

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 2023/2024

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 **a partire dal 1° settembre**.

Per le richieste di iscrizione alla Scuola Base e Avanzata pervenute **entro MERCOLEDI 20/9** verranno comunicati gli orari via email entro le ore 20 di VENERDI 22. Le richieste pervenute successivamente il 20/9 verranno prese in considerazione non prima di lunedì 25/9 e accolte compatibilmente con gli spazi disponibili. Per le richieste di iscrizione ai corsi Over 18 pervenute **entro GIOVEDI' 5/10** verranno comunicati gli orari via email entro le ore 20 di VENERDI 6/10. Le richieste pervenute successivamente il 5/10 verranno prese in considerazione non prima di lunedì 9/10 e accolte compatibilmente con gli spazi disponibili.

DATE Inizio: **LUNEDI' 25/9/23** per Scuola Base e Avanzata – LUNEDI' 9/10/23 per Agonistica Over 18 e Corsi Adulti.
Termine: SABATO 8/6/24 per Scuola Base – SABATO 29/6/24 per Specializzazione e Corsi Adulti – SABATO 12/7/24 per Agonistica Over 18 - SABATO 24/8/24 (con esclusione dal 5 al 17 agosto) per Gruppo Tecnico.

FESTIVITA' L'attività didattica sarà sospesa nei seguenti giorni: 1° novembre (Ognissanti), 8/9 dicembre (Immacolata), 24 dicembre/7 gennaio (Natale e Epifania), 28 marzo/2 aprile (Pasqua), 25 aprile (Liberazione), 1° maggio (Lavoro).

*per corso Gruppo Tecnico allenamenti confermati 27, 28 e 29 dicembre – 2, 3, 4 e 5 gennaio – 28, 29 e 30 marzo - 25 aprile

PAGAMENTO QUOTE I pagamenti potranno essere effettuati tramite le seguenti modalità: contanti, assegno, carte di pagamento o bonifico. Per pagamenti via bonifico intestare 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 tutti gli iscritti ai corsi 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 30/11/23 un kit tecnico Mizuno.

ACCESSO AL CIRCOLO L'ammissione alla Scuola Tennis dà diritto all'accesso al Circolo solamente nei giorni e orari definiti dai maestri. Agli iscritti alla Scuola Tennis Avanzata entro il 31/12/23 è consentito in aggiunta l'utilizzo delle strutture (campi tennis + piscina) e invitare esterni (max 5 inviti a pagamento).

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 1ª rata verrà rilasciato il voucher per effettuare la prenotazione. La visita se effettuata entro il 31/12/2023 sarà gratuita e dovrà essere consegnata in originale in segreteria.



CORSO di PROVA A settembre, nelle settimane 11-15 (5 giorni) e 18-20 (3 giorni), verrà attivato un corso di prova per under 16 di livello base consistente in 2 lezioni di gruppo, aperto ai mai iscritti ai nostri corsi. [Dettagli sulle modalità di iscrizione alla sezione news del sito del Circolo](#) (vedi QR a lato). L'orario delle lezioni verrà comunicato via email e pubblicato sul sito del Circolo entro le ore 14 di sabato 9.



A disposizione degli iscritti alla Scuola, in fase di test fino a dicembre e operativo dal 2024, il **servizio di analisi del gesto tecnico del giocatore*** a cura di Hyper Tennis (società Spin-off del Politecnico di Torino).

* Il progetto HyperTennis si basa sull'analisi delle registrazioni video degli atleti grazie ad un sistema artificial Intelligence based che elabora in cloud il gesto e lo parametrizza con un protocollo tecnico sviluppato anche con la collaborazione della Federazione Italiana Tennis e Padel per restituire all'atleta video e dati scientifici che lo accompagneranno nel corso della frequentazione della scuola. Il Circolo della Stampa Sporting, insieme ai Centri Federali, saranno i primi centri pilota in Italia.

PRESENTAZIONE DELLO STAFF E DELLE ATTIVITA' E' indetto per **GIOVEDI' 14 SETTEMBRE alle 18.30** l'incontro rivolto a genitori e allievi per la presentazione dello staff e delle attività.

ATTIVITA' SETTEMBRE 2023 Dal 21 agosto al 23 settembre è ancora presente l'attività estiva. Info più dettagliate sulla sezione TENNIS SCHOOL / pagina 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 2023/2024

- ❖ **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 palle 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
frequenza 5/6 volte: fascia oraria 15/20.00 dal lunedì al venerdì + sabato mattina (100 min tennis + 90 min preparazione fisica)
frequenza Full Time*: fasce orarie 9-13 e 15/20.00 dal lunedì al venerdì + sabato mattina (mattina 120 min / pomeriggio 100 min tennis + 90 min preparazione atletica)
**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 entro il 30/10/23 è compreso l'utilizzo delle strutture del circolo (campi tennis + piscina) e la possibilità di invitare esterni a pagamento (max 5 inviti).

- ❖ **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 dicembre 2023 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 e sulle promozioni per le famiglie.