

Tc New Country Club Frascati, parla la Milazzoaa



E' la scuola tennis più importante dei Castelli e non solo. E continua ad essere un fondamentale punto di riferimento per tutti gli appassionati, grandi e anche piccoli. Proprio per questi ultimi il Tc New Country Club Frascati ha pensato delle lezioni ad hoc e sta portando avanti ormai da qualche anno i corsi di mini o baby tennis dedicati ai bambini dai 3 anni in su. D'altronde è stata ormai sfatata la falsa leggenda secondo la quale il tennis è uno sport asimmetrico, anche perché ormai vengono utilizzati strumenti ad hoc per ogni fascia d'età (speciali palline e racchette), e anzi per uno studio del British Journal of Sport Medicine è addirittura lo sport che più allunga la vita, tonificando i principali gruppi muscolari (i più sollecitati sono gli addominali e i muscoli di gambe, braccia e spalle) e migliorando la coordinazione oculo-manuale e la capacità di muoversi nello spazio oltre a quella respiratoria. A coordinare il settore dei più piccoli nel club tuscolano c'è Sonia Milazzo, coadiuvata da uno staff composto da Federica Cucca, Annalisa Ricci e Niccolò Petrangeli. «Abbiamo un gruppo abbastanza numeroso di bambini: il numero è rimasto costante nel tempo anche se quest'anno c'è stato un ricambio abbastanza evidente – dice la Milazzo – Il programma per i più piccoli prevede principalmente delle lezioni di “preparazione al tennis” in cui facciamo fare ai bambini dei piccoli esercizi in cui simulano i movimenti della nostra disciplina, ma nel corso dell'ora di allenamento incominciamo anche a far prendere loro confidenza con la racchetta». Dai 7 anni in avanti, alle lezioni sulla tecnica di base del tennis viene aggiunta anche una seduta di preparazione atletica e poi per i ragazzini più portati c'è sempre la possibilità del “salto” nel gruppo agonistico. «Dipende molto dall'attitudine e dall'attenzione con cui il bambino riesce a seguire le varie lezioni» spiega la Milazzo che ormai da cinque anni collabora col Tc New Country Club Frascati. «Un ambiente dove mi trovo molto bene e si può lavorare con serenità e soddisfazione» conclude.

[Read More](#)