



il Passante

Notiziario Sociale bimestrale del Circolo Tennis "Villa Carpena"

“Groundhog Day” Il giorno della marmotta (con nota in calce).

Dal nostro corrispondente riceviamo:

“Punxsutawney, Pennsylvania – Stati Uniti – 2 febbraio 2018.

Ansia e trepidazione per Phil – anzi per Punxsutawney Phil – l’eroe del groundhog day, il giorno della marmotta.

L’unica vera, garantita, certificata ed autorevole previsione su quanto durerà ancora l’inverno.

Valida “urbi et orbi”.

Non c’è satellite, modello matematico, anemometro, igrometro, pluviometro, e neppure artrite, che possa anche solo lontanamente avvicinarsi alla sicurezza insita nella previsione di Phil.

E non si pensi siano più attendibili le varie “candelore” sparse per il globo o, peggio, i diffusi “giorni del riccio”.

Unico vaticinio cui affidarsi in tutta sicurezza è quello della marmotta Phil.

La quale – marmotta - ha stabilito, senza incertezze, che, quest’anno, l’inverno sarà lungo e durerà fino a metà marzo”.

Non manca molto, quindi, all’inizio della buona stagione.

Doverosamente attento alle inconfutabili e scientifiche indicazioni che sono pervenute dall’altra sponda dell’Atlantico, il Consiglio si è, dunque, alacremente messo all’opera.

E così, pure, i tecnici, i maestri e i collaboratori tutti [insomma, quasi tutti].

La primavera che - *Phil dixit* – tra un paio di settimane prenderà – come, peraltro fa ogni anno – il posto dell’inverno, vedrà – se il Diavolo non ci metterà lo zampino – la completa realizzazione degli interventi programmati sulle, e nelle, nostre strutture.

In particolare la realizzazione, che tutti aspettiamo con impazienza, dell’area polifunzionale – il muro di allenamento, il paddle e la conseguente “rimessa a modello” dell’area circostante, e, poi, il radicale intervento di risanamento, e ristrutturazione, degli spogliatoi maschili e femminili.

Segue nella pagina successiva

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
Prosegue editoriale	3
Settimana bianca...la preparazione fisica	4
Settimana bianca...la preparazione fisica	5
Attività tennistica di inizio anno.	6
Foto Torneo Open 2018	7
Appuntamenti di Marzo 2018	8

Segue dalla pagina precedente

L'esecuzione di quest'ultima attività comporterà, però, come è facile intuire, una qualche difficoltà conseguente alla limitata utilizzabilità dei locali interessati.

Il Consiglio, peraltro, con la sagacia che lo contraddistingue, al fine di salvaguardare la funzionalità e la fruizione, piena, degli spogliatoi, ha adottato un innovativo, ma auspichiamo tale da incontrare l'incondizionato favore dei soci, progetto esecutivo in ordine a tempi e modi di realizzazione dell'intervento.

Si è, infatti, stabilito di procedere al rifacimento di uno spogliatoio per volta secondo questo brillante schema: quando le opere interesseranno lo spogliatoio maschile, sarà operativo quello femminile, ove troveranno benevola ospitalità ed accoglienza anche i soci maschi.

La seconda fase del "piano", a contrario, prevede che, quando sarà inagibile lo spogliatoio femminile, ma sarà già completato quello maschile, in quest'ultimo, e a loro volta, i soci, per così dire maschi, ricambieranno, a favore delle Signore socie, ospitalità ed accoglienza.

La delibera in tal senso è stata adottata, purtroppo solo a maggioranza, stante l'immotivato e sorprendente voto contrario della Presidente e della Consigliera.

Ma, come diceva Totò, "*A me piace, non so a voi, ma a me piace!...*".

Naturalmente si scherza (?), sono tempi grami anche per cercare di strappare un sorriso e si corre il rischio di diventare bersagli di #meetoo, ma l'ipotesi è, comunque, stata adombrata.

Si è, però, stabilito diversamente ed in proposito, e tempestivamente, verrà data puntuale informazione.

Non si scherza, invece, sull'importanza, e la qualità, dell'intervento, all'esito del quale avremo locali totalmente sanificati, rispettosi della normativa in particolare antinfortunistica, impianti idraulici interamente nuovi e progettati, anche, per evitare sprechi, box doccia – soprattutto nello spogliatoio maschile – molto più leggeri, di più facile manutenzione e pulizia.

Un – ulteriore – deciso salto di qualità.

Con la possibilità, ancora da valutare nel dettaglio ma, comunque, in discussione, di ricavare uno spazio – una specie di "spogliatoio nello spogliatoio" – per i più giovani così da evitare ogni possibile – e legittimo – imbarazzo o, più che giustificato, pudore.

Un'ultima comunicazione.

Segue nella pagina successiva

Segue dalla pagina precedente

Il Consiglio, preso atto della scadenza della delibera del giugno 2016, con la quale venivano istituite due “specifiche” tipologie di soci, vale a dire quella dell’*“associato anziano”* e del *“benemerito”*, la cui efficacia e validità era stata prevista per la durata di cinque anni, ha ritenuto l’opportunità di, se così possiamo dire, *“razionalizzare”* la materia, predisponendo una nuova, e auspicabilmente, più razionale e ordinata, normativa.

I principi cardine sono, peraltro, sostanzialmente i medesimi.

Da un lato, infatti, quello di favorire in ogni modo possibile, purchè compatibile con statuto e regolamento, l’ingresso di nuovi soci *“giovani”*, dall’altro quello di tutelare, e in qualche modo dimostrare una tangibile riconoscenza verso altri soci *“diversamente giovani”*, che costituiscono un patrimonio unico e prezioso per il Circolo.

E non c’è più traccia del termine *“anziano”*.

Poi tutti sanno che l’età è solo uno stato mentale.

Anche se da qualche parte si è letto di uno studio secondo il quale *“a 20 anni si gioca a calcio, a 40 a tennis e a 60 a golf”*.

Da tanto pare si sia voluta derivare l’ipotesi secondo la quale *“più si invecchia più gli strumenti di gioco – nello specifico le palle – rimpiccioliscono”*.

La questione, peraltro, oltre che del tutto indimostrata non ci riguarda.

Oltre al paddle noi pensiamo, infatti, anche ad un campetto di basket.

Maurizio Misirocchi

Nota:

Il giorno della marmotta è una festa, celebrata negli Stati Uniti e in Canada, il 2 febbraio, e si basa sul comportamento di un esemplare di marmotta americana al suo risveglio.

La tradizione vuole che, in quel giorno, si osservi il rifugio di una marmotta.

Se questa emerge e non riesce a vedere la sua ombra perché il tempo è nuvoloso, l’inverno finirà presto, se, invece, vede la sua ombra perché è una bella giornata si spaventerà e tornerà nella sua tana, l’inverno continuerà per altre sei settimane. (Wikipedia dixit)

Settimana bianca...la preparazione fisica

Segue dal numero precedente

Lavoro Aerobico

È essenziale al fine di migliorare l'efficienza cardio-vascolare ed evitare eccessivo accumulo di acido lattico nei muscoli. Iniziare con pochi minuti ed incrementare gradualmente la durata e l'intensità dello sforzo impiegando ad esempio il metodo a step o gradino: alternare brevi periodi a frequenza cardiaca più bassa (60/65%) con periodi a frequenza più alta (85/90%). Gli effetti di questo lavoro sono molteplici:

Abituare il cuore a lavorare a ritmi massimali o sub-massimali.

Permettere un lavoro protratto nel tempo (per 15/20 min), è difficile mantenere il 90% per più di 2/3 min. consecutivi. Nella fase a bassa intensità, il corpo riesce a recuperare anche se il cuore e le strutture ad esso connesse (vene e arterie) continuano ad avvantaggiarsi degli effetti positivi del lavoro ad alta intensità.

Forza Esplosiva

Si devono eseguire dei movimenti base come squat, pressa, affondi tutti con carichi sostenuti. La fase positiva del movimento deve essere più rapida (1/2 sec) ed esplosiva (mantenendo comunque una certa fluidità di movimento ed evitando gli strappi nella fase finale). La fase negativa deve essere abbastanza lenta e controllata con tempi doppi o tripli rispetto a *quella* concentrica (3/6 sec). Vanno eseguite almeno 3 Serie allenanti per esercizio con Ripetizioni che variano da 3 a 6 e tempi di recupero pressoché completi (120/180 sec). L'obiettivo principale in questo tipo di azione non è quello di aumentare il numero di fibre muscolari (ipertrofia) ma soprattutto quello di indurre il sistema nervoso a reclutarne il maggior numero. Quando si solleva una matita con un braccio, si comanda ai muscoli di eseguire il movimento. Se con lo stesso arto si sceglie di sollevare un manubrio da 20 Kg si usano gli stessi muscoli ma questa volta anziché poche fibre muscolari saranno reclutate molte di più.

Forza Resistente

È importante per permettere al corpo di prolungare il lavoro fisico sugli sci. Solitamente si possono eseguire 1/2 Serie da 15/20 Ripetizioni con tempi di recupero ridotti (60/90 sec).

Segue nella pagina successiva



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



Segue dalla pagina precedente

Per aumentare anche l'elasticità muscolare si può decidere di inserire esercizi pliometrici tipo Jumping Squat o Salti da un gradino a gambe tese, piegate, in appoggio su un solo piede, variando anche la distanza dei piedi per stimolare di più la parte esterna delle cosce (piedi più stretti) o quella interna (piedi più larghi)

Allungamento Muscolare

Si realizza utilizzando esercizi di stretching eseguiti in modo lento, statico (senza molleggi) e con graduali incrementi di intensità. Durante ogni movimento, che deve durare mediamente dai 30/60 sec, bisogna respirare in maniera ritmica. Per un lavoro completo è fondamentale stimolare tutte le zone del corpo (arti, busto, testa). L'obiettivo di questi esercizi è quello di migliorare la capacità dei muscoli di allungarsi nelle condizioni più difficili.

Propriocezione ed Equilibrio Muscolare

Questi esercizi sono fondamentali per abituare il corpo ai cambi di direzione tipici degli sport invernali. Si possono eseguire con l'ausilio di tavolette oscillanti in modo da simulare la sciata, variando la posizione dei piedi e spostando il peso del corpo da un lato all'altro. Le scelte da fare sono sostanzialmente due:

Allenare tutte le componenti atletiche elencate in ogni seduta.

Allenare alcune componenti in ogni seduta; questa è una scelta migliore sia sotto il profilo fisiologico che sotto quello di organizzazione del lavoro.

Luca Rafelli

(Preparatore Fisico e Consulente Alimentare)

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



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
SOCIETÀ 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

Attività tennistica di inizio anno.

Nonostante le temperature stentino ad alzarsi in questo inizio marzo, i nostri ragazzi non soffrono il freddo: sono sempre caldi e pronti a scendere in campo, sia in allenamento che in occasione dei primi appuntamenti agonistici della stagione. Dopo il raduno di Bari, riservato ai nati nel 2007 e di cui si è parlato nel numero scorso, è stata la volta dei 2006 Lorenzo Angelini e Anita Picchi, impegnati a Formia. Accompagnati dal Maestro Giovanni Pacchioni, i nostri ragazzi hanno potuto confrontarsi con i migliori coetanei del Paese, élite di cui loro stessi fanno parte.

Di ritorno in Romagna, Anita si è subito imposta nel tabellone under 12 della tappa Australian tenutasi al Circolo Tennis Forum. Da segnalare la semifinale raggiunta nel tabellone under 10 dallo spumeggiante Luca Pompei, mancino cesenate dotato di ottimo talento.

Spostando l'attenzione sull'attività agonistica dei più grandi, come sapete nella seconda metà di gennaio si è tenuto sui nuovi campi Red Plus l'ormai tradizionale Torneo Open Maschile, vinto dal classe '99 riminese Manuel Mazza (2.4), bravo ad imporsi in finale sul pari classifica forlivese Edoardo Pompei. Buon torneo dei nostri ragazzi, in particolare molto bene Lorenzo Monti (2.7), bravo ad arrampicarsi fino ai quarti di finale e mettendo a segno diverse vittorie contro avversari di classifica superiore. Per quanto riguarda invece le "quote rosa" del circolo, va segnalata la poderosa prestazione della nostra Caterina Pantoli (2.7, classe 2001), ottima quartofinalista (oltretutto da ex) al torneo Open femminile svoltosi sui campi della Pol. Buscherini.

Detto dei ragazzi, non si ferma l'attività racchettata nel nostro circolo. In queste settimane ospitiamo la tappa provinciale di prequalificazione agli Internazionali d'Italia, rivolta alla quarta categoria. Una gara, specie la prima fase, riservata ai 4nc-4.6-4.5-4.4 e disputata sotto forma di torneo TPRA, rivolta principalmente ai nostri Soci tennisti, perché il tennis non è fatto di soli top player!

Mentre scriviamo, si stanno disputando le tappe Macroarea giovanili di Cordenons e Arezzo, alle quali i nostri ragazzini stanno prendendo parte con entusiasmo e delle quali avremo modo di raccontare nel prossimo numero.

Per quanto riguarda gli appuntamenti tennistici al Circolo, invece, a partire dal 7 aprile si disputerà sui nostri campi il classico torneo giovanile Australian Elite, aperto alle categorie under 10, 12, 14 e 16 maschili e femminili, che vedrà centinaia di giovani racchette darsi battaglia a colpi di dritti e rovesci in nome dello sport e, come ci auguriamo, del divertimento. Buon tennis a tutti!

I Maestri

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.





Torneo Open, da sinistra: il finalista Pompei Edoardo, l'Arbitro Giovanni Casadei, il vincitore Mazza Manuel e il Direttore del Circolo Ferrante Rocchi.



Torneo Open, da sinistra: il vincitore Manuel Mazza premiato dal Direttore del Circolo Ferrante Rocchi.



Torneo Open, da sinistra: il finalista Pompei Edoardo premiato dal Direttore del Circolo Ferrante Rocchi.



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



Da giovedì 8
A domenica 11

Il Circolo Tennis Villa Carpena, in collaborazione con lo Sport Planet (nella persona del socio Roberto Agnoletti), organizza un **weekend sulle nevi dell'Alta Pusteria, per sciatori e non.**

Giovedì 8
Ore 20.30

SERATA DEL BACCALA' - Lo gusteremo condito, fritto, arrostito, su crema di ceci, in umido, con i porri e al forno con cipollotti e patate.

Musica dal vivo con il duo **MEGLIO SOUL.**
(con inviti)

Gli appuntamenti di APRILE 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.

