

CIRCOLO DELLA STAMPA-SPORTING A.S.D.

corso G. Agnelli 45 – TORINO. Tel 011 3245411

www.sporting.to.it – email scuolatennis@sporting.to.it -  www.facebook.com/sportingtorino

info generali Scuola Tennis 2022/2023

MODALITA' DI ISCRIZIONE E ACCETTAZIONE DELLE RICHIESTE Le richieste di iscrizione vanno inoltrate all'indirizzo scuolatennis@sporting.to.it attraverso il MODULO DI RICHIESTA ISCRIZIONE corredato di tutta la documentazione richiesta.

Per le richieste di iscrizione alla Scuola Base e Avanzata pervenute **entro MERCOLEDI 21/9** verranno comunicati gli orari via email entro le ore 20 di VENERDI 23. Le richieste pervenute successivamente il 21/9 verranno prese in considerazione non prima di lunedì 26/9 e accolte compatibilmente con gli spazi disponibili.

Per le richieste di iscrizione ai corsi Over 18 pervenute **entro GIOVEDI' 6/10** verranno comunicati gli orari via email entro le ore 20 di VENERDI 7/10. Le richieste pervenute successivamente il 6/10 verranno prese in considerazione non prima di lunedì 10/10 e accolte compatibilmente con gli spazi disponibili.

DATE Inizio: **LUNEDI' 26/9/22** per Scuola Base e Avanzata – LUNEDI' 10/10/22 per Agonistica Over 18 e Corsi Adulti.
Termine: SABATO 10/6/23 per Scuola Base e Agonistica Over 18 – SABATO 1/7/23 per Specializzazione e Corsi Adulti - SABATO 26/8/23 (con esclusione dal 6 al 20 agosto) per Gruppo Tecnico.

FESTIVITA' L'attività didattica sarà sospesa nei seguenti giorni: 31 ottobre-1 novembre (Ognissanti), 8 dicembre (Immacolata), 24 dicembre/8 gennaio (Natale e Epifania), 6/11 aprile (Pasqua), 24/25 aprile (Liberazione), 1 maggio (Lavoro) e 2/3 giugno (Repubblica).

*per corso Gruppo Tecnico allenamenti confermati 27, 28, 29 e 30 dicembre – 2, 3, 4 e 5 gennaio – 8, 9, 10, 24 e 25 aprile – 2 e 3 giugno

PAGAMENTO QUOTE I pagamenti potranno essere effettuati anche tramite bonifico intestato a:
CIRCOLO DELLA STAMPA-SPORTING A.S.D. – BPER BANCA - IBAN IT 77 H 05387 01009 000042184993.

Nella causale indicare sempre il cognome e nome dell'allievo.

In caso di fratelli con almeno un genitore associato sconto del 10% sulla quota inferiore, applicato sull'ultima rata.

Per gli iscritti ai corsi di Scuola Avanzata sconto del 5% per pagamenti in un'unica soluzione alla scadenza della prima rata.

DUPLICATI RICEVUTE Ad ogni pagamento pervenuto via bonifico la segreteria di prassi invia ricevuta via email. Le richieste di invio duplicati ricevute avranno un costo di 5€ per operazione.

KIT OMAGGIO In omaggio agli iscritti entro il 31/12/22 un kit tecnico Mizuno.

ACCESSO AL CIRCOLO L'ammissione alla Scuola Tennis dà diritto all'accesso al Circolo in qualità di Socio Allievo Junior solamente nei giorni e orari definiti dai maestri.

ASSICURAZIONE INFORTUNI Per tutti gli iscritti è prevista un'assicurazione contro gli infortuni.

TESSERAMENTO FIT Nella quota di iscrizione non è compreso il tesseramento **OBBLIGATORIO** alla Federazione Italiana Tennis.

CERTIFICATO MEDICO All'atto dell'iscrizione è **OBBLIGATORIO** presentare un certificato medico di idoneità sportiva almeno non agonistica. Per gli iscritti ai corsi di Scuola Avanzata (Specializzazione e Gruppo Tecnico) nella quota è compresa la visita medica agonistica presso **FISIO & LAB Italia**. Al pagamento della 1^a rata verrà rilasciato il voucher per effettuare la prenotazione. La visita se effettuata entro il 31/12/2022 sarà gratuita e andrà consegnata in originale in segreteria.

CORSO di PROVA Dal 12 al 21 settembre verrà attivato un corso under 16 di livello base consistente in 2 lezioni di gruppo, aperto ai mai iscritti ai nostri corsi. Per iscrizioni inviare email a scuolatennis@sporting.to.it entro il giovedì antecedente la settimana di disponibilità indicando cognome, nome e data di nascita del ragazzo, un recapito telefonico di un genitore e allegando copia del certificato di idoneità sportiva non agonistica. L'orario delle lezioni verrà pubblicato sul sito del Circolo entro le ore 14 del sabato antecedente la settimana di disponibilità.

PRESENTAZIONE DELLO STAFF E DELLE ATTIVITA' E' indetto per **MERCOLEDI 14 SETTEMBRE alle 18.30** presso la struttura del Training Center (accesso da corso Agnelli) l'incontro rivolto a genitori e allievi per la presentazione dello staff e delle attività.

ATTIVITA' SETTEMBRE 2022 Dal 22 agosto al 23 settembre è ancora presente l'attività estiva. Info più dettagliate sulla sezione TENNIS SCHOOL/CORSI del nostro sito internet.

CIRCOLO DELLA STAMPA-SPORTING A.S.D.

corso G. Agnelli 45 – TORINO - Tel 011 3245411

www.sporting.to.it - email scuolatenis@sporting.to.it -  www.facebook.com/sportingtorino

corsi Scuola Tennis 2022/2023

- ❖ **PRE-TENNIS** per 4/6 anni - max. 6 allievi/maestro – frequenza 1/2 volte (50 min interamente svolti sul campo da tennis)
fascia oraria 17-18.40 martedì/mercoledì/giovedì

Un importante punto di partenza in cui, attraverso un'attività prevalentemente ludica, vengono stimolate e migliorate le abilità motorie al fine di un più facile apprendimento del gioco del tennis e dello sport in generale, senza trascurare le indicazioni tecniche di base. L'obiettivo principale sarà quindi quello di far appassionare i piccoli partecipanti con piccole gare e giochi, mirati ad accrescere il controllo e la sensibilità delle parti del corpo con graduale aggiunta di attrezzi e palline di peso e dimensione proporzionati all'età.

- ❖ **MINITENNIS** per 6/8 anni - max. 5/6 allievi/maestro – frequenza 1/2 volte (50 min tennis + 50 min preparazione fisica)
fascia oraria 17-18.40 dal lunedì al venerdì

Il primo step verso un tennis interamente giocato anche sotto l'aspetto tattico. Mediante l'utilizzo di spazi e di attrezzature proporzionate alle misure antropometriche dei partecipanti sarà possibile sperimentare e apprendere a 360° le dinamiche del gioco.

- ❖ **AVVIAMENTO/PRE-PERFEZIONAMENTO** per 6/18 anni - max. 4 allievi/maestro – frequenza 1/2 volte (50 min tennis + 50 min prep. fisica)
fascia oraria 15-19.30 dal lunedì al venerdì + sabato mattina

I corsi avranno come obiettivi l'apprendimento e il consolidamento dei colpi fondamentali e delle strategie di gioco sviluppati nei corsi precedenti.

- ❖ **PERFEZIONAMENTO** per 8/18 anni - max. 4 allievi/maestro - frequenza 1/2 volte (100 min tennis + 90 min preparazione fisica)
fascia oraria: 15/20.00 – dal lunedì al venerdì + sabato mattina

La naturale evoluzione per chi ha completato il percorso di pre-Perfezionamento ed è interessato a qualcosa di più intensivo e allenante in previsione di un futuro approccio agonistico. Rivolto anche ad allievi di buon livello (anche con classifica federale) a cui non si richiedono impegni extra (allenamenti nei week-end e nel periodo estivo e partecipazione a tornei) ma che intendono perfezionare le proprie abilità tecnico-tattiche e la condotta di gara.

Per gli iscritti ai corsi di Scuola Base è prevista la partecipazione a competizioni interne e federali durante il periodo novembre-aprile.

- ❖ **SPECIALIZZAZIONE** max. 3/4 allievi/maestro - dal lunedì al venerdì + sabato mattina - frequenza 3/4/5 volte
Mattina fascia oraria: 9.00-13.00 - 120 min tennis + 90 min preparazione Fisica per ogni seduta di allenamento
Pomeriggio fascia oraria: 15.00-20.00 - 100 min tennis + 90 min preparazione Fisica per ogni seduta di allenamento

Riservato a chi ha completato il percorso di Perfezionamento e, forte di una concreta motivazione, è pronto per un discorso mirato all'agonismo.

Obiettivi AREA TECNICA: Specializzazione dei colpi, degli spostamenti e delle azioni di gioco.

Obiettivi AREA TATTICA: Sviluppo delle tipologie di giocatore.

Obiettivi AREA FISICA: Sviluppo delle capacità coordinative e di Velocità, Forza e Resistenza con particolare attenzione agli equilibri funzionali.

- ❖ **GRUPPO TECNICO** allievi/maestro in base agli obiettivi definiti dalla direzione tecnica
fascia oraria 15/20.00 dal lunedì al venerdì + sabato mattina
frequenza 4/5 volte (solo pomeriggio)/Full Time* (mattina 120 min/pomeriggio 100 min tennis + 90 min preparazione fisica)
**la frequenza settimanale Full Time è definita dalla direzione tecnica in base alla programmazione tecnica e fisica.*

Programma formativo per l'alto livello con allenamenti personalizzati e mirati.

Servizi compresi Mental Coach* (a cura di Tommaso IOZZO) e Racket Technician (a cura di Andrea CANDUSSO).

Il servizio di Mental Coach comprendente 10 sedute in gruppo di preparazione mentale svolte in aula/campo, 2 incontri con le famiglie dove verranno trattati temi inerenti al ruolo del genitore nel percorso tennistico dei ragazzi, e 1 seduta privata dove verranno eseguiti test psicofisiologici (non di natura clinica) attraverso l'uso di biofeedback per tracciare un profilo dell'atleta sotto stress e poter impostare un lavoro personalizzato da portare avanti in campo per migliorare l'aspetto mentale.

Per gli allievi iscritti ai corsi di Scuola Avanzata è compreso l'utilizzo delle strutture del circolo (campi tennis + piscina).

- ❖ **AGONISTICA OVER 18** dai 18 anni - max. 4 allievi/maestro – frequenza 1/2/3/4 volte (90 min tennis)
orario dalle 20 dal lunedì al venerdì + sabato mattina

Programma di allenamento (solo tennis). L'ammissione è vincolata al benessere della direzione tecnica.

Solamente per gli allievi iscritti entro il 2022 con una frequenza minima di 2 volte a settimana sarà possibile richiedere tesseramento agonistico per il Circolo della Stampa – Sporting ASD. Per gli allievi iscritti con frequenza di 1 volta a settimana il tesseramento agonistico sarà subordinato all'associazione al Circolo della Stampa – Sporting ASD.

- ❖ **ADULTI** max. 4 allievi/maestro – orario dalle 19.30* dal lunedì al venerdì + sabato mattina - frequenza 1/2 volte (60 min tennis)
** possibilità al mattino al raggiungimento del numero minimo di partecipanti*

Corso collettivo per ogni livello di gioco dal principiante al pre-agonista.

Rivolgersi in segreteria per info sulle quote associative per under 24.