Modulo di perfezionamento per monitori G+S Sport per i giovani Tennis 01.01.23 – 31.12.2024

Tema «Innovare e curare l'ambiente»

Diario di apprendimento

Nome e cognome:

_____

Valori personali

Situazione: serata di festa al club di tennis

Cosa ti piacerebbe che le seguenti tre persone dicessero di te?

Allievo:

Membro dell'associazione:

Conoscenti/amici/parenti:

Il corso di oggi

In che modo i partecipanti, gli esperti, il personale di servizio e le altre persone presenti si renderanno conto di quali sono i tuoi valori più importanti?

Qualcuno si è già reso conto di quali sono? In base a quali atteggiamenti o affermazioni? Che differenza fa?

Valori personali

Rileggi i valori che hai annotato questa mattina. È cambiato qualcosa? Prova a sceglierne uno o al massimo e annotali.

Musica e tennis

Passione per lo sport

Preparazione

Esercizio 1: Tai Chi Tennis Zennis (downtempo, con racchetta)
Esercizio 2 Tennis senza pallina (downtempo, con racchetta)
Esercizio 3: Stretching, yoga, equilibrio (downtempo, con o senza racchetta)
Esercizio 4: contare divertendosi (un numero per ogni colpo) senza musica

Che effetto ha avuto la musica su di te? È stata un aiuto o un ostacolo? Che tipo di musica sceglieresti?

Esercizi di stretching/yoga per il tennis

Riscaldamento

Riesci a giocare mentre parli? Che pensieri ti attraversavano la mente? Che effetto ha avuto la musica sul gioco?

Situazioni simil-partita/competizione

La parola «competizione» viene dal latino *cum* (con) *et petere* (domandare) e significa «mirare a uno stesso obiettivo».

Hai notato differenze tra le situazioni simil-partita con e senza musica? La presenza di qualcuno che ti aiuta trovare la soluzione influenza te o il gioco?

Playlist Spotiy
Krippis Tennismoves

Tennis femminile/ giochi di squadra

In cosa si differenzia una lezione di tennis per ragazzi da una per ragazze?

Modulo di apprendimento digitale G+S Sport per giovani «Promozione delle ragazze e giovani donne»

La motivazione di ragazze a ragazzi a confronto

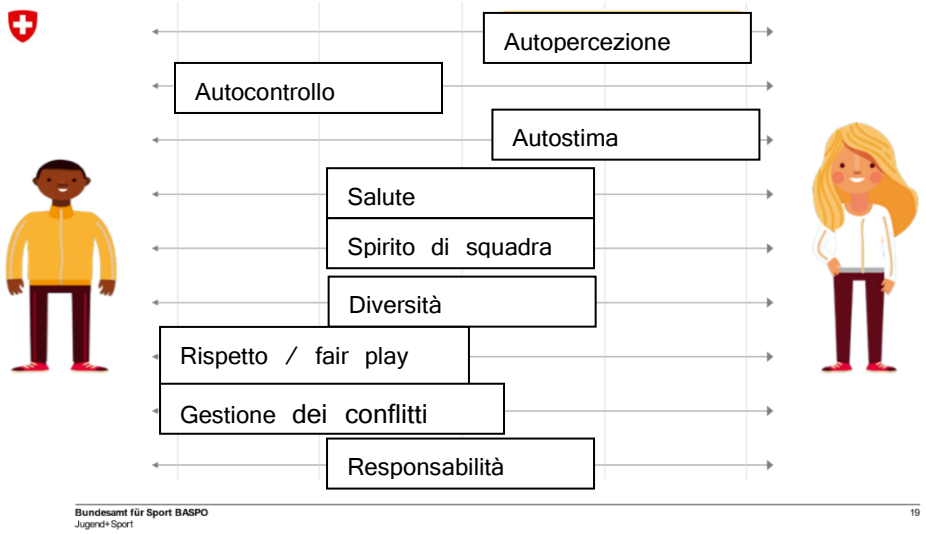


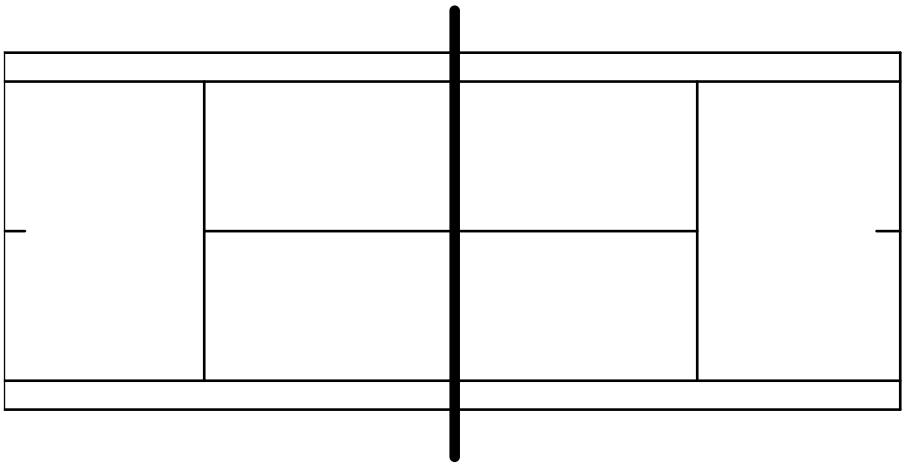
Immagine: Andreas Steinegger, UFSPO, Ufficio federale dello sport UFSPO

Embodiment/atteggiamento positivo

Grido di vittoria

Le ragazze si mettono in fila e si passano la palla sotto le gambe, facendola arrivare dall'inizio alla fine della fila. Decidono insieme un grido di vittoria che urlano insieme alla fine, come «Vittoria", "Urrà".

Obiettivo: festeggiare la sensazione di aver raggiunto qualcosa in squadra e darlo a vedere. Il riscaldamento (con o senza racchetta) è parte integrante di ogni attività sportiva.
Compito: creare una variante che semplifichi o renda più difficile questo esercizio o passare a un altro esercizio che abbia lo stesso obiettivo.

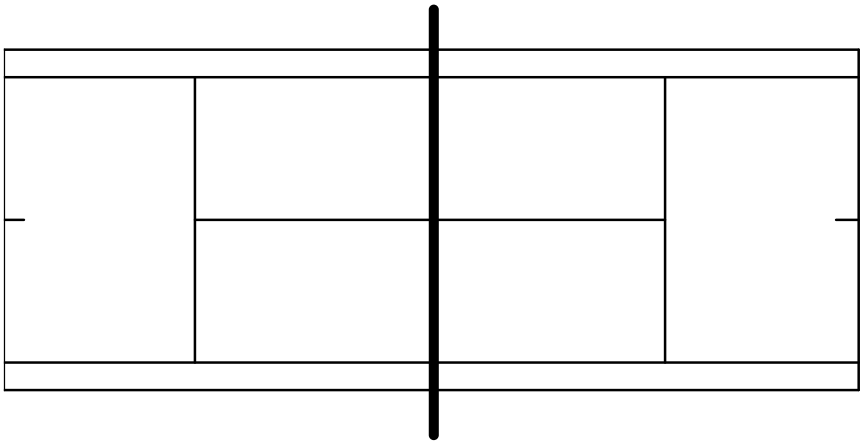


Spirito di squadra/motivazione

Passami il fiore

Due squadre A e B si scontrano in una partita di doppio. Le giocatrici colpiscono la palla a turno: una giocatrice tiene in mano un fiore mentre la compagna colpisce la palla, poi glielo passa in modo da poter colpire la palla a sua volta.

Obiettivo: fare un gesto carino per la propria compagna, ricompensarla, a prescindere dal risultato, rendere il gioco un'esperienza entusiasmante. Pensare e agire insieme come squadra. Vivere insieme dei successi.
Compito: creare una variante che semplifichi o renda più difficile questo esercizio o passare a un altro esercizio che abbia lo stesso obiettivo.

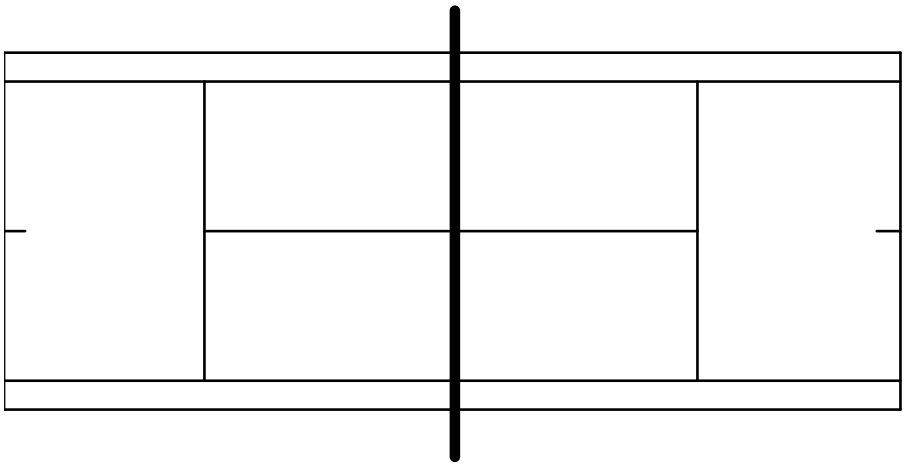


Autostima/coraggio

La ladra

La squadra A è disposta in campo come per un doppio, la squadra B colpisce la palla alternandosi da fondo campo. Si gioca con scambi incrociati. La giocatrice a rete A prova a rubare la palla di B prima che anche l'altra squadra possa assumere la posizione del doppio.

Obiettivo: rubare la palla alla compagna, collocarsi correttamente e assumersi responsabilità.
Compito: creare una variante che semplifichi o renda più difficile questo esercizio o passare a un altro esercizio che abbia lo stesso obiettivo.



Organizzare un evento per i giovani

Obiettivo: visti i molti allievi della tua scuola di tennis, desideri organizzare un evento a cui possa partecipare tutta la famiglia. Lo scopo è quello di far nascere legami tra i membri della scuola ed eventualmente reclutare nuovi membri (genitori). Organizza un evento con queste caratteristiche (durata di 2 ore) sulla base del modello di marketing delle 4P.

Marketing

Mix-marketing – strumenti	*Product*	Nome	Dai all'evento un nome accattivante, che dia voglia di partecipare
		Durata	2 ore
		Contenuto	Pensa ad alcuni esercizi in cui i bambini rivestono il ruolo di monitori e possono sfidare i genitori
		Costi	Indica i costi a carico dei partecipanti (Se dovessero essercene)
		Offerta	Indica altri servizi supplementari (prezzi, voucher, materiale)
	Placement		**Dove** pubblicizzare l'evento?
	Promotio	CHI	**A chi** rivolgersi? Gruppi target, fascia d'età, ecc.

		COME	**Come** dovrebbe essere la pubblicità? Servirsi del modello pubblicitario AIDA (immagini, testo, tono, colori in base ai gruppi target) Modello AIDA(S) *Attention* – attirare l'attenzione con immagini o slogan *Interest* – definire brevemente il contenuto *Desire* – suscitare la volontà di agire *Action* – portare all'azione (coupon, iscrizione, rendere possibili i feedback) *Sender* – nome, indirizzo, ecc.
		CON COSA	**Con che tipo** di materiale pubblicizzare l'evento? I materiali pubblicitari devono attirare i gruppi target! (Cartelloni, volantini, inserzioni pubblicitarie, Internet, pagina Internet, lettera o mailing, articolo nella stampa locale, Facebook). Si deve poter riconoscere da chi proviene l'invito. Nome, colore, carattere, immagine, logo, slogan devono tenere conto del *corporate design*
		QUANDO	**Quando** organizzare l'evento? (giorno, orario, durata)
	Price	QUANTO	**A quanto** ammontano i costi per l'evento?

Etica

I nove principi della Carta etica nello sport

1. Stesso comportamento nei confronti di ognuno.
2. Armonizzare sport e vita sociale.
3. Rafforzare la responsabilità individuale e collettiva.
4. Incoraggiare rispettosamente senza esagerare.
5. Educare alla lealtà e al rispetto dell'ambiente.
6. Opporsi a violenza, sfruttamento e molestie sessuali.
7. Rifiutare doping e droghe.
8. Rinunciare a tabacco e alcool nella pratica sportiva.
9. Opporsi a ogni forma di corruzione.

News

Ufficio federale dello sport
UFSPO
Gioventù+Sport
CH-2532 Magglingen
www.jugendundsport.ch

Swiss Tennis
Roger-Federer-Allee 1
CH-2501 Biel/Bienne
www.swisstennis.ch