



CHIASSOPEN
2018

#CO18

14–22 Aprile

TC Chiasso

ITF Women's Circuit

\$ 25.000

swisstennis 



ITF 
Pro Circuit

 **Tecnifibre**

Indice

#CO18

A cura di:
Matteo Mangiacavalli
e Anna Ceracchini

- 5 Saluto del Presidente di Swiss Tennis
- 7 Saluto del Presidente del Tennis Club Chiasso
- 9 Parola alle autorità comunali di Chiasso
- 11 Saluto del Presidente dell'Associazione Regionale Tennis Ticino (ArTT)
- 13 Programma del torneo
- 15 Comitato Organizzativo
- 16 Interclub NLA
- 19 La nuova Scuola Tennis Chiasso (STC)
- 21 La socialità al Tennis Club Chiasso
- 23 L'importanza della preparazione fisica nel tennis

Realizzazione grafica
e stampa:
Progetto Stampa SA, Chiasso

> **Progetto** **Stampa** **SA**

**FEEL YOUR COLOUR
DISCOVER THE FLAVOUR**

CAFFÈ **CHICCO D'ORO**

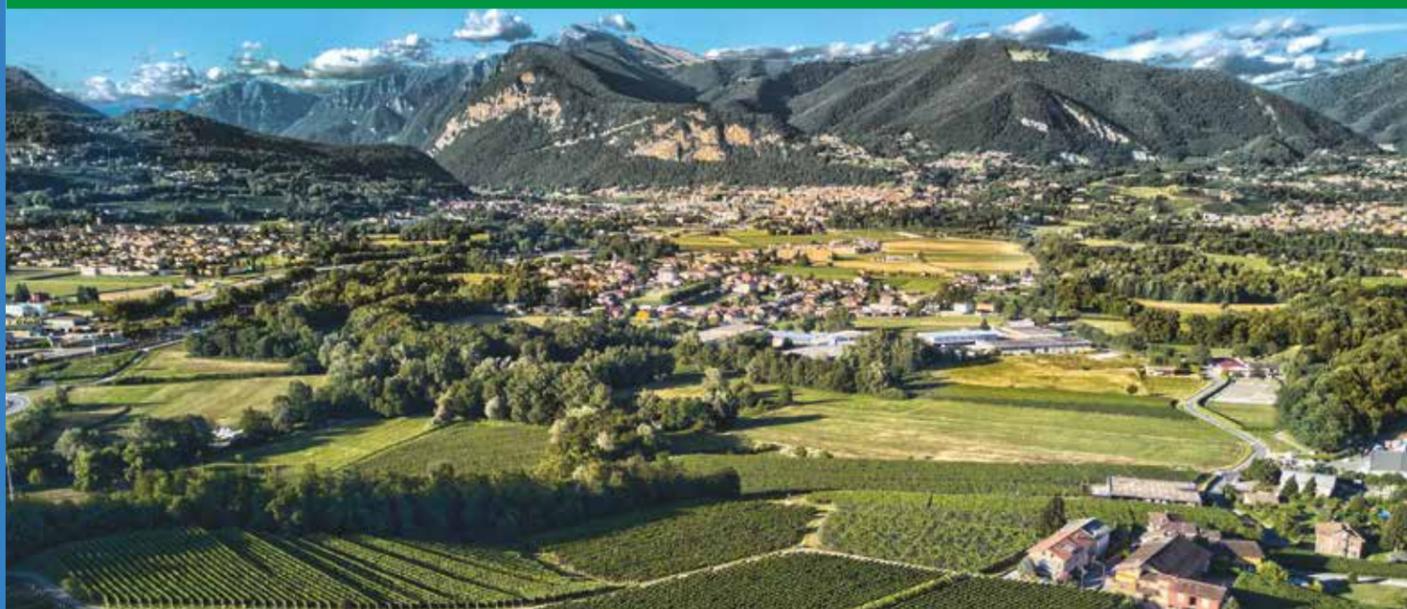
www.chiccodoro.com

Caffitaly SYSTEM

**MENDRISIOTTO
E BASSO CERESIO**

La Regione da scoprire vi dà il benvenuto!

mendrisiottoturismo.ch
Scopri e assapora le eccellenze del Mendrisiotto e Basso Ceresio, visita il Punto più a Sud della Svizzera e visita le nostre cantine vitivinicole!



Trattoria · Pizzeria

Carlino
- Chiasso -

Via V. Vela 5
6830 Chiasso
Tel. 091 682 68 28

OSTERIA GROTTO CONZA ROVIO

CUCINA TRADIZIONALE TICINESE

091 649 74 94 VIA ALLA MADONNA 23
a 300 metri dalla piazza di Rovio - 300 Meter vom Rovio Dorfplatz

HOTEL

HOTEL GARNI CENTRO
Corso San Gottardo 80
CH-6830 Chiasso, Canton Ticino
(ingresso da Via Giuseppe Verdi)
Tel. + Fax +41.91.682.36.86

www.hotelgarnicentro.com
info@hotelgarnicentro.com

Mövenpick Hotel Touring
Piazza Indipendenza 1 - 6850 Chiasso
Tel. 091 682 53 31 - Fax 091 682 56 61
Hotel.touring@movenpick.com

MÖVENPICK
Hotel Touring



Swiss Tennis dankt seinen Sponsoren. Swiss Tennis remercie ses sponsors.

Weitere Infos / Plus d'infos:
www.swisstennis.ch

MERCI!
GRAZIE!
DANKE!

Sponsors



Official Watch



Team Sponsor Davis Cup/Fed Cup



Sponsor Junior Teams



Event Sponsors



Partners



Technology Partner



Media Partner



Ball Partners



Saluto del Presidente di Swiss Tennis



René Stammach

Cari amici del tennis,

tra gli importanti compiti di Swiss Tennis rientra anche la realizzazione nel nostro Paese di tornei e campionati internazionali a ogni livello, per fare in modo che i nostri atleti possano confrontarsi con i migliori senza dover affrontare pesanti viaggi.

Quest'anno, su tutto il territorio svizzero, si terranno ben 25 tornei internazionali, ovvero 15 tornei per professionisti, sei tornei juniores ITF e quattro eventi europei di tennis nelle classi U14 e U16. A ciò si aggiungono i campionati svizzeri di attivi, juniores e senior, i campionati nazionali a squadre Interclub e i campionati di club.

Per poter realizzare una tale quantità di tornei, Swiss Tennis ha bisogno del sostegno di club, centri e comitati organizzativi. Non da ultimo grazie

all'eccellente infrastruttura e all'elevata motivazione nel club, il TC Chiasso si assume anno dopo anno questo compito non scontato.

Il mio ringraziamento speciale va qui soprattutto agli organizzatori che fanno capo alla presidente del club e direttrice dei tornei Anna Ceracchini, che assicura le condizioni ideali insieme a un eccezionale team di volontari. Ringrazio anche gli importanti partner e sponsor, senza il cui significativo supporto tali grandi eventi non potrebbero essere realizzati.

Auguro a voi, cari appassionati di tennis, a tutti i partecipanti e al team organizzativo un'edizione di successo del ChiassOpen 2018.

Saluti sportivi.

Comitato Tennis Club Chiasso 2016-2019



Anna Ceracchini
Presidente

Carlo Romano
Vice Presidente

Francesco Perno
Commissario Tecnico, Maestro del Club
e Scuola Tennis

Andrea Bianchi
Responsabile Interclub

Matteo Mangiacavalli
Marketing

Cristiano Paganini
Responsabile Interclub

Alberto Esposito
Responsabile Eventi

Luciano Fioletti
Responsabile Infrastrutture

Sabino Civita
Responsabile Sistemi Informatici

Davide Lurati
Municipale di Chiasso

Collaboratori:

Giulia Pavan
Contabile e Segretaria

Pierluigi Cattaneo
Revisore Contabile

Kasun Fernando
Manutentore Campi

Alessandra Massimino
Maestra Scuola Tennis

Gestori dell'Osteria del Tennis

Aldo e Riccardo
Personal Trainer

Valeria
Servizi generali

Saluto del Presidente del Tennis Club Chiasso



Anna Ceracchini

Cari amici e soci del Club,

l'attività del club è una sfida molto impegnativa:

dalla struttura stessa che "invecchia" e col passar del tempo necessita di onerosi interventi di manutenzione; dalle abitudini da tempo garantite a tutti gli utenti del centro sportivo di Seseglio, privilegiati di poter giocare in un Club che offre tutto l'anno la possibilità di praticare tennis, squash e palestra in una struttura completa di tutte le comodità; dalle attività della scuola tennis che vede in questo primo anno 100 bambini attivi per 30 settimane di corsi e seguite dai campus in calendario durante i mesi estivi; dalle diverse attività agonistiche organizzate, tornei regionali, Interclub, ITF ChiassOpen; alle manifestazioni, aperitivi, momenti d'incontro organizzati per la socialità del Club.

Sembrano unicamente poche righe, ma vi assicuro coprono un lavoro immenso da parte del comitato. Se tengo a ricordarlo non è certo per ricevere degli elogi, ma per ringraziare tutti i volontari che lavorano dietro le quinte e che mettono a disposizione il

loro tempo libero per il Club.

Grazie anche ai nostri dipendenti, che lavorano giornalmente affinché tutto sia garantito al meglio al Tennis Club Chiasso.

Un ringraziamento al Comune di Chiasso che, nonostante il periodo economico non facile, ci offre un'ottima collaborazione.

Auguro a tutti un anno ricco di soddisfazioni sportive rispettando il massimo Fairplay in campo... e perché no? Anche fuori campo!



tuliponi | ortopedia

**tecnica
del piede
nello sport**

orthoswiss.net

via praella 14
6850 mendrisio
+41 91 646 42 21

via prati grandi
6593 cadenazzo
+41 91 858 19 30

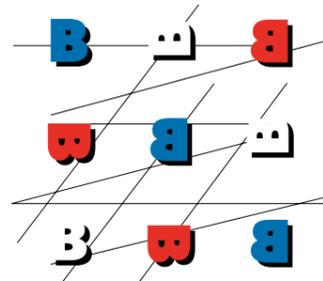
www.orthoswiss.net - info@orthoswiss.net

**O bag
new outlet**

Exclusive Distributor for Switzerland
inTop SA
Corso San Gottardo 84 - 6830 Chiasso
tel. +4191 682 89 12



Vecchia Osteria Seseglio



GRUPPO BANCHE CHIASSO



Metal Service Ecologic SA
RECUPERO E COMMERCIO CASCAMI INDUSTRIALI



**Servizio
Autoambulanza
Mendrisiotto**
Via Beroldingen 3
6850 Mendrisio
tel. +4191 640 51 80
fax +4191 640 51 81
donatori@sam-mend.ch
www.sam-mend.ch



.....la sirena di un'ambulanza che si avvicina rapidamente. Arrivano i soccorsi: si aprono le porte del veicolo, scendono tre persone. Si avvicinano, prendono contatto con il paziente.....ma chi sono veramente questi angeli del soccorso sempre pronti ad occuparsi di tutti noi?

Il team che forma un equipaggio a bordo di un'ambulanza è generalmente di tre persone: due soccorritori professionali diplomati assistiti da un soccorritore volontario, a cui a volte, ed in funzione della tipologia e gravità dell'evento, si possono aggiungere un soccorritore infermiere specialista in anestesia o cure intense, piuttosto che un Medico specialista in urgenza o Il Capo Intervento Regionale (supporto logistico ed organizzativo), che arrivano sul luogo dell'evento autonomamente grazie a veicoli dedicati come l'auto medica e il veicolo comando.

Ma chi si occupa della nostra gente è soprattutto un gruppo di persone che insieme a competenze avanzate in medicina d'urgenza, affianca organizzazione, collegialità, cooperazione,....cuore: una grande forza collettiva al servizio di tutta la comunità momo' che davvero può sentirsi in buone mani.

Per il SAM: **Il direttore generale Paolo Barro**

CHIASSOPEN 2018

Parola alle autorità comunali di Chiasso



Davide Lurati
Municipale
Dicastero Sport e Tempo Libero



Amiche ed amici sportivi,

a nome delle Autorità Comunali di Chiasso porgo a tutti i soci e simpatizzanti del Tennis Club Chiasso un cordiale saluto.

Se penso a quanto fatto dal nostro Roger nazionale durante tutta la sua carriera, mi convinco ancora di più che lo sport del tennis è uno sport completo ed è un ottimo insegnamento per il raggiungimento di obiettivi che un uomo o una donna si prefiggono di raggiungere: tenacia, sacrificio, umiltà, determinazione e coraggio. Tutte queste caratteristiche portano di sicuro al successo individuale di una persona. A Chiasso abbiamo la fortuna di avere un Club che da oltre 90 anni cerca di insegnare questi principi a chi fre-

quenta i campi comunali.

Un doveroso ringraziamento va dunque alla nostra società tennistica che nel corso di tutti questi anni ha saputo assicurare l'attività grazie all'encomiabile lavoro di dirigenti e collaboratori.

Il Comune di Chiasso ha sempre sostenuto le associazioni sportive presenti nella nostra città in quanto ritenute parte integrante della nostra storia. È quindi con piacere che il Municipio di Chiasso saluta la nuova edizione del Torneo Internazionale ITF ChiassOpen, importante manifestazione che porta il nome di Chiasso oltre i confini nazionali. Un sentito grazie agli organizzatori ed un augurio per una splendida settimana a tutti gli sportivi che mi auguro siano presenti in modo massiccio sulle tribune dei campi di Seseglio.

CAFFÈ
CHICCO D'ORO

Repubblica e Cantone Ticino
DECS

SWISSLOS

swisstennis

COCHI SA

Via Roncaglia 5
6883 NOVAZZANO
Tel. +4191 695 54 54
Fax. +4191 695 54 55

Fabbrica gazzose



www.cochi.ch

Servizio a domicilio.
Acque minerali, bibite,
birre, vino, superalcolici.

Disponibile su
AppStore

Google play

Find us on
Facebook



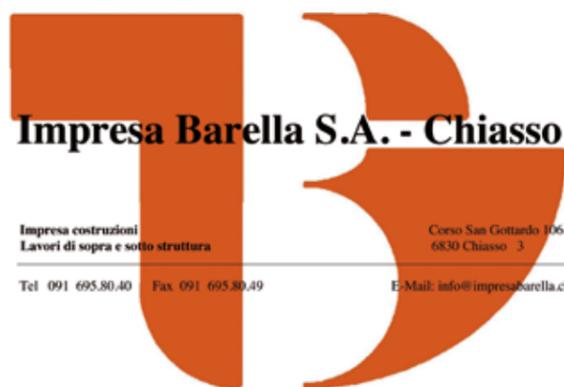
ridefiniamo / la protezione finanziaria

Bruno Vanini, Consulente
Via Livio 4, 6830 Chiasso, Telefono 091 802 49 31
bruno.vanini@axa-winterthur.ch



impianti sanitari
riscaldamenti
energie alternative

6826 riva san vitale
tel. 091 648 30 53
fax 091 648 30 54



Impresa costruzioni
Lavori di sopra e sotto struttura
Corso San Gottardo 106
6830 Chiasso 3
Tel 091 695.80.40 Fax 091 695.80.49 E-Mail: info@impresabarella.ch



CH-6830 Chiasso
Corso San Gottardo 84
Tel. ++41 (0)91 690 11 50
Fax ++41 (0)91 690 11 51
farmacobaleno@bluewin.ch
Dr. Simona Bosia-Petrini
Farmacista dipl. fed. FPH
Parcheggio riservato
Consegne a domicilio (anche urgenti)



CRT SWISS sagl
Acque - Bibite - Birre
Consegna vostro domicilio
Tel. 076 532 62 84
swisscrt@bluewin.ch



bureau albisetti sa
Materiale, macchine e mobili per ufficio
Tel. 091 683 46 60/61
Fax 091 683 24 18
e-mail: info@bureaualbisetti.com
internet: www.bureaualbisetti.com
CH-6830 Chiasso
Via Soldini 37a



Saluto del Presidente dell'Associazione Tennis Ticino (ArTT)



Giuseppe Canova
Presidente ArTT,
membro del comitato centrale di SwissTennis

Passione, dedizione e impegno. Ecco la ricetta molto semplice per organizzare con successo un importante evento come la ottava edizione del torneo ChiassOpen. A nome di Tennis Ticino e di tutti gli appassionati che l'Associazione rappresenta, auguro il miglior successo possibile a uno storico momento tennistico ticinese che ormai per importanza è secondo solo al neo arrivato a sud delle alpi "LadiesOpen" di Lugano che si è appena svolto. I grandi campioni, la visibilità internazionale del movimento tennistico svizzero e i momenti indimenticabili che si ripetono negli anni sembrano non aver più fine. Tutto questo per un tennis elvetico di primissimo ordine! Tuttavia, i successi e la visibilità internazionale hanno senso solo se supportati da un movimento tennistico locale vigoroso e appassionato. E sono proprio appuntamenti come quello di Chiasso che contribuiscono in modo determinante a mantener alta l'attenzione per il tennis. Sia da un punto di

vista del coinvolgimento organizzativo che di semplice partecipazione da spettatore. Sentirsi parte di una grande famiglia che per un paio di settimane collabora alla buona riuscita dell'evento è certamente il miglior modo per coltivare l'entusiasmo per il tennis. Ed è in questo senso che ArTT è riconoscente al TC Chiasso e alla sua Presidente che, ancora una volta, offriranno al Ticino la possibilità di assistere a partite di grande intensità agonistica fra giovani tenniste che sognano di poter raggiungere un giorno l'apice delle classifiche mondiali. In conclusione, a nome di tutti coloro che si impegnano nell'organizzare attività sportive, un ringraziamento agli sponsors che, seppur in un momento difficile, non esitano a sostenere manifestazioni di rilievo nel Cantone. A tutti gli appassionati della racchetta "buon divertimento"!

CON NOI VINCETE GRAZIE AL SERVIZIO



BANQUE CIC | SUISSE |

La banca per la clientela privata e commerciale

Basilea, Friburgo, Ginevra,
Losanna, Lugano, Neuchâtel,
Sion, San Gallo, Zurigo

www.cic.ch

CHIASOPEN 2018

Programma del torneo

#CO18

Ve 13.04	18.00	Sign-in Deadline
Sa 14.04	09.30	Qualification
Do 15.04	09.30	Qualification
Lu 16.04	10.00	Qualification
Ma 17.04	10.00	Main Draw
	20.00	Players Party
Me 18.04	11.00	Main Draw
	14.00	Kids Day
Gi 19.04	11.00	Main Draw
Ve 20.04	12.00	Main Draw
Sa 21.04	14.00	Singles Semifinals
		Doubles Final
Do 22.04	14.30	Singles Final

ENTRATA GRATUITA
per tutta la durata del torneo.

Tabelloni, programma giornaliero
e news consultabili attraverso:

-  Chiasso Open
-  Chiasso Open
-  www.itftennis.com
-  www.tcchiasso.ch

LUCKY TICKET

Acquista e vinci fantastici premi

Con un biglietto di soli **CHF 5.-**
potrai vincere uno dei seguenti premi:

1. Buono Viaggio del valore di **CHF 1000.-**
offerto dal TC Chiasso
2. Abbonamento estivo presso il Tennis Club
Chiasso del valore di **CHF 390.-**
3. Tablet del valore di **CHF 350.-**
offerto da Easy Informatica
4. «Tour and Tour Gift» del valore di **CHF 300.-**
5. Pacchetto 10 ore tennis + borsoni
del valore **CHF 250.-**
6. Macchina Caffè Chicco D'Oro con 40 capsule
del valore di **CHF 200.-**
7. Samsung Gear VR visore realtà virtuale
del valore di **CHF 160.-**

Il **22.04.2018** durante la cerimonia di premiazione della Finale, verranno comunicati i numeri vincenti.

Regolamento: i membri del Comitato del TCC non possono partecipare.

(n°. autorizzazione 95/2018, istanza del 14.03.18)

REALIZZIAMO LE VACANZE
DEI TUOI SOGNI!!

Un team di professionisti giovane
e dinamico è pronto a trasmettere
la passione ed il coinvolgimento
per ogni viaggio che viene
proposto, studiato e costruito
appositamente per te.



swisstennis 



CHIASSOPEN 2018

Comitato Organizzativo #CO18



Direzione del torneo
Matteo Mangiacavalli
Anna Ceracchini

Comunicazione e Digital
Giulio Gasparin
Matteo Mangiacavalli

Manutenzione campi
Francesco Perno
Bruno Balerna
Luciano Fioletti
Alessio Haab
Lucia Haab
Kasul Fernando
Noà De Gregorio
Giacomo Bonesi
Eugenia Carnelli
Massimo Mancuso
Andrea Minerva
Deborah Felisari
Riccardo Bruni

Welcome desk e segreteria
Giulia Pavan
Giacomo Ceracchini
Fabiano Fenini

Trasporti
Pierluigi Cattaneo
Bruno Sala
Victoria Sanchez

Responsabile Giudici di Linea
Bruno Balerna

Responsabile Ball Kids
Alessandra Massimino

Incordatore
Riccardo Colombo

Medico
Giovanni Ceracchini

Fisioterapista
Franco Cardinale

Fotografo
Guido Santinelli

Arbitri
Manfred Risse
Alessandro Luraghi
Simone Bisello
Mattia Beraldi
Eva Rungaldier

ITF Supervisor
Werner Hötzingler

Swiss Tennis
Karin Rosser



GAFFURI
100 ANNI *Piastrelle*
1914-2014

Chiasso - Balerna Tel. 091 683 22 47 www.gaffuripiastrelle.ch



Snack Bar & Lounge

Corso San Gottardo 69
6830 CHIASSO
0041 (0)91 225 14 05
www.bseven.ch

Al B Seven potrai trovare tutto ciò che ti serve... partendo dalla colazione per tutti i gusti (anche vegana); passando ad un buon pranzo per poi concludere la giornata con uno stuzzicante aperitivo. Prenota da noi anche le tue occasioni speciali... A presto... Lo Staff al completo



Interclub NLA Tc Chiasso

"We are ONE, we are
Chiasso team spirit"



È con questo motto che la squadra del Tc Chiasso è tornata nel massimo campionato nazionale, raggiungendo un'inaspettata semifinale. Tante sono state le emozioni vissute nei quindici giorni in cui si è svolto il torneo. Un team unito, affiatato e con uno spirito di squadra che ha destato invidia fra gli avversari.

Dopo tanti anni di assenza dalla Serie A, il Tc Chiasso ha accettato la proposta di rimettersi in gioco e di partecipare nuovamente al campionato nazionale. Un progetto chiaro e definito composto da nuove giocatrici, un nuovo capitano e nuovi valori. L'obiettivo dichiarato era di creare un gruppo solido, dove teamwork e passione, con l'aggiunta di

divertimento e sana competizione avrebbero contribuito a realizzare un ottimo risultato.

Le nostre ragazze, Paula Goncalves (BRA), Estrella Cabeza-Candela (SPA), Nina Stadler (SUI) e Leonie Küng (SUI), coordinate da Matteo Mangiacavalli, alla sua prima esperienza da capitano in Serie A, hanno sfidato quattro prestigiosi Club svizzeri, che in passato hanno collezionato diversi successi in Interclub.

Dopo i primi due match casalinghi contro il Grashoppers ed il Centre Sportif de Cologny, nonostante l'aver dato filo da torcere alle avversarie, sfiorando l'exploit, il Tc Chiasso è uscito sconfitto in entrambi i match per 4-2.



La reazione è arrivata qualche giorno dopo, sui lussuosi campi del Geneva Country Club, dove ci si giocava la possibilità di raggiungere le semifinali. Grazie ad una prestazione eccezionale, il Tc Chiasso è riuscito a vincere e convincere ottenendo il risultato finale di 5-1! Quanti sorrisi e quante emozioni vissute a Ginevra, una giornata che ha regalato poi, nonostante la sconfitta contro Nyon il giorno successivo, la possibilità di partecipare alle finali fra le quattro migliori squadre svizzere.

La semifinale ha proposto nuovamente la sfida contro Nyon. La voglia di rivincita era tanta, ma purtroppo dopo i primi singolari, il Tc Chiasso si trovava sotto per 3-0 e le speranze di mantenere accese le possibilità di vittoria erano nelle mani della numero uno della squadra, Paula Goncalves. Con un forte team spirit che ha tenuto vivo ogni match, l'intera squadra si è unita per supportare Paula che grazie al calore del tifo sugli spalti, grazie alla voglia di non mollare mai, è riuscita a compiere una sensazionale rimonta, vincendo 7-6 al terzo set dopo essere stata sotto nel punteggio per 6-1 5-1 e 30-0. L'unione e la forza della squadra si è vista proprio in quel frangente, dove tutto il team è corso in campo ad abbracciare Paula, felici ed orgogliosi di questa piccola impresa.

Non avevamo vinto il titolo, ma semplicemente una partita che ha dato molte emozioni e che ha dimostrato quanto cuore fosse presente sia in campo sia fuori. Sicuramente questo è stato il momento più bello in assoluto. Poco importa se poi sono



arrivate le due sconfitte nel doppio, poco importa se non siamo stati capaci di raggiungere la finale. Ciò che conta è quello che abbiamo vissuto insieme, come una famiglia, momenti che non ci dimenticheremo mai.

Sono stati 15 giorni intensi, di fatica, di gioie e di dolori, di condivisione e di sentimento.

Un grazie particolare a *Pedro Tricceri*, Team Manager e tifoso numero uno della squadra, che ci ha permesso di vivere questa fantastica esperienza.

Un grazie ad *Anna, Giacomo e Franco*, parte integrante del team che ha contribuito a rendere perfetta l'organizzazione, a supportarci nei momenti difficili e a preparare al meglio le nostre giocatrici durante ogni match.

Un grazie a *Paula, Estrella, Nina e Leonie*, le protagoniste di questo campionato.

Ci vediamo nel 2018, con la speranza arrivare sempre più in alto.

Matteo Mangiacavalli





www.yoyo-tennis.ch
info@yoyo-tennis.ch
+41 79 257 35 50



Scuola Tennis Chiasso



A settembre 2017 al Tc Chiasso è nata una nuova scuola tennis. La STC (Scuola Tennis Chiasso) è un nuovo progetto rivolto ai bambini e ragazzi appassionati di tennis, sia per coloro vogliono avvicinarsi al mondo del tennis, imparando a giocare, sia per coloro già avanzati che vogliono giocare a livello agonistico. A capo del progetto vi sono due maestri, Francesco Perno ed Alessandra Massimino, che insieme al supporto amministrativo di Giulia Pavan garantiscono lo svolgersi delle lezioni rispondendo alle esigenze di tutti. Per il primo anno della STC si sono registrati ottimi numeri, con 100 bambini iscritti suddivisi fra Kids (4-10 anni), Junior (11-20 anni) ed Agonisti (11-20 anni). A quest'ultimi è rivolto pure un programma specializzato di preparazione atletica. Il programma dei corsi prevede la possibilità di giocare tutti i giorni ad orari differenti per un totale di 30 settimane all'anno.

Grazie alla confortevole struttura del Tc Chiasso, i ragazzi della STC possono godere delle migliori condizioni di gioco, avendo a disposizione 4 campi indoor e 5 campi esterni, una palestra ed un bar-ristorante e pizzeria per una buona merenda dopo un'intensa ora di lezione.



SUMMER CAMP 2018 Giugno - Luglio - Agosto

FULL-TIME (a partire dai 7 anni)
Tutto il giorno 08.30/17.00

PART-TIME
mattina senza pranzo 08.30/12.00

PART-TIME
mattina con pranzo 08.30/13.30

PART-TIME
solo pomeriggio 13.30/17.00

Per informazioni riguardanti i corsi:

scuola@tcchiasso.ch
www.tcchiasso.ch
Tel. +41 91 682 06 16



Tariffe e abbonamenti TC Chiasso



Abbonamenti annuali (01.10.-30.09):

- **A101:** completo senza limiti d'orario **CHF 1100.-**
- **A102:** 08.30 – 16.30 **CHF 760.-**
- **A103:** 19.30 – 22.30 + weekend senza limiti d'orario **CHF 760.-**
- **A105:** studenti e apprendisti (max 25 anni) **CHF 380.-**

Abbonamenti estivi (01.04.-30.09):

- **C101:** completo senza limiti d'orario (campi esterni) **CHF 300.-**
- **C102:** completo senza limiti d'orario (campi esterni + interni) **CHF 390.-**
- **C103:** studenti e apprendisti (max 25 anni) fino alle 17.30 su tutti i campi **CHF 150.-**

Tariffa oraria campo:

- Campo esterno (Red Plus) **CHF 20.-**
- Campo interno (moquette) **CHF 36.-**
- Campo da squash **CHF 16.-**

Tassa sociale (unatum solo su abbonamenti annuali): **CHF 100.-**

Possibilità di acquisto blocchetti 10 / 20 h

Palestra a disposizione dei soci con abbonamento attivo

Per maggiori informazioni: **+41 91 682 06 16** - www.tcchiasso.ch -  Tc Chiasso



La socialità al Tennis Club Chiasso

Sono sempre numerosi gli eventi organizzati presso il Tennis Club Chiasso. L'obiettivo è di creare socialità all'interno del circolo, permettendo ai nostri giocatori di divertirsi in un ambiente sereno.



Aperitivo di Natale



Grande Luciano – sempre ben accompagnato!



Gita a Gstaadt in occasione del Torneo ATP



Giornata di carnevale 2018



Torneo casalinghe VS pensionati



Il nostro speaker coglie sempre l'attenzione del pubblico



Il Team Albisetti si aggiudica l'ennesimo titolo nazionale Interclub 2017

PRECICAST SA
INVESTMENT CASTING - World Class Foundry
6883 Novazzano (Switzerland)

GOLD TIME
OROLOGERIA - GIOIELLERIA

GOLD TIME SA
Piazza Indipendenza 4
CH-6830 CHIASSO
T. +41 91 682 79 14
F. +41 91 682 79 16
info@goldtime.ch

GOLD TIME LUGANO SA
Via Luvini 4
CH-6900 LUGANO
T. +41 91 923 74 71
F. +41 91 921 38 03
lugano@goldtime.ch

La Vecchia Filanda
arredamenti

Via delle Ginestre, 2/A - BIZZARONE (CO) - Tel. 0039 031 809.298
VALICO BRUSATA NOVAZZANO

Una casa che parla di voi



www.lavecchiafilanda.it - info@lavecchiafilanda.it

colorlito.ch
...valorizziamo le vostre idee



Via Industria 1 • Centro Veduggio 2 • 6814 Lamone • Tel. 091 61004 60 • info@colorlito.ch • www.colorlito.ch

BIANCHI GROUP
LOGISTIC & INTERNATIONAL FORWARDING AGENTS

...dal 1957 al vostro servizio **inaudi sa**

SANITARI • RISCALDAMENTI • VENTILAZIONI • RAFFREDDAMENTO
LATTONIERE • SERVIZIO RIPARAZIONI • UFFICIO TECNICO

CHIASSO, Via Milano 15 Tel. 091 683 43 43 Priv. Guido Magatti Tel. 091 683 28 37
E-mail: inaudimag@bluewin.ch Fax 091 683 95 35 Priv. Marco Maghetti Tel. 091 683 97 49

FUORI ORARIO ☎ 091 683 43 43

EBCO FIDUCIARIA
FIDUCIARI COMMERCIALISTI
REGIS INVEST SA
GESTIONE PATRIMONIALE

Via Emilio Bossi 12D - 6830 Chiasso, Svizzera
tel. +41(0)91 695.50.90 - fax +41(0)91 695.50.91
ebco@ebco.ch - www.ebco.ch

Passione e tradizione
Borgovecchio
dal 1978 **vini**
T +41 (0)91 697 63 43 www.borgovecchio.ch

Jacam
SPEDIZIONI INTERNAZIONALI
www.jacam.ch

CHIASSOPEN 2018

L'importanza della preparazione fisica nel tennis



RB Training di Riccardo Bodio
www.rbtraining.ch
f rbtraining



Just Training di Aldo Zacchero
www.justtraining.net
f just training di aldo zacchero

La stagione tennistica di un giocatore professionista o amatore, non può includere solo partite e allenamenti in campo. La famosa preparazione atletica è fondamentale per una completezza fisica riguardante punti cardine, quali test funzionali, capacità aerobica e anaerobica, forza, controllo del proprio corpo, fluidità ed elasticità muscolare, posture correttive e recuperi post infortunio. Il tennis è definito come uno sport di "situazione", in cui non esiste un punto uguale all'altro, ma soprattutto non esiste una situazione di gioco uguale all'altra. Infinite possono essere le variabili di ogni diritto o di ogni rovescio. È uno sport in continua evoluzione da un punto di vista tecnico-tattico e soprattutto atletico. Il ritmo di esecuzione attuale dei vari fondamentali è veloce ed esplosivo, basti pensare che molti agonisti servono a velocità superiori ai 200 km/h. Per queste ragioni i giocatori necessitano di livelli più alti di idoneità fisica. Colpire la palla con il giusto rapporto di tempo-impatto, coordinare tutte le azioni corporee, dal momento in cui la palla lascia le corde dell'avversario, in considerazione del fondamentale trinomio palla - avversario - spazio, richiede una costante

attenzione psico-fisica da parte del giocatore ed una attenta preparazione atletica: più si arriva sulla palla col timing giusto e meglio si può gestire il colpo. Attualmente, la preparazione atletica non ci concentra solo ed esclusivamente sull'aspetto prestazionale, ma tiene conto anche dell'aspetto preventivo, con il rafforzamento delle strutture muscolo-tendinee e legamentose soggette a stress continuo, e di quello posturale, attraverso il lavoro di compensazione muscolare. L'equilibrio posturale e l'efficienza del meccanismo di compensazione dell'equilibrio giocano un ruolo di massima importanza nel prevenire il sorgere di traumi muscolari dovuti a quei movimenti ripetitivi ed estremi a cui è costantemente sottoposto il tennista, e che riducono gradualmente la tolleranza del muscolo all'infortunio. In definitiva giocare a tennis significa essenzialmente essere capaci di eseguire gesti tecnici di grande precisione dove è necessaria una miscela di capacità condizionali e coordinative.

I preparatori atletici del Tennis Club Chiasso

Riccardo Bodio

Aldo Zacchero

Si organizzano CORSI DI ALLENAMENTO IN GRUPPO o INDIVIDUALI PERSONALIZZATI

swisstennis



Shazammate il codice
e scoprite la BMW X2.



Piacere di guidare



LA PRIMA BMW X2.

**ORA PRESSO I VOSTRI BMW PARTNER
EMIL FREY IN TICINO.**

Emil Frey SA

6814 Lamone

www.bmw-efsa-lamone.ch

Rolando Agustoni SA

6828 Balerna

www.bmw-agustoni.ch