

# PROGETTO TENNIS PER DISABILI





*Giocatelo tutti, perché è uno sport per bambini e anziani, donne e uomini, super atleti e disabili. E, soprattutto, perché è uno sport dove ci si diverte da matti."*

*— Billie Jean King*

# PREMESSA

## DISCIPLINA PARALIMPICA

Il tennis per disabili è la variante del tennis tradizionale per diversamente abili in carrozzina.

L'ente organizzativo per il tennis in sedia a rotelle è la **ITF International Wheelchair Tennis Federation** ed il regolamento è a cura del **CIP Comitato Italiano Paralimpico**.

**Non esistono distinzioni in fatto di regole tra lo sport in carrozzina e quello tradizionale fatta eccezione della regola del rimbalzo che ne prevede due se l'atleta che riceve è in carrozzina.**

### Varianti nel tennis in carrozzina

- **Esiste il tennis singolo ed il doppio**, entrambi vengono giocati su un campo regolamentare, anche da atleti con disabilità e normodotati contemporaneamente.
- Nell' ipotesi di un match che vede come sfidanti un atleta in carrozzina ed uno no, **il normodotato dovrà rispettare le sue regole** e quindi obbligatoriamente colpire la palla dopo massimo un rimbalzo.
- La carrozzina viene considerata estensione del corpo stesso, pertanto se la pallina dovesse colpire una qualunque parte del corpo che non sia la racchetta, si perde punto.
- Un giocatore che utilizza volontariamente piedi o gambe come freni o che si alza colpendo la palla, viene penalizzato con un fallo.

Nel tennis in carrozzina non esistono categorizzazioni o divisioni per livello di handicap; per partecipare alla **categoria Open** è necessario avere una disabilità certificata agli arti inferiori (paraplegici o amputati).

Esiste la **divisione Quad** che è riservata agli atleti quadriplegici (coloro che hanno problemi sia agli arti inferiori che agli arti superiori), quindi con maggiori difficoltà di movimento.

### Categoria Open

- Deficit neurologico in prossimità del livello S1 o superiore, associata a perdita di capacità motoria;
- Grave artrosi o anchilosi e/o sostituzione con protesi alle anche, dei ginocchi o delle caviglie
- amputazione di qualsiasi parte delle estremità inferiori
- disabilità motoria in una o entrambe le estremità inferiori

### Categoria Quad

Il giocatore deve corrispondere ai criteri di disabilità fisica permanente della categoria open, ed inoltre avere una disabilità che corrisponda ad una sostanziale perdita delle capacità motorie in una o entrambi le estremità superiori, come:

- un deficit neurologico in prossimità del livello c8 o superiore
- amputazione di un estremità superiore
- focomelia
- distrofia muscolare o miopatia

**Chi volesse approcciarsi a questo sport dovrà disporre di molta forza fisica, il tennis non prevede tempi stabiliti e le partite possono durare ore.**

### Caratteristiche tecniche della carrozzina nel tennis per disabili

La carrozzina utilizzata deve avere molta stabilità sul terreno, avere un'ottima rotazione interna ed esterna che permetta movimenti veloci e fluidi, proprio come quelle utilizzate nel basket in carrozzina.

La carrozzina deve avere il giusto angolo di inclinazione tra la seduta e lo schienale, per favorire la corretta postura, in modo che i gomiti siano vicini alle ruote, per ottenere la spinta ottimale.

Le ruote devono avere la giusta scampanatura, per dare maggiore stabilità nei cambi di direzione.

Realizzata con materiali leggeri e moderni, come fibra di carbonio ad esempio, per garantire leggerezza e maneggevolezza.

Nastro per "taping" e fasce addominali in velcro per fissare l'atleta alla carrozzina.



## LA VISIONE

La visione a lungo termine:

- Aiutare e sostenere il disabile nella scoperta delle proprie risorse, nel riconoscimento delle proprie potenzialità, per favorire e sviluppare la capacità progettuale e le proprie facoltà di auto-orientamento;
- aiutare il disabile ad esprimere le proprie competenze individuali e la creatività, a sviluppare la capacità derivante dal gioco, a vivere da protagonista la propria vita;
- prevenire i processi di emarginazione sociale attraverso la condivisione della pratica sportiva e la promozione della partecipazione sociale;
- promuovere, sostenere e rafforzare le esperienze associative fra operatori sociali e sportivi.
- Aiutare atleti che desiderano tentare la carriera agonistica di livello
- Integrare lo sport disabili con quello normodotati
- Promuovere incontri periodici nelle strutture di riabilitazione presenti sul territorio per portare a conoscenza della nostra attività i ricoverati

## OBIETTIVI DEL PROGETTO

Una delle maggiori difficoltà che si incontra nell'ottenere la collaborazione attiva del disabile risiede nel basso livello delle motivazioni, dovuto al timore di non essere in grado di affrontare uno stimolo di tipo sportivo. La disabilità motoria o psichica può, infatti, ostacolare il reinserimento nel contesto sociale e rischia di rendere il soggetto astenico, demotivato e abulico, oggetto delle cure mediche e non, che subisce passivamente.

Nell'intento di evitare tale processo, occorre creare un contesto adatto, un ambiente favorevole, nel quale gli stimoli siano adeguati alla condizione individuale di ogni disabile. In tal modo si possono proporre dei nuovi interessi, creando i presupposti per un'adeguata motivazione alla collaborazione del soggetto, per ricostruire attivamente la propria esistenza.



Il metodo di allenamento è basato sulla **conoscenza tecnica** e **biomeccanica** dei colpi fondamentali, sull'**allenamento** degli stessi al fine di aumentarne la potenza e la regolarità. A questo si affianca una **buona preparazione atletica**, atta a migliorare lo sviluppo fisico e ad aumentare il livello di gioco. Tutti elementi essenziali per la formazione di un giocatore agonista.

Si ritiene importante fornire all'atleta una sua **identità di gioco**, ovvero che tipo di giocatore può diventare in funzione delle sue caratteristiche ed in base ad una **attenta analisi di vari fattori: fisici, mentali, atletici**. Per questi motivi durante gli allenamenti si lavora sulla tecnica e sulla tattica atte a raggiungere gli obiettivi .

## **OFFERTA FORMATIVA**

- programmi individuali e di gruppo
- analisi tecnica
- correzioni e progressi
- allenamento fisico specifico

## **CORSO INDIVIDUALE**

### **SESSIONI D'ALLENAMENTO INDIVIDUALE**

- 1 ora di allenamento comprensivo di maestro e campo
- programma da concordare con l'allenatore
- preparazione atletica se richiesta da concordare con il preparatore

## **CORSO COLLETTIVO**

### **1 O 2 VOLTE A SETTIMANA**

- 1 ora e mezza di allenamento per sessione
- formazione di gruppi omogenei per livello di gioco
- massimo n. 4 allievi per gruppo
- programma da concordare con l'allenatore
- preparazione atletica se richiesta da concordare con il preparatore

## **CORSO AGONISTICO**

- 3 giorni alla settimana per 10 mesi
- due ore di allenamento per sessione
- formazione di gruppi omogenei per livello di gioco
- programma da concordare con l'allenatore
- preparazione atletica se richiesta da concordare con il preparatore
- gestione tornei nazionali e internazionali

**Saggion Andrea**

**Maestro Nazionale FIT iscrizione all'albo n°3380**

**Istruzione Tecnico Tennis in Carrozzina CIP brevetto n° B2073**

**E-mail: [saggion.andrea@gmail.com](mailto:saggion.andrea@gmail.com)**

**Cell.: +39 339 7320882**