



# il Passante

Notiziario Sociale bimestrale del Circolo Tennis "Villa Carpena"

## Un disco per l'estate.

### 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
Allenamento in circuito	4
Allenamento in circuito	5
Attività tennistica: le news	6
Attività tennistica: le news	7
Appuntamenti di Luglio 2018	8

Non è compito sempre agevole – seppur gradito - la redazione dell'”articoletto” cui si è voluta dare, con una certa enfasi, la definizione di “*editoriale*”.

Che non si tratti di una “*sine cura*” e, anzi, comporti qualche responsabilità appare chiaro se solo si rifletta sulla natura, e la funzione, dell'”*editoriale*” che, per farla breve, può essere ricondotta a quella dello strumento attraverso il quale trasmettere, far conoscere, in un giornale, una rivista, insomma in una qualsivoglia pubblicazione, il “*pensiero della direzione*”.

Pensiero che, soprattutto laddove la “*direzione*” sia collegiale, si presenta sempre articolato, complesso e rappresenta, e consiste, nella sintesi di “*pensieri*” diversi, necessariamente confluiti in un orientamento condiviso.

Non è dunque semplice dar conto del “*pensiero della direzione*”, in pochi, possibilmente, non troppo noiosi, tratti, e con l'ambizioso obiettivo di chiarezza, completezza e sintesi.

Dietro l'angolo attendono l'estensore i suoi nemici giurati, vale a dire, volta a volta, la superficialità, la banalità, l'inconsistenza o l'esercitazione retorica o, peggio, qualche nota “*erudita*” (complesso di cognizioni, acquisite...non sempre accompagnato da originalità di pensiero e finezza di gusto...’*namo bene!*) solo fine a sé stessa.

Ed ancora, l'incompletezza dell'esposizione o la insufficiente, o solo parziale, e a volte affrettata, argomentazione.

**Segue nella pagina successiva**

Segue dalla pagina precedente

Su tutti, poi, il leviatano, il mostro” più mostruoso”, la “peggio cosa” per chi abbia a cuore serietà, coerenza e rispetto (dell’estensore e, soprattutto, dei lettori anche fossero quattro – o meno) che consiste nel rischio di interpretare e, quindi, proporre un “*pensiero della direzione*” o, comunque, una rappresentazione della realtà che, sia pure involontariamente, sottolinei, evidenzi e, quindi, comunichi, gli obiettivi raggiunti, gli impegni mantenuti, i programmi realizzati, i progetti futuri, ma trascuri, anche incolpevolmente, le questioni irrisolte, le difficoltà non superate, gli ostacoli imprevisi e compagnia cantando.

Ne consegue una figurazione idilliaca, arcadica, quasi di una perpetua ed apollinea età dell’oro che, come chiunque sa, non corrisponde a quel che accade nella vita reale, che è ben altra cosa e dove tensioni e conflitti certamente non mancano.

E’ d’obbligo, per l’estensore dell’articolo, guardarsi dal Leviatano, più che da ogni altro pericolo, se non vuole essere, con qualche ragione, sospettato se non di cialtrona partigianeria, quanto meno di voluta superficialità.

Con la massima attenzione, dunque, ci si deve accingere alla bisogna.

Ma si può anche scantonare e - qualche volta lo si fa – si può fare ricorso a registri diversi, talvolta più lievi, talaltra fideisticamente operativi, talaltra ancora vibratamente programmatici, e talaltra ancora declamatori o, se si vuole, generici fino all’inconsistenza (*non ci sono più le mezze stagioni...*) ma, in ogni caso, non è consentito derivare verso una alterata rappresentazione e percezione mediata della realtà.

E quella del Circolo è – credete – una realtà complessa, articolata e nella quale confluiscono problematiche di rilievo.

A fronte delle quali, però, la condizione oggettiva della Cooperativa è un dato accertato ed evidente.

Con tutte le “luci” – a noi paiono essere tante – e tutte le ombre, e le difficoltà.

Segue nella pagina successiva



**Segue dalla pagina precedente**

Se il bilancio – e non solo quello economico-finanziario-“*numerario*” – è positivo – come a noi pare sia – e se il Circolo – come pure a noi pare sia – è quel che è, apprezzato dai soci, dagli ospiti e, oggettivamente, una, nel suo genere, piccola “eccellenza” è – ed è questo, in sostanza, il senso dell’odierno “articoletto”, ed il pensiero, anche un po’ autoreferenziale se si vuole, “*della direzione*” – necessario un incondizionato plauso, e un ringraziamento, a quei soci, **tutti**, che, fino ad oggi, si sono assunti il faticoso, impegnativo e complesso onere di amministrare, con responsabilità, sacrificio e dedizione, il Circolo.

A chiunque abbia impegnato le sue capacità, le sue competenze e le sue qualità, ed abbia sottratto tempo prezioso ai propri affetti e alle proprie occupazioni, per dedicarlo ai soci, spetta di diritto la nostra gratitudine.

Pensavamo – e pensiamo – che ogni tanto – almeno “*semel in anno*” - faccia bene ricordarlo, a noi stessi per primi.

Per il resto, come sempre, ma come sempre con partecipato affetto, buona estate a tutti!

E ricordate che, in estate soprattutto, è necessaria una assidua idratazione.

In tal senso mi permetto di rammentare come anche la rigida regola dei Cavalieri Templari prevedesse non solo la possibilità di provvedere direttamente alla produzione di vino (i Cavalieri, infatti, praticavano, anche con un certo successo, la coltivazione e lo sfruttamento delle vigne) ma anche una piacevole, ristoratrice e reiterata frequentazione della bevanda.

Da qui il detto “*Bibere Templariter*” (così tradotto liberamente “*fare bagordi e gozzovigliare come un Templare...*”), al cui rigoroso, ineludibile e categorico adempimento tutti, senza eccezioni, siamo chiamati.

Non di solo Tempio...

**Maurizio Misirocchi**



## Allenamento in circuito.

Oltre a rendere l'allenamento più gradevole, grazie al continuo alternarsi in ciascuna serie dei vari esercizi, consente anche di far esercitare più atleti contemporaneamente, o in rapida successione, su uno spazio relativamente piccolo. Sicuramente efficace per migliorare le capacità coordinative, la rapidità e la resistenza organica, risulta di scarsa utilità quando l'obiettivo principale è l'incremento della forza muscolare. Infatti il passaggio continuo da un esercizio all'altro, specialmente se gli esercizi coinvolgono in successione distretti muscolari sempre diversi, rende poco efficace l'effetto di sommazione degli stimoli ottimali (Tabella). Per la forza può essere solo un mezzo integrativo per i più giovani o anche una alternativa per principianti che, disponendo di un tempo di allenamento limitato, desiderano migliorare contemporaneamente diverse capacità motorie. I **PARAMETRI DI LAVORO** utili a organizzare un circuito sono simili a quelli utilizzati con metodi tradizionali più specifici. La variante più evidente sono il numero serie che si identificano come numero di giri. Il numero degli esercizi di un circuito varia in genere da 6 a 12 ed è in relazione agli obiettivi che si vogliono raggiungere. GLI **ESERCIZI** che normalmente vengono scelti hanno la seguente caratteristica:

- **coinvolgimento di più masse muscolari contemporaneamente** (es.: piegamenti gambe, trazione delle braccia, flessione delle braccia, ecc.)
- **alternanza di impegno** di distretti muscolari sempre diversi tra una stazione e l'altra.

### VANTAGGI

- Ottimo per migliorare le capacità coordinative e la rapidità o la resistenza organica generale.
- Per la forza muscolare, può essere un mezzo integrativo per l'allenamento giovanile o anche una alternativa per atleti non di livello o principianti che, disponendo di un tempo di allenamento limitato, desiderano migliorare contemporaneamente le varie capacità motorie.
- Offre la possibilità di far esercitare più atleti contemporaneamente, o in rapida successione, su uno spazio relativamente piccolo.

### SVANTAGGI

- Il passaggio continuo da un esercizio all'altro, specialmente negli esercizi più complessi, rende poco efficace l'effetto di sommazione degli stimoli ottimali (forza in generale).
- A causa dei passaggi distanziati (stimoli) sullo stesso distretto muscolare, non consente di elevare e mantenere alto a lungo il metabolismo locale (forza resistente e ipertrofia).
- Sempre a causa dei passaggi distanziati sullo stesso distretto muscolare, non offre il tempo sufficiente di concentrarsi adeguatamente per inviare in maniera intensa e selettiva gli impulsi nervosi alle fibre muscolari (forza massima, forza rapida, forza resistente e ipertrofia). Sempre per la stessa ragione incide marginalmente sul miglioramento della tecnica esecutiva specifica di ciascun esercizio.



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



Segue nella pagina successiva

Segue dalla pagina precedente

Vediamo qualche esempio :

### METODO DEL CIRCUITO PER I VARI TIPI DI FORZA

#### Forza generale e trofismo

**Percentuale del carico riferita al massimale:** carico naturale o pesi liberi adeguati al numero di ripetizioni richiesto

**Numero di esercizi:** 5-6

**Numero di ripetizioni per esercizio:** a esaurimento (6-12 ripetizioni)

**Ritmo esecutivo:** fluente e controllato

**Recupero tra gli esercizi:** 2-3 minuti

**Numero di giri:** 5-6

**Recupero tra i giri:** completo (almeno 3 minuti)

#### Forza rapida (o veloce)

**Percentuale del carico riferita al massimale:** carico naturale o pesi liberi adeguati al numero di ripetizioni ed al ritmo esecutivo richiesti

**Numero di esercizi:** 5-6

**Numero di ripetizioni per esercizio:** massimo sotto i 6-8 secondi

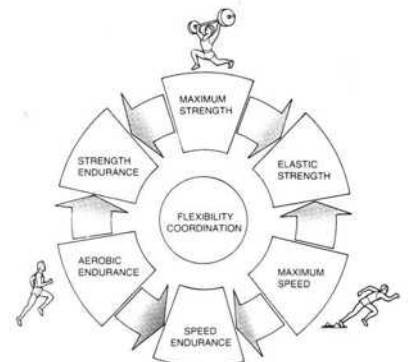
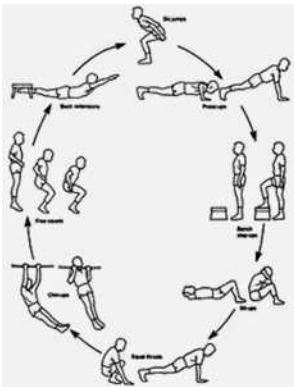
**Ritmo esecutivo:** più veloce possibile

**Recupero tra gli esercizi:** 2-3 minuti

**Numero di giri:** 5-6

**Recupero tra i giri:** completo (almeno 3 minuti)

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



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



## **L'estate inizia alla grande per i nostri atleti!**

Grande inizio di estate per i nostri colori, sia per quanto riguarda l'attività individuale dei nostri ragazzi, sia per i risultati conseguiti dalle nostre squadre.

Con l'Italia fuori dal Mondiale di Russia, ci pensa Lorenzo Angelini a regalarci un po' di azzurro. Da tempo "osservato speciale" della Federazione, Ange si sta proponendo come uno dei migliori under12 del nostro paese, impressioni confermate dal bel quarto di finale colto al torneo internazionale di Trieste e soprattutto dalla meravigliosa finale raggiunta a Porto S. Giorgio in coppia con il bravissimo siciliano Cocola Sebastiano, con il quale, lo ricordiamo, compone il tandem campione d'Italia Under 12 in carica. Questi risultati, sommati a quelli che da tempo Lori conferma con regolarità, gli sono valsi una storica, bellissima e meritatissima convocazione in azzurro in occasione della prestigiosa Nation Cup, gara a squadre per nazioni che si terrà a Rezzato dal 9 al 14 luglio. Un grande in bocca al lupo e tanti tanti complimenti, con l'augurio che sia la prima di una lunga serie.

Si sa però che, anche in uno sport prettamente individuale come il tennis, l'unione fa la forza, e sono bellissime anche (soprattutto?!) le vittorie conquistate in squadra.

In questa estate scintillante per i nostri colori, i nostri Under 12 hanno centrato una clamorosa doppietta, aggiudicandosi il titolo regionale a squadre sia con la squadra femminile (Anita Picchi e Clara Marzocchi), che con i ragazzi (Angelini e Riccardo Ercolani). Due vittorie arrivate con pieno merito e che confermano la bontà del lavoro che questi ragazzi stanno svolgendo quotidianamente.

Prossima tappa saranno le finali Macroarea, in cui entrambe le squadre si giocheranno l'accesso alle Finali Nazionali. Le ragazze saranno di scena a Lucca la terza settimana di luglio, mentre i maschietti avranno la motivazione extra di giocare davanti al proprio pubblico, visto che sarà il nostro circolo ad ospitare la kermesse interregionale negli stessi giorni.

Continuano inoltre i nostri Centri Estivi per tutto il mese di luglio. Piscina, tennis e tante altre attività per un'estate all'insegna del divertimento e dello sport!

## **I Maestri**





### Cartoline dal Centro Estivo 2018!



Le vincitrici dell'Under 12 Femminile a squadre



I vincitori dell'Under 12 Maschile a squadre



Cocola e Angelini finalisti in doppio a P. San Giorgio

- Collegati all'indirizzo [www.tenniscarpena.it](http://www.tenniscarpena.it) ed esplora il nostro sito arricchito e rinnovato;
- Sono attive le nostre [pagine social su Facebook e Instagram](#), sulla quali 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.

<b>Martedì 3</b>	<b>Martedì in Piazzetta</b> e musica di <b>MISS PINEDA</b> - (con inviti)
<b>Mercoledì 4</b>	Dalle ore 21.00 <b>TORNEO DI BRIDGE</b> - (con inviti)
<b>Giovedì 5</b>	L' <b>ASD Tennis Villa Carpena</b> con il suo staff, Maestri e giocatori, è lieta di invitare tutti i soci, tennisti e non, ad una <b>SPAGHETTATA in piscina con musica ed allegria.</b>
<b>Domenica 8</b>	<b>APERITIVO A BORDO PISCINA</b> con la musica di <b>FLAVIO FIORINI</b> - (con inviti)  Inoltre, dalle ore 16.00, <b>TORNEO DI BURRACO in giardino</b> - (con inviti)
<b>Mercoledì 11</b>	<b>APERICENA</b> + musica con il <b>DJ PYTON</b> - (con inviti)
<b>Giovedì 12</b>	Lo <b>Studio SACEM</b> festeggia, in collaborazione con il Circolo tennis i suoi <b>25 anni</b> , con la travolgente musica dei <b>JOE DI BRUTTO</b> - Festeggiamenti aperti a tutti i soci del Circolo
<b>Venerdì 13</b>	<b>MIGRANTI E DIRITTO DI ASILO:</b> ne parliamo con il Socio <b>Dott. Antonio Giannelli</b> , Presidente della Commissione Territoriale per il Riconoscimento della Protezione Internazionale di Bologna - (con inviti)
<b>Martedì 17</b>	<b>Martedì in Piazzetta</b> - (con inviti)
<b>Giovedì 19</b>	<b>CINEMA SOTTO LE STELLE</b>
<b>Martedì 24</b>	<b>Martedì in Piazzetta</b> - (con inviti)
<b>Giovedì 26</b>	<b>CINEMA SOTTO LE STELLE</b>
<b>Venerdì 27</b>	<b>Cena in piscina</b> con degustazione delle migliori bollicine della Cantina <b>Gatti</b> di Franciacorta - (con inviti e posti limitati)

**Gli appuntamenti di AGOSTO 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, sito web e social network Facebook e Instagram