

# STAGE DE COMPETICIÓ I COMPETICIÓ BASE

*Del 25 de juny al 26 de juliol*



# INTRODUCCIÓ

L'estiu és una època de la temporada **clau** per al nostre **grup de competició**, és temps de conèixer durant moltes estones amb els nostres jugadors/es i acompanyar-los en les competicions que fan setmanalment. A causa d'aquest fet, el programa personal de cada jugador s'adapta a l'exigència de la competició que tingui cada dia.

La **preparació física**, una **bona alimentació** i el **descans** són molt importants. Per aquesta raó hem elaborat un programa molt complet perquè tots els alumnes de l'escola puguin gaudir d'un estiu ple de tennis i d'amics.

Aquest stage està clarament orientat a aquells alumnes que, segons criteri tècnic, tenen unes habilitats **tècniques, tàctiques, físiques i mentals** destacades, amb l'objectiu de potenciar-les i aconseguir millorar el seu nivell de tennis.

Es dona continuïtat, exclusivament, al treball fet durant la temporada regular, amb l'objectiu de posar-la en pràctica en els diferents campionats del **Circuit d'estiu** i dels **Campionats de Catalunya**.



# PROGRAMA DIARI COMPETICIÓ A

El programa personal de cada jugador s'adaptarà a l'exigència de la competició que tingui cada dia.

Es faran 2 grups, seguint els criteris d'edat i nivell de joc.

9.00 12.30	<b>Tenis + preparació física</b>
12.30 13.30	<b>Xerrada + piscina + dutxa</b>
13.30 15.00	<b>Dinar + Descans</b>
15.00 16.00	<b>Visualització de vídeos dels jugadors, de situacions de competició...</b>
16.00 18.00	<b>Entrenament tècnic + partits</b>

En cas que LA DIRECCIÓ DE L'ESCOLA necessiti fer un tercer grup pel volum d'inscrits, s'adequarà dins de l'horari de matí.

## TENIS A PISTA (matí)

- Escalfament
- Controls (piloteig) des del fons de la pista i en la volea. Estàtics i canviant direccions.
- Exercicis tàctics.
- Entrenament del servei i de la restada.
- Punts amb objectius tàctics i mentals.

## TENIS A PISTA (tarda)

- Treball específic de cada cop o aspecte tàctic en particular.
- Partits d'entrenament.

# PROGRAMA DIARI COMPETICIÓ BASE

El programa personal de cada jugador s'adaptarà a l'exigència de la competició que tingui cada dia.

Es faran 2 grups, seguint els criteris d'edat i nivell de joc.

<b>9.00</b> <b>10.30</b>	<b>Preparació física</b>
<b>10.30</b> <b>11.30</b>	<b>Piscina</b>
<b>11.30</b> <b>12.00</b>	<b>Esmorzar al bosc</b>
<b>12.00</b> <b>13.30</b>	<b>Tenis</b>
<b>13.30</b> <b>15.00</b>	<b>Dinar + Descans</b>
<b>15.00</b> <b>16.00</b>	<b>Activitat extra</b>
<b>16.00</b> <b>18.00</b>	<b>Entrenament tenis</b>

En cas que LA DIRECCIÓ DE L'ESCOLA necessiti fer un tercer grup pel volum d'inscrits, s'adequarà dins de l'horari de matí.

## OBJECTIUS DE L'STAGE

- Desenvolupar al màxim les qualitats tècniques de cada jugador/a, mitjançant el treball individualitzat o en petits grups (tant al matí com a la tarda).
- Aconseguir solidesa en el piloteig a través d'exercicis de control estàtic o amb canvis de direcció.
- Reproduir situacions reals a través d'exercicis amb punts, amb objectius tàctics i mentals molt concrets.
- Instaurar hàbits esportius saludables i la millora de la condició física, així com la prevenció de lesions, tot desenvolupant de les condicions físiques bàsiques.
- Contribuir a la formació personal de l'alumne, inclòs l'aprenentatge d'actituds i valors positius que podran traslladar a altres àmbits de la seva vida.
- Consolidar o ampliar en els jugadors un sistema de joc definit adaptat a les seves característiques personals.
- Facultar els jugadors del planter per formar part dels equips del Club en les seves diferents categories i preparar-los per assolir un rendiment òptim en competicions de major importància.
- Instaurar el sentit de compromís i responsabilitat dels seus integrants en diferents aspectes esportius i socials, vinculant-los a la vida social del Club.

# CAMPIONATS

	Campionat	Club	Tancament inscripció
<b>Setmana 1</b> 25/6-30/6	Pere Masip	Cercle Sabadellès	17/6
<b>Setmana 2</b> 1/7-7/7	Pere Masip	UP Cornellà	25/6
	Campionat de Catalunya Sub-15	CT Figueres	21/6
<b>Setmana 3</b> 8/7-14/7	Pere Masip	Emilio Sánchez	1/7
	Campionat de Catalunya Sub-11	CT Tarragona	28/6
<b>Setmana 4</b> 15/7-21/7	Pere Masip	Cercle Sabadellès	8/7
	Campionat de Catalunya Sub-13	CN Lleida	5/7
<b>Setmana 5</b> 22/7-28/7	Pere Masip	CTN Sant Cugat	15/7

# NORMATIVA

1. Ambdós torns d'entrenament arrencaran amb puntualitat. El punt de trobada serà la pista 9. La recollida, segons el torn escollit, també es farà en el mateix punt.
2. Cal portar un petit esmorzar per l'estona del matí que destinarem a aquest àpat. Aquesta estona de descans es farà al bosc gran del club.
3. El dinar és optatiu i per comprar el tiquet s'ha de demanar a la recepció del club. El preu és de 10 € per dia. Estaran permeses les carmanyoles, sempre avisant al responsable de l'stage amb antelació. L'hora de dinar al club serà les 13.00, aproximadament.
4. Per formalitzar la inscripció dels campionats, aquest estiu us donem l'opció de gestionar les inscripcions des de la direcció. És molt important avisar amb un mínim de 15 dies per formalitzar-la.
5. Material i vestimenta.  
Quan els jugadors van a un campionat, han de portar a la bossa tots els elements que puguin ser necessaris per passar un dia fora del club competint:
  - Com a mínim, dues raquetes degudament encordades.
  - Gorra
  - Roba de recanvi
  - Aigua (de casa), o alguna beguda isotònica.
  - Plàtan o alguna barra de cereals com a reforç alimentari.
  - Diners per si s'ha de dinar en un altre club (12 € és el preu mitjà del menú)
  - A banda del material per la competició, cada dia ens banyarem a la piscina, per tant, necessitaran banyador, tovallola i sabatilles de piscina.

Demaneu que en el cas que el vostre fill/a tingui al·lèrgies, hagi de prendre medicaments o sigui important conèixer certes dades mèdiques, ens ho feu saber com més aviat millor, si no ho heu fet en el moment de fer la inscripció.

Per a qualsevol pregunta o qüestió sobre el vostre fill, sempre tindreu l'equip tècnic a la vostra disposició.

En el cas que algun familiar necessiti posar-se en contacte amb el vostre fill/a, us demanem que primer s'avisí al coordinador de l'stage, Jimmy Knuckey al telèfon 697 528 467.



# PREUS

## Stage de competició

Preu per setmana	5 dies	4 dies
Matí <i>amb acompanyament</i>	195 €	156 €
Tot el dia <i>amb acompanyament</i>	235 €	188 €

\* la inscripció al campionat de cada setmana es cobrarà a part.

\*\* la participació en un Campionat de Catalunya durant el mes de Juliol, inclourà l'acompanyament al campionat durant tot el dia.

## Stage de competició base

Preu per setmana	5 dies	4 dies
Matí <i>amb acompanyament</i>	220 €	176 €
Tot el dia <i>amb acompanyament</i>	270 €	216 €

\* la inscripció al campionat de cada setmana es cobrarà a part.

\*\* les opcions 1 i 2 inclouen acompanyament al campionat de cada setmana durant tot el dia.

# DESCOMPTES I INSCRIPCIONS

## Inscripcions obertes a l'app del Club.

Es facturarà amb un primer pagament del 50% a la facturació de juny i un segon pagament del 50% a la de juliol.

Descomptes germans: 10% a partir del 3r germà.

Descomptes setmanes: 10% a partir de la 4a setmana\*

\* No aplicable a setmanes addicionals, contractades a posteriori.



