



# SCUOLA TENNIS

2017-2018





**CENTRO ADDESTRAMENTO TENNIS – SUPER SCHOOL F.I.T.**

## **Stagione 2017/2018**

**Lunedì 11 Settembre alle ore 18.30** si svolgerà l'incontro con le famiglie della Scuola Tennis e Agonistica per la presentazione della nuova stagione, con staff tecnico e dirigenti, occasione per ascoltare e ricevere dei feedback per il miglioramento della Scuola Tennis, **a seguire alle ore 19.30** si svolgerà il **“Roller Genitori/Figli”**

I Corsi inizieranno con il seguente calendario: **Martedì 12 & Giovedì 14 Settembre “Provini Gratuiti”** per tutti i vecchi allievi e Nuovi Iscritti che hanno già frequentato Scuole Tennis, Under 8-10-12-14-16 .

Con il seguente programma **Martedì 12 dalle ore 17 alle ore 18** tutti gli ex allievi Under 10 nati negli anni 2010-2009-2008, **mentre dalle ore 18.00 alle ore 19.00** tutti gli ex allievi Under 12 nati negli anni 2007-2006 a prescindere dal livello di gioco. **Giovedì 14 dalle ore 16.00 alle ore 17.00** tutti gli ex allievi Under 14 nati negli anni 2005-2004, **mentre dalle ore 17.00 alle ore 18.00** tutti gli ex allievi Under 16 nati negli anni 2003-2002, **e dalle ore 18.00 alle ore 19.00** tutti gli ex allievi Over 16 nati negli anni 2001-2000-1999-1998.

**Mercoledì 13 e Venerdì 15 Settembre “Corso Gratuito” dalle ore 17.00 alle ore 19.00 per Allievi dai 5 ai 16 anni PRINCIPIANTI** che non hanno mai giocato a Tennis.

Per tutti gli Allievi Iscritti alla Scuola Tennis le lezioni partiranno **dal 18 Settembre 2017 fino all' 08 Giugno 2018**, o al **29 Giugno 2018** o al **27 Luglio 2018** a seconda del corso scelto all'atto dell'iscrizione, per poi proseguire con tutta l'attività estiva. Per tutti gli allievi, convocati, che hanno partecipato ai gruppi Agonistici del Tennis Club Cagliari U.12/14/16/18 si svolgerà un micro ciclo di condizionamento fisico da **Lunedì 18 a Venerdì 29 Settembre 2017**.

Lunedì 18 Settembre entro le ore 19.00 verranno esposti i primi orari delle lezioni, per coloro che hanno già effettuato l'iscrizione. Entro il 30 settembre si compileranno i quadri orari definitivi di tutti i gruppi, con chi ha regolarizzato le iscrizioni, per iniziare con il Programma Tecnico 2017-2018, da **lunedì 02 Ottobre**.

La Scuola Tennis per gli Over 18 e Adulti avrà inizio a **Ottobre 2017** per terminare a **Giugno 2018**, appena regolarizzate le iscrizioni e formati i gruppi per livello e orari. Nella Scuola Tennis - Agonistica le Classi d'età ammesse sono **dal 1998 fino al 2012** – Scuola Adulti: **dai 18 ai 90 anni**.

## **“Corsi Proposti”**

- **Mini Tennis:** per allievi/e nati negli anni 2012. Rivolto ad allievi principianti che non hanno mai partecipato ai nostri corsi, con una frequenza di due volte alla settimana per un ora di Lezione Combined, tennis & attività motoria.
- **Scuola Tennis U8/10:** per allievi/e nati negli anni 2011-2010-2009-2008. Rivolto sia ad allievi principianti sia ad allievi in possesso di un impostazione di base, con una frequenza di una/due/tre volte alla settimana per due ore di lezione (1h tennis+1h preparazione fisica)
- **Scuola Prototipo U8/10/11:** per allievi/e nati negli anni 2010 -2009-2008-2007 Ammissione per selezione, a numero chiuso, e con orari e giorni bloccati. Rivolto solo ad allievi in possesso di elevate impostazioni e attitudini, più alte della media dei coetanei, con una frequenza di due/tre volte alla settimana, e con raduni organizzati.
- **Scuola Tennis U12/14/16/18 e Over:** per allievi/e nati negli anni 2007-2006-2005-2004-2003-2002-2001-2000-1999-1998. Rivolto sia ad allievi principianti sia ad allievi in possesso di un impostazione di base, con una frequenza di due o tre volte alla settimana per due ore di lezione. (1h tennis + 1h preparazione fisica).
- **(new) Agonistica2:** per allievi della Scuola Tennis che svolgono tornei FIT e hanno un classifica di 4° Categoria e vogliono svolgere allenamenti simili agli Agonisti di 2° e 3° Categoria, con una frequenza di tre volte alla settimana, ( 1.30h tennis + 130h preparazione, o con la possibilità di frequentare per tre volte alla settimana solo tennis per 1.30h per poi iscriversi ai corsi palestra extra scuola tennis organizzati dal circolo.
- **Preagonistica U11/12/13/14:** per allievi/e nati negli anni 2007-2006-2005-2004. Rivolto ad allievi in possesso di un impostazione di base, e un livello sopra la media dei coetanei, e di interesse regionale, e che svolgono attività nazionale, con una frequenza di tre o quattro volte alla settimana per tre ore di lezione. ( 1.30h tennis + 1.30h preparazione fisica).
- **Agonistica Under 16 & Over16:** solo per allievi/e di **2° e 3° Categoria** in possesso di una consolidata impostazione, di interesse regionale o nazionale, e con una frequenza di tre, quattro, cinque volte alla settimana per tre ore di lezione. (1.30h tennis +1.30h preparazione fisica).
- **Alto Livello – Full Time:** per atleti di interesse nazionale, con programmi personalizzati mirati all’iniziazione dell’alto livello per partecipare ai tornei internazionali dei circuiti ITF, con allenamenti sia al mattino che al pomeriggio per tutto l’anno.
- **Scuola Tennis Adulti:** le lezioni si svolgeranno nel pomeriggio, e la sera, per agevolare i genitori che accompagnano i propri figli ai corsi, con una frequenza di due volte alla settimana per un ora di tennis, con gruppi da 2/3/4 allievi per campo.

“EVENTI SCUOLA TENNIS”

**DOMENICA 22 OTTOBRE DALLE ORE 10**

“ Porta un Amico al Tennis “ per tutti gli Allievi

2° Giornata di Serie A1 Femminile

TC Cagliari contro TC Parioli Roma

**DOMENICA 05 NOVEMBRE DALLE ORE 10**

“ Tennis Day “ per tutti gli Allievi

4° Giornata di Serie A1 Femminile

TC Cagliari contro Tennis Beinasco Torino

**DOMENICA 19 NOVEMBRE DALLE ORE 10**

“ Rodeo Torneo “ per tutti gli Atleti

4° Giornata di Serie A1 Femminile

TC Cagliari contro TC Genova

## “Iscrizioni ai Corsi”

Le iscrizioni sono aperte dal **21 agosto 2017** e le richieste dovranno essere presentate in segreteria dal lunedì al venerdì dalle ore 15.00 alle 19.00, entro l' **11 settembre 2017**. Tutti dovranno possedere obbligatoriamente il certificato medico di idoneità generica allo sport valido entro la data di inizio corso. Nella quota del corso prestabilito è compresa l'assicurazione, la tessera AGONISTICA QuotaU16, e la divisa ufficiale del TC Cagliari.

Sono previsti periodi di chiusura in coincidenza delle festività natalizie e pasquali, le giornate di corso rinviate per maltempo saranno recuperate, durante l'anno, nelle festività, con calendario mensile in base alle lezioni perse, e comunicate via mail dalla segreteria ed esposte in bacheca.

La Scuola Tennis e Agonistica avrà tre differenti periodi di conclusione delle lezioni, in base alle richieste all'atto dell'iscrizione, **08 Giugno 2018 il primo termine, il 29 Giugno 2018 il secondo termine e il 27 Luglio 2018 il terzo termine.**

## “Staff Tecnico”

Il Centro Agonistico è diretto dal Maestro **Andrea Lecca**, la Scuola Tennis dal Tecnico Nazionale Maestro **Andrea Melis**, lo staff tecnico è composto dal: Tecnico Nazionale **Stefano Mocci**, Maestro Nazionale **Luigi Aversa**, Istruttori di 1° e 2° grado **Virgilio Prenza, Francesca Piu, Betty Zedda, Ilaria Pibiri, Gianmarco Idini**, i Preparatori Fisici di 1° e 2° grado FIT, diplomati ISEF e laureati IUSIM, **Gianluca Moroni, Giuseppe Silveti, Tathiana Murgia, Didier Argilon** oltre alle figure del Psicologo dello Sport, Mental Coach e il Nutrizionista dello Sport.

## “Manifestazioni”





*Tutti i Tecnici sono intercambiabili tra di loro mentre questi sono i Riferimenti Tecnici per Settori*

**Direttore Tecnico: Andrea Lecca - Direttore Scuola Tennis: Andrea Melis**

- **Settore Agonistico U16 e Over:**  
Andrea Lecca - Stefano Mocci – Gianluca Moroni – Didier Argilon
- **Settore Pre & Agonistico Under 14-12:**  
Andrea Melis – Gianluca Moroni
- **Settore Scuola Tennis Adulti - Under 18-16-14:**  
Luigi Aversa – Gianmarco Idini – Giuseppe Silvetti
- **Settore Scuola Tennis Under 12-10-8:**  
Betty Zedda – Giuseppe Silvetti – Tathiana Murgia
- **Settore Scuola Prototipo Under 8-11:**  
Virgilio Prenza – Francesca Piu – Tathiana Murgia
- **Settore Mini Tennis:**  
Ilaria Pibiri – Tathiana Murgia
- **Staff Segreteria Scuola Tennis & Agonistica:**  
Pina Secci – Carla Mameli – Manuela Usai



## Nuove Promozioni & Sconti 2017

### **Nucleo familiare composto da socio ordinario-familiare ordinario ed almeno un figlio iscritto alla Scuola**

Socio ordinario € 600/anno

Socio familiare ordinario € 200/anno

### **Genitori nuovi soci con almeno un figlio iscritto alla scuola tennis:**

Genitore € 400 per la durata di 12 mesi - Coniuge € 200 per la durata di 12 mesi

Figlio o figli che frequentano la scuola tennis diventeranno "Soci Scuola Tennis" avranno il diritto di giocare nei campi sociali con il genitore socio senza pagare la sua quota grillo, inoltre potranno giocare sui campi sociali, in determinati orari, senza alcun costo della quota grillo, con altri bambini anch'essi soci. Scaduti i 12 mesi coloro che vorranno proseguire saranno tenuti a versare la quota intera prevista per il socio "Ordinario"

### **Scadenza soci 4 mesi**

Ai soci che hanno usufruito della promozione "Socio 4 mesi" verrà offerta la possibilità di diventare soci ordinari pagando una quota di € 400 per 12 mesi più cinque lezioni gratuite. Scaduti i 12 mesi coloro che vorranno proseguire saranno tenuti a versare la quota intera prevista per il socio "Ordinario"

### **Fascia di età 15-20 anni**

Per tutti i ragazzi che rientrano in questa fascia di età la quota associativa annuale sarà di € 100 e la quota grillo a loro riservata di € 2, con la possibilità di giocare a qualsiasi ora.

Superati i 20 anni entreranno automaticamente nella fascia "socio giovanile ordinario" che prevede la quota associativa annua di € 240 fino al compimento del 30° anno di età

Sconto 10% sulla quota della Scuola Tennis, Pre & Agonistica per coloro che pagano l'intera quota ad inizio stagione in un'unica soluzione.

Sconto 5% sulla quota della Scuola Tennis, Pre & Agonistica per coloro che pagano l'intera quota in due soluzioni entro dicembre 2017.

Sconto 10% in Ticket Campi in diurna, sulla quota pagata per tutti gli Iscritti alla Scuola, Pre & Agonistica figli di Soci del Tennis Club Cagliari, o allievi vecchi iscritti.

Day Tennis Gratuiti per tutti gli allievi della Scuola Tennis il 22 Ottobre, 05 – 19 Novembre 2017

Raduni Gratuiti per gli allievi selezionati della Scuola Prototipo e Preagonistica

Stage-Clinic-Camp scontati per tutti gli allievi iscritti alla Scuola Tennis e Pre & Agonistica del TC Cagliari



### Proposta Mini Tennis 1°Anno – Bambini 2012

Periodo	Fascia di impegno settimanale	Obiettivo	Costi e Modalità di pagamento
Dal 18.09.2017 Al 08.06.2018	2 ore di lezione Combined	<i>Avviamento e sviluppo del gioco, delle capacità coordinative e impostazione della tecnica dei fondamentali</i>	Corso Gratuito A parte Eventuale Kit e Tessera F.I.T.

### Orari

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
15.00/16.00					
16.00/17.00					





### Proposta Scuola Tennis U8/U10 – Bambini 2011-2010-2009-2008

Periodo	Impegno settimanale	Obiettivo	Costi e pagamenti
Dal 18.09.2017 al 08.06.2018 29.06.2018 27.07.2018	1 ora di tennis + 1 ora preparazione fisica	<i>Per i principianti:            avviamento alla tecnica di base, sviluppo del gioco.            Per i bambini già avviati:            consolidamento della tecnica dei fondamentali</i>	*TOTALE € 400-450-550 1 Rata a l'inizio del corso 2 Rata entro il 10.12.2017
Dal 18.09.2017 al 08.06.2018 29.06.2018 27.07.2018	2 ore di tennis + 2 ore preparazione fisica	<i>Per i principianti:            avviamento alla tecnica di base, sviluppo del gioco.            Per i bambini già avviati:            consolidamento della tecnica dei fondamentali</i>	*TOTALE € 750-800-900 1 Rata all'inizio del corso 2 Rata entro il 10.12.2017 3 Rata entro il 10.02.2018

### Orari

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
15.00/17.00					
17.00/19.00					

\* La quota del corso comprende: l'iscrizione, l'assicurazione, la tessera FIT, e la divisa ufficiale del TC Cagliari



**Proposta Scuola Tennis U12/14/16/18 – Allievi 2007 - 06-05'-04'-03'-02'-01'-00'-99'-98'**

Periodo	Fascia di impegno settimanale	Obbiettivo	Costi e Modalità di pagamento
<p>Dal 18.09.2017 al 08.06.2018 29.06.2018 27.07.2018</p>	<p>2 ore di tennis + 2 ore preparazione fisica</p>	<p><i>Per i principianti: avviamento alla tecnica di base. Per gli allievi già avviati: consolidamento della tecnica dei fondamentali, capacità condizionali, per un corretto tennis non agonistico</i></p>	<p><b>*TOTALE € 750-800-900</b>  1 Rata all'inizio del corso 2 Rata entro il 10.12.2017 3 Rata entro il 10.02.2018</p>
<p>Dal 18.09.2017 al 08.06.2018 29.06.2018 27.07.2018</p>	<p>3 ore di tennis + 3 ore preparazione fisica</p>	<p><i>Per allievi già avviati: evoluzione e consolidamento della tecnica dei fondamentali, sviluppo delle situazioni di gioco, capacità condizionali, per un corretto tennis non agonistico</i></p>	<p><b>*TOTALE € 950-1000-1100</b>  1 Rata all'inizio del corso 2 Rata entro il 10.12.2017 3 Rata entro il 10.02.2018</p>

## O r a r i

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
15.00/17.00					
17.00/19.00					
18.00/20.00					
19.00/21.00					

*\* La quota del corso comprende: l'iscrizione, l'assicurazione, la tessera FIT, e la divisa ufficiale del TC Cagliari*



### Scuola Prototipo U8/U10 Allievi 2008-2009-2010

#### Ammissione Attraverso Selezione

Periodo	Fascia di impegno settimanale	Obiettivo	Costi e Modalità di pagamento
Dal 18.09.2017 al 08.06.2018 29.06.2018 27.07.2018	3/4 ore di tennis + 2/3 ore preparazione fisica  <i>Gli atleti che saranno inseriti nei Team Provinciali o Regionali della Federazione giocheranno più volte</i>	<i>Per allievi già avviati: evoluzione e consolidamento della tecnica dei fondamentali, sviluppo delle situazioni di gioco, capacità coordinative e condizionali, per un inizio di percorso agonistico</i>  <i>* Ammissione attraverso selezione</i>	<b>*TOTALE € 950-1000-1100</b>  1 Rata all'inizio del corso 2 Rata entro il 10.12.2017 3 Rata entro il 10.02.2018

#### Orari definiti in relazione alla formazione dei gruppi selezionati

*\* La quota del corso comprende: l'iscrizione, l'assicurazione, la tessera FIT, e la divisa ufficiale del TC Cagliari.*



## Proposta Preagonistica U11/12/13/14: Allievi 2007-2006-2005-2004

Ammissione Attraverso Selezione comprese il numero delle sedute

Periodo	Fascia di impegno settimanale	Obiettivo	Costi e Modalità di pagamento
Dal <b>18.09.2017</b> al <b>29.06.2018</b> <b>27.07.2018</b>	4,5 ore di tennis + 4,5 ore preparazione fisica  <i>NB: non è prevista l'assistenza ai tornei</i>	<i>Completamento e perfezionamento della parte tecnico-tattica, continuo sviluppo delle capacità fisiche per un percorso sempre più agonistico che permetta all'allievo di giocare e crescere autonomamente</i>  <i>NB: non è prevista l'assistenza ai tornei</i>	*TOTALE € 1.500-1.700  1 Rata all'inizio del corso 2 Rata entro il 10.12.2017 3 Rata entro il 10.02.2018
Dal <b>18.09.2017</b> al <b>29.06.2018</b> <b>27.07.2018</b>	6 ore di tennis + 6 ore preparazione fisica  <i>NB: non è prevista l'assistenza ai tornei</i>	<i>Completamento del perfezionamento ed un inizio di specializzazione della parte tecnico-tattica, e psico-fisica per un percorso sempre più agonistico che permetta all'allievo di giocare e crescere autonomamente e possa far parte delle squadre agonistiche del circolo</i>	*TOTALE € 2.000-2.200  1 Rata all'inizio del corso 2 Rata entro il 10.12.2017 3 Rata entro il 10.02.2018  Eventuali Benefit in relazione ai risultati

### Orari

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
15.00/18.00					
16.30/19.30					
18.00/21.00					



### Proposta Agonistica U.16 -Over16: Allievi di 2° e 3° Categoria - Ammissione Attraverso Selezione

Periodo	Fascia di impegno settimanale	Obiettivo	Costi e Modalità di pagamento
Dal <b>18.09.2017</b> al <b>29.06.2018</b> <b>27.07.2018</b>	4,5 ore di tennis + 4,5 ore preparazione fisica Preparazione Mentale Nutrizionista	<i>Specializzazione consolidamento della parte tecnica, sviluppo sempre maggiore delle capacità fisiche e tattiche attraverso un maggior numero di partite</i>  <i>NB: non è prevista l'assistenza ai tornei</i>	*TOTALE € 1.500-1.700 1 Rata all'inizio del corso 2 Rata entro il 10.12.2017 3 Rata entro il 10.02.2018  Eventuali Benefit in relazione ai risultati
Dal <b>18.09.2017</b> al <b>29.06.2018</b> <b>27.07.2018</b>	6 ore di tennis + 6 ore preparazione fisica Preparazione Mentale Nutrizionista	<i>Specializzazione della parte tecnico tattica e psico-fisica, rispettando il programma agonistico personalizzato.</i>  <i>NB: non è prevista l'assistenza ai tornei</i>	*TOTALE € 2.000-2.200 1 Rata all'inizio del corso 2 Rata entro il 10.12.2017 3 Rata entro il 10.02.2018  Eventuali Benefit in relazione ai risultati

### O r a r i

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
15.00/18.00					
16.30/19.30					
18.00/21.00					

\* Quota comprende: l'iscrizione, l'assicurazione, la tessera FIT Agonistica Quota Under 16, la divisa del TC Cagliari



### Proposta Agonisti Alto Livello – Full Time

Periodo	Fascia di impegno settimanale	Obiettivo	Costi e Modalità di pagamento
<p>12 MESI</p> <p>Cicli di Allenamento (carichi – scarichi e riposi)</p> <p>Programmati in base all'attività di gara e agli obiettivi dell'atleta</p>	<p>Minimi:</p> <p>10 ore di tennis al mattino + 7,5 ore di tennis e 7,5 ore preparazione fisica al pomeriggio + Preparazione Mentale Nutrizionista</p>	<p><i>Atleti di Interesse Nazionale che intendono provare a crescere per l'alto livello con un programma personalizzato mirato a competere nei tornei internazionali ITF validi per le classifiche ITF 18 ATP e WTA</i></p> <p><i>NB: E' prevista l'assistenza SOLO ai tornei Nazionali e Internazionali in Sardegna</i></p>	<p>TOTALE € 6.000,00</p> <p>Pagamento</p> <p>Con modalità da concordare</p>

### O r a r i

*I Periodi e il programma settimanale degli orari di allenamento è da concordare con lo Staff Tecnico in relazione agli impegni delle parti coinvolte nel progetto e al calendario di attività agonistica programmata obbligatoria*





### Tennis Agonistica 2 & Agonistica 3

Periodo	Fascia di impegno settimanale	Obbiettivo	Costi e Modalità di pagamento
Dal <b>18.09.2017</b>  al <b>29.06.2018</b>  <b>27.07.2018</b>	<b>3 lezioni di tennis</b>  <b>3 volte alla settimana da 1.30 h ciascuna</b>  <b>OPPURE</b>  <b>4,5 ore di Tennis + 3 ore di Palestra</b>  <b>Possibilità di frequentare anche solo 2 volte alla settimana e pagare in proporzione</b>	<i>Allievi della Scuola Tennis che svolgono i Tornei FIT con costanza, con classifica minima di 4° Categoria e vogliono allenarsi come gli Agonisti di 2° &amp; 3° Categoria.</i>	<b>*TOTALE € 1.200-1.400</b>  <b>3 VOLTE TENNIS 1.30h</b>  <b>*TOTALE € 1.500-1.700</b>  <b>3VOLTE TENNIS+PALESTRA</b>  <b>1 Rata all'inizio del corso</b>  <b>2 Rata entro il 10.12.2017</b>  <b>3 Rata entro il 10.02.2018</b>

*\* Quota comprende: l'iscrizione, l'assicurazione, la tessera FIT Agonistica Quota Under 16, la divisa del TC Cagliari*

### Orari

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>18.00/21.00</b>					

19.00/20.30					
-------------	--	--	--	--	--



### Proposta Tennis Adulti e Genitori dei nostri allievi

Periodo	Fascia di impegno settimanale	Obiettivo	Costi e Modalità di pagamento
Ottobre 2017  Giugno 2018	Frequenza delle lezioni Bisettimanale  Lezioni da 1h ciascuna  1 Maestro per 2/3/4 Allievi a campo	<i>Per i principianti: sviluppo dei fondamentali e delle situazioni di gioco che permetta all'allievo di giocare anche autonomamente con altri allievi al di fuori della scuola e del maestro.</i>  <i>Per gli allievi avviati: consolidamento dei fondamentali e sviluppo delle situazioni di gioco</i>	<u>Quota di Iscrizione:</u>  € 30,00 compresa Tessera FIT  <u>Costo Singola Lezione:</u>  2 Allievi = € 20.00 ciascuno 3 Allievi = € 15.00 ciascuno 4 Allievi = € 10.00 ciascuno

*Gli Orari e i gruppi in base al livello sono da concordare con lo Staff Tecnico in base alla disponibilità*

### Riferimenti Segreteria Sportiva

E-mail [segreteria@asdtennisclubcagliari.it](mailto:segreteria@asdtennisclubcagliari.it) - [sat@asdtennisclubcagliari.it](mailto:sat@asdtennisclubcagliari.it)

Tel. 070-492647 – Sito ufficiale [www.asdtennisclubcagliari.it](http://www.asdtennisclubcagliari.it)



[marketing@asdtennisclubcagliari.it](mailto:marketing@asdtennisclubcagliari.it)