



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"

**FACOLTÀ DI INGEGNERIA, ARCHITETTURA E DELLE SCIENZE MOTORIE
SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE**

LABORATORIO DI TENNIS

Prof. Luigi Napoli

PROGRAMMA

1. Le capacità motorie : capacità coordinative e condizionali
2. Le capacità coordinative specifiche per l'apprendimento del gioco del tennis
3. Storia ed origini dei giochi con la palla con particolare riferimento al gioco della "paume" e del gioco del "Bracciale".
4. Storia del gioco del Tennis: nascita del Tennis moderno.
5. Le regole del gioco e le misure del campo. Il gioco del "singolo" ed il gioco del "doppio"
6. Il Let- Il Tie break- Il fallo di piede- Il Warning- Le regole del cambio del campo- La battuta: direzione della palla
7. L'organizzazione dello in Italia. Il C.O.N.I. e le Federazioni sportive (cenni)
8. Le superfici dei campi di gioco e loro principali caratteristiche
9. Il Mini Tennis. L'impostazione di una scuola tennis per bambini, le attrezzature e gli strumenti utilizzati (go-back-palline depressurizzate) ed il loro utilizzo
10. La suddivisione, in ordine di importanza, dei tornei Internazionali (Futures-Challengers-Masters-Grand Slam) Elencazione dei tornei che compongono il "Grand Slam"

TECNICA

1. I quattro colpi di base- La posizione di attesa- La battuta: direzione della palla.
2. Breve spiegazione del concetto di "allineamento della racchetta sulla palla"