

DUEMILADICIOTTO



8

BUONE RAGIONI PER GIOCARE
O (RI)GIOCARE A TENNIS!



IL CONSIGLIO DIRETTIVO 2018

Presidente: **Emilio Drasler**

Vice Presidente: **Roberto Gramegna**

Segretario: **Valentina Comello**

Consiglieri: **Debora Milani, Massimo Biasucci**

Direttore Sportivo: **Massimo Biasucci**

A.S.D. TENNIS FAGAGNA

Gomito del tennista, slogature, problemi articolari, brutte parole che sporcano la reputazione del vostro sport preferito! In questa edizione vi proponiamo di scoprire le 7+1 ragioni che fanno del tennis uno sport eccellente per la salute, fisica e mentale.

L'ultimo autorevole e recente studio voluto dall'Università di Oxford e pubblicato sul *"British Journal Of Sports Medicine"*, riassume i dati di 11 ricerche che hanno coinvolto più di 80.000 persone di 52 anni di media e più Nazioni premiando il gioco del tennis come lo sport *"che allunga la vita"*. Mettendo a confronto per 9 anni gli sportivi con i soggetti sedentari, è risultato che il rischio di morte per gli appassionati della racchetta è di circa la metà rispetto a chi non si allena. Un dato significativo se si pensa che la percentuale scende solo al 28% per i nuotatori. Vale la pena giocare o (ri)giocare allora. Per almeno 8 ragioni! Meglio ancora se sui nostri campi. Vi auguro dunque un buon gioco, un salutare movimento ed un sano divertimento in questa stagione tennistica 2018.

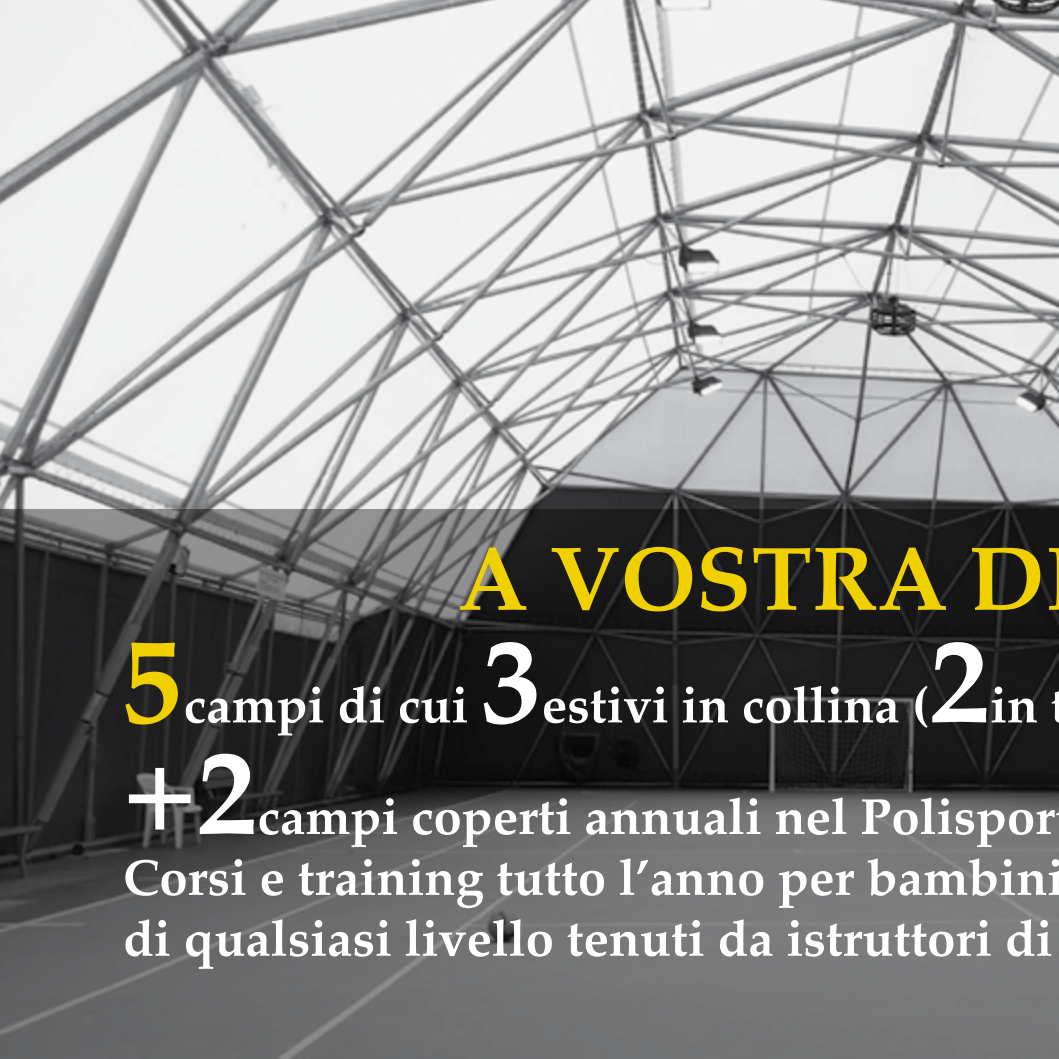
Il Presidente
Emilio Drasler



VIA DEI PINI

IL TENNIS WIDE OPEN AIR





A VOSTRA DISPOSIZIONE

5 campi di cui **3** estivi in collina (**2** in città)

+2 campi coperti annuali nel Polisportivo

Corsi e training tutto l'anno per bambini
di qualsiasi livello tenuti da istruttori di

IL TENNIS INDOOR



VIA TONUTTI 20

DISPOSIZIONE

terra rossa, **1** in terra sintetica)

tivo Comunale (in gomma sintetica)

, ragazzi e adulti, individuali e collettivi

I° grado F.I.T.



8

**BUONE RAGIONI PER GIOCARE
O (RI)GIOCARRE A TENNIS!**

1 - IL TENNIS MIGLIORA LA COORDINAZIONE

Il corpo progredisce durante il tennis.

Il sistema muscolo-scheletrico (muscoli ed articolazioni) si attiva e lavora fortemente; si parla di anaerobica.

La biomeccanica del corpo implica l'utilizzo delle articolazioni e dei muscoli importanti.

Lavorandoli in parallelo migliorate la vostra coordinazione, la vostra destrezza ed anche la velocità e l'agilità.

Permettere al vostro corpo di spostarsi, di colpire la pallina, poi di riposizionarsi continuando a guardare la palla, ossia questo andare e venire, implica una grande coordinazione!

2 - FA DEL BENE AL CUORE

Il tennis è uno sport di resistenza: accelerazioni ripetute, recuperi, nuove accelerazioni. Qui è l'attività aerobica ad essere fortemente sollecitata. Quali sono gli effetti di questo lavoro sul vostro corpo?

L'aerobica, che riguarda il sistema cardiovascolare (cuore e polmoni), progredisce grazie alla pratica del tennis.

Al di là di 2 ore e 30 di pratica alla settimana, ridurrete del 50% i rischi di malattie cardiovascolari poiché la pressione arteriosa diminuisce ed i depositi nei vasi sanguigni sono quasi inesistenti. Il famoso $\dot{V}O_2\text{max}^*$ dei corridori fondisti deve tenersi forte! Infatti il tennis e la sua intensità fanno aumentare considerevolmente il $\dot{V}O_2\text{max}$ del giocatore: da 50 a 55 ml/min/kg per un tennista contro 40 a 42 per un adulto sedentario. Una vera ventata d'aria fresca per il vostro corpo!

*Volume massimo di ossigeno che un soggetto può consumare per unità di tempo durante un esercizio dinamico (corsa pedestre).

3 - SI FA LAVORARE L'INTELLIGENZA E LA CONCENTRAZIONE

Sport = fisico? La semplificazione è facile da fare!

Se lo sport, in generale, fa principalmente ricorso a delle capacità fisiche, alcuni sport aiutano alla crescita dell'intelletto e della concentrazione. Il tennis ne fa parte.

Guardare la pallina gialla, per 1 ora, richiede una concentrazione ad ogni istante. Il cervello è attento ad ognuno dei suoi movimenti e deve continuamente analizzare nuove situazioni, nuove traiettorie; ma oltre all'analisi, si deve anche trovare la buona soluzione (strategia) per bloccare l'avversario. Questa continua rimessa in discussione stabilisce delle connessioni neurali forti che vengono a rinforzare il vostro cervello!

4 - FAVORISCE LA PERDITA DI CALORIE

Come molti altri sport, il tennis permette di perdere delle calorie: tra le 420 e le 600 calorie perse per ora di gioco, in funzione della morfologia.

In funzione del peso del giocatore, le perdite di calorie sono più importanti (420 cal/H per <55 kg, 620 cal/H per >85 kg). Tale sforzo equivale a circa un'ora di nuoto, di bici o di running ad andatura moderata.

Tutto è positivo per il vostro corpo!

5 - IL TENNIS FORGIA LA CONDIZIONE MENTALE

Lo stato d'animo è un'espressione spesso utilizzata quando si parla di sport, ed ancor più in particolare per il tennis. E non a sproposito: il tennis, come tutti gli sport con avversità dirette, ha la virtù di forgiare il carattere, ovvero la condizione mentale dei giocatori.

Questa lotta costante contro il proprio avversario, la gestione delle emozioni per non mostrare le proprie difficoltà o la mancanza di fiducia sono degli stati d'animo che partecipano alla costruzione della personalità.

Il corpo e lo spirito diventano uno... Il tennis esige delle reazioni istantanee e delle azioni riflettute, il legame tra le due deve essere forte; questa attività sportiva aiuta a costruire o a consolidare tale legame, le une non possono funzionare senza le altre.

Ma qual è l'apporto effettivo del tennis? Una diminuzione degli stati di stress o di depressione, secondo certi studi; e soprattutto un aumento della fiducia in se stessi!

6 - IL TENNIS SVILUPPA ANCHE LA PAZIENZA

11 ore di seguito? Ben giocata, tale è il record della partita più lunga della storia del tennis. Ma prima di arrivare là, dovete iniziare a lavorare la vostra pazienza.

Il tennis è ideale per fare ciò. I punti possono essere lunghi, le partite ancora di più; allora, niente panico! Avete tempo, e se invece voi siete di natura frettolosa imparerete a «dare tempo al tempo».

Colpire la pallina al buon momento ed al punto giusto resta la difficoltà principale del tennis. Ma più giocherete più saprete riconoscere il momento giusto.

La pazienza è un'arte... come il tennis!

7 - CI SI OSSIGENA LO SPIRITO

Non c'è bisogno di issarsi a 2000 m d'altezza per ossigenarsi il corpo e l'anima. Il tennis procura le stesse sensazioni! Colpire forte, correre dietro alla pallina per poi colpirla ancora più forte permette di sfogarsi dopo una buona giornata di lavoro.

Inoltre, lavorare in stato aerobico permette di rinforzare i polmoni e così di respirare meglio, dispensando il massimo di energie!

8 - A FAGAGNA ANCHE IL VOSTRO TENNIS CI GUADAGNA

Giocare in bel contesto naturale, accogliente e tranquillo giova ai sensi, favorendo serenità, concentrazione ed armonia durante i vostri scambi.

I campi in collina dell'A.S.D. TENNIS FAGAGNA sono unici in questo e vale la pena visitarli anche solo per sostare all'ombra di un maestoso albero in mezzo al verde e godersi i paesaggi di uno dei "Borghi più belli d'Italia".

Fatto! Ora avete tutti i buoni motivi per giocare o (ri)giocare a tennis, per dare il massimo e per fare del bene al vostro corpo e alla vostra mente. I nostri campi vi aspettano!





Z.M.L. s.n.c.

di Ziraldo Miro e Luca

Fagagna (Ud) - Via de Capelute, 29/4
Tel. e Fax 0432 801011



PrimaCassa

Credito Cooperativo FVG



UFFICINA - CARROZZERIA • VENDITA NUOVO E USATO SERVIZIO CARRO ATTREZZI 24 ORE SU 24
• AUTONOLEGGIO CON E SENZA CONDUCENTE

RIVE D'ARCANO - Via Udine, 22/A - 26 - Tel. 0432.809107
Cell. 335.5329033 - Cell. 329.9606154 - www.autofficinenicli.com - info@autofficinenicli.com

ferramenta
goi

Cerca e trovi, tutto il necessario e di più

Via dei Fabrizio Z.I. - Fagagna
Tel. 0432 801560



Carrozzeria

**CHIARVESIO
STEFANO**

FAGAGNA Via Plasencis, 20 tel. 0432 800441



**Macelleria
Ziraldo Enrico**



Via Gabriele Luigi Pecile, 7
33034 Fagagna (UD)
Tel. e fax 0432 801743



BAR CADORE
il buon vino

Via Umberto I, 20 - **Fagagna**
Tel. 0432 801824

SQUADRA MASCHILE "UNDER 14"



In piedi da sx: Alessandro Peressoni,
Gerardo Pisacane, Alessandro Moro.
In ginocchio da sx: Luca Ferrazzutti, Lorenzo Aita

SQUADRA LADIES "OVER 40"



Da sx: Giuliana Corazza,
Tania Tonelli e Nella Soncin

SQUADRA MASCHILE SERIE "D3"



In piedi da sx: Stefano Zanello, Roberto Buttazzoni e Massimo Pustetto.
In ginocchio da sx: Daniel Doraponti e Lorenzo Cargnelutti.
Assenti: Nicola Mazzolo e Fabio Gamberini

SQUADRA MASCHILE SERIE "D4"



In piedi da sx: Francesco Mattiussi, Argo Spizzo, Giorgio Lizzi,
Giovanni Zof e Omar Delle Case

GLI ALLIEVI DELLA SCUOLA TENNIS





ALBO D'ORO

2014-Squadra Maschile Serie D2, nel Campionato Regionale di Serie D2 ha ottenuto la promozione al Campionato Regionale Serie D1; **2013**-Squadra Maschile ha vinto il titolo di Campione Provinciale a squadre di quarta categoria limitato 4.4; **2011**-Squadra Maschile Serie D2, nel Campionato Regionale di Serie D2 ha ottenuto la promozione al Campionato Regionale Serie D1, Squadra Femminile ha vinto il titolo di Campione Provinciale a squadre di quarta categoria, Squadra Maschile ha vinto il titolo di Campione Provinciale a squadre di quarta categoria limitato; **2010**-Squadra Maschile Serie D3, nel Campionato Provinciale di Serie D3 ha ottenuto la promozione al Campionato Provinciale Serie D2, Squadra Femminile Serie D2, nel Campionato Provinciale di Serie D2 ha ottenuto la promozione al Campionato Regionale Serie D; **2006**-Squadra Maschile Serie A2, nel Campionato Provinciale di serie A2 ha ottenuto la promozione al Campionato Provinciale serie A1; **2005**-Squadra Maschile Serie D3, nel Campionato Provinciale di serie B ha ottenuto la promozione al Campionato Provinciale serie A2; **2004**-Squadra Maschile Serie C, nel Campionato Regionale si è classificata al 3° posto; **2003**-Squadra Maschile Serie C, ha vinto il Campionato Regionale di Serie C disputando un turno nel Tabellone Nazionale contro A.S.T.C. Vicenza e ha vinto anche il Campionato Provinciale di serie C, Squadra Maschile Serie D2, nel Campionato Regionale di serie D2 ha ottenuto la promozione in serie D1 e ha vinto il Campionato Provinciale di Serie A2 ottenendo la promozione di serie A1; **2002**-Squadra Maschile Serie C, nel Campionato Regionale si è classificata al 2° posto disputando un turno nel Tabellone Nazionale contro il T.C. Vittoria Cambiano di Torino; **2001**-Squadra Femminile Serie D, è stata promossa in serie C, Squadra Maschile Serie C, nel Campionato Regionale si è classificata al 4° posto; **2000**-Squadra Maschile Serie D, è stata promossa in serie C; **1999**-Squadra femminile Serie D, nella fase Regionale di Coppa Italia si è qualificata tra le prime otto squadre, Squadra Maschile Serie D, nella fase Regionale di Coppa Italia si è qualificata al 2° posto e nel Campionato Provinciale di serie A1 ha vinto il titolo Provinciale; **1998**-Squadra Maschile Serie D, nella fase Regionale di Coppa Italia si è qualificata tra le prime otto squadre; **1997**-Squadra Femminile Serie A2, ha vinto il titolo Provinciale di A2 con promozione in A1, Squadra Maschile Serie A2, è stata promossa in A1 nel Campionato Provinciale.

**PARTECIPAZIONI AGONISTICHE
E MANIFESTAZIONI 2018**

Campionati Regionali con:

n° 1 Squadra Maschile Under 14

n° 1 Squadra femminile Over 40

Campionati Provinciali con:

n° 1 Squadra Maschile Serie D3

n° 1 Squadra Maschile Serie D4

Manifestazioni:

***Tornei sociali**

***Torneo “Storico” con racchette di legno**

***Torneo Giallo M/F**

***Torneo Regionale “Young Cup Collinare”**

Under 10-12-14-16 M/F che avrà luogo dal 13/09/18 al 23/09/18

***Eventi in Club House**



A.S.D. TENNIS FAGAGNA

Via dei Pini (campi scoperti in collina)
e c/o Polisportivo Comunale, Via Tonutti 20 (campi coperti)
Fagagna (UD)

m.334 1106691; www.tennisfagagna.it; info@tennisfagagna.it