



TENNIS CLUB
PORTO TORRES

TENNIS CLUB PORTO TORRES

Associazione Sportiva Dilettantistica

Porto Torres Viale Delle Vigne "Cittadella Sportiva"

Sito: www.tcportotorres.com e-mail: info@tcportotorres.com

Cod. Fisc. 92013180903 – P. Iva 01837880903

Tel. 079 6768124

RELAZIONE FINALE PROGETTO TENNIS CLUB PORTO TORRES A.S.D.

TITOLO:

**GIOCHIAMO A TENNIS INSIEME:
UN EFFICACE STRUMENTO DI INCLUSIONE PER ANZIANI, BAMBINI E PORTATORI
DI DISABILITA'**

1. TENNIS CLUB PORTO TORRES A.S.D.

Il Tennis Club Porto Torres A.S.D. è un'Associazione senza scopo di lucro fondata a Porto Torres nel 1973 e molto radicata nel territorio per le numerose attività in ambito sociale che si affiancano a quelle sportive nella disciplina del Tennis.

Oltre 200 soci e circa 150 partecipanti ai corsi di tennis rendono il Tennis Club Porto Torres A.S.D. un importante punto di aggregazione all'interno della Città, con tesserati di età molto variabile dai 5 anni fino al Socio più anziano di 82 anni. All'interno dell'Associazione sono rappresentate tutte le fasce della popolazione sia in riferimento all'età, al genere, alla condizione di disabilità.

Lo sport in generale ed il tennis in particolare rappresentano uno strumento fondamentale per promuovere l'inclusione e l'aggregazione in un contesto di stile di vita sano e che permette, grazie ad una accogliente club house ed a spazi attrezzati per l'attività durante tutto l'anno, di stimolare la frequentazione e la organizzazione di attività rivolte a tutti.

IL TENNIS COME SPORT INCLUSIVO

Il progetto del Tennis Club Porto Torres è iniziato nel mese di ottobre ed ha coinvolto atleti con varie forme di disabilità e over 65. Si è deciso di allargare il target dei soggetti a rischio inclusione e di disagio sociale coinvolgendo anche i bambini fino ai 12 anni di età,

E

CONSIGLIO REGIONALE DELLA SARDEGNA

COPIA CONFORME ALL'ORIGINALE DIGITALE

Protocollo N.0009771/2024 del 10/12/2024

Firmatario: Stefano Sergio Caria

ovviamente con metodiche ed obiettivi differenti. I beneficiari del progetto hanno frequentato lezioni di tennis con maestri specializzati, trasformando l'attività sportiva in un mezzo di socializzazione capace di migliorare la qualità della vita, combattendo l'astenia e la demotivazione che può nascere dalla propria disabilità, e favorendo tutte le occasioni di condividere l'esperienza fisico-motoria con altri partecipanti al progetto. Particolare attenzione è stata riferita a stimolare la collaborazione attiva dei partecipanti, superando il basso livello delle motivazioni personali, dovuto al timore di non essere in grado di affrontare uno stimolo di tipo sportivo. Sugli atleti over 65 si è privilegiato l'obiettivo di stimolare la conoscenza ed il perfezionamento della tecnica del tennis, abbinandolo a sedute in palestra di ginnastica dolce per diffondere la cultura del movimento e dell'attività fisica in un contesto piacevole e di socializzazione. Sui bambini under 12 invece si è curato, giocando a tennis, l'aspetto relativo allo sviluppo delle capacità relazionali, della gestione dell'ansia da prestazione, della capacità di gestire vittoria e sconfitta ed il senso di esaltazione/delusione che ne derivano.

Due istruttori, dei quali uno anche col brevetto di educatore, hanno cercato di creare un contesto adatto, un ambiente favorevole, nel quale gli stimoli sono stati adeguati alla condizione individuale di ogni partecipante: con il suo progetto, il Tennis Club Porto Torres ha cercato di aiutare gli atleti a scoprire le proprie risorse e riconoscere le proprie potenzialità in spazi protetti, in cui vivere da protagonisti e magari intraprendere carriere amatoriali nel gioco del tennis.

Nel progetto "Giochiamo insieme" sono stati coinvolti direttamente oltre 30 atleti con varie forme di disabilità, atleti over 65 e under 12, che hanno alternato lezioni individuali e di gruppo sia nel campo da tennis che in palestra. Le lezioni di tennis hanno seguito il metodo del "Game based approach" sulle direttive della Federazione Italiana Tennis e Padel (FITP) favorendo un approccio divertente e giocoso per iniziare fin da subito a divertirsi con esercitazioni in grado di richiedere coinvolgimento ed attenzione. Si è mirato a fornire le basi per conoscere e praticare il tennis e per svolgere preparazione fisica dolce che riduce il rischio di infortuni. Tutti i materiali (racchette, palline, coni, campi e illuminazione, palestra e attrezzature varie) sono stati messi a disposizione dei partecipanti in maniera gratuita.

L'obiettivo è stato quello di coinvolgere persone a maggior rischio di emarginazione sociale e che difficilmente sceglierebbero in autonomia uno sport apparentemente

complesso per svolgere attività fisica, fornendo loro tutto ciò che è necessario per approcciarsi alla pratica del tennis.

Il contesto sociale del Tennis Club Porto Torres ASD, con circa 200 associati, ha favorito vari momenti di aggregazione e socializzazione oltre le ore dedicate alle attività del progetto. La presenza di una club house con sala TV e bar ha favorito la permanenza all'interno della struttura di fatto innescando vari momenti di aggregazione e socializzazione.

SVOLGIMENTO DEI CORSI

Oltre alla normale didattica sulla tecnica di base sono state predisposte esercitazioni sulla mobilità e sulla coordinazione in generale, cercando di lasciare molto spazio al gioco ed all'apprendimento in un contesto divertente ed inclusivo.

I corsi previsti sono stati modulati sulle esigenze dei partecipanti :

- gli allievi con disabilità fisiche hanno praticato il wheelchair tennis (tennis in carrozzina) con l'obiettivo di apprendere le corrette tecniche per gestire al meglio racchetta e carrozzina in un contesto sfidante come il campo da tennis. Il metodo seguito è stato quello della lezione individuale.
- gli allievi con disabilità cognitive (autismo o altre patologie della sfera psichica) hanno frequentato corsi che permetteranno loro di acquisire coordinazione di base, utilizzando supporti adatti quali palle depressurizzate, minireti, racchette tailorizzate, attrezzature da palestra. Per questa tipologia di allievi è stata privilegiata l'attività di gruppo mirante a stimolare la socializzazione, la collaborazione reciproca, la condivisione delle esperienze e in definitiva l'autostima e la coscienza di sé. Si è comunque deciso di alternare lezioni di gruppo, soprattutto durante le sedute atletiche, a lezioni individuali per dedicare ad ognuno un'attenzione personalizzata.
- gli allievi con età oltre i 65 anni sono stati coinvolti in attività mirate a conoscere lo sport del tennis facendo attività fisica in maniera divertente anche fino ad oltre gli 80 anni di età, in un contesto sociale che permette di conoscere tante persone e che non è traumatico come gli sport di contatto. Si è voluto inserire anche l'attività in palestra per abbinare forme di ginnastica dolce per migliorare in generale la

condizione fisica ma anche per prevenire infortuni muscolo-articolari che con l'età si manifestano più frequentemente.

- Gli allievi under 12 invece sono stati coinvolti in una serie di attività sul campo mirate all'acquisizione della tecnica di base ma anche alle prime forme di competizione: vittorie e sconfitte, seppur all'interno di esercitazioni a punti, iniziano a stimolare la gestione delle emozioni provocando reazioni molto diverse su base soggettiva; si è cercato di lavorare, giocando a tennis, sullo spostare la concentrazione dei partecipanti dal risultato (vittoria o sconfitta) alla performance (se hai fatto il tuo massimo o se hai individuato dove cercare di migliorare). Anche i bambini sono stati poi coinvolti in sessioni di preparazione atletica per sviluppare l'attività coordinativa di base, spesso in ritardo nelle nuove generazioni a causa dell'eccesso di sedentarietà. Tutte le attività sono state condotte in gruppi da 2-4 partecipanti.

Nell'ambito del corso abbiamo previsto alcune sessioni di lezioni teoriche sviluppate con ausilio di materiale audiovisivo per semplificare ed integrare il processo di apprendimento. Le "sessioni in aula" hanno cercato di favorire la condivisione delle esperienze in taluni momenti del corso.

SEDE DI SVOLGIMENTO DEL PROGETTO

La sede del progetto è il Tennis Club Porto Torres A.S.D. sito in Porto Torres (SS) – 07046 - Viale delle Vigne – cittadella sportiva

DATA E DURATA DEL PROGETTO

La data di svolgimento del progetto è compresa tra il 01 ottobre 2024 ed il 20 dicembre 2024.

I corsi di tennis hanno previsto un minimo di due ore settimanali e altrettante di preparazione atletica per allievo; i partecipanti con disabilità, per cogliere al meglio il valore del progetto, sono stati coinvolti con cadenza pressoché quotidiana (festivi esclusi); le attività sono state svolte alternando modalità di lezioni individuali a lezioni di gruppo con massimo 4 partecipanti.

I corsi sono stati completamente gratuiti per i partecipanti, così come sono state messe a disposizione le strutture (campi da tennis coperti ed all'aperto, palestra), le attrezzature e gli istruttori.

MATERIALI ACQUISTATI E SPESE

SI è valutato opportuno realizzare, in funzione del bando ma anche della possibilità di andare avanti con i partecipanti coinvolti nel progetto, alcune attrezzature non durevoli unitamente ad altre che rimangono a disposizione degli stessi partecipanti nella misura prevista dal bando.

In particolare abbiamo acquistato:

- Racchette di peso e dimensioni ridotte per facilitare l'apprendimento
- palline depressurizzate
- palline normali
- minireti
- attrezzature fisse da palestra
- attrezzature non durevoli da palestra

Le spese riguardano:

- l'uso dell'impianto di illuminazione dei campi da tennis laddove necessario,
- rimborso ai collaboratori sportivi (maestri di tennis e preparatori fisici); si sottolinea che i collaboratori coinvolti nel progetto non sono dipendenti dell'Associazione ma, sulla base della recente riforma dello sport (DL n. 36/2021), sono dei prestatori d'opera non subordinati all'Associazione. Non sono inclusi nei Soci, negli amministratori ne nei dirigenti.
- Pulizie spogliatoi e locali frequentati dai corsisti
- Organizzazione evento finale di fine corso

Alcune spese sono state sostenute durante lo svolgimento del progetto per la necessità di integrare alcune attrezzature già a disposizione dell'Associazione. Il corso ha impegnato i campi e la palestra per circa 210 ore complessive per un costo orario forfettario di circa euro 10 (illuminazione campi, pulizie spogliatoi e locali).

Porto Torres, li 09 dicembre 2024

Il Presidente
Stefano Caria