

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 2026/2027

DATE Inizio: **LUNEDÌ 28/9/26** – Per i corsi Adulti e Agonistica Serale inizio LUNEDÌ 12/10/26.

Termine: SABATO 11/6/27 per settore Base (eccetto il corso Adulti) – SABATO 26/6/27 per corsi pre-Agonistica (under 10), Perfezionamento, Agonistica Mattino, Agonistica Pomeriggio e Adulti - SABATO 23/7/27 per Agonistica Serale – SABATO 25/9/27 (con esclusione dall' 1 al 15 agosto) 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 31 agosto**. Ad eccezione dei corsi Adulti e Agonistica Serale, per le richieste di iscrizione pervenute **entro MERCOLEDÌ 23/9** verranno comunicati gli orari via email entro le ore 20 di VENERDÌ 25. Le richieste pervenute successivamente il 23/9 verranno prese in considerazione non prima di lunedì 28/9 e accolte compatibilmente con gli spazi disponibili. Per le richieste di iscrizione ai corsi Adulti e Agonistica Serale pervenute **entro GIOVEDÌ 8/10** verranno comunicati gli orari via email entro le ore 20 di VENERDÌ 9/10. Le richieste pervenute successivamente l'8/10 verranno prese in considerazione non prima di lunedì 12/10 e accolte compatibilmente con gli spazi disponibili.

FESTIVITA' L'attività didattica sarà sospesa nei seguenti giorni: Immacolata 7/8 dicembre, 23 dicembre/6 gennaio (Natale e Epifania), 25/30 marzo (Pasqua), 1 maggio (Lavoro) e 2 giugno (Repubblica). Per corsi Agonistica Avanzata e Attività PRO allenamenti confermati il 7, 23, 28, 29 e 30 dicembre, il 4 e 5 gennaio, il 25, 26, 27 e 30 marzo.

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 29/11/26 in omaggio la divisa MIZUNO della Scuola Tennis 2026-27. Consegna prevista gennaio 2027.

ACCESSO AL CIRCOLO L'ammissione alla Scuola Tennis dà diritto all'accesso al Circolo **solo** nei giorni e negli orari stabiliti dai maestri, secondo le condizioni dell'art. 11 del Regolamento Generale e Speciale del Circolo della Stampa – Sporting APS-ASD, che l'iscritto è tenuto a conoscere e rispettare. Il Regolamento può essere richiesto in segreteria o scaricato dal sito www.sporting.to.it.

Diritti aggiuntivi per iscritti ai corsi di Agonistica (mattina, pomeriggio, avanzata) e Attività PRO (valido per chi si iscrive entro il 31/10/26):

- **sopra i 12 anni:** fino a tutto settembre 2027, possono usare anche la piscina e i campi da tennis negli orari indicati dai maestri.
- **sotto i 12 anni:** possono usare i campi da tennis, ma al termine devono essere ripresi da un adulto. **Non possono usare la piscina a meno**

che sia presente un genitore sia associato

Inviti esterni Solo per la parte tennis, questi atleti possono invitare persone esterne a pagamento (**massimo 5 inviti**).

Prenotazioni campi Le prenotazioni si fanno **esclusivamente tramite la reception, 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 1^a rata verrà rilasciato il voucher per effettuare la prenotazione. La visita se effettuata entro il 31/12/2026 sarà gratuita e dovrà essere consegnata in originale in segreteria.



CORSO di PROVA A settembre, nel periodo 7-11 e 14-18, 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 5 per la settimana 7/11 settembre e entro sabato 12 per la settimana 14/18 settembre.

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

ATTIVITA' SETTEMBRE 2026 Dal 18 agosto al 25 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 2026/2027

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 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

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 *annate 2017 e seguenti* - 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

Servizio compreso: **Preparazione Fisica Speciale*** (a cura di Davide CORTELLAZZO)

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) - **Preparazione Fisica Speciale*** (a cura di Davide CORTELLAZZO) - **Osteopatia** (a cura di Francesco VISCHI)

* 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.

* Il servizio di Preparazione Fisica Speciale consiste nel migliorare la performance degli atleti attraverso il monitoraggio del carico esterno con dispositivi e sistemi di tracking. Inoltre è prevista un'attività di Speed&Agility da svolgere in campo con un lavoro specifico sull'accelerazione, decelerazione, cambi di direzione, rapidità, reattività e capacità di movimento specifica del gioco del tennis.

* Il servizio di Osteopatia consiste in un lavoro specifico di prevenzione e primo intervento di screening a seguito di piccoli traumi o lievi infortuni.

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.

nb: per i corsi del settore Avanzato, in caso di esubero richieste, sulle giornate di lunedì e venerdì verrà data priorità in base alla frequenza dichiarata in fase di iscrizione

AGONISTICA SERALE dai 18 anni - max. 4 allievi/maestro – frequenza 1/2/3 volte (90 min tennis / 70' dal 24/5) - 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.

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.