

TENNIS CLUB C10 MAGAZINE 2016



Numero unico a cura del TENNIS CLUB C10 Rovereto - Stampa **la grafica** - Mori (TN)



Cassa Rurale di Rovereto

Banca di Credito Cooperativo





**REALE
MUTUA
ASSICURAZIONI
AGENZIA DI ROVERETO**

VIA MAIOLICHE, 53 - LENO CENTER - TEL. 0464 439533
www.realemutuarovereto.it

Laboratorio Orafo
Omodeo

creazione gioielli



Via Tartarotti, 10 ~ Rovereto (TN)
Telefono 348 5912686



- 2 **News**
- 4 **1986-2016**
- 7 **Campionati a squadre**
- 8 **Attività 2015**
- 10 **Campionati sociali**
- 11 **Torneo di natale**
- 12 **PTR Istruction**



Redazione
Mauro Galvagni

Collaboratori
Luciano Botti, Franco Rizzi,
Marco Sossass, Antonio Zandonati

Impaginazione grafica
Mauro Galvagni

Stampa
la grafica S.r.l. - Mori (TN)



editoriale

Siamo qui, dopo trent'anni, a ricordare i momenti più entusiasmanti della storia del Tennis Club C10 e a celebrare questo importante traguardo.

Il club, nato nel 1986 per volontà di un gruppo di amici, ha saputo via via ritagliare il proprio spazio nel panorama tennistico provinciale. Al di là dei titoli e risultati conquistati, siamo riusciti a coinvolgere un gran numero di persone nell'attività proposta; abbiamo giocato 700 incontri con più di 100 club, con 110 atleti impegnati in tutte le categorie. Il gradimento è stato positivo e questo testimonia il buon lavoro fatto in questi anni, dandoci l'input per proseguire nella nostra "avventura", mettendo da parte anche le difficoltà che possono sorgere nella gestione di una società sportiva, sostenuta soprattutto dal volontariato.

Grazie all'appoggio della nuova Amministrazione Comunale di Rovereto possiamo guardare avanti con fiducia.

Come sempre un grazie va a tutti gli sponsor e agli enti pubblici che con il loro aiuto ci danno modo di svolgere la nostra attività.

Buona lettura

Mauro Galvagni

OAKLEY

O T T I C A
I M M A G I N I

ROVERETO VIA F.LLI FONTANA 4/A 0464420738

In primo piano

Tennis Club C10 alla Fun Cup



Da sinistra, Galvagni, Omodeo, Gazzini

Una rappresentativa del Tennis Club C10 ha partecipato dal 7 all'11 ottobre 2015 al master finale della Fun Cup, disputato a Portorose e Capodistria in Slovenia.

Per il club roveretano, semifinalista nel 2000, si è trattato di una grande opportunità per confrontarsi con le migliori formazioni italiane e straniere nell'edizione che celebrava i 20 anni della manifestazione. Il risultato riportato è stato positivo. I tennisti del C10 hanno raccolto tre vittorie su altrettanti incontri disputati ma la differenza giochi non ha permesso di classificarsi ai primissimi posti. Rimane però la soddisfazione di essere usciti a testa alta dal torneo categoria "club élite" che vedeva la partecipazione di ben 70 squadre e di oltre 200 atleti.

Campionato Italiano medici tennisti



Noce e Maronato

Alessandro Maronato ha raggiunto i quarti di finale nel singolare della categoria Open al 43° Campionato Italiano per medici tennisti che si è svolto dal 14 al 20 giugno 2015 all'isola di Albarella. Nella partita che valeva il passaggio alla semifinale, il giocatore del TC C10 è stato sconfitto in due set molto combattuti da Alessandro Passali, campione italiano in carica. Il torneo è poi stato vinto da Daniele Noce, già portacolori della squadra di Serie C del Tennis Club C10 nel 2006; nella finalissima ha battuto al terzo set la testa di serie numero 1, il piemontese Franco Radogna, col punteggio di 6-2.

Mazzini

IMMOBILIARE

www.agenziamazzini.com

Mazzini
immobiliare

ROVERETO (TN) - Via Mazzini, 71
Tel. 0464/431349

La nostra esperienza al vostro servizio!



Marco Sossass campione italiano ed europeo veterani

Dopo il successo conseguito nel doppio nella categoria +100 ai Campionati Italiani Interclub di Ostuni, dove ha conquistato il titolo con Pietro Sofia sulla coppia Gozzi-Feroldi, il tennista del Tennis Club C10 Marco Sossass, corona la positiva annata vincendo con la squadra dell'Unicredit il titolo europeo bancari ai campionati di Pugno Chiuso nel Gargano. La formula del torneo prevedeva che ogni incontro fosse composto da un singolare Open, un singolare Over, un doppio Open, un doppio Over e un doppio misto. La squadra di Sossass ha battuto nei quarti la BPER per 5 a 0, in semifinale i tedeschi della Bayerische Landesbank per 4 a 1 e in finale la banca Fideuram sempre per 4 a 1. Sono stati determinanti per la conquista del titolo due tie-break al terzo set, sia nel doppio Open che in quello misto.



Sossass e Sofia

Amichevole a Cavareno con lo Sporting Tennis Andalo



Positiva trasferta a Cavareno per il Tennis Club C10 che ha incontrato, sabato 30 gennaio, una selezione dello Sporting Tennis Andalo guidata dal maestro nazionale Diego Valentini. L'incontro ha costituito un valido banco di prova in preparazione della stagione agonistica. La rappresentativa roveretana, accompagnata dal presidente Mauro Galvagni, era composta da Alessandro Maronato, Andrea Colorio, Alessio Luciano, Marco Manica e Andrea Gazzini.

A Mauro Galvagni il premio "Volontario dello Sport" 2015

Il 20 febbraio di quest'anno si è svolta, presso la sede della Comunità della Vallagarina in via Tommaseo, la cerimonia di premiazione "Volontario dello Sport" 2015. Presenti Ruggero Pozzer, presidente dell'Agenzia dello Sport, che ha organizzato l'evento; Roberto Bettinazzi, assessore allo sport della Comunità della Vallagarina; Tiziano Mellarini, assessore alle attività sportive della Provincia Autonoma di Trento; Giorgio Torgler, presidente del Coni provinciale e vari sindaci e assessori dei comuni aderenti all'Agenzia dello Sport.

Nel corso della serata si è proceduto alla premiazione di quelle persone che ogni comune ha segnalato per aver dedicato tempo ed energia, gratuitamente, alla promozione di una pratica sportiva. Ad ogni premiato è stata consegnata una targa, una maglietta della Strongman Run, un distintivo e una pergamena del Coni.

A Mauro Galvagni, presidente del Tennis Club C10 ASD, è stato consegnato, da parte dell'assessore Bettinazzi, il premio di "Volontario dello Sport" 2015 della Comunità della Vallagarina, per i risultati conseguiti nei 30 anni alla guida del club.



Trent'anni di soddisfazioni

È arrivato il 2016, e dunque il nostro Tennis Club C10 ha ormai raggiunto i 30 anni di vita: un traguardo importante, proviamo a ripercorrere le tappe principali di questo lungo percorso.

Nel 1986 un gruppo di amici, tuttora sulla breccia, presero la decisione di tentare di dar vita a un'associazione propria di appassionati del tennis, nella quale più che l'agonismo e la continua ricerca di successi contasse lo spirito di condivisione dell'esperienza sportiva, il piacere di stare assieme, il divertimento, il tutto indipendentemente dalle capacità atletiche dei singoli giocatori. Nominiamone alcuni: l'attuale presidente, Mauro Galvagni, e con lui Gazzini, Ravagni, Bee, Boscato e qualche altro. Si può ben dire che tuttora lo spirito dei fondatori non è mai stato tradito, perché nel club c'è posto per tutti gli appassionati, bravi e meno bravi, con un particolare riguardo per le giovani leve; è poi sempre stato mantenuto l'originale disinteresse per l'aspetto economico, a cui invece devono badare le società che si propongono di formare dei professionisti, a scapito però dei più giovani e dell'attività di base. Va però detto che, pur non pre-



1987, la prima formazione del club partecipante alla Coppa Italia: da sinistra, Tovazzi, Boscato, Galvagni, Gazzini

figgendoci il successo agonistico come obiettivo primario, nel corso di questi trent'anni i successi non sono mancati e i nostri giocatori si sono fatti onore a livello nazionale e anche internazionale.

Sarebbe lungo fare la cronaca di tutti questi anni, che del resto è documentata nei nostri magazine, ricordiamo perciò solo alcune tappe particolarmente significative. Abbiamo cominciato con campionati di modesto rilievo, passando poi in serie C che, ricordiamolo, è

la massima categoria provinciale, e da lì mai retrocedendo, il che significa che il livello qualitativo raggiunto dai nostri giocatori, o per lo meno da alcuni di essi, si è sempre mantenuto a un livello di eccellenza. Alcune tappe importanti: nel 2000 ci siamo aggiudicati la Winter Tennis Cup; poi, altro successo particolarmente significativo, nel 2003 siamo stati campioni provinciali di Serie C; nel 2000 e nel 2006 siamo stati protagonisti a livello nazionale. Un dato particolarmente significativo è che tra i migliori atleti non ci siano soltanto i giovani, favoriti da madre natura, perché notevoli successi sono stati conseguiti anche dagli over 60, e a questo punto non possiamo fare a meno di menzionarne due: Ballestriero e Sossass, per merito dei quali nel 2006 abbiamo vinto il campionato provinciale over 60. E poi molte altre iniziative: il quadrangolare nazionale a squadre "C10 Cup", la coppa "Città della Pace", il torneo di Natale "Shoot-out", e altre ancora.

Nel corso del tempo, siamo anche riusciti a stabilire rapporti di amicizia e collaborazione con club



1995, C10 Cup con la partecipazione del circolo gemellato di Caprese



2003, la storica formazione che si aggiudicò il campionato Trentino di Serie C maschile

di altre regioni e anche stranieri, come quello della città tedesca di Forchheim, legata a Rovereto da un gemellaggio stabilito in un primo tempo con il nostro liceo e poi divenuto “ufficiale”, tra i due comuni. Visto che abbiamo nominato il comune di Rovereto, è giusto ricordare che la nostra società è stata sempre sostenuta dall’ente pubblico, che in vario modo è venuto incontro alle nostre necessità economiche, oltre che da sponsor privati, in primis la Cassa Rurale di Rovereto. E poiché in questo articolo gettiamo uno sguardo al passato, è doveroso ricordare Cristian Sala, che tra i vari assessori allo sport che si sono succeduti in comune è stato probabilmente quello che più di ogni altro è stato sensibile alle nostre necessità.

Continuando nella nostra carrellata sui trent’anni trascorsi, una data particolarmente significativa è stato il 2007, perché in quell’anno è stata rinnovata la palazzina del centro tennis della Baldresca e sono iniziati i lavori della Tennis Hall, un impianto davvero all’a-

vanguardia e un vanto per la città di Rovereto. Altri atleti negli anni più vicini a noi si sono fatti lustro, ne nominiamo alcuni: ricordiamo allora Marco Manica, Alessandro Maronato, Alessandro Casagrande, e inoltre Franco Rizzi, Andrea Colorio e ancora l’intramontabile e inossidabile Marco Sossass. È inevitabile in queste sintesi ricordare qualcuno e trascurare involontariamente qualche altro

ugualmente meritevole, ci scusino i dimenticati.

Veniamo ora agli ultimi anni di vita del nostro club. Nel 2011, anno in cui abbiamo festeggiato i 25 anni di vita dell’associazione organizzando a fine settembre sui campi della Baldresca l’incontro a squadre tra Slovenia e Italia, si sono verificate delle serie difficoltà. È mutato infatti l’atteggiamento dell’amministrazione comunale



2000, il club festeggia la vittoria della Winter Tennis Cup a Marlengo



2015, la nostra squadra composta da Maronato, Gazzini, Casagrande e Omodeo, in Slovenia

allora al governo della città nei confronti delle società sportive, della gestione degli impianti, della concessione di contributi. Come Club C10 non ci siamo mai voluti intromettere nelle vicende politiche cittadine, è tuttavia innegabile che il nuovo corso ci abbia in parte messo in crisi, perché da allora è diventato per noi più oneroso l'utilizzo delle strutture sportive e, nello stesso tempo, sono diminuite le disponibilità finanziarie. Si sono dovuti di conseguenza rivedere alcuni programmi e ci siamo inevitabilmente dovuti limitare agli impegni più significativi, con il sostegno della Comunità della Vallagarina: ricordiamo tra questi ultimi la trasferta a San Gregorio di Catania, dopo aver conquistato il titolo a squadre over 40 del Trentino. Gli anni successivi la squadra di serie D si difende al meglio in D1 e D2, e i tornei interni vivono della sana rivalità sportiva tra Alessandro Maronato e Franco Rizzi. Un dualismo che proietta entrambi ai vertici della 4^a categoria, con il passaggio in 3^a categoria. Marco Sossass continua invece a distinguersi in ambito nazionale tra i veterani vincendo titoli italiani ed europei. Nel 2014 si festeggiano, con la trasferta a Caprese Michelangelo,

i vent'anni del gemellaggio con il club locale, un appuntamento importante per ricordare i legami di amicizia instaurati tra i protagonisti di tanti incontri giocati.

Lo stesso dicasi per la partecipazione alla fase finale della Fun Cup nel 2015 a Portorose, in Slovenia, con i nostri atleti impegnati a misurarsi con squadre provenienti da tutta Italia, maturando una esperienza significativa iniziata già nel 1999.

La storia recente testimonia così la grande vitalità del club, sempre entusiasta e pronto a intraprendere nuove sfide, nonostante le tante difficoltà a cui ha dovuto far fronte.

TENNIS CLUB C10 ASD

Tennis Club C10 associazione sportiva dilettantistica - **Indirizzo:** via Trieste, 15 - 38068 Rovereto (TN). Telefono e Fax: 0464/431683. Internet: www.tennisc10.com E-mail: tennisc10@tennisc10.com
Anno di fondazione: 1986. **Presidente:** Mauro Galvagni. **Vicepresidente:** Andrea Gazzini. **Consiglieri:** Andrea Colorio, Marco Manica, Sabadino Razzino, Roberto Setti. **Staff tecnico:** Mauro Galvagni - Istruttore FIT di 2° grado e Professional PTR 4A, prof. Roberto Setti - preparatore atletico (ISEF). **Medico:** dott. Alessandro Maronato. **Campi tennis:** Centro Comunale Tennis Baldresca - Rovereto (5 campi in terra e 4 in sintetico coperti). **Quote sociali:** socio sostenitore euro 35,00, socio ordinario euro 25,00, socio agon. U16 euro 50,00, socio agon. O16 euro 80,00. **Attività agonistica svolta:** Winter Cup Serie "C", Serie D, Under, Veterani. Fun Cup Open e Senior Cup +100 maschili. **Manifestazioni organizzate:** Coppa "Città della Pace", Torneo Sociale e Torneo di Natale "Shoot-out". **Atleti:** Tullio Angheben, Andrea Bedeschi, Gianluca Caputo, Andrea Colorio, Mauro Galvagni, Alberto Gazzini, Andrea Gazzini, Alessio Luciano, Marco Manica, Alessandro Maronato, Pierpaolo Omodeo, Giancarlo Ravagni, Franco Rizzi, Piero Slomp, Marco Sossass, Adriano Trentini.



Ad un passo dalla promozione



Da sinistra, Rizzi, Colorio, Maronato, Slomp

Il terzo posto conseguito lo scorso anno nel girone A del campionato provinciale di Serie D2, ha permesso alla squadra del Tennis Club C10 di qualificarsi per i play-off promozione alla serie superiore.

Opposti nei quarti di finale al Tennis Club Ala "A", secondo classificato dell'altro girone, i tennisti roveretani hanno colto un prezioso successo in trasferta per 3-1, guadagnandosi così il passaggio alla semifinale. Purtroppo l'incontro che li vedeva opposti all'altra squadra del Tennis Club Ala, non ha riservato particolari soddisfazioni agli atleti del C10. Sconfitti per 3-1, le residue chance di promozione erano rimandate allo spareggio col Circolo Tennis Brentonico, penultima classificata della Serie D1. Nonostante le vittorie di Maronato e Rizzi nei singolari, che facevano ben sperare per l'esito finale, dai doppi non è arrivato quel punto necessario per vincere l'incontro. Le occasioni per vincere ci sono state, ma bisogna riconoscere anche il merito ai quotati avversari. Dopo otto ore di grande lotta, la promozione è rimandata a quest'anno.

Alessandro Maronato ha concluso imbattuto il campionato con nove singolari vinti su altrettanti incontri giocati. Ugualmente prezioso è stato il contributo dato in questa fase finale da Franco Rizzi, Piero Slomp e Andrea Colorio, veterani di tante battaglie con la maglia del Tennis Club C10.

PROGRAMMI TENNIS E VACANZE 2016



MARLENGO (Bolzano)

www.vandermeertennis.it

ADULTI

Week Base o Week Totale

- Almeno 120 min. di tennis al giorno
- Allenamento tecnico & tattico
- Mercoledì pom. torneo di doppio

- Programmi adattati al livello di gioco del gruppo

Special Weeks + 07-20 AGOSTO

- Lezioni teoriche giornaliere
- Perfezionamento della tecnica
- Esercitazioni tecnico-tattiche



GIOVANI 10-23 LUGLIO

Junior Summer Camps

Settimane speciali per giovani agonisti

PORTOROSE (Slovenia)

www.tennisportorose.com

WEEKENDS

Weekend Liberazione > 23-25 APRILE

Weekend Repubblica > 02-05 GIUGNO



AGONISTI

03-09 LUGLIO + 21-27 AGOSTO

Special OPEN Elite per classificati almeno FIT 4.4 o almeno ITR 4.5

ADULTI 03-16 LUGLIO + 24 LUGLIO-27 AGOSTO

- ◆ ABC Classic Easy o ABC Classic Full
- ◆ WEEK Classic Easy o WEEK Classic Full
- ◆ Videoanalisi ELITE

GIOVANI 03-16 LUGLIO + 24 LUGLIO-27 AGOSTO

- ◆ KIDS Classic Easy e KIDS Classic Full

Assemblea Sociale

Si è svolta nel mese di novembre dello scorso anno, presso la sala "Livia Tomasi Salvetti", l'assemblea annuale del Tennis Club C10. Presenti alla serata numerosi soci, in particolare gli atleti protagonisti della positiva stagione sportiva che ha visto il club impegnato su più fronti.

Nelle relazioni di apertura, il presidente Galvagni e il vicepresidente Gazzini hanno tracciato il bilancio 2015. L'ottima prova della squadra che ha partecipato alla serie D2 che, dopo essersi classificata al 3° posto nella stagione regolare, ha mancato di un soffio la promozione in D1, e la trasferta in Slovenia con gli atleti del C10 protagonisti della Fun Cup, hanno rappresentato i risultati più significati per quanto concerne i campionati a squadre. Ma gli atleti artefici di questi successi si sono poi distinti anche nei tornei del Gran Prix Trentino. Alessandro Maronato con le semifinali raggiunte nei tornei di Mori e Trento si è classificato per il master finale riservato ai migliori 16 giocatori della terza categoria, sconfiggendo la prima testa di serie, vantando un primato stagionale di 23 incontri vinti su 28 disputati, il che gli ha permesso di aggiudicarsi la speciale classifica indetta dal club. Ma anche Rizzi, Omodeo e Luciano si sono distinti nel circuito di quarta categoria, come anche il veterano Marco Sossass vincitore del titolo italiano ed europeo bancari. Risultati che lasciano ben sperare per il futuro visto che la società festeggerà nel 2016 i trenta anni di attività, traguardo di cui i soci vanno orgogliosi.

L'assemblea presieduta da Matteo Nicita ha quindi approvato all'unanimità le relazioni e il bilancio.



Alla presenza dell'assessore allo sport della Comunità della Vallagarina Roberto Bettinazzi si sono poi svolte le premiazioni dei vincitori dei tornei sociali e degli atleti che si sono maggiormente distinti nel corso della stagione; ad Alessandro Maronato è andato il riconoscimento di atleta dell'anno per i risultati conseguiti e



La premiazione del veterano Marco Sossass



L'assessore Bettinazzi premia Alessandro Maronato, atleta dell'anno 2015

l'impegno profuso, Marco Sossass invece è stato premiato per i prestigiosi traguardi ottenuti in ambito italiano ed europeo tra i veterani. Il presidente Mauro Galvagni ha poi concluso ringraziando gli sponsor, in particolare la Cassa Rurale di Rovereto, che hanno permesso di raggiungere questi traguardi, e la Comunità della Vallagarina che ha sostenuto alcune delle iniziative promosse dal club.



simply
CERTIFICATI DI DEPOSITO

Per i tuoi risparmi
Tutta un'altra musica

Cassa Rurale di Rovereto
Banca di Credito Cooperativo

www.ruralerovereto.it

Missaggi pubblicitari non costituiscono sollecitazioni. Le informazioni economiche sono redatte dal Figli e sono redatte in base ai dati pubblicati sul sito Internet della Cassa Rurale di Rovereto. Per informazioni e sottoscrivere il servizio di deposito presso la Cassa Rurale di Rovereto, visitate il sito Internet della Cassa Rurale di Rovereto.



Sabadino Razzino viene premiato dal vicepresidente Andrea Gazzini



Il presidente Mauro Galvagni premia Caputo e Ravagni, semifinalisti del torneo sociale di 4ª categoria

Bis di Rizzi e Maronato

Dopo le numerose vittorie nei tornei del Gran Prix Trentino, Alessandro Maronato corona la stagione aggiudicandosi il singolare di 3^a cat. e il doppio ai campionati sociali del Tennis Club C10, giocatisi a fine settembre nella Tennis Hall del Centro Tennis Baldresca. Maronato nella finale del singolare ha sconfitto ancora una volta l'eterno rivale e compagno di squadra Franco Rizzi col punteggio di 4-1 4-1. Il successo è stato poi completato con la vittoria nel doppio in coppia con Andrea Boscato sulla coppia composta da Simone Adami e Anthony Lorenzini. L'incontro è stato molto combattuto e si è concluso al tie-break con la coppia vincitrice che, dopo aver annullato una palla match, se l'è aggiudicato per 7-5.

Il torneo di singolare di 4^a cat. ha visto la riconferma di Franco Rizzi che ha vinto la concorrenza di un agguerrito lotto di pretendenti. Dopo aver battuto in semifinale Gianluca Caputo per 4-2 4-3, in finale Rizzi aveva la meglio su Simone Adami, che in precedenza aveva vinto per 2-4 4-0 8-6 su Giancarlo Ravagni, col punteggio di 4-2 4-3.

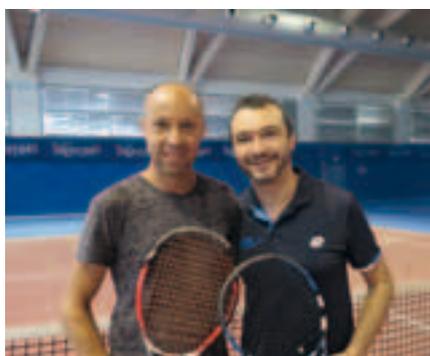
Il singolare "B" riservato agli sconfitti nei primi turni, ha visto la vittoria di Sabadino Razzino su Adriano Trentini in due set per 4-1 4-1.



Rizzi e Maronato



Ravagni e Adami



Rizzi e Caputo

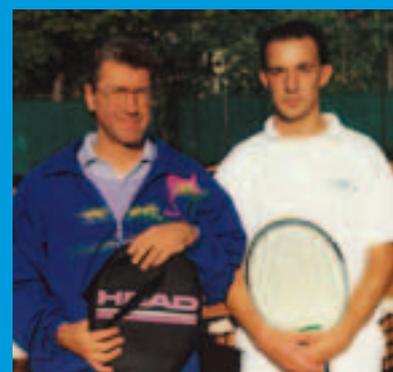
Storia del torneo

Il torneo sociale ha da sempre rappresentato un appuntamento importante per i soci del club.

Dalle prime edizioni contrassegnate dalla rivalità tra Renzo Boscato e Marco Manica, a quelle tra Veronesi e Carollo, per arrivare poi a quelle negli anni più recenti con le sfide tra Alessandro Maronato e Franco Rizzi. Ma anche altri hanno lasciato il segno nell'albo d'oro del torneo: Piero Slomp ha raggiunto più volte la finale vincendo tre titoli di quarta categoria, mentre Alessandro Casagrande è stato un buon protagonista per la terza categoria, quando con Marco Manica dava vita a delle appassionanti sfide. A vincere il titolo sia tra gli juniores che tra i seniores, sono riusciti Piero Slomp, Marco Veronesi, Stefano Miotto e, ultimo in ordine di tempo, Andrea Colorio. E poi le sfide di doppio che non erano meno spettacolari di quelle del singolare. Su tutte la coppia che ha vinto più titoli è stata quella formata da Manica e Gazzini. Ma particolari emozioni nei primi anni le hanno offerte le coppie Loro/Avanzi e Galvagni/Majorano, protagoniste di due finali consecutive giocate ad alti livelli.

Il maggior numero di titoli nel singolare di 3^a e 4^a categoria, lo ha conquistato Alessandro Maronato (10 titoli), seguito da Franco Rizzi (7 titoli) e Marco Manica (5 titoli). Chi ha raccolto di più nel doppio è stato Andrea Gazzini, dal primo titolo conquistato con Mauro Galvagni nel 1988, fino ad arrivare ai successi con Manica dieci anni dopo.

Questo è un piccolo riassunto del torneo sociale e dei suoi maggiori protagonisti che hanno così scritto un pezzo di storia del nostro circolo.



Boscato e Manica

TRENTINO SISTEMI
CONSULENZA SVILUPPO

competenza e professionalità per l'IT

Siamo un'azienda giovane, dinamica, fatta di persone che insegnano ai computer cosa fare per essere veramente un supporto nello svolgimento di qualsiasi attività. **Trentino Sistemi** è convinta che, l'elevata professionalità unita alla strategia del fare network, porti a livelli di know-how superiori. Affidati anche tu alla nostra competenza e professionalità, scoprirai prodotti e servizi di alto profilo.

Trentino Sistemi S.r.l. - Via Tartarotti 8 - 38068 Rovereto (TN)
Tel. 0464.791007 - Fax 0464.791316 - info@trentinosistemi.com

Successo di Simone Adami

Simone Adami conclude nel migliore il 2015 aggiudicandosi la 24ª edizione del torneo di Natale "Shoot Out", organizzato dal Tennis Club C10 sui campi del palazzetto del Centro Comunale Tennis Baldresca. In finale il giovane tennista Igarino ha avuto la meglio su Alessio Luciano con punteggio di 10-8.

Il torneo, giocato con la tradizionale e collaudata formula a tie-break, ha visto la partecipazione dei protagonisti della fortunata stagione del club roveretano, protagonista nella serie D2 e nella trasferta in Slovenia per la Fun Cup.

I gironi preliminari hanno promosso alla fase finale 8 atleti che si sono affrontati nel tabellone ad eliminazione diretta. Nella parte alta si sono registrate le vittorie, entrambe col risultato di 10-5, di Franco Rizzi su Adriano Trentini e di Alessio Luciano su Gianluca Caputo, mentre dall'altra parte del tabellone hanno conquistato la semifinale Marco Manica che ha prevalso per 10-7 su Giancarlo Ravagni e Simone Adami che ha sconfitto 10-4 Andrea Gazzini. Più combattute le due semifinali con l'affermazione per 10-7 di



Alessio Luciano su Franco Rizzi e di Simone Adami che riusciva a contenere un ottimo Marco Manica vincendo col punteggio di 10-5. Finale inedita ma non per questo meno avvincente con in campo due validi protagonisti del tennis di quarta categoria. Simone Adami arginando il tentativo di rimonta del suo avversario, grazie al successo per 10-8, scriveva per la prima volta il suo nome nell'albo d'oro della manifestazione. Per entrambi un risultato che conferma i buoni

risultati ottenuti nel 2015, che permettono loro di migliorare la classifica federale.

La premiazione al cospetto di atleti, soci e famigliari, ha visto l'intervento, in rappresentanza delle istituzioni, del presidente del Coni di Trento Giorgio Torgler, dell'assessore allo sport del Comune di Rovereto Mario Bortot, dell'assessore allo sport della Comunità della Vallagarina Roberto Bettinazzi.

Il presidente del club Mauro Galvagni ha ricordato come in questa occasione, raccogliendo l'invito della Federazione Italiana Tennis, e in rispetto delle leggi vigenti, il club ha messo a disposizione in anteprima, con il medico sociale dott. Alessandro Maronato, un defibrillatore semiautomatico che diverrà obbligatorio dal 2016. Un apparecchio utile, anzi indispensabile per rendere più sicuri i partecipanti alle attività sportive organizzate.

L'assessore Bortot, complimentandosi per i risultati conseguiti dal Tennis Club C10, ha illustrato gli investimenti che amministrazione comunale farà per lo sport cittadino, in particolare per i centri tennis comunali, raccogliendo pareri entusiastici de parte dei presenti.



Da sinistra, il vincitore Simone Adami con l'assessore Bettinazzi e il presidente del Coni di Trento Giorgio Torgler

Il tennis è come la vita

Del Dr. Jack Groppe
(Traduzione Bruno Mohovich)

Se siete alla ricerca di uno sport che vi aiuti a gestire al meglio lo stress quotidiano, il Dr. Groppe Vi consiglia il tennis:

Non esiste al mondo, per il nostro sistema fisiologico e psicologico, uno sport più salutare del tennis. Esistono altri sport che vi si avvicinano, ma il tennis è l'unico che riesce ad imitare così naturalmente lo stress quotidiano.

Amanti di altri sport mettono in dubbio questa affermazione. Ma il Dr. Groppe, co-fondatore della LGE Performance Systems, una società di scienze sportive ad Orlando, Florida, motiva questa sua decisa affermazione:

Così Vi rafforzate e potrà crescere la Vostra capacità di gestire al meglio lo stress: oscillate tra stress e recupero. Lo sport più salutare al mondo, l'unico in grado di duplicare ciò che il sistema umano attraversa nel corso di una vita, è il tennis.

La durata media di uno scambio è di 6 secondi. Questa fatica fisica e mentale è seguita da una fase di recupero di 15-20 secondi che precede l'inizio del punto successivo.

Tutto in un organismo biologico ha un andamento oscillatorio. Le onde cerebrali, il battito cardiaco. Tutto segue un modello comune di stress e recupero.

È incredibile! Un andamento oscillante facilita prestazioni di eccellenza. Un andamento costante, al contrario, le svantaggia.

Non fa differenza se siete André Agassi o un principiante. La natura di questo gioco Vi dà la possibilità di crescere a qualsiasi livello Vi troviate. La chiave sta nel corretto allenamento. Perlopiù si tratta di inserire pause sufficienti a favorire il recupero dallo stress.

Ciò che ci rafforza è come impariamo e come regiamo in situazioni di difficoltà.

È una credenza che lo stress sia negativo. Lo stress è utile, quando viene allenato in modo corretto.

Cosa Vi ha resi così come siete oggi? I momenti di difficoltà o quelli di normalità? È facile lasciar correre le cose quando tutto va bene. Ma cresciamo solo quando impariamo ad adattarci allo stress.

Il Dr. Groppe lavora sia con uomini d'affari di prim'ordine, che con atleti di punta che vogliono raggiungere prestazioni di eccellenza.

Questi principi valgono per tutti coloro che desiderano accrescere il loro livello di vita o quello sportivo. In breve, il Dr. Groppe suddivide la vita dei suoi clienti in quattro settori: fisico, emotivo, mentale e spirituale.

Dopodiché fa in modo che comportamenti positivi si attestino in ogni settore, per stimolare la crescita di ognuno di essi.

Ci adattiamo ogni giorno. Ma nella vita quotidiana si tratta solo di andare avanti. Questo tipo di adattamento ci porta unicamente a superare questo giorno.

Perciò la chiave per una crescita nel Vostro tennis, o nella vita, sta nel come vi allenate:

Mostrateci come vivete la Vostra vita di tennista e Vi mostreremo chi siete. Come Vi allenate, così siete!

DR. JACK GROPPÉ



DR. JACK GROPPÉ è il Vice Presidente della LGE (Loehr, Groppe, Etcheberry) Sport Science Incorporated e un rinomato scienziato dello sport. Il Dr. Groppe è un pioniere nella concezione ed elaborazione di tecniche di allenamento e di programmi per lo sviluppo personale con particolare attenzione all'aspetto dell'alimentazione, del fitness e del comportamento. Ha scritto oltre 250 articoli e numerosi libri sul fitness, alimentazione e stress.

Per gentile concessione PTR Italia



la grafica

pre stampa - stampa - legatoria



Tutti i gruppi stampa utilizzati per la produzione sono marcati **Heidelberg**



La Grafica s.r.l.

38065 Mori (TN) - Via Matteotti, 16 - z.a.

Tel. 0464 917444 - Fax 0464 910450

www.lagrafica.net - info@lagrafica.net

Litografia e Casa Editrice che opera nel settore da oltre 40 anni

I punti di forza della nostra azienda sono le attrezzature all'avanguardia e il personale specializzato, questi elementi ci permettono di dare ai clienti un'assistenza completa e qualificata, dalle prime fasi della progettazione grafica, fino alla realizzazione dello stampato, con soluzioni moderne e personalizzate in grado di soddisfare ogni esigenza.

Lavoriamo nel campo editoriale, fornendo libri, riviste e pubblicazioni. Nell'area pubblicitaria siamo presenti con cataloghi, depliant, opuscoli, volantini, manifesti, calendari e tutti i tipi di stampati commerciali.

I nostri clienti sono case editrici, aziende, dettaglianti, studi pubblicitari, enti pubblici e privati. Forniamo servizi di stampa litografica, composizione e progettazione grafica.



Azienda con certificazione FSC®,
il marchio della gestione forestale responsabile

SOLO I PRODOTTI IDENTIFICATI COME FSC® SONO CERTIFICATI

Il nostro impegno per un futuro migliore



GRUPPO SPORTIVANDO

SERVIZI PER LA FAMIGLIA A 360°



Compiti, lezioni private e individuali a Trento, Rovereto e Caldonazzo.



Una colonia tutta in inglese, per impararlo giocando!



Colonie invernali e pasquali, all'insegna del divertimento!



Un buon compromesso tra compiti delle vacanze e gioco!



Giovani al servizio dei giovani, un'opportunità per mettersi in gioco.



Giovani volontari, un'esperienza formativa a tutto tondo.



Fiabe, cineforum, tornei, divertimento per grandi e piccini!



Babysitting, aiuto compiti, lezioni private e altro ancora sul portale gratuito.



Colonie estive a Caldonazzo, Pergine Valsugana, Trento e Rovereto.



www.sportivando.it | 0461.19.18.118

DAL
1999