirazione per l'ambiente che hanno potuto conoscere. Più assiduo a frequentare il Circolo è Stefano Mancinelli, cestista della PMS e capitano della Nazionale, che si affida alle doti dei nostri osteopata Christian Calzolari e massofisioterapista Alessandro Pernice nei locali adiacenti alla palestra.

Al Circolo, tra gli attrezzi meccanici per allenamento, sono numerosi gli atleti che si trovano a proprio agio. Presenza costante sono i pallanotisti della nazionale italiana. In occasione degli incontri internazionali di World League, che si svolgono nella vicina piscina del PalaNuoto, la palestra del Circolo offre un supporto tecnico utile, funzionale. Seguito da Christian Peasso, preparatore fisico in forza anche alla scuola tennis, il calciatore granata Juan Sanchez Mino ha trovato un punto di appoggio nei locali che molti soci frequentano usando bilancieri e bici da spinning.

Ma anche musicisti si appoggiano al Circolo della Stampa per soddisfare la loro passione sportiva. Anni fa fu la rockstar Sting che, in occasione di un suo concerto in città, scelse i campi di corso Agnelli per rilassarsi roteando diritti e rovesci sui campi in terra rossa. Così come il violista lituano Julian Rachlin, prima di salire sul palco del teatro Regio a suonare sotto la direzione del maestro Noseda. Nel prossimo futuro altri musicisti saranno presenti al Circolo, in veste di tennisti o ai tavoli del ristorante. Sarà intorno al 2 giugno, quando a Torino la Nazionale Cantanti scenderà sul prato dello Juventus Stadium per la "Partita del Cuore". Enrico Ruggeri, Paolo Belli, Luca Barbarossa e compagnia cantante li troveremo simpaticamente fra noi.

ALESSANDRO ROSA



I due juventini Morata e Llorente sul campo di calcio dello Sporting.

## La nostra Partita del Cuore

Roberto Rosetti è stato l'arbitro più richiesto per dirigere la Partita del Cuore: "Sì, tante volte da non ricordare quante... sei? Sempre belle, divertenti e soprattutto utili, fanno del bene prima, durante e dopo". Il prossimo 2 giugno, molto probabilmente, in qualche veste (direttore di gara o calciatore), lo rivedremo in campo allo Stadium a correre tra Luca Barbarossa e Pavel Nedved. Nazionale Cantanti "contro" Campioni per la Ricerca, anzi è meglio dire "con" perchè la sfida vera è di battere il cancro: tutto l'incasso sarà devoluto all'Istituto di Candiolo e a Telethon.

Per questa ventiquattresima edizione il Circolo della Stampa-Sporting curerà, a livello locale, l'ufficio stampa della manifestazione che sarà trasmessa in diretta su Raiuno. Ed è con piacere che parliamo del nuovo appuntamento con Rosetti, conoscitore dei protagonisti della Partita e nostro esemplare socio (tra l'altro, nel 2008 fu premiato come miglior arbitro del mondo).

• *Il cantante che più ti ha impressionato?*

"Gianni Morandi. Era il 2006, si giocò a Verona. Morandi aveva già un'età per un mediano, ma accidenti come correva, mi colpì per la sua personalità, un vero capitano, umile e leader nel contempo".

• *Sempre sorridente, come gli emiliani; a proposito, il vicepresidente della Nazionale Cantanti è Paolo Belli, come gioca?*

"Altra persona carismatica. Esuberante, grintoso, al punto, a volte, di sconfinare..."

• *Nel fallo?*

"Mai per far male. Anzi è il primo a porgere la mano. E tra gli emi-



Roberto Rosetti ritratto anche in veste calcistica sul campo dello Sporting. Quest'anno il Circolo della Stampa cura la comunicazione della Partita del Cuore.



liani vorrei ricordare Ligabue, una vita da eccellente mediano".

• *Veniamo a chi accarezza la palla: chi?*

"Barbarossa ha un buon tocco, Eros Ramazzotti ha l'estro di una punta. Ma..."

• *Ma?*

"Voglio dire che sono tutti bravi per il loro impegno a favore di una battaglia da sostenere con ogni forza, contro un male atroce. L'Istituto di Candiolo sta facendo cose encomiabili per la ricerca, per la cura e io, per motivi familiari, ho avuto modo di vedere e apprezzare. Per cinque anni ho fatto volontariato al Cottolengo e so quanto c'è bisogno di queste attività".

• *Veniamo alla squadra dei Campioni per la Ricerca: si spera di vedere assieme due "palloni d'oro": Zidane e Nedved. Li hai conosciuti?*

"Certo, da arbitro. Pavel quando giocava nella Lazio, Zinedine nei quarti di finale Spagna-Francia ai Mondiali in Germania. Fortissimi".

• *Quali i giocatori che ti hanno più impressionato nella tua carriera?*

"Per il loro essere uomini oltreché ottimi calciatori: Platini e Zaccarelli".

• *Renato Zac, un altro socio del Circolo.*

"Gran bella persona. Mi spiace che non possa più giocare con noi "ragazzi" dello Sporting,



Nella foto: la Nazionale Italiana Cantanti torna il 2 giugno allo Juventus Stadium dopo l'edizione del 2013; Paolo Belli, vicepresidente della squadra. I biglietti da 10, 15, 20 euro sono in vendita nelle ricevitorie Listicket o sul circuito www.listicket.com: gli incassi verranno devoluti alla Fondazione Piemontese per la Ricerca sul Cancro e alla Fondazione Telethon

il martedì sul campetto: siamo un bel gruppo, grazie a Giorgio Pasini che ci convoca, facciamo sempre delle piacevoli partitelle".

• *Sei un tornante: corretto?*

"Diciamo che mi piace il gioco all'inglese, determinato".

LUCIANO BORGHESEAN



### Gli Amanti della Letteratura Classica lo consigliano perché...

*E' una storia che si presta a numerosi livelli di interpretazione, intensa e toccante, in cui le battute provocatorie di uno spettacolo di cabaret si alternano al racconto intimo e struggente. Una storia calata nel contesto in cui è ambientata, la realtà israeliana, e legata ai grandi temi della violenza della guerra, del dramma della Shoab, del confronto con la morte, della difficoltà di diventare adulti.*

#### LUNEDÌ 4 MAGGIO – ORE 14

##### Sporting

> “Applausi a scena vuota” di David Grossman è il romanzo preso in esame questo mese dagli Amanti della Letteratura Classica.

#### MARTEDÌ 5 MAGGIO – ORE 17,30

##### Palazzo Ceriana Mayneri

> Per “Musica in concerto” a cura dell'Associazione Concertante Progetto Arte & Musica, Gaston Polle Ansaldo e Fabrizio Sandretto al pianoforte propongono musiche di Beethoven e Schumann.

#### MARTEDÌ 12 MAGGIO – ORE 18,30

##### Palazzo Ceriana Mayneri

> A cura di Gambero Rosso, primo appuntamento “I Drink Pink” dedicato alla conoscenza e alla degustazione di vini rosati con una nutrita selezione tratta dalla Guida Vini d'Italia 2015.

#### MERCOLEDÌ 13 MAGGIO – ORE 21

##### Palazzo Ceriana Mayneri

> Ultimo appuntamento per la stagione 2014/2015 de Les Petites Soirées al Circolo della Stampa: la Nuova Arca propone il duo Cecilia Fabbro ed Enrica Pellegrini, violino e pianoforte, che eseguirà musiche di Mozart, Vivaldi, Corelli, Beethoven e Dvorak.

#### LUNEDÌ 18 MAGGIO – ORE 9

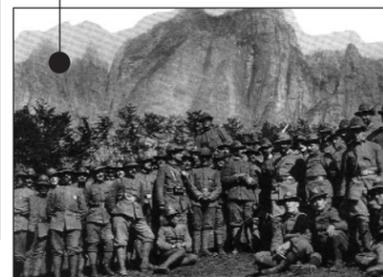
##### Sporting

> Prende il via il consueto Torneo UGI, il torneo di beneficenza di tennis dedicato all'Unione Genitori Italiani presso l'Ospedale Infantile Regina Margherita, che quest'anno affianca alla gara di doppio femminile anche un doppio maschile. Per le iscrizioni, contattare Silvana Bertola.

#### SABATO 23 MAGGIO – ORE 17

##### Palazzo Ceriana Mayneri

> A cura del Centro Culturale Pannunzio, in collaborazione con il Circolo della Stampa, concerto a cura del CORO A.N.A – Gruppo di Collegno sui “Canti della Grande Guerra”. Preceduti da un commento di Marco Castagneri, si ascolteranno motivi celebri e meno celebri come *La leggenda del Piave, Le ragazze di Trieste, La tradotta che parte da Torino, Era una notte che pioveva*, e molte altre ancora.



### CARTE

<b>Lunedì 4, 11, 18, 25</b>	ore 15,30	Sporting	Torneo di Bridge didattico	<b>Giovedì 7, 14, 21, 28</b>	ore 21	Sporting	Torneo di Burraco
<b>Martedì 5, 12, 19, 26</b>	ore 15	Sporting	Torneo di Bridge federale	<b>Venerdì 8, 15, 22, 29</b>	ore 15,30	Sporting	Torneo di Bridge
<b>Martedì 5, 12, 19, 26</b>	ore 21	Sporting	Torneo di Burraco	<b>Venerdì 8, 15, 22, 29</b>	ore 21	Sporting	Torneo di Burraco
<b>Mercoledì 6, 13, 20, 27</b>	ore 21	Sporting	Corso di Bridge				

## “HAPPY DRINK PINK”: LE SERATE DELL'APERITIVO ROSA ALLO SPORTING



Il **12 Maggio** il Circolo della Stampa si veste di rosa in occasione del primo appuntamento **I DRINK PINK**, evento firmato Gambero Rosso dedicato alla degustazione dei migliori vini rosati d'Italia, giunto all'ottava edizione come consolidata manifestazione gourmet. Sarà rosa dunque il vino che accoglierà professionisti e pubblico gourmet nelle sale del Circolo della Stampa a Palazzo Ceriana – Mayneri, l'ottocentesca dimora patrizia torinese che da tradizione rappresenta il cuore culturale della città.



**I DRINK PINK** racconta il rosé, un vino sempre più amato sia dai giovani che dagli appassionati degustatori. Fermo, frizzante, nella versione spumantizzato, realizzato con vitigni autoctoni nazionali, è un vino abbinabile in ogni occasione sia con piatti leggeri che con proposte più impegnative. Ha colori delicati o intensi, profumi complessi o semplici il vino che oltre 200 aziende italiane realizzano per assecondare soprattutto i gusti femminili e il mercato che chiede a gran voce questo prodotto. Una nutrita selezione dalla **Guida Vini d'Italia 2015** del Gambero Rosso sarà presente nell'edizione torinese 2015 di **I DRINK PINK**. Insomma, un evento da non perdere che proseguirà negli spazi verdi dello Sporting in versione **HAPPY DRINK PINK** con altri partner di successo: si parte con l'inaugurazione del **19 maggio**, per proseguire il **4 e 18 giugno**, il **2** e il **16 luglio**. Cinque appuntamenti desiderabili, stuzzicheckoli e freschi come i vini, la musica e gli appetizer per la degustazione più glamour dell'estate torinese. Sarà rosa anche la proposta degli assaggi gourmet e il dress code. Durante le serate **I DRINK PINK – HAPPY DRINK PINK** potranno essere seguiti in contemporanea sui social network più diffusi quali Facebook, Twitter e Instagram attraverso immagini, parole e sensazioni della serata.



### I DRINK PINK 2015 11 MAGGIO

Degustazione vini Rosé a Palazzo Ceriana – Mayneri per professionisti del settore HORECA dalle ore 15 alle 18. Aperto al pubblico dalle ore 18 alle 20. Ingresso libero su prenotazione.

**Per info e prenotazioni:** Città del Gusto Torino - Tel. 06 4546594

e-mail: torino@cittadelgusto.it

Facebook Fan Page: cittadelgustotorino

Twitter: CittadelgustoTorino



## L'unione fa la forza

Torna il torneo di doppio femminile dell'UGI, la Onlus Unione Genitori Italiani contro il tumore dei bambini che raccoglie fondi a favore di Casa UGI: si scende in campo **dal 18 al 27 maggio**, con lo scopo, questa volta, di adottare uno dei ventidue alloggi in cui ospitare i bambini che provengono da fuori Torino e che necessitano di cure presso l'Ospedale Infantile Regina Margherita. I proventi derivanti dalle iscrizioni al torneo aiuteranno dunque a sostenerne le spese annuali, che sono molte onerose. E siccome in questi casi i fondi raccolti non bastano quasi mai, quest'anno il torneo - che compie ben venticinque anni e che fa capo come sempre all'or-



Grazie alla collaborazione di Beppe Moretti, quest'anno verranno raccolti fondi anche con dei doppi maschili.

ganizzazione della socia Silvana Bertola - unisce le forze e raddoppia: grazie alla disponibilità e alla sensibilità di un altro socio tennista, Beppe Moretti, quest'anno la gara di doppio femminile sarà affiancata dall'organizzazione di alcune partite di doppio maschile fra gli amici del cosiddetto "Gruppo delle ore 13", destinate a raccogliere altri fondi. Come di consueto il torneo non si svolgerà solo sui campi del Circolo della Stampa Sporting: alcune partite si svolgeranno anche presso il Monviso Sporting Club e i Ronchiverdi, ma le semifinali e le finali avranno luogo come da tradizione sui campi dello Sporting. Anche quest'anno al torneo di tennis si affiancherà un torneo di bridge e burraco, destinato anche alle socie non tenniste che vorranno comunque partecipare alla beneficenza attraverso una manifestazione molto sentita all'interno del circolo. Le iscrizioni scadono **giovedì 14 maggio**, alle ore 12 (referente per lo Sporting, Mimi Bertola, cell. 328 1566624).



Le protagoniste di alcune delle ultime edizioni del Torneo UGI. Dall'alto in basso: le finaliste Silvia Ferrera e Stefania Toso con le vincitrici Mimi Bertola e Paola Rolfo (2014). Simona Trossi e Bia Lombardi regine nel 2012, insieme agli organizzatori Silvana Bertola, Vanna Antoci e Maurizio Mariotti; Bia Lombardi e Rossana Iaccarino, finaliste 2011 contro le vincitrici Patrizia Alloatti e Carlotta Colombo.

### IN PROGRAMMA...

#### TORNEO SOCIALE, ARRIVANO LE GARE DI QUALIFICAZIONE

Dopo l'esperimento dello scorso anno, già a maggio si entra nel clima del Torneo Sociale con i tabelloni di qualificazione ad alcune gare: si tratta dei tabelloni **Over 45 e 4.4 maschili**, i più affollati per partecipazione. Le iscrizioni si chiudono **giovedì 30 aprile**. Il Torneo Sociale prenderà poi il via a settembre, come di consueto, con i tabelloni principali.

#### TORNA LA "COPPA PRIMAVERA"

Torna la Coppa Primavera, il torneo serale di doppio misto con classifica lim. 4.4 che si disputa al giovedì nei mesi di maggio e giugno. Le gare si giocheranno **dalle ore 20-30 alle 22.00**, con formula a girone e master finale. Le iscrizioni sono a coppie fisse, con classifica stilata sulla media degli incontri giocati. Come sempre quindi non è necessario partecipare a tutte le giornate di gara: è sufficiente iscriversi entro il lunedì precedente mandando sms o mail a Paolo Bonaiti (339 6258010, p.bonaiti@sporting.to.it). I dettagli con le date di gioco saranno reperibili a breve sul sito del Circolo [www.sporting.to.it](http://www.sporting.to.it), nella sezione TENNIS alla pagina TORNEI INTERSOCIALI.



Foto di gruppo per i finalisti della Coppa Primavera 2014, vinta dalla coppia Emanuele Dall'Aglio e Stefania Caretto (nella foto in alto).

### NON SOLO TENNIS

#### GOLF E JET SET DA PODIO

Mara Vurchio sul gradino più alto del podio. E in un'occasione speciale e per certi versi irripetibile: grazie al successo, in coppia con Luca Marchetti, nella prestigiosa gara di golf del Grand Season Opening Royal Park, la nostra tennista - golfista è stata premiata (e baciata!) niente di meno che dall'attore Luca Argentero. Eccola immortalata felice e sorridente sul podio...



**DISPONI OGGI**  
per non impegnare i tuoi cari domani

**CENT'ANNI**  
Cerimonie Programmate in Vita

**GIUBILEO**  
L'ARTE DELL'ULTIMO SALUTO

**011.8181**  
centanni@giubileoasrl.it



## E' IN ARRIVO L'ESTATE RAGAZZI!

È già ora di pensare all'estate: quella dei ragazzi, si intende, per i quali l'inizio della stagione estiva coincide con la fine dell'anno scolastico e la chiusura delle scuole, quando davanti a loro si affacciano giornate intere di libertà da riempire con attività spensierate. E così anche quest'anno il Circolo della Stampa – Sporting propone alcuni pacchetti pensa-



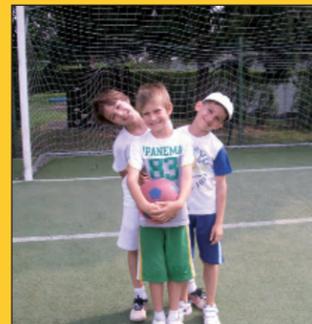
ti a misura di ragazzi secondo varie esigenze.

Ai tennisti incalliti, ad esempio, la scuola Tennis Stampa – Sporting – che chiude ufficialmente le porte del Corso 2014/2015 a fine maggio - offrirà i consueti **Stages Settimanali** per continuare e approfondire l'addestramento e la preparazione fisica attraverso moduli settimanali prenotabili di volta a volta, con una frequenza facoltativa da una a cinque volte la settimana. Agli agonisti, invece, sono rivolti gli **Stages Agonistica**, allenamenti settimanali stilati su una Formula Base e una Formula Intensiva, con programmi elastici che possono essere modificati a seconda degli impegni agonistici e

familiari.

A chi invece avrà l'esigenza o il desiderio di trascorrere tutta la giornata fuori casa è rivolta l'attività dell'Estate Ragazzi, basata essenzialmente su un servizio di assistenza e intrattenimento basato principalmente sul gioco, lo sport e il tennis in particolare.

Gli Stages Settimanali dell'Addestramento e l'Estate Ragazzi si terranno **dal 15 giugno al 31 luglio** e **dal 31 agosto all'11 settembre**; gli Stages Agonistica **dal 1° giugno al 31 luglio** e **dal 17 agosto al 18 settembre**. Le iscrizioni potranno essere effettuate via fax o mail entro il giovedì precedente la settimana prescelta. Tutti i dettagli insieme ai costi, alle riduzioni e ai moduli di iscrizione sono scaricabili dal sito [www.sporting.to.it](http://www.sporting.to.it) nella sezione "tennis school" oppure reperibili in Portineria e Segreteria.



### STAGES SETTIMANALI

**Lezioni di tennis + lezioni di preparazione fisica**

**Età:** dai 5 anni

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

**Orari:** Under 10 al mattino, Over 10 al pomeriggio

**Formula BASE:** 50 minuti di tennis + 50 minuti di preparazione fisica

**Formula INTENSIVA:** 100 minuti di tennis + 50 minuti di preparazione fisica

**Gruppi:** 4 allievi per Maestro

### ESTATE RAGAZZI

**Servizio di assistenza ludico-sportiva comprensivo di pranzo e merenda**

**Età:** dai 5 ai 12 anni

**Frequenza:** dal lunedì al venerdì

**Orario:** dalle 8,30 alle 18

**Attività sportive:** Tennis con istruttori qualificati (50 minuti in gruppi di 4/5 ragazzi per maestro, con integrazione facoltativa di ulteriori 50 minuti); pratica ludico – motoria di calcio, nuoto, pallavolo, basket, hit ball

**Attività relax:** giochi, cinema, compiti, disegno, laboratori manuali

### STAGES AGONISTICA

**Allenamenti settimanali**

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

**Gruppi:** 4 allievi per Maestro

**Formula BASE:** mattino o pomeriggio, 90 minuti di tennis + 90 minuti di preparazione fisica

**Formula INTENSIVA:** mattino ore 9/12, 90 minuti di tennis + 90 minuti di preparazione fisica; pomeriggio ore 15/18, 90 minuti di tennis

La Formula Intensiva prevede la possibilità di includere il pranzo nel costo del pacchetto.

## CALCIO

### A PELLISSIER LA 3<sup>A</sup> "COPPA CALCIO ALLO SPORTING"

E tre. La Coppa allo Sporting, rinnovata iniziativa della Sezione Calcio del Circolo, ha chiuso il terzo torneo del suo rilancio. Martedì 24 marzo, dopo una partita "epica" sotto la pioggia e una pizzecca di gruppo, s'è celebrato l'epilogo con premiazione della Coppa d'Inverno 2014. E per la terza volta **Andrea Pellissier**, avvocato dai piedi buoni ma con la classica "fortuna" del tifoso granata, ha perso in extremis il torneo, che premia individualmente chi ha ottenuto più punti (3 per la vittoria, 1 per il pareggio, 1 per la presenza più alcuni bonus) dopo 20 giornate di partite con squadre a rotazione.

Pellissier ha sì chiuso il torneo con più punti, ma in base agli scarti (validi solo 15 risultati utili per incentivare la presenza e la grinta di tutti), ha perso la Coppa per un punto. Come successo la scorsa primavera, quando cedette a **Massimo Agerli** (altro avvocato e tennista), sul podio anche stavolta (secondo a pari merito). A vincere è stato un ospite che speriamo presto s'isciva al Circolo: **Agazio Galati**. Stopper rude, juventino, chiacchierone. Una novità da coltivare. A lui la terza edizione della Coppa Calcio allo Sporting che si può ammirare al Circolo più un pallone della Champions e un completo da gioco. Premi per molti (speciali a **Franco Cerza**, seconda miglior media punti e miglior Over 60, e all'highlander **Giorgio Peirolo**, capitano sul campo e non solo) come molti sono stati quelli che hanno partecipato (in 44 hanno giocato almeno una volta). Per chi fosse interessato a partecipare, anche saltuariamente, può iscriversi mandando una mail a [calcioallosporting@gmail.com](mailto:calcioallosporting@gmail.com).



Giorgio Pasini

## CIAO, GIO'

Giovanni Oricco, Giò per gli amici, è mancato a fine marzo, un mese dopo aver brindato ai 92 anni con la moglie Vittoria (65 anni insieme!), con i figli Livia e Giorgio, circondato festosamente da una tribù di nipoti. Noi lo ricorderemo come uno degli esempi massimi di Benemerito del nostro Circolo, uno di quei soci, non molti, capaci di fare da collante, di creare aggregazione. Aveva trasferito il suo Dna professionale allenato da una vita trascorsa come responsabile dell'ufficio stampa Cinzano all'interno dello Sporting, facendo fiorire la passione di molti per i viaggi, per la gastronomia, per tornei di carte e di tennis. E altro ancora.

Sempre arguto, sorridente, disponibile. Dieci giorni prima di mancare, al sottoscritto aveva detto: "Arriva la bella stagione, voglio provare a giocare ancora, il tennis mi manca". La forza dell'ottimismo è stato il suo propellente fino alla fine.



Giò sui campi da tennis in un'immagine risalente agli anni '80.

## CIRCOLO DELLA STAMPA – SPORTING A.S.D

Sede in Torino corso Stati Uniti 27  
C.F. 80087790012

### CONVOCAZIONE DI ASSEMBLEA

I Soci sono convocati in assemblea ordinaria per il giorno 27 aprile 2015 alle ore 23.00 in Torino, corso Stati Uniti n. 27 – Palazzo Ceriana-Mayneri – in prima convocazione e occorrendo in seconda convocazione per il giorno 28 aprile 2015 stesso luogo alle ore 12.00 per discutere e deliberare sul seguente

#### ORDINE DEL GIORNO

1. Relazioni del Consiglio Direttivo e del Collegio dei Revisori;
2. Presentazione del bilancio al 31/12/2014 e deliberazioni relative.

Il bilancio e il conto consuntivo al 31 dicembre 2014 unitamente alle relazioni sono depositati presso la sede amministrativa in Torino, corso Giovanni Agnelli n. 45 a far data dall'11 aprile 2015.

Presidente del Consiglio Direttivo  
ALESSANDRO ROSA

## QUI SPORTING

Circolo della Stampa – Sporting a.s.d.  
C.so G. Agnelli 45 10134 Torino  
Tel. 011 3245411/ fax 011 3245444  
[www.sporting.to.it](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 Svizzera 189/A 10149 Torino  
**Stampa** Alma Tipografica Via Frabosa 29/B 12089 Villanova Mondovì (CN)  
N. Roc 25222 del 13/01/2015 Art. 16 Legge 7/3/2001 N° 62

# QUI SPORTING

Informazioni e attività della Scuola Tennis



Maggio 2015

www.sporting.to.it

## Giocare in Sincronia

Il modello di riferimento per il mental training adottato dalla scuola Tennis Stampa – Sporting si chiama S.F.E.R.A. ed è un acronimo che sintetizza in cinque fattori (Sincronia, Punti di Forza, Energia, Ritmo, Attivazione) gli elementi essenziali che intervengono in qualunque tipo di prestazione. Il primo fattore, Sincronia, è quello “fondamentale”, in quanto base indispensabile per una buona prestazione e per l’espressione di tutti gli elementi della S.F.E.R.A. Con Sincronia s’intende la capacità di essere pienamente presenti e concentrati sul presente, sul qui

cui nascono paure, ansia, proiezioni negative. Se mentre gioco penso all’errore che potrei commettere nel punto successivo e alle relative conseguenze, sono proiettato in un possibile evento futuro; se continuo a pensare al punto precedente perso, sono proiettato in una situazione passata. In entrambi i casi non sono in Sincronia col presente, su ciò che sto facendo, ma su qualcosa che potrei fare o che ho fatto. Spesso durante il match la mente si affolla di mille pensieri, che possono inficiare la nostra prestazione. Come fare dunque per recuperare la concentrazione?

avere in mente solo ciò che devo fare, per recuperare questo fattore devo obbligare la mente a pensare esclusivamente a ciò che il mio corpo si appresta a fare. Facciamo un esempio: prima di servire sarà più utile pensare a dove voglio mettere la palla, magari visualizzandone la traiettoria, piuttosto che pensare di non fare doppio fallo. Palleggiare prima di servire, pensando solo a quel palleggio, è un altro modo per impegnare la mente in un unico pensiero. Alcune gestualità ricorrenti e spesso eseguite in maniera automatica e non consapevolizzata, come sistemare le corde, asciugarsi il viso al termine di uno scambio, scegliere con cura la pallina prima di giocare un punto, in verità sono piccoli escamotage per ancorare la mente in un’azione specifica come argine a possibili pensieri distraenti. Le situazioni in cui si può perdere Sincronia possono essere molto diverse fra loro, pertanto diverse



*Come si fa a scacciare i pensieri negativi e a recuperare la concentrazione? Le strategie sono infinite: ogni giocatore utilizza le sue in maniera più o meno consapevole.*



*Durante il match è difficile non lasciarsi distrarre da quanto avviene fuori del campo.*

ed ora, su quello che si sta facendo in un momento preciso, senza distrazioni. Le azioni che compongono questo fattore sono “fare” e “immaginare”: sono in Sincronia quando faccio esattamente ciò che ho in mente e ho in mente esclusivamente ciò che sto facendo o sto per fare. Se queste due azioni non coincidono, se corpo e mente non vanno all’unisono, si crea un vuoto in

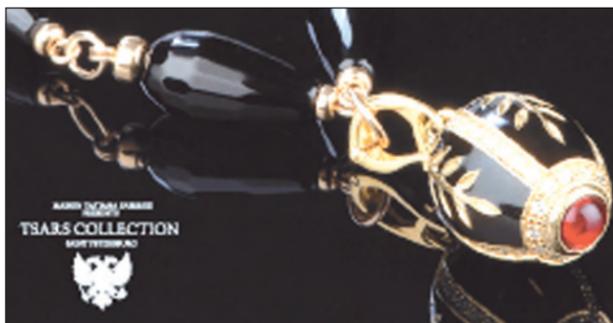
Come cancellare tutti i pensieri negativi? Come non lasciarsi distrarre da quello che accade fuori dal campo? Le strategie sono infinite, ogni giocatore ha le sue e le utilizza in maniera più o meno consapevole. Ciò che però le accomuna tutte è il focalizzarsi su un’unica cosa, cioè avere una “monoidea” in testa. Se l’essenza della Sincronia è fare e immaginare allo stesso tempo, ossia



*Prima di servire, ad esempio, è più utile pensare a dove mettere la palla visualizzandone la traiettoria, piuttosto che pensare a non fare doppio fallo.*

devono essere le strategie per ritrovarla. Ma se conosciamo la chiave di volta di questo fattore, possiamo scoprire e riconoscere tutte le strategie che ci servono. Inoltre, il solo immaginare di compiere un’azione predispone il corpo ad eseguirla, attivando già i sistemi coinvolti in una percentuale pari al 3% circa (aumenta il battito cardiaco, il consumo di ossigeno, l’attività muscolare, la prontezza mentale, ecc...). Se immaginare un’azione attiva il mio corpo per eseguirla, va da sé che posso trarre maggior vantaggio se penso qualcosa che intendo realmente eseguire, piuttosto che qualcosa che non vorrei accadesse. Tradotto in campo, prima di servire sarà più utile pensare a dove voglio mettere la palla, magari visualizzandone la traiettoria, piuttosto che pensare di non fare doppio fallo. Cominciamo allora a sfruttare quel 3% a nostro favore!

**DOTT.SSE  
STEFANIA INDEMINI  
E NATHALIE RICCI**



**LAZZARI**  
GIOIELLI

Torino via Barletta 47 - 011 320574 - info@lazzarigioidielli.it



## UN MAESTRO ALLA VOLTA

STEFANIA CHIEPPA



Stefania Chieppa è Maestra FIT della scuola Tennis Stampa Sporting nell'ambito dei settori dell'Addestramento e dell'Agonistica.

**Carta d'identità:** è nata a Torino il 5 aprile 1983, segno zodiacale Ariete.

**Curriculum:** Maestra Nazionale FIT dal 2010, accanto al tecnico Gianluca Luddi ha insegnato a Roma e in alcuni stage estivi per due anni prima di approdare al Circolo della Stampa - Sporting. Il suo volto è noto anche sul canale televisivo Supertennis, dove è presentatrice di alcuni programmi come Terra Rosa e Circolando dal 2010. La sua attività televisiva comprende anche l'esperienza di intervistatrice e speaker agli Internazionali d'Italia BNL e in Federation Cup nel 2012.

**Migliore classifica:** n. 399 WTA in singolo e n. 203 WTA in doppio; classifica FIT 2.1.

**Risultato agonistico più importante:** nei tornei ITF 10.000 \$ colleziona due vittorie e quindici finali in singolare e diciotto vittorie in doppio, oltre alla vittoria di una trentina di tornei Open. Il risultato più bello? "La vittoria nel primo turno di qualificazioni agli Internazionali d'Italia sulla Spem, allora n. 75 al mondo ed ex n. 17." Nella sua bacheca ci sono anche la medaglia di bronzo ai Giochi del Mediterraneo e il titolo ai campionati italiani di doppio 2<sup>a</sup> categoria.

**Caratteristica di gioco:** attaccante da fondo campo.

**Tennista preferito:** Roger Federer e, fra i giocatori del passato, Pete Sampras e Steffi Graf.

**Hobby e passioni:** "Musica, cinema, andare a ballare e stare con gli amici. Mi piace anche andare a sciare e nuotare".

**Curiosità:** è mamma di Nicolas, che ad aprile ha compiuto dieci mesi, avuto dal marito Gianluca Luddi, tecnico nazionale ed ex n. 178 ATP.

## LE PAGELLE

FILIPPO CALLERIO

Il nostro nuovo e giovanissimo alfiere merita un bel voto per la finale raggiunta nel Torneo Under 10 di MacroArea che si è disputato al Quanta Village di Milano. Complimenti, Filippo!

**Voto: 8**



ANDREA TEREZIANI E HARIS EMENEFENDIC

Volati fino in quel di Antalya, in Turchia, accompagnati dal maestro Ramon Rodriguez, Andrea e Haris si sono comportati bene nel Torneo Internazionale ETA Under 14 superando entrambi le qualificazioni per l'ingresso in main draw, dove si sono poi fermati rispettivamente al primo e secondo turno.

**Voto: 7,50**



MARTINA BECCHIO

Una bella soddisfazione per Martina, che nel Torneo Open di Santena si è aggiudicata il tabellone intermedio lim. 3.3.

**Voto: 7**



TOMMASO MANGINI

Promosso a pieni voti! E' Tommaso Mangini il migliore di questo mese con il massimo del punteggio raggiunto grazie ad atteggiamento e progressi compiuti in questi primi sette mesi di scuola.

**Voto: 10**



FEDERICA JOE GARDELLA

Un altro voto in pagella per *Federica Joe Gardella*, che questa volta si è classificata ottava nel concorso nazionale "Donna Sport 2014 - L'Atleta più brava a scuola" riservato a giovani atlete donne praticanti una disciplina sportiva a livello agonistico e studentesse di scuole superiori. Congratulazioni a Fede, unica tennista in gara.

**Voto: 8**



## COPPA DELLE PROVINCE, FERRI E CALLERIO IN FINALE!

Lorenzo Ferri e Filippo Callerio hanno fatto parte della rappresentativa torinese che si è aggiudicata la finale regionale della Coppa delle Province battendo la squadra alessandrina per 5 a 4. Della formazione, guidata dal tecnico provinciale Simone La Pira e dal maestro Marco Canevarolo, facevano parte anche Daniele Giannone (T.C. Valentino), Federico Garbero (Sporting Borgaro), Luca Bongiovanni (Ace Tennis Center), Alessia Camerano (Riverside), Emma Ghirardato (Ace Tennis Center), Francesca Brescia (Sisport Fiat), Valentina Morro (Sisport Fiat), Ernesto Zavattaro (Green Park), Matteo Vavassori (T.C. Pinerolo), Arianna Giovannetti (CH4), Carlotta Mosso (T.C. Il Poggio), Eleonora Meli (Sporting Borgaro), Rebecca Amerio (Indoor Club), Giovanni Potenza (Nord Tennis), Riccardo Moretti (Indoor Club). Prossimo appuntamento, a fine maggio allo Sporting Mondovì con la finale nazionale.



Lorenzo Ferri

## PILLOLE DI... ALIMENTAZIONE

### ATTIVITA' SPORTIVA AL MATTINO, ECCO LA COLAZIONE GIUSTA

La prima colazione è fondamentale per "fare benzina" e affrontare al meglio l'attività sportiva. Soprattutto per chi al mattino si dedica, per esempio, a una mezz'ora di corsa e può bruciare al massimo 400 - 500 calorie. Anche per queste persone è infatti assolutamente vietato andare a correre completamente digiuni, ingurgitare barrette energetiche ipercaloriche o dimenticarsi di bere: si



affatica e si stressa l'organismo, finendo per vanificare completamente i benefici del jogging mattutino. Discorso a parte per gli atleti professionisti che seguono regimi alimentari ad hoc studiati da uno specialista, è importante seguire alcune semplici linee guida per supportare lo sforzo aerobico evitandone il calo ipoglicemico che può causare vertigini, malessere e, al peggio, svenimenti. Ecco quindi gli alimenti "giusti" per gli sportivi: fette biscottate o pane integrale con marmellate, miele o creme spalmabili al cacao e nocciole, latte scremato o the e poi un frutto. Ricordandosi che se ci si allena, i carboidrati sono importanti per riattivare la muscolatura e come energia a lento rilascio, per supportare lo sforzo dall'inizio alla fine.

## TENNISTI ALLO SPECCHIO

con la videoanalisi a cura di Danilo Pizzorno e Riccardo Piatti

### LEQUILIBRIO OCCHIO-TESTA NEL SERVIZIO



Foto 1



Foto 2



Foto 3

Analizzando un campione di 12.000 tennisti, è risultato che quasi il 30% dei giocatori ha poco controllo dell'occhio-testa nella fase di primo movimento verso il lancio di palla, il che provoca una serie di errori a catena. È determinante che dalla partenza al primo movimento (lancio di palla) il giocatore punti lo sguardo verso l'avversario e al momento del rilascio della palla segua la traiettoria in salita.

Questo facilita la stabilità tra piede posteriore in carico e testa in asse con il corpo e permette una torsione orizzontale delle spalle ottimale.

Udito. Staff di specialisti e tecnici di alto livello pronti a trovare il rimedio giusto ad ogni problema

## Lariofon, la soluzione ai problemi di udito

La novità è il sistema acustico Post Auricolare Canale MPS, nuovissimo, esclusivo e brevettato che arriva direttamente dagli Stati Uniti e di cui Lariofon è il rivenditore esclusivo nella regione Piemonte

Una soluzione concreta e moderna per chi ha problemi o difficoltà relativi all'udito è rappresentata da Lariofon, il centro italiano che da trent'anni si occupa di assistenza contro la sordità e della vendita di apparecchi acustici delle migliori marche. Lariofon rappresenta la soluzione per chi è affetto da problemi all'apparato uditivo. Nella città di Torino la sede è in corso Orbassano 290/B ma è presente anche nelle città di Alba e di Como. Oggi la novità di Lariofon è il sistema acustico Post Auricolare Canale, nuovissimo esclusivo e brevettato che arriva direttamente dagli Stati Uniti del quale Lariofon è rivenditore esclusivo nella regione Piemonte. Questo nuovo sistema acustico riesce a garantire qualità del suono naturale, oltre ad una minore distorsione. Riesce inoltre ad assicurare un bassissimo livello del rumore, una grande fedeltà acustica e all'eliminazione dell'effetto rimbombo, dando subito la sensazione di un condotto libero.

Facile e comodo da portare, anche dal punto di vista estetico questo tipo di apparecchio ha il vantaggio di essere praticamente invisibile ed è ovviamente progettato per il massimo comfort-Nano Technology Mps-protezione totale contro umidità, sudore e corrosione. Tutto ciò che riguarda l'udito è da tenere sotto controllo con particolare attenzione, la prevenzione è fondamentale per certe problematiche legate al sistema uditivo. Lo sanno bene i professionisti di Lariofon: nel corso della vita l'udito può infatti ridursi a causa di una lunga serie di fattori e proprio per questo è necessario "dargli una mano", ovviamente avvalendosi dell'ausilio della tecnologia moderna. Lariofon rappresenta la risposta ideale per risolvere tutta una serie di problemi legati all'udito. Il Centro garantisce infatti un'assistenza a 360 gradi sia dal punto di vista tecnologico utilizzando i migliori e innovativi prodotti esistenti sul mercato, sia come formazione

professionale, preparando i propri tecnici, investendo tempo e risorse per aggiornamenti continui e strumenti innovativi che permettono di lavorare con migliori risultati. Inoltre Lariofon ha ottenuto nel 1999 la certificazione "Sistema di Qualità" conforme a tutte le norme Cee ed è dotato di un laboratorio di riparazione delle protesi acustiche, effettua assistenza tecnica continuativa e forniture a carico di A.S.L. e INAIL (agli eventi diritto possibilità di pratiche mutuabili). E, altro considerevole vantaggio, le prove dell'udito sono completamente gratuite sia presso i centri Lariofon che a domicilio del paziente. Prenotare una prova gratuita presso Lariofon o direttamente a casa è semplice. Basta infatti telefonare al numero 011/3118049 e un tecnico audioprotesista Lariofon sarà sempre presente per consigliare e sottoporre a prove di applicazione protesica per adattare gli apparecchi alle abitudini di vita di ogni paziente.

**Lariofon è in corso Orbassano 290/B a Torino (tel. 011/3118049, fax 011/5534338).**

**E' aperto dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 13 e dalle 15 alle 19. Sabato su appuntamento. Informazioni anche sui siti internet.**

IL RICEVITORE SI ADATTA DINAMICAMENTE AI MOVIMENTI DEL CONDOTTO PRATICAMENTE INVISIBILE



**Non sei soddisfatto del tuo vecchio apparecchio? Noi lo supervalutiamo. Vieni a scoprire la super offerta**

## APPARECCHI ACUSTICI

Problemi di  
**UDITO?!**

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

**Cosa Stai  
Aspettando?  
prenota subito  
il tuo controllo  
GRATUITO!**

**Se porti questo  
coupon per te il  
30% di SCONTO**

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

**Corso Orbassano, 290/B - 10137 Torino**  
Tel.: 011.31.18.049 - Fax 011.55.34.338  
info@lariofontorino.it - www.lariofontorino.it

# VETRERIA CHIERESE

  
SAINT-GOBAIN  
GLASS

  
SAINT-GOBAIN  
GLASS

**VETRI - SPECCHI - CRISTALLI  
BOX DOCCIA  
PORTE D'INTERNO**

**Fai diventare la tua idea... una realtà.  
Sviluppa il tuo progetto  
e diventa "architetto di te stesso" ...**

**Via Luigi Einaudi, 9 - 10023 Chieri (TO)  
Tel. 011/9400344 - Fax 011/9432742  
[www.vetreriachierese.com](http://www.vetreriachierese.com) mail [vetreriachierese@libero.it](mailto:vetreriachierese@libero.it)**