

CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING A.P.S - 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 Scuola Tennis 2024/2025

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 necessaria, **a partire da lunedì 2 settembre**. Per le richieste di iscrizione, eccetto i corsi Adulti e Agonistica Serale, pervenute **entro MERCOLEDI 18/9** verranno comunicati gli orari via email entro le ore 20 di VENERDI 20. Le richieste pervenute successivamente il 18/9 verranno prese in considerazione non prima di lunedì 23/9 e accolte compatibilmente con gli spazi disponibili. Per le richieste di iscrizione ai corsi Adulti e Agonistica Serale pervenute **entro GIOVEDI' 3/10** verranno comunicati gli orari via email entro le ore 20 di VENERDI 3/10. Le richieste pervenute successivamente il 3/10 verranno prese in considerazione non prima di lunedì 7/10 e accolte compatibilmente con gli spazi disponibili.

DATE Inizio: **LUNEDI 23/9/24** – Per i corsi Adulti e Agonistica Serale inizio LUNEDI 7/10/24.

Termine: SABATO 7/6/25 per settore Base (eccetto il corso Adulti) – SABATO 28/6/25 per corsi Perfezionamento, Agonistica Mattino, Agonistica Pomeriggio e Adulti – SABATO 12/7/25 per Agonistica Serale - SABATO 23/8/25 (con esclusione dal 4 al 17 agosto) per Agonistica Avanzata.

FESTIVITA' L'attività didattica sarà sospesa nei seguenti giorni: 1-2 novembre (Ognissanti), 23 dicembre/7 gennaio (Natale e Epifania), 17/22 aprile (Pasqua), 25-26 aprile (Liberazione), 2 giugno (Repubblica).

*(per corso Agonistica Avanzata allenamenti confermati il 23, 27 e 30 dicembre, 2 e 3 gennaio, 17, 18, 19, 25 e 26 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. – IT76Z 05387 01012 000042 184993 (BPER Banca)** oppure **IT12D 03069 01000 100000 134403 (Intesa Sanpaolo)**. Nella causale indicare sempre il cognome e nome dell'allievo.

PROMOZIONI 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 dei duplicati delle ricevute dei pagamenti avranno un costo di 5€ per operazione.

KIT OMAGGIO Per gli iscritti entro il 30/11/24 in omaggio la divisa MIZUNO della Scuola Tennis 2024-25.

ACCESSO AL CIRCOLO L'ammissione alla Scuola Tennis dà diritto all'accesso al Circolo solamente nei giorni e orari definiti dai maestri. Ai partecipanti ai corsi di Agonistica Mattino, Pomeriggio e Avanzata iscritti entro il 31/12/24, è consentito in aggiunta l'utilizzo delle strutture (campi tennis + piscina) e invitare esterni (max 5 inviti a pagamento). Le prenotazioni dei campi possono essere fatte solamente tramite la portineria il giorno stesso.

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 i bambini sotto i 6 anni è sufficiente la certificazione di buona salute. Per gli iscritti ai corsi di Agonistica Mattino, Pomeriggio e Avanzata 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 31/12/2024 sarà gratuita e dovrà essere consegnata in originale in segreteria.



CORSO di PROVA A settembre, nel periodo 9-13 e 16-18, verrà attivato un corso di prova per under 18 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 anche QR a lato). L'orario delle lezioni verrà comunicato via email e pubblicato sul sito del Circolo entro le ore 15 di sabato 7.

VIDEO ANALISI Operativo il servizio di analisi del gesto tecnico del giocatore* a cura di Hyper Tennis (società Spin-off del Politecnico di Torino). Il servizio è compreso nel pacchetto dei corsi di Agonistica Mattino, Pomeriggio e Avanzata, mentre è disponibile a richiesta per gli iscritti a tutti gli altri corsi, eccetto il piccolo del PreTennis e MiniTennis. Termini e costi del servizio a richiesta disponibili da metà Settembre.

* 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 **MARTEDI' 10 SETTEMBRE alle 18.30** l'incontro rivolto a genitori e allievi per la presentazione dello staff e delle attività.

ATTIVITA' SETTEMBRE 2024 Dal 19 agosto al 20 settembre è ancora presente l'attività estiva. Info più dettagliate alla sezione TENNIS SCHOOL / pagina CORSI del nostro sito internet.

CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING A.P.S. - A.S.D.

corso G. Agnelli 45 – TORINO - Tel 011 3245411

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

Corsi Scuola Tennis 2024/2025

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 per i più piccoli che, attraverso un'attività prevalentemente ludica, consente di sviluppare le abilità motorie garantendo un più facile apprendimento del gioco del tennis. L'obiettivo principale da perseguire è quello di far appassionare i piccoli allievi con gare e giochi mirati a accrescere il controllo delle varie parti del corpo con graduale aggiunta di racchette 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

Fase didattica di fondamentale importanza nel percorso formativo dei giovani tennisti. Attraverso il corretto utilizzo di mezzi didattici, spazi e attrezzature proporzionate alle misure antropometriche dei giovani allievi, sarà possibile garantire un adeguato apprendimento delle abilità tecnico-tattiche del nostro sport.

AVVIAMENTO/PRE-PERFEZIONAMENTO per 8/18 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

L'attività didattica della fase di avviamento ha come obiettivo primario l'apprendimento delle abilità tecniche caratterizzanti il nostro sport e la graduale acquisizione delle abilità tattiche che compongono il gioco del tennis. I principianti che (per età e caratteristiche fisiche) non partono dal mini-tennis troveranno nella fase di avviamento la loro dimensione didattica ideale. Attraverso l'acquisizione progressiva di competenze la suddetta attività troverà il suo completamento nel pre-perfezionamento che prevede un programma didattico più complesso mirato al graduale consolidamento delle abilità apprese.

PRE-AGONISTICA per 8/11 anni - max. 4 allievi/maestro - frequenza 2/3 volte (70 min tennis + 50 min preparazione fisica) - fascia oraria: 17.10/20.00 – dal lunedì al venerdì

Attività didattica riservata agli allievi che avendo sviluppato buone competenze didattiche nelle fasi precedenti del percorso formativo, intendono sviluppare un programma quantitativamente maggiore volto a migliorare quanto è stato già appreso tecnicamente e tatticamente. Nel corso della stagione una delle finalità più importanti raggiungere è quella di svolgere un'attività competitiva gradualmente maggiore il cui obiettivo principale dovrà essere quello di accrescere la passione e motivazione degli allievi nella pratica del tennis applicando le abilità apprese nel contesto del gioco.

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

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 ad un programma didattico più intensivo e allenante in previsione di un futuro approccio agonistico. Rivolto anche a allievi di buon livello (anche con classifica federale) ai quali non si richiedono impegni extra (ad esempio allenamenti nei week-end e nel periodo estivo con partecipazione a tornei) ma che intendono prevalentemente perfezionare le varie abilità tecnico-tattiche al fine di migliorare il proprio gioco.

AGONISTICA 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 svolgere un programma didattico mirato all'agonismo attraverso la specializzazione delle abilità tecnico-tattiche del tennis. Inoltre sarà prevista una preparazione fisica mirata allo sviluppo delle capacità condizionali volte a favorire una buona performance in fase di gara

Obiettivi AREA TECNICA: Specializzazione delle abilità tecniche, degli spostamenti e delle azioni di gioco.

Obiettivi AREA TATTICA: Definizione della tipologia di gioco da applicare in fase di gara

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

Obiettivi AREA BIOMECCANICA: Individualizzare la meccanica esecutiva dei colpi in base alle caratteristiche fisiche degli atleti

AGONISTICA AVANZATA 2/3 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 preparazione fisica)

*la frequenza settimanale Full Time è definita dalla direzione tecnica in base alla programmazione tecnica e fisica.

Programma formativo specifico per il tennis di alto livello con allenamenti personalizzati e allenatori prevalentemente dedicati allo sviluppo dei progetti individuali.

Servizi compresi: **Mental Coach** (a cura di Tommaso IOZZO) e **Video Analisi** (a cura di Hyper Tennis)

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.

Il servizio di Video Analisi consiste in 2 riprese annuali dedicate ai colpi a rimbalzo e al servizio

Per gli allievi dei corsi di Agonistica, iscritti entro il 30/10/24, è compreso l'utilizzo delle strutture del circolo (campi tennis + piscina) e la possibilità di invitare esterni a pagamento (max 5 inviti).

AGONISTICA SERALE 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 specifico per over 18 che avvertono l'esigenza di perfezionare e specializzare le varie abilità tecniche e migliorare gli schemi tattici da applicare nelle varie fasi di gioco. L'ammissione al corso è vincolata alla valutazione della direzione tecnica.

Solamente per gli allievi iscritti entro dicembre 2024 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 (possibilità al mattino in settimana al raggiungimento del numero minimo di partecipanti) - frequenza 1/2 volte (60 min tennis)

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