

# REGOLAMENTO SCUOLA TENNIS

## SACCA TENNIS TEAM

- o Per essere ammessi al corso tennis è obbligatorio un certificato medico, emesso dal proprio medico curante, con validità annuale, da presentare all'atto dell'iscrizione. Per coloro che intendono fare attività agonistica è obbligatoria la visita medica sportiva. Per potersi iscrivere ai corsi, è indispensabile essere registrati sul database privato della scuola tennis; la registrazione, fatta dall'atleta stesso, deve avvenire sul sito [www.saccatennis.net](http://www.saccatennis.net) (chiedere la password ai maestri, anche tramite il modulo CONTATTI)).
- o Le lezioni si svolgono nei giorni feriali a partire dalle ore 15.00, e al sabato su richiesta. Al mattino sono disponibili lezioni individuali o collettive su richiesta.
- o La partecipazione ai corsi è obbligatoria e le eventuali assenze vanno comunicate anticipatamente; le lezioni non verranno rimborsate ma, solo se possibile, verranno recuperate.
- o Gli allievi che non rispettano un sano comportamento di civile convivenza possono essere temporaneamente sospesi o esclusi dalla scuola tennis.
- o Sono previsti, per tutti i partecipanti, tornei e manifestazioni, durante l'arco del corso.
- o Ogni iscritto ha diritto a due settimane di prova, anche a corsi iniziati, senza nessun obbligo economico. Terminato questo periodo è obbligatorio ufficializzare l'iscrizione.
- o Ogni atleta, o genitore che ne fa le veci, ha diritto ad un colloquio privato con i maestri, della durata di 20 minuti, in cui affrontare tematiche e problemi inerenti ai corsi. Tale richiesta va effettuata almeno 7 giorni prima del giorno richiesto, segnalando nome, cognome e problema da trattare. E' possibile chiederne uno ogni bimestre.

# TIPOLOGIA DEI CORSI:

## CORSI STAGIONALI ( DA INIZIO OTTOBRE A FINE MAGGIO)

Questi corsi hanno durata stagionale, cioè dell'intero anno di attività, inizieranno ad ottobre e si protrarranno sino a fine maggio. Tutti i corsi sono stati studiati per essere aperti a tutti, con un costo mai superiore ai 10 euro a lezione.

- **Tennis con le Fiabe:** Lezioni di un'ora a settimana, con bambini di età compresa tra i 3-7 anni (i gruppi saranno di età e capacità omogenee). All'interno della lezione i bambini vivranno un'esperienza ogni volta indimenticabile, interpretando, ricostruendo ed ideando fiabe, attraverso il gioco del tennis. I bambini saranno quindi avviati ad una corretta motricità, con il conseguente sviluppo delle capacità coordinative e del perfezionamento degli schemi motori di base. Muoversi correttamente stimola lo sviluppo dell'intelligenza e l'equilibrio psicofisico dei bambini. All'iscrizione verrà fornito in omaggio il Kit, comprensivo di Mini-Racchetta, Mini-Rete e Palla Gonfiabile.
- **Alto Livello Junior:** Le lezioni saranno di 90 minuti (una o due settimanali); il corso è rivolto ai bambini di età compresa tra gli 8-12 anni. I contenuti saranno altamente divertenti e motivanti, con notevoli contenuti tecnici e coordinativi, con attività ludico-motorie, ginnastica, pre-agonistica e preparazione mentale. Sono previsti tornei durante l'anno. Per i campioni del domani...
- **Perfezionamento e Divertimento:** corso rivolto ai ragazzi, sopra ai 12 anni, che vogliono giocare tanto, divertirsi e migliorare le proprie abilità tecnico/tattiche e mentali. Sono previsti tornei durante l'anno. La preparazione atletica (di 60 minuti) è facoltativa. Sono previste lezioni da 60 minuti (una o due settimanali).
- **Agonistico Alto Livello Junior:** riservato ad atleti, da 12 anni in poi, con grandissime abilità, potenzialità e motivazioni. I posti a disposizione sono solo 8; gli allenamenti saranno di un minimo di 6 ore alla settimana (tennis tattico, tecnico, mentale + atletica). Sono previsti tornei durante l'anno, individuali e a squadre. Per essere inseriti in questo settore, è indispensabile il parere favorevole dei tecnici.
- **Livello di Eccellenza:** è riservato ad atleti maggiorenni, con obiettivi di livello assoluto, fino al professionismo. I contenuti sono di altissimo livello, con presenza periodica di

coach professionisti. La frequenza è di un minimo di 6 ore settimanali (tennis tattico, tecnico, mentale + atletica). I posti a disposizione sono solo 8; Sono previsti tornei durante l'anno, individuali e a squadre. Per essere inseriti in questo settore, è indispensabile il parere favorevole dei tecnici.

- **Corso Adulti:** lezioni serali, dalle 18.30 in poi, per adulti di tutti i livelli, anche agonisti di alto livello, della durata di 60 minuti (una o due settimanali). Si lavora in gruppi da 3/4 e verranno approfonditi tutti gli aspetti tecnico/tattici e mentali; è compreso anche lo stage di doppio strategico. La preparazione atletica è facoltativa, ma consigliata agli agonisti. Sono previsti tornei durante l'anno. Gli allenamenti sono rivolti ad arrivare a fine corso in ottima forma.

---

- **Preparazione Atletica e Fitness:** sedute di lavoro della durata di 60 minuti (una o due settimanali). Verranno potenziati, migliorati e allenati tutti i distretti muscolari, di tutto il corpo, sollecitati nel gioco del tennis: i contenuti verteranno su allenamenti ergoattivi, aerobici e anaerobici; è compresa una parte di pesistica per la parte superiore del corpo.

## **STAGE TECNICI & SPECIALIZZAZIONI**

Questi Stage, altamente specifici, hanno l'obiettivo di approfondire in modo molto scrupoloso parti integranti della preparazione di un atleta o di una squadra.

Inoltre sono state studiate specializzazioni alternative ed innovative, altamente motivanti e divertenti, che ben si sistemano in un contesto di tennis totale, ovvero per tutti.

La durata di questi Stage è limitata ad un numero preciso di lezioni; possono svolgersi anche più lezioni a settimana e in un anno accademico è possibile che vengano organizzati più di uno Stage dello stesso tipo.

- **Mental Training (Allenamento Mentale):** Il percorso è rivolto solo ed esclusivamente all'allenamento mentale; le sessioni di mental training si svolgeranno sia in palestra che in campo; i contenuti verteranno su controllo dell'ansia e dello stress, controllo dei pensieri, allenamento ideo motorio, allenamento della self-efficacy, della concentrazione, self-talk, attivazione, Arousal e Stato di Flow, controllo delle energie e tanto altro; il tutto, diretto a migliorare sensibilmente le performance sul campo.

- **Stage di Doppio Strategico:** 5 lezioni da 2 ore ciascuna per imparare, allenare e migliorare le strategie tattiche del doppio. Le lezioni saranno molto intense, movimentate e divertenti: durante le esercitazioni di gioco verranno proposti e allenati tutti gli schemi di gioco, gli schemi in battuta e risposta, con gioco al volo e da fondo, per avere successo in doppio.

- **Cardio Tennis:** 10 lezioni di un'ora ciascuna. Ad oggi, unico centro a Modena a proporre questa attività, che mira al benessere fisiologico dei partecipanti, monitorando le loro capacità cardiovascolari ed energetiche, durante lo svolgimento dell'attività. Per informazioni più precise visitare il sito dedicato, [www.cardiotennis.it](http://www.cardiotennis.it) .

- **Beach Tennis:** 10 lezioni di un'ora ciascuna. Unico centro a Modena che ad oggi propone corsi indirizzati a questo sport innovativo. I contenuti sono di altissima caratura tecnica e motivazionale. A seconda dei livelli e dell'età dei partecipanti (anche adulti), verranno formati gruppi omogenei e si lavorerà su: apprendimento di tecniche base e familiarizzazione con racchetta, spostamenti sulla sabbia, giochi coordinativi mirati al benessere, divertimento ed al confronto con gli altri, iniziazione alla partita e giochi a punti estremamente energizzanti, sia individuali che a coppie. Situazioni di doppio con grande attenzione al gioco di squadra. Il corso è aperto a giocatori di qualsiasi età.

- **Hip-Hop e Benessere Bioenergetico:**

- **Fisioterapista:** a disposizione di tutti i tesserati e parenti di atleti; lo studio è all'interno della Polisportiva. Per usufruirne, chiedere ai maestri.

## QUOTE ANNUALI DEI CORSI

<b>Tipologia di corso</b>	<b>1 volta a settimana</b>	<b>Costo singola lezione</b>	<b>2 volte a settimana</b>	<b>Costo singola lezione</b>
Tennis con le Fiabe	€ 215	Circa € 7	-	-
Alto Livello Junior (lezioni da 90 min)	€ 295	Circa € 9	€ 400	Circa € 6.5
Perfezionamento e Divertimento	€ 265	Circa € 8.5	€ 395	Circa € 6.5
Corso Adulti	€ 310	Circa € 9	€ 475	Circa € 7
Preparazione Atletica	€ 190	Circa € 6	€ 250	Circa € 8
Agonistica Alto Livello Junior (8 posti)	€ 720 min 6 ore a settimana	Circa € 3.5		
Livello di Eccellenza (8 posti)	€ 720 min 6 ore a settimana	Circa € 3.5		
<b>Mental Training</b>				
Stage di Doppio Strategico	€ 99	9.9 € ogni ora		
Cardio Tennis	€ 99	9.9 € ogni ora		
<b>Beach Tennis</b>				
<b>Hip-Hop e Benessere Bioenergetico</b>				

- Sconto famiglia di € 100 dal secondo iscritto in poi (per i soli corsi stagionali).
- Tesseramento annuale obbligatorio: € 22 (tessera sociale + Uisp).
- Tesseramento agonistico: € 46 (tessera sociale + Uisp + Fit).
- Articolo tecnico omaggio (abbigliamento o attrezzatura), a tutti i partecipanti dei corsi stagionali, all'atto dell'iscrizione.

## MODALITÀ DI PAGAMENTO

La quota annuale dei Corsi Stagionali dovrà essere pagata in due rate. Per gli Stage Tecnici & Specializzazioni il pagamento andrà effettuato al momento dell'iscrizione, in un'unica soluzione.

Per il pagamento dei Corsi Stagionali i calcoli delle rate verranno effettuati in automatico durante l'iscrizione ai corsi.

Chi si dovesse iscrivere a corsi iniziati, il calcolo avverrà in automatico per il periodo rimanente di corsi.

La prima rata sarà comprensiva del 65% del costo totale + tesseramento obbligatorio dovrà essere saldata entro il giorno 30 del mese di iscrizione.

La seconda rata sarà comprensiva del rimanente 35% andrà saldata entro il 31 gennaio pv.

Se l'iscrizione avviene dopo questa data andrà pagato tutto in un'unica soluzione, salvo diverso accordo con i responsabili.

Chi avesse esigenza di diluire il pagamento in 3 rate (40%+30%+30%), deve farne richiesta, utilizzando il modulo Contattaci sul sito.

- ❖ Per coloro che hanno più di un iscritto al corso è previsto uno sconto di € 100 su ogni altro familiare iscritto, dopo il primo.
- ❖ Il tesseramento va corrisposto nella prima rata.
- ❖ Verrà inviata una mail di promemoria pagamenti, per agevolare la comunicazione all'interno del Centro.
- ❖ Per coloro che si iscrivono a corsi iniziati, le quote saranno ricalcolate in automatico sui periodi effettivamente da svolgere, al momento dell'iscrizione.
- ❖ Per ottenere la ricevuta detraibile dalla denuncia dei redditi, (per ragazzi di età compresa tra i 5-18 anni), l'unica forma possibile di pagamento è tramite bonifico bancario. Il prospetto è scaricabile durante l'iscrizione ai corsi sul sito.