



A cura dell'Istituto Superiore di Formazione Roberto Lombardi



GOLD LEVEL RECOGNITION



QUESTO MANUALE È DI:

Nome: _____

Cognome: _____

Data di nascita: _____

Indirizzo: _____

Città: _____

C.A.P. _____ Provincia: _____

Numero di telefono: _____

E-mail: _____

INCOLLA
QUI
LA TUA FOTO



A cura dell'Istituto Superiore di Formazione
Roberto Lombardi "ITF Gold Institute"

DIRETTORE DELL'ISTITUTO SUPERIORE
DI FORMAZIONE "R. LOMBARDI":
Michelangelo Dell'Edera

Edizione realizzata per FIT – Federazione Italiana Tennis
da Iniziative Speciali di Giunti Editore S.p.A.
info.iniziativespeciali@giunti.it

Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 – 50139 Firenze
Piazza Virgilio, 4 – 20123 Milano
www.giunti.it

PROGETTO GRAFICO E COPERTINA:
Luca Finessi

EDITING E IMPAGINAZIONE:
www.studio27snc.it

Fotografie e testi forniti da FIT
(Federazione Italiana Tennis)

© 2019 Giunti Editore S.p.A.

© 2019 FIT – Federazione Italiana Tennis

Stampato presso Lito Terrazzi S.r.l.,
stabilimento di Iolo, nel mese di agosto 2019



Scopri... il Tennis!

BENVENUTO!

Caro allievo,

benvenuto nel meraviglioso mondo del Tennis. Ti ringraziamo per avere scelto il nostro sport.

Giocando a Tennis praticherai un'attività in grado di farti crescere in modo sano e, soprattutto, divertente.

Per aiutarti a conoscere meglio il nostro sport abbiamo deciso di fornirti questo manuale, grazie al quale avrai la possibilità di scoprire fin da subito il percorso che ti potrebbe portare un giorno a vestire la “maglia azzurra”!

Il tuo percorso didattico ti proporrà esercizi sempre più divertenti, che ti porteranno in breve tempo a essere un vero e proprio giocatore di Tennis. Per continuare a migliorare dovrai naturalmente mettere il massimo impegno e frequentare delle lezioni presso il tuo Circolo di Tennis.

Fai attenzione alle indicazioni che ti darà l'insegnante.

IL TUO CIRCOLO

Circolo di Tennis: _____

Nome dell'insegnante di Tennis: _____

Indirizzo: _____

Città: _____

C.A.P. _____ **Provincia:** _____

Numero di telefono: _____

Sito web: _____

E-mail: _____

I LIVELLI DI CORSO

In funzione della tua età e delle tue competenze, **l'insegnante ti inserirà** in uno dei seguenti livelli:



LIVELLO DELFINO

corrisponde al Minitennis
fase di Avviamento

LIVELLO CERBIATTO

corrisponde al Minitennis
fase di Pre-perfezionamento



LIVELLO COCCODRILLO

corrisponde al Perfezionamento

LIVELLO CANGURO

corrisponde alla Specializzazione



LA FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS

La **FIT** regola in tutto il territorio italiano l'attività del Tennis, Beach Tennis e Padel e ne promuove lo sviluppo. Come tutte le Federazioni sportive nazionali riconosciute, aderisce al CONI, il Comitato Olimpico Nazionale Italiano. Spetta inoltre alla FIT la composizione di tutte le squadre Nazionali e di quelle per le Olimpiadi.



Federazione Italiana Tennis
Stadio Olimpico Curva Nord
Ingresso 44 Scala G - 00135 Roma
www.federtennis.it
segreteria@federtennis.it

Qual è il tuo livello?

SUPERTENNIS TV

Guarda le imprese dei tuoi Campioni sul canale della Federazione italiana Tennis **SuperTennis** e magari scoprirai che grazie al Tennis in televisione ci sei anche tu!

SuperTennis è visibile gratuitamente sul **canale 64 del digitale terrestre**, in HD sulla piattaforma satellitare SKY canale 224 e sul numero 30 di Tivùsat, oltre che in simulcast streaming su **www.supertennis.tv**.



I CENTRI ESTIVI FIT

I Centri Estivi FIT sono campus sportivi, i primi in Italia. Durante i soggiorni settimanali o bisettimanali potrai praticare il Tennis, ma anche altre divertenti attività, il tutto con numerosi nuovi amici della tua età! Per sapere di più sui centri estivi FIT visita il sito www.fitcentriestivi.it.



VINCI IL TENNIS

Se hai fra i 6 e i 16 anni, realizza un disegno sul Tennis e spediscilo a:

“Vinci il Tennis”

Federazione Italiana Tennis
Stadio Olimpico Curva Nord
Ingresso 44 Scala G - 00135 Roma

Potrai **vincere** uno splendido stage tecnico di due settimane presso uno dei **Centri Estivi della Federazione Italiana Tennis!**



COSA TI OCCORRE

- **Indumenti sportivi**
- **Scarpe da Tennis**
 - **Racchetta**
 - **Palla**
- **Asciugamani**
- **Borsa Sportiva**

Quando farai la prova con l'insegnante, **ti darà lui la palla e la racchetta!**



CONSIGLI UTILI

- Avvicinati al Tennis con gioia.
- Ascolta sempre con attenzione il tuo insegnante.
- Ricorda che meglio impari, più ti diverti.
- Non avere fretta di ottenere risultati.
- Impegnati sempre al massimo delle tue possibilità.
- Costanza, regolarità, progressività e metodo sono sempre requisiti indispensabili per produrre risultati positivi nel tempo.
- Ricordati di essere sempre concentrato per trarre il massimo vantaggio dalle lezioni.
- Un buon livello di concentrazione ti darà un senso di tranquillità e di armonia, aumenterà la fiducia in te stesso e migliorerà il tuo gioco.
- Cerca di essere sempre positivo, perché i pensieri condizionano il tuo comportamento.



E ora... giochiamo!

*Svolgi anche da solo questi giochi.
Diventerai un “mago” e per te sarà
più semplice imparare il Tennis
con il tuo insegnante!*



GIOCO N°1



SPIEGAZIONE

Appoggia la palla sul piatto corde della racchetta e cammina liberamente evitando che cada a terra. Non puoi aiutarti toccando la palla con le mani.

OBIETTIVO

Per superare l'esercizio con successo, dovrai effettuare 20 passi senza che la palla cada dal piatto corde della racchetta.

SUGGERIMENTO

Osserva attentamente la palla e sostieni la racchetta con entrambe le mani, posizionandone una sul manico e una sul cuore della racchetta, cioè la parte che unisce il manico al piatto corde.



GIOCO N°2



SPIEGAZIONE

Prova a effettuare dei palleggi a terra, colpendo la palla dall'alto verso il basso dopo un rimbalzo (tipo basket).

OBIETTIVO

Per superare l'esercizio con successo, dovrai effettuare 10 palleggi consecutivi.

SUGGERIMENTO

Osserva attentamente la palla, sostieni la racchetta inizialmente posizionando la mano nella parte alta del manico e trova il giusto dosaggio della forza impressa alla palla. Successivamente potrai impugnare la racchetta nella parte finale del manico.



GIOCO N°3



SPIEGAZIONE

Prova a effettuare dei palleggi al volo colpendo la palla dal basso verso l'alto con la racchetta.

OBIETTIVO

Per superare l'esercizio con successo, dovrai effettuare 10 palleggi consecutivi.

SUGGERIMENTO

Osserva attentamente la palla, sostieni la racchetta inizialmente posizionando la mano nella parte alta del manico e trova il giusto dosaggio della forza impressa alla palla. Successivamente potrai impugnare la racchetta nella parte finale del manico.



GIOCO N°4



SPIEGAZIONE

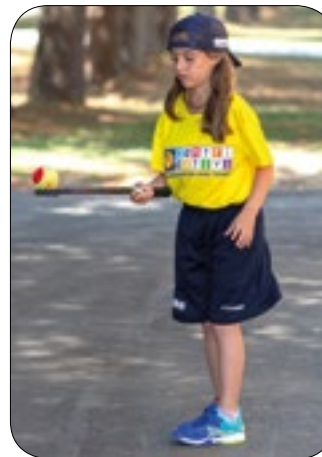
Appoggia la palla sul bordo del piatto corde della racchetta e falla rotolare vicino al bordo, senza farla cadere a terra.

OBIETTIVO

Per superare l'esercizio con successo, dovrai effettuare 10 giri completi consecutivi intorno al piatto corde senza fare cadere la palla a terra.

SUGGERIMENTO

Osserva attentamente la palla, sostieni la racchetta posizionando inizialmente la mano nella parte alta del manico e trova il giusto dosaggio della forza impressa alla palla. Successivamente potrai impugnare la racchetta nella parte finale del manico.



GIOCO N°5



SPIEGAZIONE

Appoggia la palla sul bordo del piatto corde della racchetta; successivamente fai cadere la palla a terra e, dopo che ha effettuato un rimbalzo, prova a fermarla nuovamente sul piatto corde senza prenderla con le mani.

OBIETTIVO

Per superare l'esercizio con successo, dovrai svolgerlo 10 volte consecutivamente in modo corretto.

SUGGERIMENTO

Osserva attentamente la palla, sostieni la racchetta posizionando inizialmente la mano nella parte alta del manico. Successivamente potrai impugnare la racchetta nella parte finale del manico.



GIOCO N°6



SPIEGAZIONE

Lascia cadere una palla depressurizzata e, dopo un rimbalzo, prova ad afferrarla bloccandola tra la mano libera e il piatto della racchetta.

OBIETTIVO

Per superare l'esercizio con successo, dovrai svolgerlo 10 volte consecutivamente in modo corretto.

SUGGERIMENTO

Osserva attentamente la palla, sostieni la racchetta posizionando inizialmente la mano nella parte alta del manico. Successivamente potrai impugnare la racchetta nella parte finale del manico.



GIOCO N°7



SPIEGAZIONE

Lancia la palla in aria con la mano e prova a riprenderla al volo con la racchetta sostenuta con l'altra mano. La palla, prima di fermarsi sulla racchetta, potrà effettuare dei rimbalzi sul piatto corde, senza però mai toccare terra.

OBIETTIVO

Per superare l'esercizio con successo, dovrai effettuarlo 5 volte consecutivamente in modo corretto.

SUGGERIMENTO

Osserva attentamente la palla, sostieni la racchetta posizionando inizialmente la mano nella parte alta del manico. Successivamente potrai impugnare la racchetta nella parte finale del manico.



GIOCO N°8



SPIEGAZIONE

In corrispondenza del corridoio del doppio di un campo da tennis (o di qualsiasi spazio di circa un metro di larghezza) posiziona la palla a terra e, spingendola con la racchetta (un po' come se giocassi a Hockey), falla rotolare evitando che esca dalle righe.

OBIETTIVO

Per superare l'esercizio con successo, dovrai effettuare correttamente il percorso almeno una volta.

SUGGERIMENTO

Impugna la racchetta con due mani (una accanto all'altra) e posizionali lateralmente rispetto alla palla. Dosa l'energia per evitare che la palla si allontani eccessivamente dalla racchetta.



GIOCO N°9



SPIEGAZIONE

Realizza o individua una "porta" di un metro circa di larghezza e posizionati a 4 metri di distanza; appoggia la palla a terra di fronte a te e colpiscila con la racchetta (un po' come se giocassi a Golf) cercando di farla rotolare all'interno della porta. La palla durante la sua corsa dovrà obbligatoriamente rotolare e non potrà effettuare dei rimbalzi.

OBIETTIVO

Per superare l'esercizio con successo, dovrai effettuarlo 4 volte consecutivamente in modo corretto.

SUGGERIMENTO

Impugna la racchetta con due mani (una accanto all'altra) e posizionali lateralmente rispetto alla palla. Dosa l'energia per evitare che la palla si allontani eccessivamente dalla racchetta.



GIOCO N°10



SPIEGAZIONE

Effettua dei palleggi contro un muro didattico o una qualsiasi parete, colpendo la palla dopo uno o più rimbalzi.

OBIETTIVO

Per superare l'esercizio con successo, dovrai effettuare almeno 5 palleggi consecutivi.

SUGGERIMENTO

Osserva attentamente la palla, sostieni la racchetta posizionando inizialmente la mano nella parte alta del manico e dosa la forza impressa alla palla. Successivamente potrai impugnare la racchetta nella parte finale del manico.



APPUNTAMENTI:

Settembre: _____

Ottobre: _____

Novembre: _____

Dicembre: _____

Gennaio: _____

Febbraio: _____

Marzo: _____

Aprile: _____

Maggio: _____

Segnati qui gli appuntamenti da non perdere!