

DEMA Gazzette

Il Mensile (o quasi) DEMA Sport 2001

Il tennis italiano sta vivendo un periodo di straordinario successo nel 2025, con risultati eccezionali sia a livello individuale che di squadra.

Classifica ATP:

Jannik Sinner: Attualmente al primo posto del ranking mondiale, Sinner ha consolidato la sua posizione di leader del tennis globale.

Lorenzo Musetti: Occupa la 17^a posizione nel ranking ATP, confermandosi tra i migliori giocatori al mondo.

Mattia Bellucci: Dopo prestazioni sorprendenti, tra cui le vittorie su Daniil Medvedev e Stefanos Tsitsipas a Rotterdam, Bellucci è salito al 68° posto del ranking.

In totale, l'Italia vanta **undici** giocatori tra i primi 100 del ranking ATP, un record storico per il paese.
classificaseriea.com

Titoli e Vittorie:

Jannik Sinner: Ha conquistato il suo terzo titolo del Grande Slam agli Australian Open 2025, portando a 19 il totale dei titoli in carriera.

Doppio Maschile: La coppia formata da Simone Bolelli e Andrea Vavassori ha raggiunto tre finali nel 2025, vincendo il titolo all'ATP 250 di Adelaide.

Popolarità del Tennis in Italia:

Il successo dei tennisti italiani ha portato a un aumento significativo dell'interesse per il tennis nel paese. Il numero di giocatori registrati nei club ha superato il milione, rispetto ai 129.000 del 2001. Questo fenomeno è stato definito "effetto Sinner", paragonabile all'impatto che Alberto Tomba ebbe sullo sci negli anni '90.

“Dema Sport 2001: la passione per il tennis non nasce con una moda, ma con una storia. Noi c'eravamo prima dell'effetto Sinner... e continueremo a esserci!”



Mondo FITP e Tornei

-----di MARCO RATTINI

Ciao ragazzi! Eccomi di nuovo qui per riportare notizie utili dalla federazione e dare uno sguardo ai tornei a calendario in provincia e nelle zone vicine. In questo numero del magazine commenteremo anche i primi risultati dei giocatori Dema nel primo mese dell'anno.

Iniziamo con la news Fitp che più ci riguarda, ovvero l'apertura delle iscrizioni ai Campionati degli Affiliati a partire dal 13 Gennaio. La nostra Federazione organizza infatti campionati a squadre aperti a tutti i circoli sul territorio con il seguente schema:

- Serie A1, A2, B1, B2 (campionati nazionali)
- Serie C, D1, D2, D3 (campionati regionali)
- Serie D4 (campionati provinciali) oltre a campionati giovanili e veterani.

Dema riparte dalla partecipazione di 5 squadre agonistiche nel 2024, ovvero:

- D2 Femminile, che ha mantenuto tranquillamente la categoria
- D3 Maschile, che ha perso lo spareggio promozione contro Lipomo (Como)
- D4 Maschile (3 Squadre), con la squadra "A" che ha perso lo spareggio promozione contro Robbio

Per le nostre compagini la prima data da segnare a calendario è quella del 27 Febbraio, ovvero la data di chiusura delle iscrizioni: a quel punto sapremo il numero definitivo delle squadre partecipanti e il mix dei nostri giocatori pronti a scendere in campo in Serie D! E dopo aver spaziato sulle competizioni a squadre torniamo a parlare di tornei individuali evidenziando i primi risultati di atleti Dema nel mese di Gennaio. I nostri atleti non sono rimasti con

le mani in mano: 7 giocatori hanno deciso di rompere il ghiaccio subito dopo le feste e sono scesi in campo a Sale, Codevilla e Ferrera Erbognone. Proprio nel primo torneo dell'anno, ovvero nel "Trofeo dell'Epifania" organizzato dal Tennis club Sale sono arrivati i primi risultati degni di nota. Tra i 22 iscritti nel mini torneo alessandrino, svoltosi in modalità rodoe



Gregorio Zonca insieme al vincitore Claudio Cervari durante la premiazione a Sale. 4-0 4-2 il risultato a favore del giocatore del Derthona Tennis.

tra sabato 4 e domenica 5 Gennaio, registriamo per Dema la presenza di Gregorio Zonca (3.3) e Fabrizio Zonca (3.4) che hanno raggiunto rispettivamente la finale e la semifinale venendo entrambi sconfitti dal vincitore Claudio Cervari (3.3, Derthona Ten-



TC Crema (Uomini e AT Verona (Donne) Campioni d'Italia a squadre 2024 nelle finali di Torino



nis). Buona prestazione quindi per padre e figlio Zonca che incamerano così i primi punti fit della stagione.

Passiamo ora alla programmazione dei tornei di Febbraio, con la vicina provincia di Alessandria che prevede al momento ben 7 tornei di cui 6 in modalità Rodeo (set corto ai 4 game). Si inizia con un doppio appuntamento maschile sulla terra rossa del Tennis Club Sale con il torneo "Benvenuto Febbraio" a partire dal 31 Gennaio (limitato 3-2.4.nc) e il torneo "Aspettando il Festival" dall'8 Febbraio (limitato 2-6-4.nc) Spazio agli under presso il Nuovo Tennis Paradiso di Valenza: dal 7 Febbraio sono previsti due tabelloni open (ovvero non ci sono limiti sulle classifiche) maschili e femminili per giovani tennisti della fascia under 11-14. Spostiamoci in quel di Tortona per la parte centrale del mese: il Derthona tennis organizza infatti il "Rodeo di San Valentino" di quarta categoria maschile (week end lungo 14-16 Feb) e dalla settimana seguente la "Acube Weekend Winter Cup", torneo

open maschile sempre su terra rossa. Nuovamente il Tennis Club Sale chiude la programmazione alessandrina con altri due rodei maschili previsti il 22-23 (3° e 4° Categoria) e dal 28 per i soli 4° Categoria.

Torniamo ora in provincia di Pavia, dove anche qui troviamo 7 tornei di nostro interesse. Partiamo da Ferrera Erbognone, presso il circolo L'Oasi di Fuori Milano: dal 1° Febbraio il torneo "Giovani Famosi dell'Oasi" prevederà 3 tabelloni distinti per ragazzi under 12, under 14 e under 16 (classifiche 2-7-4.nc). La settimana successiva tocca all'Oltrepo Tennis Academy che accoglierà dall'8 Febbraio ragazzi e ragazze senza limiti di classifiche per ben 8 tabelloni (under 10,12,14,16). Dal 22 Febbraio primo torneo dell'anno in casa Motonautica Pavia, con un rodeo per ragazzi under 12 e 14 aperto a tutte le categorie. E se non siete under? Il weekend del 15 e 16 febbraio potrebbe fare al caso vostro con i 2 Tornei Rodeo organiz-

zati al Tc Robbio per tutti i tennisti uomini 4° Categoria (campi sintetici) e al Tennis Club Belgioioso (sia maschile che femminile, questa volta su erba e aperto sia a terza che quarta) L'ultimo weekend di Febbraio (si parte dal 22) prevede un secondo appuntamento a Belgioioso con un Rodeo con tabelloni sia maschili che femminili. Come accaduto a Gennaio il circolo L'Oasi di Ferrera Erbognone organizza a partire dal 21 un torneo dedicato a uomini con classifiche più basse e new entry (4.4-4.nc). Buona occasione per i tennisti Dema per raccogliere punti e provare a salire nel ranking! Conclusa la panoramica sul mese di Febbraio, abbiamo infine il piacere di elencare tutti, nel riquadro a fondo pagina, i tornei già confermati dal nostro circolo e che si svolgeranno durante l'anno. Chiudiamo la rubrica tornei e News Fitp con due rimandi utili per conoscere altri tornei in anticipo, notizie e tanto altro ancora! Non resta che dire... forza Dema e Buon Tennis a tutti!

<https://www.fitp.it/Tornei/Ricerca-tornei> (Portale della federazione per calendari e iscrizioni)

<https://tennispavese.it> (sito Tennis Pavese)

DATA INIZIO	COMPETIZIONE	CIRCOLO	CATEGORIA	GENERE	MODALITA'	ETA'	SUPERFICIE
31/01/2025	TORNEO RODEO "BENVENUTO FEBBRAIO"	TENNIS CLUB SALE	3.2-4.NC	M	RODEO	TUTTI	TERRA
01/02/2025	GIOVANI FAMOSI DELL'OASI	L'OASI FERRERA ERBOGNONE	2-7-4.NC	M	STANDARD	U12,U14,U16	ERBA
07/02/2025	RODEO GIOVANILE UNDER 14	NUOVO TENNIS PARADISO VALENZA	OPEN	M/F	RODEO	U12,U14	TERRA
08/02/2025	TORNEO RODEO "ASPETTANDO IL FESTIVAL"	TENNIS CLUB SALE	2.6-4.NC	M	RODEO	TUTTI	TERRA
08/02/2025	TORNEO WEEKEND	OLTREPO' TENNIS ACADEMY	OPEN	M/F	STANDARD	U10,U12,U14,U16	SINTETICO/TERRA
14/02/2025	RODEO DI SAN VALENTINO	DERTHONA TENNIS	4.1-4.NC	M	RODEO	TUTTI	TERRA
15/02/2025	1° TORNEO TC ROBBIO	TENNIS CLUB ROBBIO	4.1-4.NC	M	RODEO	TUTTI	SINTETICO
15/02/2025	RODEO	TENNIS CLUB BELGIOIOSO	3.1-4.NC	M/F	RODEO	TUTTI	ERBA
21/02/2025	ACUBE WEEKEND WINTER CUP LIM. 2.1	DERTHONA TENNIS	2.1-4.NC	M	STANDARD	TUTTI	TERRA
21/02/2025	DEDICATO A CHI INIZIA DALL'OASI	L'OASI FERRERA ERBOGNONE	4.4-4.NC	M	STANDARD	TUTTI	ERBA
22/02/2025	TORNEO RODEO	TENNIS CLUB SALE	3.1-4.NC	M	RODEO	TUTTI	TERRA
22/02/2025	RODEO DI CARNEVALE	TENNIS CLUB BELGIOIOSO	3.1-4.NC	M/F	RODEO	TUTTI	ERBA
22/02/2025	RODEO GIOVANILE MOTONAUTICA PAVIA	AMP PAVIA	OPEN	M	RODEO	U12,U14	SINTETICO
28/02/2025	TORNEO RODEO "TRODEO DI CARNEVALE"	TENNIS CLUB SALE	4.1-4.NC	M	RODEO	TUTTI	TERRA



ATP & WTA World 2025

...che partenza! Per fortuna, direi, esiste Jannik Sinner

-----di MARCO CAMERINI

Cari Amici della DEMA, cari appassionati di tennis ben ritrovati al nostro appuntamento fisso, dove insieme diamo un sguardo e proviamo a fare qualche analisi, nonchè esprimere qualche pensiero, perchè no, su ciò che arriva dal mondo ATP e WTA. Diciamoci la verità, la pausa invernale, per quanto sacrosanta, giusta e intoccabile per giocatori, rispettivi team e direi anche rispettive famiglie, seppur inframezzata da qualche torneo minore o manifestazione, per noi spettatori è sembrata qualcosa di eterno, qualcosa che in un certo senso ha fatto mancare qualcosa alle nostre giornate. Premetto che anche questa volta ho iniziato a scrivere il mio contributo con tantissimi episodi, aneddoti e vicende da raccontare...ma – per fortuna, direi – esiste Jannik Sinner ed è inevitabile che una percentuale molto ampia



di questo articolo si concentri su di lui. Sono qui a scrivere proprio oggi, proprio il giorno dopo ieri, 26 gennaio 2025: Jannik Sinner si conferma per il secondo anno consecutivo campione degli Australian Open e porta a casa il suo terzo Slam. Tremo. Coraggio, ditemi ora come posso stare calmo e scrivere un articolo bilanciato. Sapete anche un'altra cosa? Ve la confido, va bene. Affrontare il tema ATP e WTA espone ad un rischio elevatissimo di scrivere cose già scritte su giornali e social media o sentite in tv. Oggi siamo bombardati da informazioni, più o meno condite...morale...sono sono al mio secondo articolo di questo straordinario magazine e per la seconda volta vi chiedo pazienza e o pietà se qualche parte può risultare noiosa, ovvia e ripetitiva. Ma le paure vanno affrontate e allora, cari amici, prima di raccontare numeri, vittorie e protagonisti voglio partire raccontandovi qualche curiosità, qualche aneddoto parlando in generale e proprio, attenzione, di Australian Open. Mi piace questo sport, ha la capacità di scorrere nelle vene, di conseguenza leggo tanto, mi documento, cerco fonti...e quale cosa più bella se non condividere. Anche questa volta, allacciate le cinture, si parte! “Down under”, giù sotto, è un altro mondo. Perché l'Australia è davvero agli antipodi della vecchia Europa. È più grande e più evidente e, a gennaio, è in piena estate: tanto sole, abbagliante, tanto cal-

do, anche a 50 gradi, tanta luce, più netta, tanto colore, nitido, tanto cielo, blu, davvero blu. Non è tanto il primo mese dell'anno, quanto il primo grande tennis della stagione, il buongiorno agli eroi della racchetta dopo un mese e mezzo di letargo. È l'Happy Slam, lo Slam felice, dove grandi rivali e neopromossi sorridono alle nuove sfide, con l'inverno lontano e i muscoli caricati a molla. Perché Happy? Perché basta avvicinare i cancelli per sentire la musica, la gioia, la passione e la festa di un popolo che ama lo sport e ne rispetta i valori. Tra i quattro Slam, l'Australian Open è quello nato più tardi. La prima edizione si svolse nel novembre del 1905 presso il Warehouseman's Cricket Ground di Melbourne, poi diventato Albert Reserve Tennis Centre. Nacque diversi anni dopo la nascita di Wimbledon (1877), US Open (1881) e Roland Garros (1891). Il primo titolo “down under” se lo aggiudicò Rodney Heath, mentre la prima campionessa fu Margaret Molesworth nel 1922. Un abisso rispetto agli altri Major femminili, tutti inaugurati nel secolo precedente: Wimbledon 1884, US Open 1887, Roland Garros 1897. Nessun torneo coccola i suoi protagonisti come l'Australian Open. Tra i servizi



più amati spicca il salone di bellezza della simpatica hair stylist Gidget Ricca. “Le ragazze americane prediligono capelli lunghi e ricci, con acconciature formose, mentre quelle dell’est Europa si accontentano di pettinature più semplici. Le più esigenti? Le britanniche e le francesi”. Curioso un aneddoto su Djokovic. Il campione serbo in una delle scorse edizioni rimase a farsi i capelli nel salone di bellezza del torneo fino a pochi minuti prima di un incontro serale. Pare che Novak fosse assai tranquillo e rilassato sotto le amorevoli cure della signora Ricca, fino a quando un giudice del torneo si precipitò nel salone e, visibilmente agitato, chiese se Djokovic fosse pronto. “Ma che succede, devi giocare?” chiese la coiffeur al suo famoso cliente, “Sì, tra pochi minuti sul centrale” rispose il serbo. La signora Ricca restò allibita dalla calma con cui Djokovic stesse affrontando l’attesa del match, seduto comodamente nel suo salone. La coiffeur terminò più velocemente possibile e lui scappò via sorridente. Non fu affatto soddisfatta di come concluse quel taglio, “Novak ha un sacco di capelli, per niente facili da sistemare...”. Direi che con queste righe abbiamo scaldato i motori...e torniamo ad oggi e proviamo a mettere ordine tra tutto quanto assistito, direi vissuto, in questo gennaio. Australian Open 2025 va in archivio con un’edizione ancora da ricordare per il tennis italiano, con il bis di Jannik Sinner un anno dopo il suo primo successo slam. Ma anche della favola di Madison Keys e dal tris storico sfumato sul più bello a Sabalenka. Percorsi differenti, ma stesso voto, 10 e LODE. Jannik Sinner ha dominato. Non ce n’è per nessuno al momento e l’ha testato sulla propria pelle anche un Sascha Zverev certamente cresciuto, ma senza armi per fare male a Jannik. La verità, dall’anno scorso a oggi, appare in fondo piuttosto semplice: l’unico ad avere le armi per fermare Sinner, al momento, è il miglior Carlos Alcaraz. E non è certo un problema dell’altoatesino se lo spagnolo a questi appuntamenti finali non si presenta. Sta a Carlitos, ricucire il gap a livello di ‘costanza’ che Sinner ha ormai imposto ogni qualvolta scende in campo. Se così

non fosse, beh, abituatevi... Losanna permettendo (non commento, se no La Commedia di Dante sarebbe declassata a libro per ragazzi sia per contenu-



ti che lunghezza), Jannik quest’anno pare avere le idee chiare sul da farsi. Keys invece ha vinto diversamente, ma l’ha fatto giocando sopra una nuvola. La stessa da cui non è mai scesa da quando è arrivata in Australia ai primi di gennaio. Il titolo ad Adelaide e quello a Melbourne, mettendo in fila Rybakina, Swiatek e Sabalenka. Nessuna batteva la n°2 e la n°1 nello stesso torneo dal Roland Garros 2009 e l’insegnamento più speciale che lascia Keys è quello di non smettere mai di crederci e di lavorare. Sono servite 46 apparizioni slam a quella ragazzina che da teenager in tanti indicavano come una ‘predestinata’. 46 apparizioni, un cambio di racchetta, il matrimonio e la serenità giusta per capire che qualcosina andava cambiato. L’ha fatto e ha vinto. Battendo tutte le più forti. So che tra di noi ci sono tanti estimatori di Aryna Sabalenka e allora cosa diciamo di di lei, diciamo sicuramente che ne è uscita trovando il modo di sorride-

re, che è forse l’indicatore di chi sia e dove sia arrivata Aryna Sabalenka. Con le battute al suo team, con i selfie col piatto ricordo... Mettendo da parte, se non per un solo secondo e in quella racchetta scagliata, la rabbia di chi dopo più di un quarto di secolo poteva fare 3 di fila come Martina Hingis. L’Australia ci ha in fondo detto che è ancora lei la n°1 del tennis femminile, certamente quella da battere sul cemento. Che poi si possa effettivamente batterla, beh, serve qualcosa come il torneo e la partita di Madison Keys. E dunque, Aryna, da Melbourne, riparte a testa altissima. Una menzione interessante la meritano i “nuovi arrivati”, Fonseca, Tien e Mensik e non solo perchè molti noi, compreso il sottoscritto, siamo appassionati di Fantatennis. Il brasiliano ha preso a pallate Rublev, diventando una star con cui si è forse anche un pizzico abusato nei titoli. Ma vincerà. E probabilmente anche tanto. L’americano si è spinto addirittura fino agli ottavi, fermato anche lui da uno strepitoso Lorenzo Sonego (a proposito, che bello vederlo ai quarti, “te lo meriti Sonny”). Infine il ceco, che già un po’ più di sé aveva fatto parlare anche l’anno scorso, bloccatosi a un punticino dagli ottavi di finale. I tre, rispettivamente classe 2006, 2005 e 2005 ci daranno di cui scrivere e disquisire. Sicuro eccoli, si sono palesati anche al pubblico mainstream. E la nostra Jasmine? Diciamoci la verità Jasmine Paolini (con o senza l’intramontabile Sara Errani) ci aveva abituati davvero bene nel 2024. E da “grandi poteri” come si dice, derivano “grandi responsabilità”. Questa volta però non

è riuscita. Con una sconfitta al terzo turno che, per carità, contro un'ottima Svitolina, ci può anche stare al netto di tutto. L'augurio è di rivederla al più presto trionfante, ma sapete cosa vi dico, il suo sorriso è talmente bello e contagioso che per me vince sempre.

Esigenze redazionali chiamano e dobbiamo arrivare a salutarci anche questa volta. Avrete capito che qui, ci piace parlare del tennis giocato, ci piace divertirvi, ci parlarne con passione, ci piace parlare di emozioni, soprattutto quelle belle, che ci lasciano qualcosa. E allora non vogliatemi se scelgo di fare solo un rapido accenno su Nick Kyrgios,

australiano in Australia; non lo giudico per sue esternazioni, può stare simpatico, antipatico...non ci interessa e non è la sede questa; una cosa è certa sul campo è finita malissimo e non poteva essere altrimenti, considerato l'avvicinamento e l'inattività prolungata. Il discorso qui è che l'australiano, oltre a parlare come un ex giocatore, si è presentato in condizioni da ex giocatore. E l'infortunio poco prima del torneo, per chi sa e conosce il dietro alle quinte, ha poco a che vedere con la sfortuna e molto a che vedere con i metodi e gli allenamenti. Al di là di tutto, comunque, la sensazione, considerate anche le sue parole, è che sia davvero finita. Verrà ricordato, purtroppo, più

per le sue uscite che per le sue partite. 'Purtroppo' perché questo ragazzo a 19 anni batteva Nadal a Wimbledon. E 'un'altra' carriera sarebbe stata possibile. A volerlo...

Per chiudere bene, per chiudere in pace, come ci piace fare, forse con una lacrimuccia per i più sensibili -per fortuna, direi - esite Jannik Sinner e per tagliarla via...non aggiungo altro, ma lascio questa foto. E poi venitemi a dire che è solo uno sport.

Arrivederci, amici.



PUNTO COMPUTER

info@puntocomputersnc.com - cell. 3938002779



Rubrica mensile sugli aspetti tecnico/tattici

Contrattaccante da fondo

-----di **RICCARDO FAGGI**

La caratteristica principale del contrattaccante da fondo è quello di produrre un gioco meno offensivo, con un numero di winner giocati inferiore a quello delle altre tipologie di giocatore. È sempre pronto ad allungare gli scambi se necessario. Ciò non significa che giochi solo di rimessa: al momento giusto non esita a prendere l'iniziativa dello scambio. È un "maratoneta del tennis" che in 90 minuti di match esegue mediamente 1.500 passi in più rispetto a un attaccante da fondo, perché i suoi movimenti coprono un'area di campo più ampia. Un contrattaccante da fondo possiede specifiche caratteristiche mentali: È tenace e molto paziente, sempre in grado di aspettare l'occasione giusta per prendere l'iniziativa dello scambio contro-attaccando nel momento in cui il suo avversario gli concede campo. Possiede un gioco estremamente fisico, questa tipologia di giocatore deve essere sempre al top. Possiede inoltre specializzazione e alta qualità nella tecnica degli spostamenti, soprattutto a medio e lungo raggio. È ovviamente dotato di eccellente poten-

za aerobica che gli consente di accettare scambi molto lunghi, quasi stremanti, e uscirne il più delle volte vincente. Tatticamente è un giocatore che solitamente utilizza pochi schemi, ma altamente specializzati nel prolungare lo scambio e forzare l'errore dell'avversario. Sa utilizzare molto bene sia le variazioni di ritmo, sia le rotazioni, in particolare quella del top spin che gli consente di tenere lontano dal campo il suo avversario e iniziare così il suo braccio di ferro sullo scambio prolungato. Predilige scambiare sulle diagonali aspettando i cambi dei suoi avversari per contro-attaccare in diagonale stretto o con un contropiede lungolinea. Tecnicamente è specializzato sui colpi a rimbalzo, nei quali può esprimere potenza, inferiore tuttavia a quella degli attaccanti da fondo campo. Ha un discreto servizio, con il quale ricerca alte percentuali di prime, molte volte con scelte di lavorare la pallinata attraverso rotazioni (slice, kick) che gli consentono di iniziare lo scambio portando il suo avversario lontano da zone in cui possa prendere troppo presto l'iniziativa dello scambio.

La sua vera arma è un'ottima risposta al servizio, che solitamente è il suo grande punto di forza e a livello ATP/WTA è il giocatore con più alte percentuali di risposta e di punti vinti in risposta. L'esempio più lampante di questa tipologia di gioco è stato David Ferrer che è riuscito a diventare il numero 3 del mondo nella stessa epoca dei fab four (Federer, Nadal, Murray, Djokovic) attraverso i suoi scambi infiniti sulle diagonali e quelle gambe che sembravano non fermarsi mai. Oggi, gli specialisti al 100% di questa tipologia sono un po' meno presenti e si specializzano particolarmente nella stagione su Terra Rossa che gli consente, questa superficie, di esprimere al meglio le rotazioni ed essendo più lenta così da riuscire ad allungare maggiormente gli scambi. In moltissime partite, specialmente con giocatori che tendono a cercare più vincenti gli stessi gli stessi Djokovic e Medvedev utilizzano gli schemi dei Contro-attaccanti da Fondo



L'attrezzatura per il Tennis

Le corde: Approfondimento

-----di AURORA OTTONE

Dopo aver visto le varie tipologie di corde e ogni quanto cambiarle questo mese parleremo dei fattori da tenere in considerazione nella scelta delle corde:

Tensione delle corde

La tensione influisce direttamente sulle prestazioni delle corde:

- Tensioni alte (oltre 24 kg): offrono maggior controllo, ma meno potenza e comfort.
- Tensioni basse (18-23 kg): aumentano la potenza e il comfort, ma riducono il controllo.

La scelta della tensione dipende dallo stile di gioco: chi cerca spin e controllo potrebbe optare per tensioni più alte, mentre chi desidera potenza e comfort opererà per tensioni più basse.

Ma quindi come faccio a capire quale può essere la tensione giusta per me? PROVANDO!

Come per i professionisti la scelta migliore che si possa fare è quella di sperimentare, la soluzione più semplice è quella di preparare le racchette a tensione differenti e dopo averci giocato si possono fare delle riflessioni se ho:

- Traiettorie corte: diminuisco la tensione
 - Traiettorie lunghe: incremento la tensione
- Controllo insufficiente: incremento generale della tensione

Spessore delle corde

Lo spessore delle corde, indicato con il termine "gauge", è un altro elemento cruciale:

- Corde sottili (1.20-1.25 mm): maggiore sensibilità e rotazione, ma minore durata.
- Corde spesse (1.30-1.35 mm): miglior durata e resistenza, ma meno sensazione e rotazione.

Stile di gioco

Ogni stile di gioco richiede corde con caratteristiche specifiche:

Giocatori aggressivi: corde dure e resistenti per affrontare il gioco intenso.

Giocatori da fondo campo: corde che favoriscono spin e controllo.

Giocatore serve and volley: corde con sensibilità al tocco per garantire precisione nei colpi al volo.

Livello del giocatore

Ad ogni livello è consigliato l'utilizzo di specifiche corde

Principiante: è importante scegliere le corde che offrono comfort e facilità di gioco. Le multi filamento sintetiche sono l'opzione migliore, grazie alla loro elasticità e alla capacità di ridurre le vibrazioni.

Intermedio: possono sperimentare con diverse combinazioni per migliorare le proprie prestazioni. Le corde ibride rappresentano un buon equilibrio tra controllo e comfort.

Avanzati e professionisti: tendono a scegliere corde ad alte prestazioni, come i monofilamenti in poliestere o il budello naturale, per massimizzare il controllo, lo spin e le sensazioni in campo.



OFFICINA MECCANICA A.P.B.
di ASSENZA PARISI CONCETTA,
BARO STEFANO & C. s.n.c.

Via Crescente 15
27058 Voghera (PV)
Tel. 0383 212210

apb@apbsnc.it
Part. IVA 01178240188
C. Fisc. R.I. 01178240188

Qualche piccolo consiglio per il mantenimento della corda in buono stato, visto che le corde hanno una durata limitata e perdono efficacia con il tempo, non vanno cambiate solamente quando si rompono ma, andrebbero sostituite regolarmente ogni 10-15 ore di gioco o quando perdono tensione.

Un'altra cosa molto importante è evitare condizioni estreme, tenere la racchetta lontana da calore o freddo eccessivi (con il caldo tendono a perdere tensione, mentre con il freddo tendono ad irrigidirsi), verificare l'usura della corda ed eventuali spostamenti troppo marcati della stessa.

La scelta delle corde da tennis è un aspetto fondamentale per ottimizzare le proprie prestazioni in campo. Conoscere le diverse tipologie e valutare i fattori chiave come tensione, spessore e materiali può fare la differenza tra un gioco confortevole e un'esperienza poco piacevole. Sperimentare diverse opzioni e trovare l'equilibrio perfetto è il primo passo per migliorare il proprio tennis e prevenire fastidi o infortuni. Sia che siate principianti o giocatori avanzati, il mondo delle corde offre soluzioni per ogni esigenza e stile di gioco.



sevalcasei




EMA



AVIS 3.0



PUNTO
COMPUTER



COLORIFICIO
MODERNO
DI PATRIZIA LODIGIANI

info@puntocomputersnc.com - cell. 3938002779



TENNISTICA.MENTE

La profezia che si autoavvera

di RICCARDO TITONEL

Stai per giocare un punto determinante per l'economia dell'incontro. Sai bene che vincere o perdere questo punto potrebbe mettere in discesa la tua partita oppure complicarla notevolmente. Prima di metterti in posizione per affrontare questo momento del match, ripassi più volte nella tua testa o parlando a bassa voce con te stesso la tattica da adottare e cosa devi fare tecnicamente per realizzare il tuo obiettivo: "portare a casa" quel punto così importante. È giunta l'ora della verità: tu e il tuo avversario siete entrambi nelle vostre rispettive posizioni in campo, dove dovete trovarvi per dare avvio al punto giocato. Stai servendo tu in quel momento. L'avversario attende di rispondere alla tua battuta. Ci siamo: guardi un'ultima volta il tuo avversario, dopodiché ti concentri sul tuo servizio e lanci in alto la pallina, esegui il movimento come fai sempre e il tuo primo tentativo di battuta termina out nella metà campo avversaria oppure si affossa in rete. Hai ancora un'ultima chance per far partire quel punto con il tuo servizio. Tu non vuoi assolutamente fare un doppio fallo in un momento così delicato. Non puoi sottrarti al tuo

dovere e lo sai bene; perciò, ti rimetti in posizione e ti concentri al massimo per eseguire correttamente ed efficientemente la seconda palla di servizio, facendo attenzione ad ogni piccolo dettaglio dal lancio di palla alle sensazioni che ti manda il tuo corpo, nel tentativo di controllare tutto e non lasciare nulla al caso. Doppio fallo! Quello che non avresti mai voluto che accadesse, è successo. Perché è successo? Non hai controllato ogni più piccolo dettaglio correlato a quel colpo che stavi eseguendo, in modo tale da ridurre il rischio di errore? Sono certo che tu lo abbia fatto, perché lo vedo sempre fare a tutti i giocatori di tennis e di padel a qualsiasi livello. Allora perché accade? Perché si tende a fare molta attenzione a tutto ciò che è fuori da noi, come la pallina, il movimento del corpo e della racchetta, il campo e la posizione dell'avversario al suo interno, ma non si dedica altrettanto riguardo a ciò che "ci passa

per la testa". Riprendiamo l'esempio di trovarsi al servizio in un punto determinante del match e di volere a tutti i costi ridurre al minimo il rischio di commettere "regali". Commettere un doppio fallo sarebbe a tutti gli effetti un "regalo", perché si concederebbe all'altro giocatore un vantaggio senza che abbia dovuto praticamente fare nulla per conquistarselo; così, si va a servire concentrati su cosa si debba fare, ma nel frattempo ci vengono in mente alcuni pensieri veloci, di tipo valutativo, che chiamiamo pensieri automatici, in quanto non sono il risultato di riflessione o ragionamento, ma sembrano comparire spontaneamente in maniera rapida e concisa. Tali pensieri automatici hanno origine da alcune convinzioni su te stesso tendenzialmente negative, come per esempio quella di non essere abbastanza bravo; per questo motivo, anch'essi "passano



per la tua testa” sotto forma di messaggi negativi, come per esempio: “Non sono abbastanza forte per vincere questa partita. Commetterò sicuramente doppio fallo, servendo al mio avversario la partita su un piatto d’argento”. Questi pensieri in maniera più o meno consapevole alimentano le tue paure di base di sbagliare e di fallire, portandoti a provare ansia e a sentirti troppo sotto pressione quando ti ritrovi ad affrontare una situazione come quella precedentemente descritta; ciò è vero che massimizza la tua attenzione su tutto ciò che di esterno a te puoi cercare di controllare, ma è altrettanto vero che non ti permette di giocare al meglio delle tue possibilità, in quanto troppo influenzato dalla tensione del momento. Ecco che il non volere a tutti i costi che qualcosa possa accadere, si trasforma in una sorta di profezia che si autoavvera in senso negativo, siccome l’evento indesiderato tanto temuto lo abbiamo fatto diventare realtà proprio attraverso il nostro comportamento condizionato dai nostri pensieri

automatici. Come è possibile affrontare questo fenomeno cognitivo-comportamentale nello sport? La risposta è semplice: preparando la propria mente in maniera appropriata. Attraverso un mental training personalizzato condotto da un preparatore mentale, è possibile aiutare l’atleta a riflettere su cosa gli “è passato per la testa” in campo nei vari momenti di gioco, consentendogli di sviluppare maggiore consapevolezza di sé e di valutare la validità di certi pensieri automatici, così che possano intaccare sempre meno la sua performance sportiva. Per allenare la tua mente a operare in maniera più funzionale per la tua performance, così da migliorare il tuo modo di fare esperienza quando affronti le diverse situazioni di gioco, devi rivolgerti a un preparatore mentale. Puoi comunque iniziare fin da ora per conto tuo a fare più attenzione ai tuoi pensieri quando sei in campo, facendo caso a quando percepisci una crescente tensione in te associata a un calo di precisione ed efficacia del tuo gioco;

in tali occasioni, domandati: “Che cosa mi sta passando per la mente?”. Se vuoi, annota i tuoi pensieri tra una pausa e l’altra. Mettendo in luce in forma scritta ciò che ti viene da pensare senza volerlo, potrai accrescere la consapevolezza di te, conoscendo meglio come la tua mente tende ad affrontare determinate circostanze; inoltre, in un secondo tempo una volta fuori dal campo potrai riflettere su ciò che ti sarai annotato, valutando “a mente fredda” quanto effettivamente credi a certi pensieri, sulla base di quelle che sono state le tue esperienze. Per approfondire la tematica della preparazione mentale nel tennis e più in generale negli sport di racchetta insieme a me, non perderti i prossimi articoli della rubrica Tennistica.Mente e segui Special.Mente su Instagram, YouTube, LinkedIn e sul sito web www.specialmenteofficial.com; inoltre, puoi contattarmi all’indirizzo mail: special.menteofficial@gmail.com





Il defaticamento: il segreto per un recupero ottimale.

Sciogliere i muscoli dopo il match per migliorare le prestazioni e prevenire infortuni

di EMANUELE MANTOVANI

Ciao a tutti, eccoci ritrovati dal vostro Lele per questo secondo articolo del giornale Dema. In questo articolo andrò a parlare dell'altro aspetto fondamentale dell'atletica da svolgere però dopo una seduta di allenamento o partita, ovvero il defaticamento (è importante quanto il riscaldamento).

Cosa si intende per defaticamento?

Il defaticamento è un insieme di attività e pratiche che seguono l'allenamento, finalizzate a riportare il corpo a uno stato di riposo ottimale. Questa fase aiuta a ridurre la tensione muscolare, a favorire il recupero e a prevenire infortuni. Nel tennis, dove i movimenti esplosivi e le sollecitazioni muscolari sono all'ordine del giorno, è essenziale dedicare tempo a questa fase.

Quali sono i benefici del defaticamento?

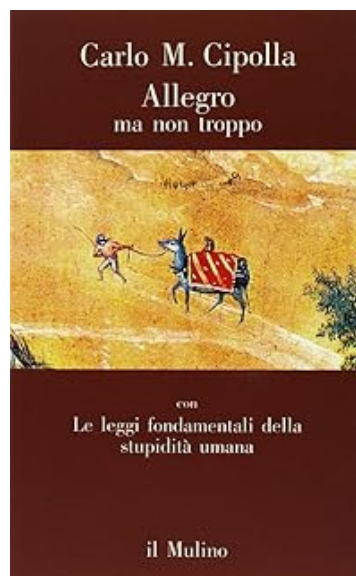
1. Riduzione della fatica muscolare: dopo un'intensa sessione di allenamento, i muscoli accumulano acido lattico, causando affaticamento. Un buon defaticamento aiuta a smaltire queste tossine, riducendo la sensazione di pesantezza.
2. Prevenzione degli infortuni: una corretta fase di defaticamento permette di allungare i muscoli e le articolazioni, migliorando la flessibilità e riducendo il rischio di strappi e stiramenti.
3. Recupero più veloce: grazie a un defaticamento adeguato, il corpo riesce a recuperare più rapidamente, consentendo di mantenere un alto livello di performance negli allenamenti successivi.
4. Equilibrio mentale: il defaticamento non è solo fisico; è anche un momento di riflessione e rilassamento. Prendersi del

tempo per respirare e rilassarsi aiuta a mantenere una buona salute mentale, fondamentale in uno sport competitivo come il tennis.

Tecniche di defaticamento:

- Stretching dinamico e statico: dopo un allenamento, dedica almeno 10-15 minuti a esercizi di stretching. Lo stretching dinamico aiuta a rilassare i muscoli, mentre lo stretching statico favorisce un allungamento profondo.
- Attività leggera: camminare o fare jogging leggero per 5-10 minuti aiuta a mantenere la circolazione sanguigna attiva e a facilitare il recupero.
- Idratazione e nutrizione: reintegrare i liquidi persi durante l'allenamento è fondamentale. Bere acqua o bevande sportive e mangiare uno spuntino ricco di carboidrati e proteine aiuta a ripristinare le energie.
- Massaggi e foam rolling: se possibile, concediti un massaggio sportivo o utilizza un foam roller per alleviare la tensione muscolare e migliorare la circolazione.
- Tecniche di rilassamento: pratiche come la meditazione o la respirazione profonda possono favorire il recupero mentale, riducendo lo stress accumulato durante l'allenamento o la partita.

In conclusione, il defaticamento è un aspetto fondamentale dell'allenamento nel tennis, spesso trascurato in favore di ulteriori sedute tecniche o di potenziamento. Tuttavia, dedicare tempo a questa fase può fare la differenza nella performance e nella salute a lungo termine degli atleti. Investire nel recupero significa investire nel proprio successo. Ricorda: un atleta ben recuperato è un atleta pronto a dare il massimo in campo!



Le Leggi Fondamentali della Stupidità umana applicata: un'analisi ironica al mondo del tennis

di DAVIDE SESSA

Ero in piena crisi creativa e non avevo idea di come portare il mio contributo al numero di questo mese del Dema Magazine, quando inaspettatamente dalla libreria mi spunta questo piccolo libretto:

“Allegro ma non troppo con Le leggi fondamentali della stupidità umana” di Carlo Maria Cipolla. Nel mondo del tennis, dove la precisione e la strategia sono basilari, le Leggi Fon-



damentali della Stupidità trovano un'applicazione sorprendentemente accurata. Ecco come queste leggi si manifestano sui campi da tennis, con un tocco di ironia. **Prima Legge Fondamentale: sempre e inevitabilmente ognuno di noi sottovaluta il numero di individui stupidi in circolazione.** Ognuno di noi sottovaluta il numero di individui stupidi in circolazione. È un po' come pensare che a Casei ci siano solo due o tre zanzare in estate, mentre in realtà stai per essere assalito da un trilione di insetti affamati. Immagina di essere in un torneo amatoriale ti guardi intorno e pensi: “Non ci possono essere così tanti “poco saggi” tra questi avversari.” Ma poi ti rendi conto dell'esatto contrario tra racchette lanciate, palline perse, blasfemie e possenti urla di “VAMOOOOSSS!!!” e “COME On!!!!!!”. La Prima Legge Fondamentale è in piena azione. **Seconda Legge Fondamentale: La probabilità che una certa persona sia stupida è indipendente da qualsiasi altra caratteristica della persona stessa.**

La probabilità che una persona dimostri poca saggezza è indipendente da qualsiasi altra caratteristica personale. Non importa se il tuo avversario indossi l'ultimo modello di scarpe da tennis, abbia una racchetta firmata da Roger Federer oppure abbia preso il suo completino direttamente dal cassone della Caritas: la possibilità che commetta un errore, come un doppio fallo nei momenti cruciali, rimane invariata... La stupidità tennistica è democratica, non fa distinzioni e colpisce

A.S.D. DEMA
SPORT 2001

sevalcasei

tutti, dai principianti ai professionisti. **Terza (e aurea) Legge Fondamentale: Una persona stupida è una persona che causa un danno a un'altra persona o gruppo di persone senza nel contempo realizzare alcun vantaggio per sé o addirittura subendo una perdita.**



di un elefante ubriaco sui pattini, tenta il colpo del secolo. La pallina vola, ma invece di finire dall'altra parte della rete, atterra dritta sulla testa del suo compagno di doppio o peggio del pubblico. Oppure immagina un giocatore sulla cinquantina che, nel tentativo di scagliare la racchetta contro la rete, per poco non centra le gambe del ragazzino avversario (ogni riferimento allo scrivente è puramente casuale). Questo è l'esempio perfetto della Terza Legge Fondamentale: nessun vantaggio per sé, solo danno per gli altri. **Quarta Legge Fondamentale: Le persone non stupide sottovalutano sempre il potenziale nocivo delle persone stupide.** Tu giocatore esperto spesso pensi di poter gestire qualsiasi situazione. Ma vai in difficoltà quando ti trovi di fronte a un avversario che sembri giocare a caso, come se stesse facendo un mix tra il tennis, il golf e il frisbee. E mentre cerchi di mantenere la calma, lui continua a colpire la pallina con uno stile che potrebbe essere descritto solo come "creativamente

caotico". La Quarta Legge Fondamentale tale ci avverte: la stupidità è pericolosa, ricorda che sottovalutare la stupidità, soprattutto sui campi da tennis (tennistica) altrui può portare a costosi errori, come perdere un match contro un avversario che non sa nemmeno come si tiene in mano una racchetta. Un giocatore "poco saggio" può causare più danni di un avversario sleale. Mentre **Quinta Legge Fondamentale: La persona stupida è il tipo di persona più pericoloso che esista.** Il bandito cerca di vincere con trucchi e inganni, il "poco saggio" agisce senza alcuna logica, rendendo impossibile prevedere le sue mosse e difendersi dai suoi errori. Nel tennis, il giocatore "poco saggio" è quello che può rovinare un'intera partita con un solo colpo maldestro. Carlo Maria Cipolla aveva ragione, le Leggende Fondamentali della Stupidità trovano il tipo di persona che, senza volerlo, una perfetta applicazione anche nel mondo del tennis. Quindi, la prossima volta che scendi in campo, ricorda: non sottovalutare mai il potere della stupidità, potrebbe essere il tuo avversario più temibile.

**COLORIFICIO
MODERNO**
DI PATRIZIA LODIGIANI




OFFICINA MECCANICA A.P.B.
di ASSENZA PARISI CONCETTA,
BARO STEFANO & C. s.n.c.

Via Crescente 15
27058 Voghera (PV)
Tel. 0383 212210

apb@apbsnc.it
Part. IVA 01178240188
C. Fisc. R.I. 01178240188



Fanta Tennis

di VALENTINA PELLE

Buongiorno a tutti e ben ritrovati! Intanto colgo l'occasione di ringraziarvi per esservi uniti alla lega Dema. Complimenti a tutti e a chi con bravura e intuito ha creato una formazione vincente in questo primo torneo di apertura della stagione appena arrivato al termine. In cima alla classifica troviamo:

Gogodoria89	798,7
Sborzz	782.7
Filippo Scotti	773.9

Abbiamo avuto dei colpi di scena da giocatori, quali Sonego che attraverso la sua attitudine ed atteggiamento positivo ha dato continuità in tutte le sue partite, portandolo a raggiungere dei bellissimi risultati. Non è mancata l'estrosità di Medvedev, dalla rottura della racchetta sulla rete all'intervista di fine partita. Il ritiro in semifinale di Djokovic. E poi cosa dire, la grande vittoria del nostro Sinner, dove oltre esser un campione in campo, lo è anche umanamente, dando sostegno al suo avversario Zverev. Insomma ne abbiamo viste di tut-

te e di più, ed è stato molto divertente e ancor più coinvolgente vivere il tennis attraverso tutto questo.. perché.. Fare il Fantatennis può essere stimolante per diversi motivi, come ad esempio:

1. La Passione per il tennis: Se segui il tennis, il Fantatennis ti permette di entrare ancora di più nell'analisi delle partite e dei giocatori, mettendo alla prova la tua conoscenza del gioco.

2. Competenze strategiche: devi scegliere i giocatori giusti, tenere conto delle loro performance, forma fisica e anche degli scontri diretti. C'è una componente strategica che può essere affascinante.

3. Aggiunge suspense: Seguire i tornei con un "fanta" coinvolgimento rende ogni match più emozionante, anche quelli che altrimenti potrebbero sembrare meno interessanti. Bene, detto questo, è arrivato il momento di formare le proprie nuove squadre per i tornei in programma di febbraio: -ROTTERDAM atp 500 dal 3 al 9 febbraio -RIO OPEN aro 500 dal 17 al 23 febbraio. Qui affianco, la classifica generale della nostra Dema League.

Ora non ci resta che dar il via a queste nuove sfide e buon tennis a tutti!



TORNEI		CLASSIFICA GENERALE
Riccardo Faggi		×
POS.	UTENTE	PUNTEGGIO
1	Gogodoria99	798,7
2	Sborzz	782.7
3	Filippo Scotti	773,9
4	Cocorico	749,3
5	MarcoCamerini	726,4
6	Filippo_19	709,3
7	npoliti86	709,2
8	Emanuele Canobbio	705,1
9	Munu	697,1
10	Justpao	694,9
11	LORENZOQUASISONEGO	683,1
12	Bigio	676,5
13	Federkik_73	666,8
14	Andrew_Greek	663,6
15	Emanuele Gavotti	641,6
16	Marco Zanini	639,7
17	Fabiofrank4692	639,1
18	Marco_Voghe	631,2
19	Edoardo.Mozzi	623,4
20	Mattia.zorzan	623,3
21	Mcbaba	603,6
22	Stefano Baro	601,5
23	Christian Valla	583,9
24	Alebetti	574,7
25	Franchino65	570,3
26	Davide Ravecchi	565,4
27	Iceonline	556,9
28	Riccardo Faggi	544,6
29	daniela davico	543,5
30	francesco salomone	526,7
31	Lele99	526,2
32	Aurora Ottone	513,7
33	Aran83	499,4
34	Ivano Brame'	496,1
35	Letiziaa	494,0
36	ValentinaP	491,7
37	Liuke	478,5
38	Nicolab	470,9
39	Paolina	435,7
40	Luca Carena	391,7
41	Pastu	380,8
42	Fefes	348,2
43	vinny roman	142,6



Il Pagellone degli Australian Open

di MARCO ZANINI

Il grande tennis ATP ha preso il via da Melbourne per la centotredicesima edizione degli Australian Open.

Torneo fortemente voluto da Mr.Crocodile Dundee per far giocare nel giardino di casa sua Koala e Canguri.

Questa scellerata decisione ha creato una forte tensione sociale, in quanto gli aborigeni si sentivano di fatto esclusi dalla competizione, arrivando ad una rivolta pacifica scatenando nel corso della manifestazione un esercito di coccodrilli e diavoli della Tasmania, segnando di fatto una rapida perdita di interesse per il pubblico generalista. E' stato solo in tempi più recenti che Nicole Kidman, madrina del torneo per settantadue anni consecutivi, propose di far giocare degli esseri umani al posto degli animali. Anche se con questa introduzione regolamentare non mi sono mai spiegato la presenza in tabellone di Nick Krygios.

Essendo che l'Australia non esiste per davvero, la temperatura varia mediamente dai 125 gradi del giorno ai -237 della notte, rendendo difficoltoso ai giocatori riuscire a gestire la sudorazione ed i movimenti intestinali.

Ma è solo negli anni 80 che il campo da gioco, inizialmente grande come la provincia di Ragusa, viene conformato alle misure della ITF.

Questi, a mio insindacabile giudizio, i giocatori degni di menzione nell'edizione 2025

Jannik Sinner

E siamo a due consecutive! Dorme dieci ore al giorno e poi si fa pure una pennica di mezz'ora prima delle partite, mentre Vagnozzi gli fa le carezzine sulla testa, ma dove lo trova il tempo per mangiare la pasta de Cecco, bere il caffè Lavazza, aprire un conto alla filiale di Intesa San Paolo di Melbourne mentre naviga con Fastweb? Ingiocabile.

Aryna Sabalenka

La tigre bielorusa, un metro e 82 per 83 chili di puro amore, con la quale non vorrei litigare neanche per la fila alla posta, si arrende sul più bello. Prima promette shopping compulsivo alla Badosa e subito dopo dichiara il suo amore per Jannik, offrendogli in dono un cesto di carote. Immensa come sempre.

Inseguito costantemente dagli inservienti delle RSA dove risiede durante l'anno, scappando in giro per il mondo a giocare a tennis solo quando è di guardia Gigino l'Orbo, fa pace con il pubblico australiano rifiutando l'intervista di fine partita e sfanculando gli spettatori, mentre prendeva a pugni un coccodrillo. Inossidabile.

Alex De Minaur

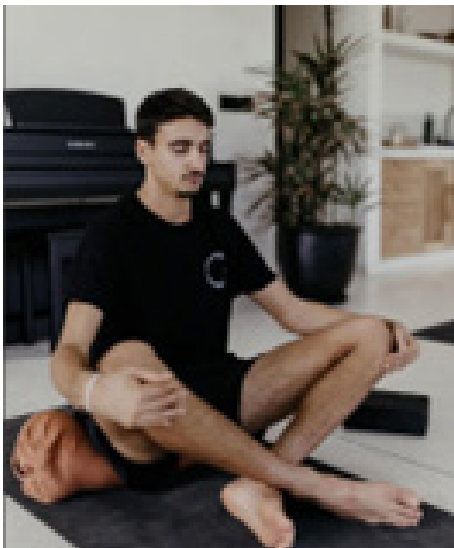
Lo sverniciatore di canguri idolo locale, si arrende solo ai quarti contro la sua bestia nera. Dieci sfide, dieci sconfitte. Onore al merito, al suo tennis e alla sua passione per le bistecche di koala. Pare che abbia dichiarato che la prossima volta che incontrerà Sinner, al suo angolo ci sarà anche uno sciamano e un sacerdote vuduista. Inconsolabile.

 sevalcasei

Holger Rune

Vincitore supremo di tutti gli slam nei più rinomati centri psichiatrici del globo terracqueo, gli alieni l'hanno visto giocare ed hanno deciso di rimandare l'invasione terrestre in un momento in cui Holger sarà distratto.

Nota off topic. Hanno inquadrato la mamma di Rune sugli spalti. Mi ha fatto più impressione del papà delle Williams.



Lorenzo medita prima di una sessione

Lorenzo Sonego

Lo spilungone di Torino, ha disputato un torneo superbo, fatto pace col cervello e le bestemmie, dimostrando che le sue lunghe leve che di solito usa come parabola satellitare per prendere i canali VM18 giapponesi, se applicate al tennis e non all'autoerotismo lo possono portare lontano. Rinascita.

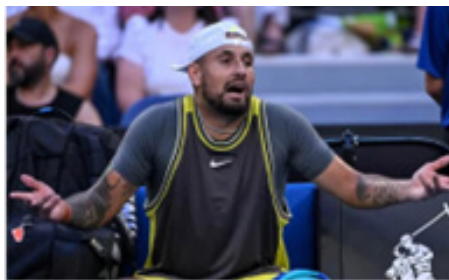
Carlos Alcaraz

Il tennista senza collo, che elegantemente sfoggia sempre una canottiera regalatagli da un bagnino di Cesenatico, ai quarti si

arrende al Grande Vecchio, usa un decespugliatore per farsi la barba, fuori stagione ha delle gambe così pelose che quando va in bicicletta gli si incastrano i peli nei raggi delle ruote, ma arriva sempre in fondo. Pelosissimo

Nick Kyrgios

Nick è ancora in tempo per incontrare Sinner a Melbourne, per portargli un caffè intendo. L'australopiteco tornerà a fare l'influencer, per continuare a parlare, a sproloquiare, a dire. Alla fine però l'unico che parla è il campo. E lì non ha più un piffero da dire. Tristissimo



Nick in uno dei suoi momenti di miglior tennis!

Alexander Zverev

Ad inizio torneo usa una canotta. Poi per paura di essere scambiato per Alcaraz o (tutto)Ben Shelton decide saggiamente di ritornare ad una più sobria t-shirt. Appesantito da tutte le collane che si porta addosso, certe volte più che un tennista pare più un gioielliere di Valenza. Si arrende solo in finale nonostante calzasse due koala come scarpe. Di due taglie in meno. Stoico

(Tutto)Ben Shelton.

Futuro testimonial della Topexan, il compagno di canotta di Alcaraz si arrende anche lui alla legge del dolomitico. Si è messo tante di quelle volte le mani alle orecchie che non capivo se volesse l'appoggio del pubblico o facesse pubblicità alla Amplifon. Sordissimo.

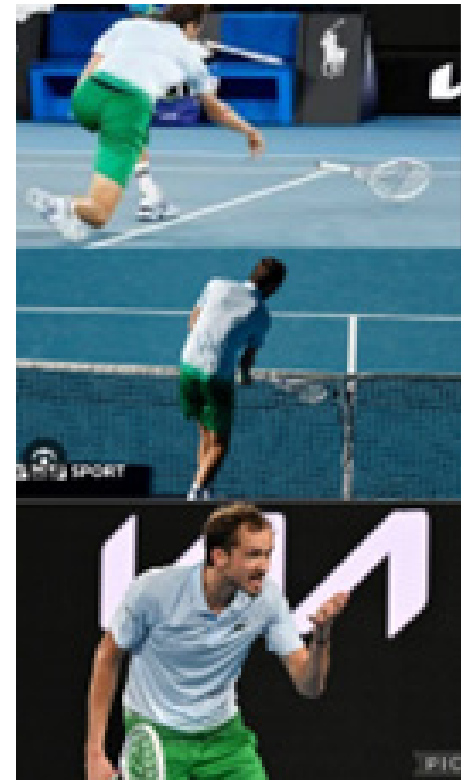
Daniil Medvedev

Il figlio della Tundra, uscito al secondo

turno contro un ex dipendente di Burger King, ad un certo punto gli parte l'embolo della vodka e spacca in ordine: una racchetta, la telecamera sulla rete, la sedia del giudice, due koala che si facevano i cazzi loro e tutti gli specchietti delle auto parcheggiate in doppia fila fuori dall'impianto.

La calma è da sempre una delle sue migliori virtù. Confucio.

Con queste pagelle che rivoluzionano il concetto stesso di tennis ci vediamo al prossimo mese! Stay Tuned!



Gli AO di Daniil riassunti in tre fotogrammi



info@puntocomputersnc.com - cell. 3938002779





Varie dal mondo DEMA

di LETIZIA DALLERA

Benritrovati!

Durante le vacanze natalizie non sono mancate le occasioni di allenarsi per chi fosse disponibile e avesse voglia di fare due tiri in compagnia; poi, con la ripresa delle varie attività, sono ripartiti ufficialmente gli allenamenti sia per il gruppo della scuola tennis che per quello dei più grandi. A questo punto dell'annata iniziano a vedersi importanti miglioramenti per i più piccoli e notevole crescita nelle capacità e nei colpi dei più grandi, di questo va dato merito ai giocatori e agli allenatori e a tutto lo staff Dema.

Ricordiamo che è giunto il momento di regolarizzare il proprio tesseramento con modalità diverse a seconda che si tratti di atleti già tesserati Demasport, atleti non tesserati o per chi volesse trasferirsi da un'altra società sportiva: vi invitiamo a rivolgervi a Riccardo per tutte le istruzioni del caso. E' inoltre in corso la raccolta della quota per i partecipanti al viaggio a Montecarlo in occasione del torneo ATP: invitiamo gli aderenti anche in questo caso a rivolgersi quanto prima a Riccardo in modo da poter confermare i posti prenotati.

Come ogni rivista che si rispetti, anche noi, a inizio anno nuovo, ci siamo dilettrati a preparare un "Oroscopo Tennistico", contenente una breve descrizione dell'attitudine sportiva di ogni segno e le previsioni per il 2025. Per ogni segno zodiacale trovate indicati anche alcuni tennisti e tenniste famosi; speriamo con questa iniziativa di stimolare la vostra curiosità!



Oroscopo Tennistico 2025

- **Ariete:** L'Ariete, pieno di energia e determinazione, potrebbe vivere un anno di grandi sfide e soddisfazioni. La sua natura competitiva lo porterà a lottare fino all'ultimo punto, ma dovrà fare attenzione a non farsi sopraffare dall'impulsività. Sono del segno dell'Ariete Stanislav "Stan" Wawrinka, Matteo Berrettini.

- **Toro:** Il Toro, tenace e paziente, potrebbe consolidare i suoi risultati e scalare le classifiche. La sua costanza e la sua capacità di lavorare sodo lo porteranno a raggiungere obiettivi importanti. Sono del segno del toro Andy Murray, Grigor Dimitrov e la nostra Sara Errani, Alexander "Sacha" Zverev, Carlos Alcaraz, Lorenzo Sonego, André Agassi, Holger Rune, Aryna Sabalenka, Andrea Vavassori.
- **Gemelli:** Il Gemelli, curioso e versatile, potrebbe sorprendere tutti con nuove tattiche e strategie di gioco. La sua mente agile lo aiuterà a adattarsi a qualsiasi situazione, ma dovrà cercare di mantenere la concentrazione. Sono del segno dei Gemelli Rafa Nadal e Novak Djokovic, Iga Swiatek, Steffi Graf.
- **Cancro:** Il Cancro, emotivo e intuitivo, potrebbe vivere un anno di alti e bassi. La sua sensibilità potrebbe influenzare le sue prestazioni, ma la sua forza d'animo lo aiuterà a superare gli ostacoli. Sono del segno del Cancro Francesca Schiavone ed Adriano Panatta.
- **Leone:** Il Leone, sicuro di sé e ambizioso, potrebbe brillare sotto i riflettori. La sua personalità carismatica lo renderà un avversario temibile, ma dovrà fare attenzione a non sottovalutare

tare gli avversari. Sono del segno del Leone Roger Federer e Victoria Azarenka. Stefanos Tsitsipas, Felix Auger Aliassime, Jannik Sinner.

- **Vergine:** La Vergine, precisa e meticolosa, potrebbe ottenere ottimi risultati grazie alla sua preparazione e alla sua attenzione ai dettagli. La sua capacità di analizzare le partite la aiuterà a migliorare costantemente. Sono del segno della Vergine Jimmy Connors, Gael Monfils.
- **Bilancia:** La Bilancia, diplomatica e equilibrata, potrebbe trovare difficoltà a gestire la pressione. La sua ricerca dell'armonia potrebbe interferire con la sua determinazione, ma la sua capacità di collaborare con gli altri potrebbe rivelarsi preziosa. Sono del segno della Bilancia Serena Williams, Marion Bartoli e Juan Martin Del Potro, Andrej Rublev, Martina Navratilova, Simone Bolelli.
- **Scorpione:** Lo Scorpione, intenso e passionale, potrebbe vivere un anno di grandi emozioni. La sua determinazione lo porterà a raggiungere obiettivi ambiziosi, ma dovrà fare attenzione a non lasciarsi sopraffare dalla rabbia. E' del segno dello Scorpione Taylor Fritz.
- **Sagittario:** Il Sagittario, ottimista e avventuroso, potrebbe vivere un anno di grandi cambiamenti. La sua voglia di esplorare nuove strade lo porterà a sperimentare nuove tattiche e a viaggiare per il mondo. E' del segno del Sagittario Boris Becker.
- **Capricorno:** Il Capricorno, ambizioso e disciplinato, potrebbe raggiungere grandi successi grazie al suo duro lavoro. La sua capacità di pianificare a lungo termine lo aiuterà a raggiungere i suoi obiettivi. Sono del segno del Capricorno Casper Ruud, Jasmine Paolini.
- **Acquario:** L'Acquario, originale e indipendente, potrebbe sorprendere tutti con un gioco innovativo. La sua mente creativa lo porterà a sviluppare nuove strategie, ma dovrà fare attenzione a non essere troppo eccentrico. Sono del segno dell'Acquario John Mc Enroe, Roberta Vinci, Danil Medvedev, Alex de Minaur, Frances Tiafoe, Hubert Hurkacz.
- **Pesci:** I Pesci, intuitivi e creativi, potrebbero vivere un anno di grandi soddisfazioni. La loro sensibilità li aiuterà a connettersi con il pubblico e a creare un legame speciale con il loro sport. Sono del segno dei Pesci Flavia Pennetta, Lorenzo Musetti, Coco Gauff



info@puntocomputersnc.com - cell. 3938002779



Via Crescente 15
27058 Voghera (PV)
Tel. 0383 212210

apb@apbsnc.it
Part. IVA 01178240188
C. Fisc. R.I. 01178240188

OFFICINA MECCANICA A.P.B.
di ASSENZA PARISI CONCETTA,
BARO STEFANO & C. s.n.c.



Ricky è Istruttore di 2° Grado !

-----di VINCENZO GRECO

Ho conosciuto Ricky qualche anno fa, quando ho accompagnato mio figlio Andrea a provare il tennis. Ho sempre creduto che lo sport debba essere parte della quotidianità dei ragazzi, anche dei più piccoli. Il movimento è essenziale: non può esserci un giorno senza attività fisica, ed è un principio che ho trasmesso ai miei figli fin da quando erano molto piccoli.

Secondo me, ogni mattina, prima di iniziare le lezioni, a scuola dovrebbero fare almeno un'ora di ginnastica. Poiché questo non è possibile, io e mia moglie abbiamo deciso di provvedere personalmente. Atletica, karate, nuoto, Spartan Race, ginnastica artistica, danza e... tennis. Ho sempre adorato il tennis: è stato il mio sport preferito in gioventù, ma, come accade nelle cose davvero importanti, è stata mia moglie ad arrivarci prima di me. È stata lei a capire che ad Andrea sarebbe potuto piacere, e così eccoci all'Open Day... con questo giovane maestro di tennis che, nonostante l'età, dimostrava una sicurezza e una padronanza assoluta della situazione. La sua lezione era coinvolgente, studiata nei minimi dettagli, e mostrava una straordinaria capacità di lavorare con bambini e ragazzi, cosa tutt'altro che semplice, considerando la difficoltà tecnica del tennis e la curva di apprendimento piuttosto ripida.

Poi è arrivato il Covid, e tutto ciò che si era costruito con fatica è stato messo in discussione. A casa, i ragazzi erano

sempre meno motivati a fare sport, e a un certo punto mi ero quasi rassegnato a non insistere più. Ma proprio in quel momento, quando ormai pensavo di mollare, ecco che questo giovane maestro sorprende tutti: a titolo completamente gratuito e senza limitarsi ai suoi allievi, propone lezioni online di preparazione atletica.

Che dire? A volte la vita, nei momenti peggiori, ti regala incontri che cambiano la prospettiva. Da allora di cose ne sono successe... nonostante il numero di Ricky sia ancora salvato nel mio telefono con il nome che aveva scelto mia moglie ("Riccardo TENNIS"), mi sorprendo se non lo vedo tra le prime due chat di WhatsApp.

Non mi dilungherò oltre nel parlarvi di lui, anche perché so che non gli farebbe piacere, ma una cosa voglio dirla: è un onore sapere che i miei figli possono avere un esempio concreto come lui, dentro e ...(qualche volta) fuori dal campo. Continua così, Capitano!



Intervista Con Riccardo Faggi

di VINCENZO GRECO

V. Cosa ti ha spinto ad avvicinarti al tennis e come è iniziata la tua carriera?

R. Ho iniziato a giocare a tennis all'età di 10 anni perché due miei compagni di classe, che erano praticamente i miei migliori amici, giocavano a tennis. Quell'estate avevano deciso di andare al Brallo per due settimane, partecipando al centro estivo che prevedeva tennis e altri sport.

Mi avevano chiesto se volessi unirmi a loro, e così ho deciso di andare. È stata la prima volta che ho preso in mano una racchetta da tennis.

V. Qual è stato il momento più significativo del tuo percorso per diventare maestro di tennis di 2° livello?

R. Diciamo che a livello agonistico non ho mai avuto chissà quali soddisfazioni o grandi risultati. Però, già a 16 anni, avevo iniziato ad aiutare il mio maestro, Marco DeBiagi, a Bressana, con i bambini della scuola tennis.

In quei momenti, quando cominciavano a esserci un po' di ragazzi, mi avvicinavo direttamente all'insegnamento, aiutandoli. Passavo i pomeriggi lì perché avevo allenamento nel primo pomeriggio o la sera tardi. Venivo lasciato a Bressana alle tre del pomeriggio e ripreso alle otto di sera.

Essendo lì, con la racchetta in mano e il cestino di palline a fianco, mi mettevo ad aiutare chiunque: ragazzini piccoli o un po' più grandi. È iniziato tutto in questo modo. A 19 anni ho ottenuto il titolo di istruttore di primo grado e quest'anno ho deciso di proseguire gli studi, intraprendendo il percorso per diventare istruttore di secondo grado.

V. Cosa ti ha motivato a fondare un circolo tutto tuo?

R. Allora, innanzitutto non è un circolo tutto mio, perché la DEMA Sport è un'associazione, e quindi facciamo tutti parte della DEMA Sport.

Nel 2016 siamo arrivati qui a Casei e, nel 2018, quando il mio maestro Marco e il suo ex-socio si sono separati, Marco mi ha

subito proposto di aiutarlo. Ho accettato e, da lì, ho intrapreso questo percorso, cercando giorno dopo giorno di fare sempre qualcosa in più.

V. Quali sono i tuoi obiettivi a breve e a lungo termine per il circolo?

R. Il primo obiettivo è la "quota 100"...! Cosa intendo con questa quota 100? L'idea è quella di riuscire ad avere 100 adulti fissi ogni settimana a lezione o comunque coinvolti nel mondo della DEMA Sport.

Attualmente siamo tra i 70 e gli 80, includendo anche i ragazzi della Coppa a squadre, che magari si vedono un po' meno. Quindi, questo è il primo obiettivo.

Il secondo obiettivo è sicuramente riuscire a far crescere la scuola tennis.

L'obiettivo più grande, a lungo termine, è quello di avere due campi coperti tutto l'anno, per poter crescere davvero tanto.

V. Cosa rende il tuo circolo diverso dagli altri?

R. Allora, questa domanda è sbagliata, dovrebbe essere: Cosa rende il nostro circolo diverso dagli altri?

Ed è proprio questo il punto: l'unione. Tutti siamo sullo stesso livello e cerchiamo di crescere insieme.

C'è un forte spirito di condivisione della nostra passione, ed è questa, secondo me, la vera differenza. In tanti altri circoli prevale l'individualismo, mentre da noi il focus è sul collettivo.

Per me, questo è il vero punto di forza della DEMA Sport.

 sevalcasei

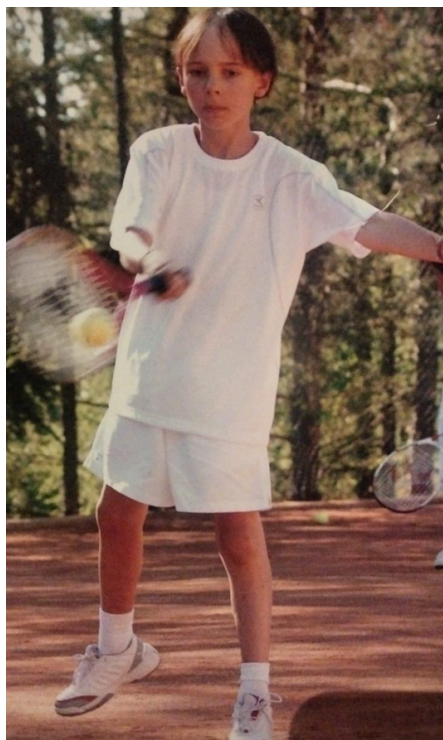


V. Qual è il tuo approccio all'insegnamento del tennis e quali sono i valori che cerchi di trasmettere ai tuoi allievi?

R. Allora, il mio approccio all'insegnamento è quello di garantire a tutti un servizio il più equo possibile, dal punto di vista del mio impegno personale. Che si tratti di un agonista o di un adulto che prende in mano la racchetta per la prima volta, cerco di dare sempre il massimo.

Allo stesso tempo, cerco di rendere l'insegnamento il più personalizzato possibile, perché ogni persona è diversa. Il mio obiettivo è adattare il metodo alle caratteristiche di chi ho di fronte, soprattutto a livello caratteriale.

Ad esempio, con alcuni allievi può essere utile un approccio più deciso per spronarli a migliorare, mentre con altri, magari più fragili a livello emotivo, questo metodo non funzionerebbe. In questi casi, serve un approccio più delicato, che li faccia sentire a proprio agio e li aiuti a crescere senza pressioni eccessive.



V. Hai un giocatore di tennis o un personaggio legato al mondo del tennis a cui ti ispiri?

R. Allora, sì...

Da bambino, appena ho iniziato a giocare a tennis, mi sono subito innamorato di Nadal. Ero un suo grandissimo tifoso perché mi affascinavano il suo carisma, la sua grinta e la voglia di lottare in campo.

Poi, crescendo, non so perché, ma ho iniziato ad appassionarmi di più alla tecnica, al gesto, al movimento... e così la mia attenzione si è spostata su Federer. Ancora oggi rimane uno dei miei punti di riferimento, uno dei miei idoli assoluti, non solo per il suo tennis, ma anche per il suo stile di vita.

A livello di insegnamento, invece, continuo a rifarmi al modello del mio maestro. Negli anni, la sua passione è rimasta sempre la stessa, costante, e secondo me non è affatto semplice. Dopo 40 anni, entra ancora in campo con lo stesso entusiasmo, si aggiorna continuamente, cambia i metodi di insegnamento e mantiene viva la stessa passione di quando ha iniziato.

V. Qual è stato il tuo percorso per arrivare al grado di maestro di secondo livello?

R. Per diventare istruttore di secondo livello, il percorso è stato molto lungo, perché è durato circa otto mesi.

È stato il corso più rapido, perché fino a



quel momento il percorso era ancora più complesso e articolato. Tutto è iniziato con una prova di ammissione, che consisteva in una valutazione tecnico-tattica sul campo da tennis. Mi hanno valutato direttamente sul mio livello di gioco.

Superata questa fase, è iniziata la parte teorica su una piattaforma telematica dell'Università Pegaso, con 60 ore di video-lezioni e un esame finale interamente teorico.

Dopo questa parte, ho frequentato un corso intensivo di una settimana in Abruzzo, incentrato su un modello tecnico-tattico. Completata questa fase, ho svolto due settimane di tirocinio presso il centro federale della Federazione Italiana Tennis a Fiumicino. Qui, durante un centro estivo, abbiamo seguito più di 200 bambini e ragazzi provenienti da tutta Italia, comprese regioni come Valle d'Aosta, Sardegna e Sicilia.

In queste due settimane, noi istruttori ci siamo occupati della gestione dei ragazzi, strutturando i programmi di allenamento e applicando tutto ciò che avevamo studiato. Il percorso si è concluso a dicembre con un esame scritto e uno pratico. Dopo qualche tempo è arrivata la conferma che avevo superato l'esame con esito positivo, e da lì è ufficialmente iniziata la mia carriera come istruttore di secondo livello.

COLORIFICIO MODERNO
DI PATRIZIA LODIGIANI

V. Qual è stata la cosa più difficile e la più bella che hai dovuto affrontare in questi anni di carriera come insegnante e come giocatore di tennis?

R. Sicuramente il momento più difficile è stato durante il periodo del Covid. Tutto era bloccato, tutto fermo, ed è stato un momento complicato che mi ha portato a riflettere molto. Però, paradossalmente, è stato anche un momento di svolta per il nostro gruppo. Non potendo svolgere attività in campo, ho cercato di inventarmi di tutto per mantenere il legame con le persone e farmi conoscere. Con la scuola tennis, abbiamo organizzato appuntamenti su Zoom tre o quattro volte a settimana, lanciando sfide per tenere i ragazzi attivi.

Per gli adulti, invece, abbiamo ideato il “Mercoledì Aperitivo Tennis”, un incontro virtuale in cui ci trovavamo tutti con il nostro aperitivo e io parlavo dell’argomento del giorno legato al tennis. È stato un periodo che, nonostante le difficoltà, ha rafforzato il

senso di gruppo e ha permesso di mantenere viva la passione per il tennis. Quando poi siamo ripartiti, sembrava quasi che non ci fossimo mai fermati.

Per quanto riguarda i momenti più belli, spero che debbano ancora arrivare! Ma in realtà, ogni giorno porta qualcosa di nuovo che mi rende felice. Ogni idea, ogni progetto che ci fa parlare di tennis e del nostro circolo è una soddisfazione. Anche questa Dema Gazette, per esempio, è un modo per far conoscere il nostro lavoro e la nostra passione.

L’obiettivo più grande rimane quello di raggiungere la “quota 100” e far crescere sempre di più la scuola tennis, portandola a essere un punto di riferimento anche per il comune di Casei Gerola. Mi piacerebbe rafforzare la collaborazione con le scuole, magari con il progetto “Racchette in Classe” e ho sempre la speranza di poter avere entrambi i campi coperti in modo da poter strutturare ancora meglio il lavoro tutto l’anno. L’ambizione è tanta, e ci proviamo ogni giorno.

