

Tennis e salute



Il tennis è ben più di uno sport.... Provalo anche tu

Progetto promosso da
l'Associazione *La Strada per l'Arcobaleno-Onlus* in collaborazione con

- Fondazione Policlinico Universitario «A. Gemelli» – IRCCS, Roma
- UOSD Spina Bifida e Uropatie congenite, FPG
- Pediatria della disabilità, FPG
- Centro sportivo EDUCatt dell'Università Cattolica del Sacro Cuore-Roma
- FIT Federazione Italiana Tennis



Presentazione



L'Associazione La Strada per l'Arcobaleno-Onlus in collaborazione con il Centro Spina Bifida e Uropatie congenite e la Pediatria della Disabilità della Fondazione Policlinico Universitario «A. Gemelli»-IRCCS, Roma, il Centro sportivo EDUCatt dell'Università Cattolica del Sacro Cuore, la Federazione Italiana Tennis – settore *Wheelchair Tennis* – hanno elaborato il progetto:

“Tennis e salute” Il tennis è ben più di uno sport ... prova lo anche tu!!

L'obiettivo è quello di promuovere il tennis in carrozzina e utilizzare lo sport per la rieducazione motoria e per l'inclusione sociale.

Il **tennis in carrozzina** è una disciplina che presenta diverse analogie con il tennis convenzionale sia a livello tecnico che regolamentare.

Il **gioco** segue le stesse regole del tennis tradizionale e richiede le stesse doti di abilità, strategia e preparazione atletica: l'unica differenza consiste nel permettere ai giocatori con disabilità di colpire la pallina anche al secondo rimbalzo.



Gemelli



EDUCatt
Ente per il Diritto allo Studio Universitario
dell'Università Cattolica

Sport
InCampus



Fasi del progetto

A chi è rivolto

Il progetto è rivolto a tutti: bambini, ragazzi e adulti con differenti disabilità che non hanno ancora conosciuto il mondo del tennis in carrozzina o che lo desiderano migliorare.



Fase iniziale: approccio al tennis

Superata la prima fase di conoscenza della disciplina sportiva del *tennis* e degli attrezzi utilizzati: **campo, racchetta e palline**, si potrà affrontare il discorso dell'utilità dello sport come sviluppo delle capacità motorie; in particolare gli allenamenti saranno orientati verso lo sviluppo della forza e della resistenza, mentre la velocità dello spostamento è frutto dell'azione di spinta delle braccia sulla carrozzina.

Fase successiva: l'attività

Ormai l'allievo avrà acquisito la consapevolezza delle proprie capacità, delle proprie abilità e dei propri limiti, per cui potrà affrontare la lezione di tennis in modo tranquillo, divertente e spensierato, con il piacere di socializzare e fare sport.



Sfidare i propri limiti



L'attività fisica diventa ancor più importante per quei **bambini/ragazzi diversamente abili**, non solo per gli evidenti benefici che lo sport ha per il corpo ma per gli effetti positivi che lo sport ha sulla mente. Oltre a rappresentare un vero e proprio impegno nello sfidare i propri limiti e a incoraggiare i ragazzi a impegnarsi nello sport, li aiuta a superare la paura che hanno nell'affrontare i **pregiudizi**, ad evitare il loro isolamento aiutandoli ad allargare la propria cerchia di amici.

Imparare a stare bene con se stessi e con gli altri...

deve essere l'obiettivo principale: cercare di portare il ragazzo a muoversi, parlare e relazionarsi con il prossimo in modo attivo e costruttivo.

Queste sono le premesse fondamentali per dover e voler praticare uno sport!



L'organizzazione



L'Associazione La Strada per l'Arcobaleno-Onlus ospiterà il 9 ottobre una manifestazione presso il Centro sportivo EDUCatt dell'UCSC (entrata via Trionfale) - in collaborazione con la Federazione Italiana Tennis: 4 atleti della FIT apriranno l'evento con una dimostrazione e a seguire chiunque lo vorrà (bambino/ragazzo/adulto) potrà provare a giocare con un maestro della FIT specializzato nel *Wheelchair Tennis*.

Ci saranno a disposizione per la prova carrozzine, racchette e palline da tennis. Verrà consegnato a tutti gli interessati l'elenco delle Scuole Tennis riconosciute dalla FIT

Il progetto prevede:

- Organizzazione di eventi promozionali
- Organizzazione di eventi dimostrativi
- Organizzazione di una scuola tennis stabile con allenamenti settimanali
- Organizzazione di eventi regionali e nazionali
- Partecipazione degli atleti ad eventi promozionali, regionali, nazionali ed internazionali



Collaborazione tra



Prof. Eugenio Maria Mercuri, Direttore UOC Neuropsichiatria infantile, FPG-Roma
Prof. Claudia Rendeli, UOSD Spina Bifida e Uropatie Congenite, FPG-Roma
Avv. Catia Mosconi, Presidente Associazione *La Strada per l'Arcobaleno-ONLUS*, FPG
Dott. Margherita Capriati, Associazione *La Strada per l'Arcobaleno-ONLUS*, FPG
Caterina Festuccia, Associazione *La Strada per l'Arcobaleno-ONLUS*, FPG
Dott. Marco Parlanti, referente sport EDUCatt - Università Cattolica del Sacro Cuore
Dott. Giancarlo Bonasia, Responsabile del settore tecnico, FIT
Dott. Gianluca Vignali, Responsabile del settore organizzativo, FIT
Francesco Felici, Testimonial
Niccolò Sigismondi, Testimonial





Puoi perdere perché il tuo avversario ha giocato meglio,
ma non puoi perdere perché non hai dato il massimo
(Rafael Nadal)

Se non hai paura di perdere non meriti di vincere
(Bjorn Borg)

*Il tennis è uno sport psicologico... devi mantenere la mente
lucida (Boris Becker)*

