



## MODULO DI ADESIONE

### Parte la scuola tennis 2017-2018!

Abbiamo studiato dei programmi mirati che ti permetteranno di scegliere la tipologia di lezioni che intenderai seguire durante la stagione 2017/2018. Di seguito troverai la spiegazione dettagliata dei programmi, con il relativo tariffario. Con l'assistenza del nostro Direttore Tecnico Fabio Murgia potrai scegliere il programma più adatto alle tue esigenze. La scelta potrà essere modificata in qualsiasi momento lungo l'arco della stagione, concordando con l'insegnante la disponibilità.

Ti chiediamo di fornirci alcune informazioni che salveremo come tuo profilo:

**NOME** \_\_\_\_\_ **COGNOME** \_\_\_\_\_

**nat\_ a** \_\_\_\_\_ **il** \_\_\_\_\_

**residente a (città)** \_\_\_\_\_ **C.A.P.** \_\_\_\_\_

**in (via/piazza)** \_\_\_\_\_

**telefono** \_\_\_\_\_ **email** \_\_\_\_\_

**ANNI DI ATTIVITA' SPORTIVA COMPLESSIVAMENTE SVOLTA** \_\_\_\_\_

**ALTRI SPORT PRATICATI** \_\_\_\_\_ **PER ANNI** \_\_\_\_\_

**SEI IN REGOLA COL TESSERAMENTO F.I.T. ? : SI / NO**      **AGONISTICA / NON AGONISTICA**

Ecco i programmi di allenamento che proponiamo. Segna con una crocetta il programma in cui intendi essere inserito, in accordo con il Direttore Tecnico Fabio Murgia (puoi contattarlo al 3491636874, o scrivergli un'email all'indirizzo [sidmurgia@hotmail.com](mailto:sidmurgia@hotmail.com))

**AVVIAMENTO MINI-MINI TENNIS E PROMOZIONALE:** Studiato per i bambini under 8 che non hanno mai giocato a tennis. Apprendimento tecnico/tattico base, mirato allo sviluppo dei gesti tecnici fondamentali e alla conoscenza degli strumenti (racchetta, pallina, campo da gioco, etc.); si presterà particolare attenzione allo sviluppo dei fondamentali coordinativi e motori con esercizi propedeutici al tennis, si apprenderà come si sviluppa un match e come dovrà essere articolato nella gestione del punteggio.

**PRINCIPIANTI E AMATORI ADULTI:** Studiato per i principianti o per coloro che già praticano il tennis ma intendono fare un programma leggero, amatoriale. Programma adatto a chi intende apprendere i fondamentali del tennis oppure migliorare la tecnica nell'esecuzione dei movimenti con lavori mirati alla costanza, alla continuità e al mantenimento. Verrà privilegiato il divertimento, giocando con assiduità partite a punti che consentiranno di sviluppare le competenze tecnico/tattico con esercizi e allenamenti leggeri o di modesta intensità.

**MINITENNIS e PREAGONISTICA FINO AI 13 ANNI:** Il programma del minitennis in tutte le sue forme secondo i protocolli ITF e FIT. Apprendimento basilare del tennis con giochi coordinativi e di sviluppo motorio, giochi propedeutici al tennis e allo sviluppo delle abilità motorie con e senza attrezzi da tennis. Si utilizzeranno attrezzature della misura adatta alla fascia d'età, favorendo costantemente un approccio ludico e divertente a questo sport. In base alle qualità del

bambino/ragazzo si potrà prendere parte al progetto FIT Ranking Program, che prevede mini tornei suddivisi per età e capacità ,accompagnati dall'insegnante nei più prestigiosi club della provincia di Cagliari.

**AGONISTICA ADULTI E RAGAZZI** : Pensato per coloro che praticano attività agonistica o intendono farla e vogliono lavorare in maniera più intensa. Programma intenso con lavoro tecnico/tattico accurato e mirato alla specializzazione e perfezionamento. Si cercherà di preparare l'atleta alla prestazione agonistica, lavorando con intensità sull'aspetto motorio, esplosivo, coordinativo e qualitativo. Lavoro sull'aspetto mentale e tattico, curando e sollecitando la ricerca di soluzioni tattiche complesse tramite mezzi tecnici di spessore. Si organizzeranno incontri a squadre con altri club, mirati al monitoraggio della gestione del match del singolo atleta, ci sarà la possibilità di essere inseriti nei campionati invernali/estivi federali. L'attività Individuale sarà curata dal Direttore Tecnico.

**Parteciperò alle sedute di Preparazione Atletica tenute dal Preparatore Fisico Federale Stefano Deiana per un numero di sedute settimanali pari a:**      1      2     (*barrare con una x il numero di volte preferito*)

### **Ecco il tariffario mensile dettagliato per i giovani atleti.**

**Gruppi avviamento promozionale** (solo per i nuovi iscritti fino ai 7 anni, lezioni da 60 minuti)

- 25 euro: 2 lezioni di tennis/motoria alla settimana

**Gruppi Minitennis** (dai 3 fino ai 9 anni, lezioni da 60 minuti)

- 30 euro: 2 lezioni di tennis/motoria alla settimana

- 35 euro: 2 lezioni di tennis + 1 lezione di atletica alla settimana

**Gruppi Pre Agonistica e S.A.T. (non agonistica)** (dai 10 fino ai 16 anni, lezioni tennis da 60 minuti, atletica da 60 minuti)

- 35 euro: 2 lezioni di tennis alla settimana

- 40 euro: 2 lezioni di tennis + 1 lezioni atletica alla settimana

- 45 euro: 2 lezioni di tennis + 2 lezioni atletica alla settimana

- 50 euro: 3 lezioni di tennis + 2 lezioni atletica alla settimana

**Gruppi Agonistica** (fino ai 18 anni, lezioni tennis da 90 minuti, atletica da 60 minuti)

- 40 euro: 2 lezioni di tennis alla settimana

- 45 euro: 2 lezioni di tennis + 1 lezioni atletica alla settimana

- 50 euro: 2 lezioni di tennis + 2 lezioni atletica alla settimana

- 60 euro: 3 lezioni di tennis + 2 lezioni atletica alla settimana

### **Ecco il tariffario mensile dettagliato per atleti adulti.**

**Gruppi adulti principianti e amatori** 40 euro: 2 lezioni di tennis alla settimana  
(lezioni tennis da 60 minuti). *Eventuale atletica da concordare col preparatore atletico.*

**Gruppi adulti agonisti** 50 euro: 2 lezioni di tennis alla settimana  
(lezioni tennis da 90 minuti). *Eventuale atletica da concordare col preparatore atletico.*

**Gruppi adulti agonisti** 60 euro: 3 lezioni di tennis alla settimana  
(lezioni tennis da 90 minuti). *Eventuale atletica da concordare col preparatore atletico.*

Per tutte le altre informazioni potete rivolgervi direttamente alla nostra segreteria della scuola tennis che sarà operativa il Martedì e il Giovedì dalle 16,00 alle 18,00.

Firma dell'allievo  
(se minorenne, firma del genitore)

---