

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 2025/2026

DATE Inizio: **LUNEDI 29/9/25** – Per i corsi Adulti e Agonistica Serale inizio LUNEDI 13/10/25.

Termine: SABATO 5/6/26 per settore Base (eccetto il corso Adulti) – SABATO 27/6/26 per corsi pre-Agonistica (under 10), Perfezionamento, Agonistica Mattino, Agonistica Pomeriggio e Adulti – SABATO 11/7/26 per Agonistica Serale - SABATO 26/9/26 (con esclusione dal 3 al 15 agosto) per Agonistica Avanzata e Attività PRO (durata 12 mesi).

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 1 settembre**. Ad eccezione dei corsi Adulti e Agonistica Serale, per le richieste di iscrizione pervenute **entro MERCOLEDI 24/9** verranno comunicati gli orari via email entro le ore 20 di VENERDI 26. Le richieste pervenute successivamente il 24/9 verranno prese in considerazione non prima di lunedì 29/9 e accolte compatibilmente con gli spazi disponibili. Per le richieste di iscrizione ai corsi Adulti e Agonistica Serale pervenute **entro GIOVEDI' 9/10** verranno comunicati gli orari via email entro le ore 20 di VENERDI 10/10. Le richieste pervenute successivamente il 10/10 verranno prese in considerazione non prima di lunedì 13/10 e accolte compatibilmente con gli spazi disponibili.

FESTIVITA' L'attività didattica sarà sospesa nei seguenti giorni: 1 novembre (Ognissanti), Immacolata 8 dicembre, 22 dicembre/6 gennaio (Natale e Epifania), 2/7 aprile (Pasqua), 25 aprile (Liberazione), 1/2 maggio (Lavoro) e 1/2 giugno (Repubblica).
(per corsi Agonistica Avanzata e Attività PRO allenamenti confermati l'8, il 22, 23, 29 e 30 dicembre, il 2 e 3 gennaio, il 2, 3, 7 e 25 aprile e l'1 e 2 giugno).

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.P.S.-A.S.D. – IT76Z 05387 01012 000042 184993 (BPER Banca)** oppure **IT12D 03069 01000 100000 134403 (Intesa Sanpaolo)** oppure **IT 75 P 03425 01000 CC0402001158 (Banco Azzoaglio)**. 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.

RICEVUTE PAGAMENTO CON BONIFICO Ad ogni pagamento pervenuto via bonifico, la segreteria invia ricevuta via email.

KIT OMAGGIO Per gli iscritti entro il 30/11/25 in omaggio la divisa MIZUNO della Scuola Tennis 2025-26.

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 e Attività PRO iscritti entro il 31/10/25, è consentito, in aggiunta, fino a tutto Settembre 26, l'utilizzo delle strutture (campi tennis + piscina) e, solo per la parte tennis, 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 FITP Nella quota di iscrizione non è compreso il tesseramento **OBBLIGATORIO** alla Federazione Italiana Tennis e Padel.

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 e Attività PRO 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 31/12/2025 sarà gratuita e dovrà essere consegnata in originale in segreteria.



CORSO di PROVA A settembre, nel periodo 8-12 e 15-19, verrà attivato un corso di prova per under 18 di livello base, consistente in 2 lezioni di gruppo omaggio, 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 6 per la settimana 8/12 settembre e entro sabato 13 per la settimana 15/19 settembre.

VIDEO ANALISI Anche quest'anno sarà operativo il servizio di video analisi **HyperTennis** (Spin-off del Politecnico di Torino), dedicato a Scuola Tennis e professionisti. HyperTennis, tramite l'elaborazione di video e dati con tecnologia AI, permette la valutazione del gesto dell'atleta, confrontandolo con un protocollo tecnico, sviluppato anche con la collaborazione della Federazione Italiana Tennis e Padel, e restituendo all'atleta video e dati oggettivi che lo accompagnano nel corso della frequentazione della Scuola e che consentono il miglioramento della tecnica, della prestazione e la prevenzione degli infortuni. È uno strumento che completa il percorso formativo, guidato dai maestri dalla Scuola, puntando ad aumentare l'efficacia grazie a una maggiore oggettivazione e scheda tecnica personalizzata. Il Circolo della Stampa Sporting è, tra i Centri Federali, il primo centro pilota in Italia.

Il servizio è compreso nel pacchetto dei corsi di Agonistica Mattino, Pomeriggio e Avanzata e Attività PRO, mentre è disponibile a richiesta per gli iscritti a tutti gli altri corsi, eccetto i piccoli del PreTennis e MiniTennis. Per info su termini e costi del servizio rivolgersi in segreteria.

PRESENTAZIONE DELLO STAFF E DELLE ATTIVITA' E' indetto per **MERCOLEDI 17 settembre alle ore 18.30** l'incontro rivolto a genitori e allievi per la presentazione dello staff e delle attività.

ATTIVITA' SETTEMBRE 2025 Dal 19 agosto al 26 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 2025/2026

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, avranno la possibilità di sviluppare le abilità motorie per favorire 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 ad accrescere il controllo delle varie parti del corpo con graduale introduzione 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

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.

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

PRE-AGONISTICA per 8/11 anni - max. 4 allievi/maestro - frequenza 2/3 volte (80 min tennis + 50 min preparazione fisica) - fascia oraria: 17/20 – dal lunedì al venerdì

Attività didattica riservata agli allievi che avendo acquisito buone competenze didattiche nelle fasi precedenti del percorso formativo, intendono sviluppare un programma di volume maggiore volto a migliorare quanto è stato già appreso tecnicamente e tatticamente. Nel corso della stagione una delle finalità più importanti da raggiungere è quella di incrementare l'attività competitiva con l'obiettivo prevalente di accrescere la passione e motivazione degli allievi nella pratica del tennis.

PERFEZIONAMENTO per 8/18 anni - max. 4 allievi/maestro - frequenza 1/2 volte (100 min tennis + 90 min preparazione fisica) - fascia oraria: 15/20 – 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 ad allievi di buon livello ai quali non si richiedono impegni extra (vedi allenamenti nei week-end e 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

Mattino 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 volte

Mattino: fascia oraria 9-13 dal lunedì al venerdì (120 min / 90 preparazione fisica) + sabato mattina (100 min tennis + 90 min preparazione fisica)

Pomeriggio: fascia oraria 15/20.00 dal lunedì al venerdì + sabato mattina (100 min tennis + 90 min preparazione fisica)

Eventuali formule di allenamento differenti (vedi Full Time) sono da concordare con la Direzione Tecnica.

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

Servizi compresi: **Preparazione Mentale** (a cura di Tommaso IOZZO) e **Video Analisi** (a cura di Hyper Tennis).

Il servizio di Preparazione Mentale comprende 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.

ATTIVITA' PRO

Attività dedicata agli atleti che durante la stagione svolgono dai 15 ai 20 tornei internazionali e che hanno un livello di gioco che consenta di integrare il programma di allenamento formativo con un programma mirato al raggiungimento della performance. La struttura di allenamento e la programmazione individualizzata dell'attività di gara è da concordare con la Direzione Tecnica.

Per gli allievi dei corsi di **Agonistica, Agonistica Avanzata e Attività PRO**, iscritti entro il 30/10/25, è compreso, fino a tutto Settembre 2026, l'utilizzo delle strutture del circolo (campi tennis + piscina) e, solo per la parte tennis, la possibilità di invitare esterni a pagamento (max 5 inviti).

AGONISTICA SERALE dai 18 anni - max. 4 allievi/maestro – frequenza 1/2/3 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 2025 con una frequenza minima di 2 volte a settimana sarà possibile richiedere tesseramento agonistico per il Circolo della Stampa – Sporting APS-ASD. Per gli allievi iscritti con frequenza di 1 volta a settimana il tesseramento agonistico sarà subordinato all'associazione al Circolo della Stampa – Sporting APS-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.