

il Passante

Notiziario Sociale bimestrale del Circolo Tennis "Villa Carpena"

Due in uno: dal latino al Red Plus.

Collaboratori:

Maurizio Misirocchi
Angela Bonoli
Salvatore Lombardo
Alberto Casadei
Luca Rafelli
Luca Zanzi
Diana Benini
Cristina Casadei Gardini
Maria Rosa Ragazzini
Christian Battistini
Giovanni Pacchioni
Ferrante Rocchi Lanoir
Antonio Piani
Patrizia Monti

Trattando, appunto, del latino e dell'uso che ne hanno fatto i giapponesi, del Torneo nazionale femminile e di quel che ci ha insegnato, e anche di bilanci, bilancini e perfino di pagaie. E di Orazio.

Tanta carne al fuoco – ne riparleremo – ma riteniamo ne valga – almeno un po' – la pena.

Perché – ci scuserà Shakespeare – *“ci sono più cose in cielo e in terra, Orazio, di quante ne sogni la Tua filosofia”*.

Il che val quanto dire che gli accadimenti si succedono, frenetici, e richiedono, per comprenderli appieno, ogni tanto, una pausa e una quieta riflessione.

Così, pure, è stato, ed è, per l'estate e l'incipiente autunno del nostro Circolo.

Lo spazio tiranno – o, per meglio dire – la limitata disponibilità di spazio, e la scelta, doverosa, di delegare ad altre penne, ben più competenti e qualificate, il primo commento, tecnico e agonistico, sulla settimana agostana nella quale abbiamo ospitato il Torneo Nazionale femminile Under 13, ha posticipato, ad oggi, qualche altra considerazione, più generale, sulla manifestazione e sul portato, e l'insegnamento che la stessa, e quel che l'ha preceduta, accompagnata e seguita, ha significato per il Circolo.

Tra i quali, insegnamenti, un posto di rilievo merita la solare certezza del *“non si finisce mai di imparare”* e, se avrete la compiacenza di proseguire nella lettura – tanto il prossimo Passante “uscirà” fra due mesi – ve ne darò adeguatamente conto.

L'episodio da riferire è accaduto in occasione della presentazione, ufficiale, del Torneo.

L'oratore – membro autorevole di un eccellente contesto (Presidentessa Maxima – Consigliere F.I.T. – Presidente della A.S.D.) - nostro caro Socio, apprezzato per la passione, la competenza, l'impegno, e l'affetto, con le quali segue le sorti del Circolo e, oggi, in particolare, della ASD, esordisce con un *“coup de theatre”* che cattura, avvince ed attanaglia la, fino a quel momento, ancora timida, attenzione dell'uditorio, interrogando chi l'ascolta, su se, e chi, tra gli astanti, sia a conoscenza non solo dell'esistenza di una notissima marca di produttori di articoli sportivi, ma, soprattutto, del significato del *“marchio”*.

Sguardi sconcertati, in particolare nelle prime file, ricerche affannose fra amici, telefonini e *“pubblico a casa”* e, soprattutto, appena ripresisi dall'inaspettato scoppiettante fuoco artificiale, un inquieto interrogativo: dove si vorrà andare a parare?

Così posta la questione, e non prima di una lunga, strategica, pausa, l'abile oratore, conscio di avere chiaramente in pugno l'uditorio - avvinti senza scampo gli astanti [con la sola eccezione di alcuni che già osservavano bramosi, di sottocchi, la preparazione del buffet] scioglie, bontà sua, l'enigma.

Sommario:

Prosegue editoriale:	2
Due in uno: dal latino al Red Plus	3
Due in uno: dal latino al Red Plus	4
Due in uno: dal latino al Red Plus	5
H.I.I.T. (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING)	6
Stagione agonistica: le battute finali	7
Appuntamenti di Novembre 2017	8

Segue nella pagina successiva

Segue dalla pagina precedente

“Asics” – proclama – questo è il “brand”.

E “Asics” – illustra – non crediate sia l’abbreviazione, o il Nickname del fondatore (per la cronaca Kihachiro Onitsuka) [come per i fratelli Dassler di Adidas e Puma] bensì, e ben più sorprendentemente, è l’acronimo del motto latino “*anima sana in corpore sano*”.

Che l’Onnipotente fulmini questi orientali!

Guarda tu cosa sono stati capaci di fare – e copiare – i giapponesi!

Il “nostro” caro latino.

E poi lo hanno anche storpiato.

Non era la “mens” quella “sana”, nel “*corpore sano*”?

Febbrili ricerche confermeranno, poi, la legittimità anche della versione “*anima*”.

Ma qual è, dunque, la ragione di una così improvvida modifica?

E dove vuole condurci l’oratore?

Perché quell’accenno? Perché alla presentazione di questo Torneo, dedicato a giovanissime atlete?

E’ bastato però seguire l’argomentare proposto per cogliere il significato di quella “*variatio*” e, soprattutto, la sagacia, e la eleganza espositiva, del Nostro.

E così altrettanto evidente si è palesato lo stretto rapporto con la manifestazione che stava prendendo le mosse e, soprattutto, con le protagoniste.

Perché quell’ “*Animus*”, sia nell’etimo che nella sostanza, è concetto ben più ampio, pregnante e, se così possiamo esprimerci, coinvolgente, rispetto a quello, limitato e specifico, di “*mens*”.

E il richiamo a quell’acronimo – *ASICS* -, rivolto a, tante, tantissime, giovani – e ai loro genitori, istruttori e, naturalmente, al “pubblico” - si è immediatamente risolto in un invito a vivere, in pienezza, l’esperienza, sportiva e di vita, con felicità e serenità, appunto, d’animo, vinta o persa che sia la prossima partita.

“*Caelum, non animum mutant qui trans mare currunt* (non mutano il loro animo, ma solo il cielo, coloro che attraversano il mare).

A questa fondamentale, e fondante, lezione voleva, dunque, con fulminante abilità, e sensibilità, condurci il nostro Amico.

Come già, e prima, ma non meglio, di lui, e certamente mai in occasione di un torneo di tennis, avevano fatto Quinto Orazio Flacco e Seneca.

E – così la finiamo con il latino – le ragazze hanno dato, per tutta la durata della competizione, anche sotto questo profilo, ottima prova di sé.

Vincenti o perdenti, favorite dalla loro splendida età, hanno fatto del Torneo un successo, e del Circolo, una festa e un trionfo di squillanti risate e di abbaglianti sorrisi.



Di sportività e di amicizia.

Di “*animus*” sano e pieno, dunque.

Chi ha presenziato a quella settimana ha avuto modo di cogliere gli aspetti tecnici delle giocatrici – ne hanno, ben meglio di noi, trattato altre penne - ma anche di verificare la clamorosa e strepitosa prova offerta dagli organizzatori – “*noi*” – sotto ogni punto di vista.

Neppure un calamitoso fortunale quasi tropicale, abbattutosi con inusitata e sconosciuta violenza, ha creato preoccupazione o scompiglio alcuno.

Dopo due ore – dicesi due - e grazie, ancora, a tutti – soprattutto ai volontari – i campi erano agibili e praticabili, e la “*braceria*” attiva (eccome...).

Siamo, anzi, *sono*, stati, tutti, veramente epici.

E i complimenti, le felicitazioni e i ringraziamenti non sono mancati tanto da parte delle atlete e dei loro entourage, che degli organi della Federazione.

Una gran bella settimana – calda, faticosa, impegnativa, ma coinvolgente ed entusiasmante – per il Circolo.

Da ricordare, mettere in bacheca e dalla quale prendere slancio per ancora più ambiziosi programmi.

Che, infatti, non mancano.

Ma prima, e con altrettanta soddisfazione, vanno valutate, e ricordate, le attività svolte – anch’esse con grande impegno – per dare il miglior risalto possibile al Quarantennale del Circolo.

Per quanto il programma iniziale fosse, forse, un poco più ambizioso, a noi è parso che le serate, le proiezioni, ed i “bordo piscina”, abbiano riscosso interesse e siano state premiate da ottima partecipazione.

Certo non è facile competere, in estate, con MIMA, Rimini e Riccione, ma anche noi abbiamo messo in campo ottima musica, ottimo cibo, ottima compagnia.

E poi anche noi abbiamo avuto le nostre “*veline*” (ciao core...) e i nostri “*velini*” (ariciao core...).

Possiamo oggi proporre un primo bilancio che, a noi pare, possa considerarsi tutto sommato soddisfacente, tenuto conto sia della necessità di diversificare le proposte, sia di mantenere, per quanto possibile, uno “*standard*” di buona qualità.

Bilancio, anche – il che non guasta in vista di quel che ci aspetta – “*risparmiato*”, così da permetterci di dirottare ulteriori risorse verso gli altri, notevoli, impegni.

I quali, come abbiamo anticipato, non mancano.

E siamo, di nuovo, in tema.

Segue nella pagina successiva

Segue dalla pagina precedente

La grande Sara Errani (finalista al Roland Garros e ex numero 5 del mondo...altro che il nostro “maestro senior”...), fresca vincitrice, dopo il rientro, di un importante Torneo in Cina (a Surhon per la precisione che, per vero, dio solo sa dov'è...) ha voluto essere madrina dei nuovi campi in Red Plus, inaugurati poco tempo fa, è già oggetto di favorevoli giudizi da parte degli utilizzatori.

Il “*pala-red plus*” (definizione solo temporanea) fa bella mostra di sé e presto si aggiungerà l'integrale rifacimento [campo in Red Plus – già completato – nuova copertura e nuovissimo impianto di riscaldamento], del “*campo 6*”.

A regime – cioè fin da subito – il Circolo potrà dunque contare su tre – tre – campi in terra rossa anche per tutta la stagione invernale.

Mica poco.

In altra occasione – *forse un numero speciale del Passante o una “brochure” dedicata* – verranno dettagliate le specifiche tecniche – peraltro già anticipate – e le peculiarità del nuovo manto (oltre alla altrettanto dettagliata rassegna dei costi relativi) e così pure delle ulteriori strutture che si andranno a realizzare (copertura del campo 6, impianto di riscaldamento, area polivalente, piscina, spogliatoi e docce) ma, già fin da oggi, riteniamo non sia fuori luogo sottolineare, senza presunzione ma con convinta soddisfazione, come il nostro Circolo abbia, ancora una volta, operato, per primo in Romagna e, per quanto ne sappiamo, tra i primi in regione, una scelta innovativa e lungimirante, coraggiosa, se si vuole, ma di avanguardia.

Chi, se non Carpena, se no?!

Non altrettanto “*rivoluzionaria*”, ma certamente “*trendy*” – e non solo – la realizzazione che, a permessi acquisiti, si materializzerà in primavera – non solo dell'area polivalente ma, anche, del “*campo per le pagaie*”.

Il tanto minacciato, o desiderato, “*paddle*” (pagaia) sta per sbarcare, anche, al Circolo.

Autorizzazioni, permessi e inciampi amministrativi sono già varati e le somme necessarie accantonate.

Quest'ultimo rilievo ci consente di introdurre un ulteriore argomento relativo alla incidenza degli oneri relativi alle nuove opere, sul bilancio.

Ne tratteremo, come anticipato, in un più che prossimo specifico intervento – dettagliato ed esaustivo – ma già può anticiparsi come le scelte operate – in particolare il Red Plus e la copertura del campo n.6 – abbiamo consentito di non gravare oltre misura il nostro bilancio, senza esporci a rischiosi squilibri e mantenendo prudenti coperture per ogni eventuale, improvvisa, necessità.

Godiamoci, dunque, a pieno il “*nuovo*” Circolo e stiamo “*semper parati*” per le novità.

Non ultime – anzi – quelle previste per “*feste e ricreazioni*”.

Il periodo è propizio.

Hey Orazio, stay tuned ed enjoy.

Maurizio Misirocchi



Agenzia di Forlì

Viale A. Manzoni, 2 • Tel. 0543 27 700
e-mail agenzia.forli.it@generali.com

www.agenzie.generali.it/forli

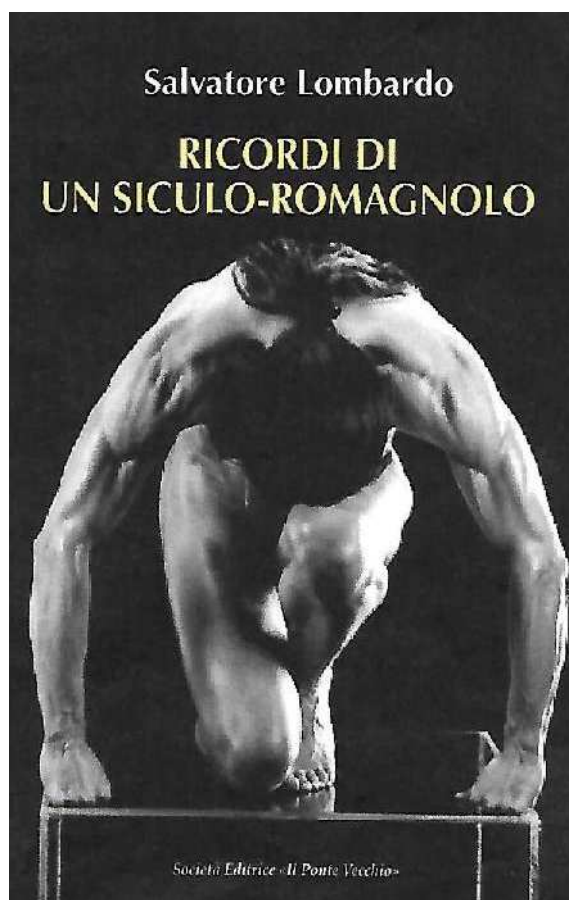
Agenti Enrico Arfelli • Giovanni Biserni
Paolo Saltarelli • Andrea Biserni



E' in vendita il libro **“Ricordi di un siculo-romagnolo”**
del Presidente Onorario **Avv. Salvatore Lombardo**.

Per informazioni rivolgersi in Segreteria.

Sconto del 20% per i soci di Villa Carpena.



CONFEZIONI TELONI T.I.R. - COPRI SCOPRI
TELONI IN GENERE - TENDE DA SOLE



TELONERIA
FORLIVESE
S.r.l.

teloneria forlivese

Via Gandhi, 16 (Zona art.) S. MARTINO IN STRADA (Forlì)
Tel. 0543 86524 (2 linee r.a.) - Fax 0543 86787

S.C.E.L.F. srl
OCIETÀ CARBURANTI E LUBRIFICANTI FORLÌ



Distributore: P.le S. Chiara - Tel. 0543 30900
Distributore: Via Costanzo II - Tel. 0543 798531
Distributore: Via E. Mattei - Tel. 0543 473384
Lavaggio a mano



Deposito: V.le Bologna Fraz. Ceve - 47100 FORLÌ

Segue dal numero precedente

H.I.I.T. (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING)

L'H.I.I.T. provoca poi alcuni adattamenti metabolici – tra cui il miglioramento dell'azione dell'insulina – che consentono di utilizzare i grassi come combustibile per produrre l'energia necessaria per affrontare lo sforzo, associando così al miglioramento delle performance una provata azione dimagrante. Inoltre, proprio grazie alla sua metodologia che abbina momenti di attività anaerobica (nei picchi di intensità) a recuperi aerobici, limita la perdita muscolare spesso associata ai lavori di resistenza classici.

Ciò che rende veramente “speciale” l'H.I.I.T. rispetto gli altri Interval Training, oltre al fattore temporale, è che l'intervallo ad alta intensità deve considerarsi come il massimo sforzo che si possa compiere (per questo viene chiamato anche **Interval Training Sprint**), e non si lavora semplicemente ad una frequenza cardiaca un po' più elevata rispetto alle precedenti. Da ciò discende che il massimo sforzo difficilmente può durare più di 60 secondi e che gli esercizi da effettuare per raggiungere tali frequenze devono coinvolgere gruppi muscolari quanto più grossi possibili.

Lo sforzo che ben rappresenta quello richiesto nei picchi di intensità è quello del centometrista oppure la volata del ciclista; risulta quindi impossibile, se non cambiando il significato dell'allenamento stesso, un intervallo superiore ai 30–60 secondi. Così come è impensabile raggiungere tali picchi di intensità con esercizi a corpo libero quali bicipiti alternati con manubri, adduttori e glutei, push up, squat, ecc., che possono però essere utilizzati nei momenti di recupero attivo.

Non si può, quindi, programmare un appuntamento quotidiano con l'H.I.I.T., ma bisogna preventivare una giornata di recupero poiché l'organismo ha bisogno di almeno 24 ore per ritrovare il suo equilibrio e potersi così esprimere successivamente al massimo delle sue possibilità.

Per l'impatto prorompente è importante, soprattutto se si è a digiuno di pratica sportiva, avvicinarsi gradualmente all'H.I.I.T. Si consiglia un programma introduttivo di 8 settimane. Vinti i naturali pregiudizi, si apprezzerà dell'H.I.I.T. anche la sua estrema semplicità: non servono attrezzi particolari per il suo svolgimento e può essere praticato ovunque. Saltare, correre, nuotare, pedalare, tutto va bene purché si riesca ad eseguire l'esercizio il più velocemente possibile (senza, ovviamente, trascurare la correttezza del gesto atletico). Per la rilevanza dello sforzo, prima di intraprendere l'H.I.I.T. è bene sottoporsi ad una accurata visita medico sportiva con ecocardiogramma sotto sforzo onde escludere particolari patologie cardiache.

Luca Rafelli (Preparatore Fisico e Consulente Alimentare)



Amadori è il punto di riferimento nel suo campo e si affida ai collaboratori migliori. Partner per i trasporti nella penisola iberica è Gestholding Srl.



STAGIONE AGONISTICA: LE BATTUTE FINALI

Con la fine dell' estate, anche la stagione agonistica dei nostri ragazzi sta volgendo alle battute finali.

I mesi appena trascorsi di settembre e ottobre sono stati però ricchi di appuntamenti prestigiosi , che come spesso accade negli ultimi anni, hanno visto i nostri piccoli portacolori tra i protagonisti.

A Trento è andata in scena l' ultima tappa del Circuito Macroarea 2017. Nessun acuto in terra tridentina, ma tante ottime prestazioni, tra le quali spiccano comunque le semifinali raggiunte dai brillantissimi Pietro Augusto Bonivento (U10 M), Alex Guidi (U10 M) e Clara Marzocchi (U10 F). Buon quarto di finale colto invece da Sofia Pollice (U14 F), alla quale va un grosso "in bocca al lupo" in quanto alle prese con un fastidioso infortunio, che la costringerà a uno stop forzato di alcune settimane.

A livello regionale altre gioie per Pietro Augusto Bonivento e Anita Picchi (U12 F), capaci di vincere il Master Australian e laureatisi campioni regionali di categoria. Bravissima, ma sfortunatissima la nostra Clara Marzocchi (U10 F); raggiunta la finale, si è trovata di fronte la forte cesenate Chiara Bartoli, sua autentica bestia nera e dominatrice della categoria quest' anno. Dopo un primo set perso nettamente, Clara ha tirato fuori gli artigli giocando un ottimo tennis e mettendo alle corde la sua avversaria e mancando purtroppo 6 match point per un titolo regionale che sarebbe stato meritatissimo. Ci saranno sicuramente altre occasioni per rifarsi, ma la splendida prestazione rimane. Bravissima!

Non abbiamo dimenticato i ragazzi terribili dell' U12 maschile. Lorenzo Angelini (2006), Filippo Caporali (2005) e Riccardo Ercolani (2006), dopo un'estate esaltante in giro per i loro primi tornei internazionali, hanno unito le loro forze in occasione dei Campionati a Squadre Under 12. Dopo aver dominato la fase regionale, i nostri atleti hanno fatto la voce grossa meritandosi un posto tra le prime otto squadre d' Italia di Categoria (su circa 400 iscritte). Da segnalare come Ercolani e Angelini abbiano affrontato, spesso uscendone vincitori, sempre bambini di un anno più grandi.

Non c' è però vittoria senza un duro allenamento! Valgono perciò come un torneo vinto le convocazioni meritate da Anita Picchi e Lorenzo Angelini presso il Centro Periferico di Allenamento Federale di Lugo. Nei weekend avranno quindi la possibilità di allenarsi con i migliori ragazzi e ragazze della loro categoria, tra i quali ovviamente spiccano i loro nomi. Motivo di grande orgoglio per loro e per tutto lo staff che li segue da sempre sia dal punto di vista atletico che tecnico. Orgoglio che si è rinnovato alla notizia della convocazione dei soliti noti (Lorenzo e Anita) al Raduno Nazionale dei 2006 che si è tenuto a Tirrenia, a dimostrazione del fatto che entrambi siano al momento tra i migliori prospetti in Italia per quanto riguarda la loro annata.

Si profilano settimane di duro allenamento per tutti i nostri atleti, con lo scopo di "mettere benzina nel serbatoio" in modo da presentarsi alla griglia di partenza del 2018 pronti a crescere ancora.

Nel frattempo, lunedì 2 ottobre è ripartita la Scuola Tennis, con una moltitudine di nuovi bambini, specialmente nelle fasce di età più basse. E' ricominciata anche la stagione dei Clinic (corsi adulti serali), aperti a tutti, dai principianti agli agonisti che volessero imparare o migliorare il proprio gioco.

Lo staff maestri



MILLE SOLUZIONI PER LA VOSTRA ENERGIA

E.R. LUX s.r.l.
 Impianti elettrici, civili, industriali
 27, v. Cartesio
 Tel. e Fax: **0543 77 46 32/0543 79 44 13**
info@ertlux.it
www.ertlux.it

COMAC
 Concessionaria per Forlì e Cesena






RENAULT
 Passion for life

Giovedì 9

CENA e TORNEO DI BURRACO DI SAN MARTINO

Si gioca e si mangia: ore 19.30 CENA, ore 21.00 INIZIO TORNEO con INTERVALLO A SORPRESA - Prenotazione obbligatoria entro mercoledì 8 - (Con inviti)

Sabato 11 e
Domenica 12

WEEKEND ALLA SCOPERTA DELLE LANGHE con visite e degustazioni alle più famose cantine del territorio di Alba.

Venerdì 17

CENA TIPICA ROMAGNOLA e COMMEDIA DIALETTALE

Ore 20.00 inizio cena - ore 21.15 inizio spettacolo - (Con inviti)

Sabato 18 e
Domenica 19

TORNEO DI TENNIS DOPPIO GIALLO- Gli incontri si terranno nella giornata di sabato 18, mentre domenica 19 serata con premiazione e "POLPETTATA".

Venerdì 24
Ore 20.30

APERICENA e MUSICA con il DJ "DOC" - (Con inviti)

Domenica 26

TRADIZIONALE MAIALATA. Dalle 6.00 del mattino inizia la lavorazione della carne e dalle ore 12.30 gustiamo il maiale nelle ricette della tradizione romagnola. - **E nel pomeriggio... Ore 17.00 CASTAGNATA e CAGNINA - Ore 18.00 Visione della PARTITA DI BASKET Unieuro - Ore 20.00 PIZZATA.**

(Con inviti)

Gli appuntamenti di DICEMBRE verranno comunicati alla fine del mese in corso.

Ogni evento, in special modo se organizzato all'ultimo momento, sarà comunque comunicato tramite i nostri abituali canali di comunicazione: mailing, sms, cartelli in bacheca, NUOVO sito web e pagina Facebook

Ricordiamo inoltre che:

- collegati all'indirizzo www.tenniscarpena.it ed esplora il nostro sito arricchito e rinnovato;
- è attiva la nostra pagina Facebook: Circolo Tennis Villa Carpena Official, sulla quale pubblichiamo eventi, iniziative, curiosità e notizie dell'ultimo minuto;
- si ricorda che la frequentazione del Ristorante del Circolo da parte degli ospiti è soggetta alle direttive Endas. Per info e prenotazioni rivolgersi al Ristorante al numero 0543 402344;
- il prof. Luca Rafelli è disponibile per i Soci del Circolo per applicazioni di Kinesio Taping, valutazioni adipometriche (calcolo della percentuale di massa grassa corporea), sedute di personal trainer e preparazione fisica per tutte le esigenze sportive, riabilitative e motorie. Per info contattare il prof. Rafelli al numero 335 6098086.

