

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

corso G. Agnelli 45 – TORINO. Tel 011 3245411

[www.sporting.to.it](http://www.sporting.to.it) – email [scuolatennis@sporting.to.it](mailto:scuolatennis@sporting.to.it) -  [www.facebook.com/sportingtorino](https://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](mailto: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<sup>a</sup> 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 i 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.S.D.

corso G. Agnelli 45 – TORINO - Tel 011 3245411

[www.sporting.to.it](http://www.sporting.to.it) – email [scuolatennis@sporting.to.it](mailto:scuolatennis@sporting.to.it) -  [www.facebook.com/sportingtorino](https://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.