

# TENNIS PER



GIOCO



## PROGETTO “TENNIS PER GIOCO: UNO SPORT PER TUTTI I BAMBINI”

### *Il MiniTennis: il gioco-sport adatto ai bambini e alle scuole*

**Il MiniTennis è un’attività sportiva ludico-motoria atta ad avviare al gioco del tennis, in maniera semplice e completa, i bambini dai 4 ai 10/11 anni.**

Lo si può definire come una sorta di “palestra” per l’accrescimento del bagaglio di tutte quelle abilità motorie necessarie per una crescita fisica sana ed equilibrata.

Obiettivo principale del MiniTennis è quello di far prendere dimestichezza ai “piccoli giocatori” con spazi, palline e attrezzi a loro adeguati (palle di spugna e depressurizzate, mini racchette, mini campi, ecc..) per facilitare l’apprendimento del tennis nella fase di “iniziazione”.

### *Gli obiettivi*

- **Psicologici**: miglioramento della socializzazione e creazione di amicizie durature, miglioramento della comunicazione, maggiore attenzione, rispetto dei coetanei, sviluppo delle proprie potenzialità, maggior sicurezza di sé e dei propri mezzi, correttezza sportiva e rispetto delle regole, gestione dell’aggressività e accettazione della sconfitta.
- **Fisici**: maggior motricità, “sentire” il corpo, miglioramento delle capacità coordinative e degli spostamenti.
- **Tattici**: capacità di problem solving, sviluppo della logica finalizzata al raggiungimento di un obiettivo, gestione del punteggio, ricerca del punto e brevi nozioni tattiche.
- **Tecnici**: introduzione ai colpi fondamentali (diritto, rovescio, volée, servizio e smash).

Il percorso verrà adeguato al livello dei bambini in base all’età.

### *Il metodo*

Il tennis sarà presentato con **esercizi propedeutici con regole semplificate sotto forma di gioco**, per accrescere nel soggetto l’interesse e la motivazione verso questo sport. Si adotteranno palline da tennis dalla differente dimensione per far accrescere gradualmente le capacità senso-percettive; si partirà dal gioco con le mani per poi passare alle racchette quando la cinetica elementare dei fondamentali tecnici è stata assimilata; si inizierà a svolgere l’attività tennistica all’interno di spazi le cui dimensioni cresceranno man mano che si eleverà l’indice di abilità tecnica dell’allievo.



## *Esempi di giochi per il tennis*

- Giochi con le mani.
- Giochi con mano-racchetta.
- Giochi di movimento e coordinazione per gli arti inferiori.
- Mini-tornei
- Gare a squadre

## *Gli obiettivi relativi al tennis*

- Prendere confidenza con il terreno di gioco e la pallina da tennis
- Familiarità con la racchetta e, poi, con racchetta e pallina insieme
- Apprendere i movimenti peculiari del gioco
- Indirizzare la pallina oltre la rete e in settori particolari nella metà campo avversaria
- Prime e brevi nozioni di carattere tattico.

## *Insegnanti Qualificate*

- **Monja Trevisiol:** Maestra Nazionale Federazione Italiana Tennis, Professional PTR, Dottoressa in Psicologia e Coach Professionista iscritta all'Associazione Coaching Italia, Ideatrice dei progetti Family Tennis e 1,2,3 Tennis , Maestra del Propedeutico e dei bambini dai 4 ai 10 anni dal 1999 al 2015 presso il Circolo della Stampa Sporting di Torino, dove ho collaborato con Riccardo Piatti (Coach Internazionale ) e Danilo Pizzorno per la Videoanalisi.
- **Cristina Gai:** Instructor PTR, Dottoressa SUISM , Preparatrice atletica e Maestra dal 2002 al 2007 presso il Circolo della Stampa Sporting di Torino, Responsabile del personale dal 2007 al 2015 presso la TEKKA SPA.



## *Contatti e recapiti*

- ***Monja Trevisiol***

3395036760

[monjatre@hotmail.com](mailto:monjatre@hotmail.com)

- ***Cristina Gai:***

3382884248

[cristinagai@tennispergioco.it](mailto:cristinagai@tennispergioco.it)

[cristinagiuiagai@gmail.com](mailto:cristinagiuiagai@gmail.com)



**“OGNUNO COI SUOI TEMPI E COI SUOI MODI”**  
**Monja e Cristina**