

# **STAGE NAZIONALE DI SPECIALIZZAZIONE MINITENNIS**

## **28 e 29 settembre 2024 CSEN Arena Cavareno (Tn)**

### **Relatori: prof. Donato Campagnoli e prof. Diego Valentini**

Uno stage di specializzazione progettato per fornire agli istruttori gli strumenti necessari per guidare i giovani atleti attraverso le fasi iniziali dell'apprendimento del tennis, con un approccio olistico che tiene conto dello sviluppo fisico, tecnico, tattico dei giocatori.

#### **CONTENUTI DIDATTICI**

##### **1. Le progressioni didattiche nel minitennis**

Le progressioni didattiche sono fondamentali per garantire un percorso di apprendimento graduale e coerente. Esploreremo le fasi chiave dello sviluppo tecnico e tattico, dall'uso di racchette più piccole e palline più lente, fino all'introduzione di drills più complessi. Analizzeremo come queste progressioni supportano l'acquisizione delle abilità fondamentali del tennis.

##### **2. La struttura di lezione nel minitennis**

Una lezione ben strutturata è la base di un efficace processo di apprendimento. Discuteremo come organizzare lezioni che siano dinamiche, coinvolgenti e adattate alle esigenze dei giovani giocatori. Esamineremo la divisione della lezione in segmenti chiari, come il riscaldamento, l'introduzione di nuove abilità, il gioco e il raffreddamento.

##### **3. Le abilità tecniche nel minitennis**

Le abilità tecniche sono il fondamento del gioco di tennis. Esploreremo le tecniche di base per il servizio, il diritto, il rovescio e la volée, focalizzandoci su come insegnare questi colpi in modo sicuro e progressivo. Analizzeremo come integrare l'insegnamento delle abilità tecniche con attività divertenti e stimolanti.

##### **4. Le abilità tattico-strategiche nel minitennis**

Lo sviluppo delle abilità tattico-strategiche è essenziale per trasformare i giovani giocatori in pensatori del gioco. Esamineremo come introdurre concetti tattici semplici, come la posizione in campo e la scelta dei colpi, in modo che i giocatori possano iniziare a comprendere il gioco a livello strategico.

##### **5. L'approccio olistico nel minitennis**

Un approccio olistico riconosce l'importanza dello sviluppo globale del giocatore. Discuteremo come integrare l'allenamento fisico, mentale e sociale nel programma di minitennis, per promuovere uno sviluppo equilibrato e sostenibile.

## **6. Le abilità motorie nel minitennis**

Le abilità motorie di base sono cruciali per lo sviluppo di un giocatore di tennis. Esploreremo esercizi e giochi progettati per migliorare la coordinazione, l'agilità, l'equilibrio e la forza, fornendo una base solida per le abilità tecniche del tennis.

## **7. I mezzi didattici nel minitennis**

I mezzi didattici possono trasformare le lezioni di tennis in esperienze coinvolgenti e divertenti. Esamineremo una varietà di strumenti e tecnologie, come app per l'allenamento, videoregistrazioni e simulazioni, che possono essere utilizzati per migliorare l'apprendimento e la motivazione dei giovani giocatori.

## **8. La fase di competizione nel minitennis**

Introdurre i giovani giocatori alla competizione in modo positivo è fondamentale per il loro sviluppo. Discuteremo come preparare i giocatori per le competizioni, gestire le aspettative e promuovere uno spirito sportivo, enfatizzando il divertimento e l'apprendimento piuttosto che il risultato.

### **REQUISITI**

- Diploma CSEN di Istruttore Tennis regionale o nazionale
- Tesserino Tecnico in corso di validità
- Certificato medico di idoneità sportiva

### **ORGANIZZAZIONE E COSTI**

**L'orario dello stage è dalle 9 alle 13 e dalle 14.30 alle 17.30 sabato, mentre domenica si svolgerà nella mattinata dalle 9 alle 13.** A fine giornata, a discrezione dei partecipanti potranno essere organizzati dei tornei o altra attività.

### **I partecipanti potranno scegliere tra due formule:**

- € 300,00 che comprende 2 pernotti in mezza pensione e formazione
- € 235,00 che comprende 1 pernottamento in mezza pensione e 1 giornata di formazione

\*\*L'Hotel è dotato di Centro benessere a disposizione degli ospiti. Supplemento di € 15 al giorno per la camera singola. Eventuali accompagnatori potranno usufruire dello stesso trattamento dei corsisti presso l'Hotel convenzionato. Per chi arriva venerdì check-in entro le 18.30.

**La quota va versata tramite bonifico bancario sul conto IT55P0585634670086571414482 intestato a "Csen Comitato Trentino Alto Adige", causale Stage Istruttore Tennis + nome e cognome, entro e non oltre il 24 settembre 2024.** Per ulteriori informazioni o per esigenze personali potete inviare una mail a [info@csentennis.com](mailto:info@csentennis.com) oppure contattare il referente Nazionale del settore Tennis CSEN prof. Diego Valentini, mob.: 348 5102828.

L'iscrizione sarà considerata valida compilando la domanda di iscrizione attraverso il [form online](#) sul sito [www.csentennis.com](http://www.csentennis.com)