

il Passante

Notiziario Sociale bimestrale del Circolo Tennis "Villa Carpena"

Campo da paddle.

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
CHECK UP - Salute e Benessere	4
CHECK UP - Salute e Benessere	5
Attività tennistica: le news	6
Attività tennistica: le news	7
Appuntamenti di Novembre 2018	8

Si possiamo dirlo ad alta voce: finalmente adesso C'E', e la prova provata di questo è stata la sua inaugurazione avvenuta sabato 13 ottobre che, al seguito della spettacolare esibizione della squadra nazionale maschile di cui i nostri maestri, nello specifico Alberto Casadei e Giovanni Pacchioni, fanno parte e della splendida giornata con clima primaverile a noi riservata, nel nostro circolo si sono aperte le porte al PADDLE..., ma che dico paddle..., al PADDLE PANORAMICO, di cui possiamo vantare l'esclusiva in Emilia Romagna.

Prendo spunto da alcune pubblicazioni importanti per stimolare la vostra curiosità e soprattutto per fare un po' di chiarezza sul gioco del PADDLE.

La storia narra che il paddle sia uno sport nato per errore. E "che errore", direbbero ormai in molti. Un messicano, alla fine degli anni '70, avrebbe voluto un campo da tennis in casa propria. Avendo calcolato male lo spazio a disposizione, sarebbe stato costretto a considerare i muri della casa come parte integrante del campo stesso. Dal Messico all'Argentina, fino alla Spagna e poi all'Italia. "Il paddle o lo odi o lo ami follemente". Innanzitutto, si dice Padel o Paddle?

"Ormai i termini sono equivalenti.

In realtà, il termine originario è paddle (quello usato dalla Federazione), poi in Spagna è stato tramutato in padel".

Assolutamente, il padle è uno sport per tutti, dai bambini di 8 o 9 anni fino alle persone 70enni. Ed è proprio questo il suo punto di forza, perché ci si diverte a prescindere dalle età e dai livelli di gioco. Anche se sei un principiante, riesci a buttare la palla dall'altra parte. Magari userai soltanto una pallina più sgonfia per ottenere il feeling con questo tipo di sport. Nel tennis è più difficile...".

Segue nella pagina successiva

Quali sono le principali differenze col tennis?

“La facilità del gioco viene prima del resto. Nel tennis si ha bisogno di molta pratica, mentre in questo caso anche se non sei dello stesso livello del tuo avversario puoi divertirti tranquillamente. Si gioca due contro due ma, la racchetta è più corta ed è più facile da gestire. Inoltre, le sponde del campo ti aiutano tantissimo: se mandi la palla fuori dal campo, le pareti te la rispediscono dentro senza farti fare troppa fatica. Nel tennis è impossibile recuperarla. L’attrezzatura? Le divise sono simili, ma c’è una maggior ricerca del colore, mentre le scarpe sono quelle da terra, a spina di pesce”.

I benefici: per il corpo e per la mente

“E’ uno sport che fa molto bene alle gambe e ai glutei perché lavorano tantissimo. Essendo un’attività di tipo aerobico fa bruciare le calorie, anche se ci vuole un impegno fisico discreto. E poi è adrenalina pura. Il padle o lo odi o te ne innamori perdutamente. Per l’ 80% delle persone diventa una droga buona e prevediamo una crescita nei prossimi anni”.

Dal sito della Federazione: le regole del gioco

Una squadra perde il punto se:

- La palla rimbalza due volte sul campo prima di essere respinta;
- Un giocatore colpisce la palla al volo prima che questa abbia oltrepassato la rete e raggiunto il proprio campo;
- Un giocatore colpisce la palla e questa tocca le maglie o il pavimento del suo campo.
- La palla in gioco tocca il giocatore oppure qualsiasi cosa egli porti o usi, ad eccezione della racchetta.
- Un giocatore restituisce la palla in maniera tale da colpire al volo qualsiasi parete del campo contrario oppure la maglia metallica, o qualsiasi elemento estraneo al campo: la rete, i paletti di supporto, la cinghia centrale o la fascia e poi cade sul campo avversario.
- Un giocatore tocca o colpisce la palla più di una volta nella risposta.
- Entrambi i giocatori, simultaneamente o consecutivamente, colpiscono la palla. A promuovere la nascita della Federazione furono alcune Associazioni Sportive di Bologna e dintorni, e fin dall’inizio la scelta fu quella di strutturare la F.I.G.P. in accordo con quelli che erano i regolamenti del Comitato Olimpico Nazionale Italiano (C.O.N.I.).

Segue nella pagina successiva



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

ABC  nsulting
green

Segue dalla pagina precedente

La presentazione ufficiale del Paddle avvenne quando, nel maggio del 1991, venne realizzato un campo di esibizione durante la manifestazione dello Sport Show, presso la Fiera di Bologna. Su questo campo si svolsero incontri fra le rappresentative di Spagna, Argentina ed Italia.

“Il debutto in società” riuscì magnificamente, lo sviluppo avvenne velocemente, e l’interesse fu subito elevato, tale da vedere incrementate rapidamente le richieste di informazioni sulla costruzione dei campi e sulla possibilità di poter praticare tale sport.

Nell’estate del ’91 si svolsero i primi due tornei ufficiali ai fini della classifica nazionale.

Nell’Ottobre del ’91, in rappresentanza della F.I.G.P., una coppia partecipò agli Assoluti di Spagna che si svolsero a Barcellona.

Il primo Campione Italiano di Paddle è stato Gianluca Baldi, di Milano, tesserato per l’Associazione Sportiva Bologna Paddle. Il Campionato Italiano di Club fu vinto dall’A.S. Bologna Paddle. L’Italia partecipò al Mondiale Spagna ’92 ottenendo l’ottavo posto in campo maschile.

L’invito ora è quello di provare il gioco insieme ai Maestri o iscriversi ai CLINIC già in programma per la prossima stagione.

Buon PADDLE!

Golfarelli Pier Francesco



Il Consigliere Golfarelli e il Presidente Bonoli inaugurano il nuovo campo da paddle

COMAC
Concessionaria per Forlì e Cesena

Logos for Renault (Passion for life), Dacia, Nissan, and Kia.

IL REFERENTE PER LA TUA AZIENDA

itechsoluzioni
INFORMATICA PROFESSIONALE

A graphic showing a smartphone and a laptop with various business service icons and text: Assistenza Sistemistica, Centralini Voip, Sicurezza Reti, Siti Web, Grafica, Comunicazione.

CHECK UP Salute e Benessere

ADIPOMETRIA - (oltre la stima della Composizione Corporea)

L'Adipometro permette un'analisi accurata della conformazione del fisico (massa magra, massa grassa e muscolo) attraverso la tecnologia degli ultrasuoni. L'apparecchio consente misurazioni non invasive (come avviene invece ad esempio con il plicometro) con un livello di precisione e accuratezza superiore alle metodiche oggi maggiormente impiegate.

Le immagini stratigrafiche: dicono di più.

Cosa sono le stratigrafie.

Con una tecnologia basata sugli ultrasuoni in riflessione, l'Adipometro è in grado di mostrare in una mappa monocromatica i diversi strati adiposi e delle fasce muscolari sotto cute, per una profondità fino a dieci centimetri. Saranno così evidenti gli spessori di cute, grasso superficiale, grasso profondo e le diverse fasce muscolari per una visione totalmente innovativa.

Il contributo di innovazione delle stratigrafie.

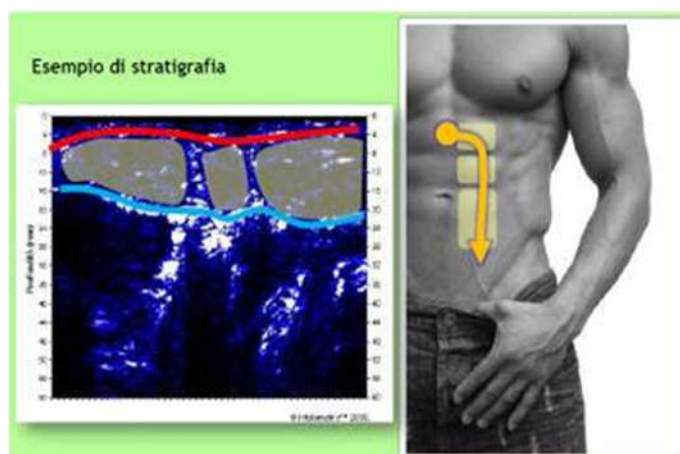
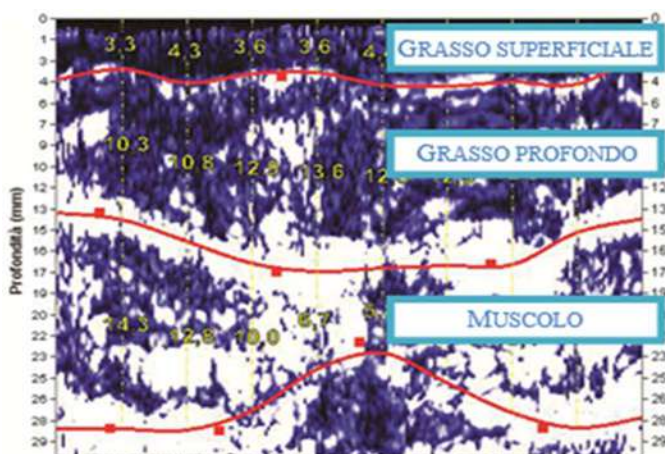
Finora era stato possibile categorizzare una persona secondo la percentuale di massa grassa o altri parametri con un valore numerico e seguirne l'andamento, così da evidenziare l'evoluzione della situazione nel tempo. Oggi, grazie alle stratigrafie, è possibile utilizzare parametri molto più intuitivi per il cliente quali lo spessore in millimetri, valori locali e immediatamente riconoscibili (la pancia, la culotte, i fianchi, l'interno coscia) e mostrare la differenza tra uno strato di grasso per "isolamento termico" e uno per "riserva di energia" e poter comprendere la reale situazione del cliente modulando il tipo di informazione comunicata.

Inoltre, la possibilità di valutare lo spessore delle fasce muscolari in zone anatomicamente ben precise, dà ai professionisti del fitness come della preparazione atletica e della riabilitazione la possibilità di capire lo stato muscolare di un soggetto e seguirne l'evoluzione nel tempo.

Tanto valore, poco tempo.

Effettuare una scansione accurata - cioè veritiera nei risultati forniti - e precisa - ovvero ripetibile, per confrontarne i risultati nel tempo - in Adipometria richiede meno di un minuto.

Per avere un quadro molto più dettagliato di quanto sia mai stato possibile prima è sufficiente eseguire una stratigrafia dell'addome e una della coscia secondo uno specifico tracciato per avere un'idea chiara della situazione sia adiposa che muscolare del soggetto. Aggiungendo un ulteriore punto, anche con la semplice Adipometria di punto invece che con la stratigrafia, permette inoltre di avere sufficienti dati per stimare la percentuale di massa grassa così da avere una compatibilità anche con esami effettuati con altri strumenti.



Segue nella pagina successiva

Segue dalla pagina precedente

PPG STRESS FLOW - (*Funzionalità del Sistema Nervoso Autonomo*)



Il dispositivo PPG Stress Flow, grazie ad una tecnologia di misurazione pletismografica multicanale applicata alle estremità distali degli arti, permette di analizzare in modo complessivo l'attività del **sistema nervoso autonomo e la variabilità della frequenza cardiaca**.

L'esame condotto dallo strumento ha una durata di pochi minuti e permette lo studio e il monitoraggio diretto di tutte le funzioni del sistema nervoso autonomo e dei relativi processi di biofeedback, oltre a favorire i processi di diagnosi differenziale dei disturbi e delle patologie a carattere infiammatorio cronico e correlati allo stress.

APPLICAZIONI

Dai contesti clinici, a quelli sportivi, psicologia clinica, analisi della variabilità; della frequenza cardiaca e degli indicatori del sistema nervoso autonomo, offre un ausilio di rilievo in una crescente varietà di applicazioni.

Monitoraggio della sindrome generale di adattamento e dei disturbi correlati allo stress;

Diagnostica e monitoraggio dei disturbi infiammatori cronici e delle patologie autoimmuni;

Analisi delle espressioni psicologiche e delle emozioni;

Aumento della performance e performance psicofisica

RISULTATO - *Benessere: equilibrio tra Sistema Nervoso Simpatico e Parasimpatico*



Luca Rafelli (Preparatore Fisico e Consulente Alimentare)

Segue dalla pagina precedente

Lorenzo gioca una partita commovente contro Rapagnetta, manca un paio di set point e cede, dopo averle provate tutte, per 75 76. Il morale della truppa forlivese è basso, il sogno sembra sfumato. I romani accennano qualche segno di sollievo, che diventa smarrimento e incredulità di fronte alla partita clamorosa che Riccardo tira fuori opposto a Gatto. Riki cede il primo set 76 dopo aver avuto set point. Nel secondo decide di rifilare un 61 al numero 1 d' Italia, e nel terzo è sfortunato, perdendolo 76. Lacrime giustificate per i nostri, applausi meritatissimi per tutti e 4 i ragazzi protagonisti delle due squadre, che curiosamente hanno conquistato lo stesso numero di giochi: 29.

Un grande applauso va al nostro under 10 Luca Pompei, finalista sui campi del Foro Italico al Master Nazionale Kinder e brillantissimo semifinalista in Costa Azzurra presso la Mouratoglou Academy in occasione del Master Internazionale Kinder. Non sazio, nelle settimane successive, il nostro talentino cesenate si è aggiudicato il titolo di Campione Regionale Under 10 sui campi del Forum Tennis, mettendo così il punto esclamativo su una stagione molto positiva. Grande Luca, la categoria under 12 ti aspetta!

A ottobre è inoltre ripartita la Scuola Tennis con ottimi numeri e un grande afflusso da parte dei più piccoli, inoltre dal 12 al 15 dicembre il nostro circolo ospiterà il Corso di Aggiornamento FIT rivolto agli insegnanti di tutta la Regione.

E' stata una stagione esaltante per noi e per i nostri ragazzi, vanno applauditi. E' mancata la ciliegina, che ci è sfuggita, ma credeteci, la torta è stata (ed è) veramente buonissima.

I Maestri



La squadra U12 femminile con la Maestra Sara



I vice-campioni italiani U12 con il Maestro Giovanni



Luca Pompei



Riccardo Ercolani e il Maestro Alberto

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



TELONERIA FORLIVESE
S.r.l.

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

Venerdì 9
Ore 20.30

Cena d'autunno al Circolo - Polenta salsiccia e costine, polenta taleggio e porcini, castagne e cagnina - (con inviti)

Venerdì 16
Ore 20.30

BACCALATA - (con inviti)

Domenica 25
Dalle ore 12.30

TRADIZIONALE E IMPERDIBILE MAIALATA - (con inviti)

Venerdì 30
Ore 20.30

Serata FRANCIACORTA con bollicine GATTI Nature, sushi e sashimi - (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, sito web e social network Facebook e Instagram

Ricordiamo inoltre che:

- **collegati all'indirizzo www.tenniscarpena.it ed esplora il nostro sito;**
- sono attive le nostre pagine Facebook ed Instagram, sulle 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, preparazione fisica per tutte le esigenze sportive, riabilitative e motorie e per effettuare il nuovo test PPG Stress Flow.

Per info contattare il prof. Rafelli: 335-6098086- info@egotonic.it - www.egotonic.it