

# il Passante

Notiziario Sociale bimestrale del Circolo Tennis "Villa Carpena"

## L'Anno del Cane" (ma poteva andare molto peggio)

*"Perciò io ho lodata l'allegrezza, conciosiacchè l'uomo non abbia altro bene sotto il sole, se non di mangiare, e di bere e del gioire, questo è quello che lo accompagnerà in mezzo al suo lavoro...".*

Parole di Salomone, re di Gerusalemme.

Possiamo, quindi, fidarci.

E per cercare di facilitare la realizzazione del precetto, anche il Circolo – nel suo piccolo – si è dato da fare.

Vorremmo, infatti, prendere le mosse, per questo articoletto di Capodanno, proprio dalle serate degli Auguri e di San Silvestro, in primo luogo per rivolgere, a tutti i Soci e alle loro famiglie, i più cordiali, fervidi e calorosi voti di serenità, salute e letizia per l'anno appena iniziato (e per tutti quello che verranno...).

Auguri sinceri, senza troppe cerimonie ma di cuore, come si fa fra amici e fra persone che si stimano e hanno in comune interessi, passioni ed impegno.

Poche chiacchiere, dunque, e, davvero, Buon Anno.

E, con questo, e con un saluto a Gaspare, a Baldassare e a Melchiorre, già sulla via del ritorno ai loro studi di astronomia, passiamo, serenamente, ad altro.

E' uso – a fine anno – trattare di bilanci.

Ed è altrettanto uso, ad inizio anno, proporre una lista più o meno lunga, di impegni, di programmi e, insomma, di buone intenzioni.

Nulla, però, ci impedisce, almeno per una volta, di non attenerci alle consuetudini e, quindi, ne faremo a meno.

Tanto, quel che si è fatto per, e nel, Circolo, è sotto gli occhi, a disposizione e alla fruizione, di ognuno di noi.

E, quel che ci si propone di fare, andrà, appunto, fatto e non solo presentato.

E, ancora, è sempre stata intenzione e volontà, del Consiglio, non solo informare, quanto più esaurientemente possibile, ma anche coinvolgere il Circolo nelle scelte, se così possiamo definirle, strategiche, di fondo, di gestione, motivandole e dando conto delle circostanze che le hanno indotte.

### 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

### Sommario:

Prosegue editoriale:	2
Settimana bianca...la preparazione fisica	3
Torneo Sociale 2017	4
Torneo Sociale 2017	5
Torneo Sociale di Biliardo 2017	6
Torneo Open Maschile	7
Appuntamenti di Gennaio 2018	8

**Segue nella pagina successiva**

**Segue dalla pagina precedente**

Se a tale proponimento si è data, come il Consiglio ha cercato di fare, concreta attuazione, non è, oggi, necessario aggiungere molto altro.

Quanto, invece, ai bilanci veri e propri – quelli con le entrate e le uscite - va detto – ma è solo un accenno – che sia quello, di previsione, della Cooperativa, che quello, sempre di previsione, della Associazione Sportiva Dilettantistica, sono stati approvati dalle rispettive assemblee.

Non solo. Sia l'uno che l'altro si inseriscono, in termini significativi, nel "trend" positivo, di obbligato, e necessario, risanamento, da qualche tempo instauratosi e che auspichiamo si consoliderà ulteriormente.

Possiamo, in sostanza, procedere, con prudenza, ma senza incertezze e con una certa qual serenità, ad affrontare i prossimi impegni e completare gli interventi in programma ricordando che, se è vero che *"tentare di prevedere il futuro è come cercare di guidare in una strada di campagna, di notte, senza luci e con lo sguardo fisso allo specchietto retrovisore"*, si abbia, perlomeno, cura di tenere un'andatura moderata.

Ma, a ben guardare, il nostro futuro è già qui.

Scrisse, qualche tempo fa, uno dei più trascurati, ma cionondimeno grandissimo poeta contemporaneo, il friulano Beno Fignon: *"Siamo stati dei? Molto di più. Avevamo dodici anni"*.

E noi, genitori, nonni, educatori, istruttori abbiamo l'occasione, imperdibile, per fare qualcosa per il "vero" futuro.

Il loro.

Che è, auspicabilmente, anche il nostro.

A proposito, un – proprio nostro - giovanissimo atleta sta facendo un figurone al *"Lemon Ball"*.

E se non ha dodici anni sono pochi di più.

E tutti gli altri ragazzi che, al Lemon non sono ma qui, con noi, sì, vincano, perdano o pareggino chi se ne importa...- sono la nostra *"mission"* più importante.

Diamoci, dunque, da fare!

***Maurizio Misirocchi***

***P.S.:***

Si, poteva andare peggio (poteva capitare il topo, il maiale, la capra...o il serpente, la tigre, il drago...).

Il cane, pare, porti bene.

Sperem!!

## Settimana bianca...la preparazione fisica

Accade di trovarsi a poche settimane dalla partenza per la neve rendendosi conto che durante il periodo invernale non si è fatto un adeguato lavoro di preparazione o, peggio ancora, l'attività fisica è stata inesistente. Si rischia quindi di salire sugli sci dopo un anno di stop, senza aver prima condizionato l'organismo al fine di evitare fastidiosi e a volte gravi infortuni fisici. Andare sugli sci è un po' come andare in bicicletta: non si dimentica mai. Il problema non è tanto quello di "spolverare" la tecnica di esecuzione quanto quello di avere una struttura fisica preparata ed in grado di sopportare tutte le sollecitazioni meccaniche alle quali lo sci sottopone. Il corpo è formato fondamentalmente da varie strutture: quella muscolare, quella osteo-articolare-tendinea e quella cardio-vascolare. Contrariamente a quello che comunemente si pensa, il sistema più facile da allenare è quello muscolare; i muscoli infatti hanno un'ottima memoria e va da sé che dopo qualche piccolo dolore muscolare a seguito delle prime 2/3 sedute di allenamento, i muscoli iniziano da subito a recuperare il tono e la forza. Diverso è il discorso legato al condizionamento articolare. Ad esempio, i tendini (che hanno la funzione di connettere i muscoli all'articolazione), sono strutture molto meno elastiche dei muscoli (di almeno 10 volte). È per questo che gran parte degli incidenti sugli sci interessano le articolazioni piuttosto che le strutture muscolari. Un altro aspetto fondamentale da curare prima di rimettersi gli scarponi ai piedi è l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare. Tale aspetto diventa sempre più importante man mano che si va avanti con l'età. Il cuore, anche se involontario è pur sempre un muscolo e come tale va allenato come il resto del corpo. Avere dei quadricipiti poco allenati può limitare nella discesa; sciare a lungo senza l'adeguata capacità vascolare può provocare seri danni all'apparato cardio-vascolare. La maggior parte delle persone tende sempre a sovrastimare il proprio stato di preparazione fisica. La pista da sci, se da un lato può sembrare affascinante e divertente dall'altro nasconde mille insidie e difficoltà. Oltre a farsi male, a causa della scarsa preparazione fisica, spesso si rischia anche di arrecare danno agli altri. Gran parte degli incidenti che accadono sugli sci sono causati oltre che dall'imprudenza anche da una cattiva condizione fisica nonché scarsa propriocettività. Per realizzare un buon lavoro di preparazione alla settimana bianca sono sufficienti dai 40 ai 90 gg. Ogni seduta di allenamento prevede essenzialmente 3 fasi fondamentali:

**Riscaldamento** (5/10 min): Necessario per aumentare gradualmente le pulsazioni e riscaldare tutto il corpo (aumentando la temperatura corporea e lubrificando le articolazioni);

**Corpo del Programma** (40/50 min): Necessario per realizzare il lavoro specifico di preparazione;

**Defaticamento** (5/10 min): Utile per riportare i battiti cardiaci ad un ritmo costante ed eliminare dai muscoli le tossine accumulate.

Un buon programma di preparazione agli sport invernali, dovrebbe prevedere esercizi in grado di allenare le seguenti componenti atletiche: Aerobica - Forza Esplosiva - Forza Resistente ed Elasticità - Allungamento Muscolare - Propriocezione. A seconda del tipo di sport, si dovrà insistere su alcune componenti piuttosto che su altre lavorando maggiormente alcune parti del corpo.

**Sci Alpino** Insistere maggiormente su forza esplosiva e propriocezione con esercizi per le gambe e la mobilità articolare del bacino;

**Sci di fondo** Allenare maggiormente la componente aerobica e di forza resistente con un lavoro specifico per il tronco;

**Snowboard** Potenziare in particolare le spalle e i polsi per due motivi essenziali, sono i punti maggiormente sollecitati sulle rampe e nelle cadute.

**Luca Rafelli** (Preparatore Fisico e Consulente Alimentare)

**N.B.:** il prof. Rafelli è disponibile per programmi personalizzati di preparazione fisica presciistica.

Segue nel numero successivo





## Torneo Sociale 2017

Grande successo quest'anno ha riscosso il torneo sociale, sia per l'alto numero dei partecipanti (oltre 70), sia per l'ottimo livello espresso dai giocatori e giocatrici in campo. Tutte le partite sono state giocate sui nuovi campi in terra Red Plus. Vincitore della gara del singolare maschile è risultato Nicola Cataldo che è venuto a capo di numerose partite combattute (e non...), addirittura fin dagli ottavi di finale. Ha battuto in finale, dopo un'avvincente partita Mauro Burnacci con il punteggio di 2/6 6/2 10-7 nel tie break del terzo set. Proprio Burnacci è stata la sorpresa del tabellone perché non era compreso tra le prime teste di serie.

Nel doppio maschile, successo della coppia formata dai dottori Alessandro Campagna e Andrea Gardini che in finale hanno superato Redo Camporesi e Raffaele Lugnoli, purtroppo senza giocare per un infortunio muscolare di Redo occorsogli durante l'incontro di semifinale nel singolare contro Cataldo.

Nel doppio misto sono risultati vincitori Tiziana Amadio ed Enzo Tomidei che hanno avuto la meglio in finale sulla coppia Elisabetta Amadori e Piero Pezzi per 6/4 6/2. Da segnalare la bella semifinale tra la coppia vincitrice e quella formata da Elena Carpeggiani e Redo Camporesi che avevano i favori del pronostico.

Infine passiamo al doppio femminile, vera novità del torneo sociale di quest'anno. Dopo un'avvincente torneo, si aggiudicano il titolo la coppia Elisabetta Amadori e Monica Giorgini che superano in finale il duo Cecilia Visani ed Elena Carpeggiani.

Le premiazioni si sono svolte durante la tradizionale Cena degli Auguri, in un'atmosfera festosa e goiardica.

Desidero infine ringraziare (poco) il Maestro Casadei e (molto) il socio Giovanni Broggin, coadiuvato dal Consigliere Pierfrancesco Golfarelli, che hanno seguito il torneo, turno dopo turno, a colpi di chat e... quant'altro.

*Ferrante Rocchi Lanoir*



## Agenzia di Forlì

Viale A. Manzoni, 2 • Tel. 0543 27 700  
e-mail [agenzia.forli.it@generali.com](mailto:agenzia.forli.it@generali.com)

[www.agenzie.generali.it/forli](http://www.agenzie.generali.it/forli)

Agenti Enrico Arfelli • Giovanni Biserni  
Paolo Saltarelli • Andrea Biserni





Finalisti e vincitori del Doppio Misto. Da sin. E. Tomidei, T. Amadio, P. Pezzi, E. Amadori.



Da sin. il vincitore N. Cataldo e il finalista M. Burnacci del Singolare Maschile



Premiazione vincitrici Doppio Femminile. Da sin. P. Golfarelli, E. Amadori, M. Giorgini, A. Casadei



Premiazione vincitore del Singolare Maschile Nicola Cataldo



Al centro A. Gardini, vincitore con A. Campagna del Doppio Maschile

**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. Cevo - 47100 FORLÌ

## Torneo sociale di biliardo 2017

Il socio Gianni Cicero, per il secondo anno consecutivo, si conferma campione sociale di biliardo cinque birilli per l'anno 2017. Dopo un'avvincente finale, ha avuto la meglio su Maurizio Zannoli che è risultato la vera rivelazione del torneo. Ricordo che il torneo è intitolato alla memoria del socio Vanni Vicino, prematuramente scomparso nel novembre 2016. Dopo la finale, il Presidente del Circolo, Angela Bonoli, premia il vincitore ed il finalista del torneo.

### Ferrante Rocchi Lanoir



Da sinistra:  
Gianni Cicero,  
Angela Bonoli e  
Maurizio  
Zannoli

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.**





Tennis Villa Carpena

Via Brando Brandi, 69 47121 Forlì Tel. 0543 480072 Fax 0543 89295

cell. 393 9886994 E-mail: [asdtennisvillacarpenna@virgilio.it](mailto:asdtennisvillacarpenna@virgilio.it)



# TORNEO DI TENNIS OPEN maschile 500,00 € dal 13 al 28 gennaio 2018 si giocherà su campi in TERRA ROSSA "Red Plus"

TERMINE ISCRIZIONI: **ore 12.00**  
GIOVEDÌ 11 GENNAIO

- direttamente on line al sito [www.amicotennis.it](http://www.amicotennis.it)
- gli orari sono da consultare sul sito [www.amicotennis.it](http://www.amicotennis.it)
- Si giocherà con palle HEAD su campi in **TERRA ROSSA "RED PLUS"**
- Per quanto non contemplato nel presente regolamento, valgono le norme F.I.T.
- Giudice Arbitro: Amadori Loredana
- Giudice Assistente: Pacchioni Giovanni
- Direttore di gara: Sig Rocchi Lanoir Ferrante



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](mailto:info@ertlux.it)

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

# COMAC

Concessionaria per Forlì e Cesena



RENAULT  
Passion for life



Sabato 6  
Ore 16.00

### La BEFANA ARRIVA AL CIRCOLO TENNIS

Animazione per bambini, divertimento, giochi e dolci.

Per tutti i bambini ritiro della tradizionale "calza della Befana".

A tutti i partecipanti verrà offerto un buffet merenda di dolci pensieri. Non mancate piccoli amici!

Da Sabato 13 a  
Domenica 28

**TORNEO OPEN MASCHILE** che si giocherà sui campi in terra "Red Plus".

### Gli appuntamenti di FEBBRAIO 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](http://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.

