



**CURSET INTENSIU  
DE PÀDEL  
ESTIU 2019**

**Dossier informatiu**

## 1. INTRODUCCIÓ

El contingut d'aquest dossier i la seva lectura per la vostra part són fonamentals pel bon funcionament del curset intensiu de pàdel.

Com a punt i seguit a la temporada, el curset de pàdel del Club Tennis Natació Sant Cugat es presenta com una activitat de setmana santa per aquells nens i nenes que viuen aquest esport com un repte d'aprenentatge i que volen continuar la millora tècnica i tàctica durant els dies de vacances.

Amb un treball en grups reduïts, es realitza un seguiment tècnic als alumnes, treballant de forma dinàmica i entretinguda al llarg de tot el matí.

## 2. OBJECTIUS PRINCIPALS

- Assolir els aprenentatge tècnics i tàctics bàsics del joc
- Continuar amb la progressió de pàdel que s'ha après durant el curs
- Potenciar aspectes afectius i socials entre els alumnes, com la col·laboració, el respecte o la integració.
- Vetllar pels bons hàbits físico-esportius, en aspectes com la higiene, l'alimentació, l'ordre, etc.
- Gaudir de les vacances.

## 3. LES ACTIVITATS

### 3.1 PÀDEL

Dues hores de pàdel al matí dividides en dues parts. La primera de correcció tècnica dels cops i la segona de jocs i competició en format lúdic. Es treballarà aspectes tècnics d'empunyadura, posició del cos, colpeig de la pilota, sortides de paret, els cops de volea i servei. També es farà un treball tàctic mitjançant jocs i activitats lúdiques i competitives.

Els grups d'entrenament es confeccionen tenint en compte l'edat i el nivell de tenis dels participants.

### 3.2 NATACIÓ

Es treballaran les nocions bàsiques d'aquest esport i servirà com un treball de compensació diari per reforçar els grups musculars implicats en l'esport del tenis

### 3.3 ESPORTS

Amb poc més d'un hora diària, els participants treballaran diferents jocs i formes jugades d'altres esports. Aquesta secció també serà el moment de fer l'esmorzar diari que podran portar de casa. Cal que sigui un petit entrepà, no en grans quantitats, que els permeti continuar fent l'activitat esportiva diària.

## 4. NORMATIVA BÀSICA

La normativa que a continuació detallem, cal que sigui respectada en benefici del nen o la nena inscrit.

Cal ser puntual en l'hora d'arribada.

### HORARIS D'ARRIBADA I RECOLLIDA

≈ L'intensiu de tennis consta de tres tornos:

- Matí
- Matí + dinar
- Tot el dia

≈ Tots els pares i mares tenen l'opció de pàrquing a partir de les 8.30 del matí (servei gratuït).

≈ Arribada habitual dels participants → de 8.30 a 9.00 a la zona de bosc.

≈ En cas de pluja, l'arribada serà al teatre

≈ Recollida dels participants de matí → entre les 13.45 i les 14.00 al bosc.

≈ Recollida dels que es queden a dinar → entre 15.00 i 15.30 al bosc.

≈ Recollida dels que es queden tot el dia → entre 17.00 i 17.30 al bosc.

- 4.1 Cada participant tindrà un punt de trobada i recollida, una zona marcada on cada dia serà rebut per un monitor/a i recollit pels pares. La zona escollida és el bosc de l'entrada o zona pícnic. El primer dia de curset s'especificarà quina és aquesta zona, quan arribeu al club de seguida sereu atesos pels responsables i guiats fins el punt de trobada.
- 4.2 La inscripció al curset no dona dret de soci ni als inscrits ni als pares o acompanyants, és a dir, no es pot gaudir de les instal·lacions (frontó, tennis, piscina, sala de joc, etc.) pel fet d'estar inscrit, a excepció del servei de bar-restaurant, que és obert als no socis.

- 4.3 Si algun nen no pot fer l'activitat de piscina per algun motiu de salut o qualsevol altra qüestió, cal que ho comuniqui als monitors verbalment o per escrit.
- 4.4 No és permès, pel bon funcionament de les activitats, estar al mateix lloc on el vostre fill/a està realitzant una activitat concreta, ni portar jocs amb consoles, Mp3 o similars durant el transcurs de les estades.
- 4.5 En cas de que sigui necessari donar al nen/a un medicament cal que ho comuniqui en el moment de la inscripció, de la mateixa manera que possibles al·lèrgies o altres observacions importants dels vostres fills/es. No es donarà cap medicament sense prèvia autorització escrita i degudament signada pel pare/mare o tutor.
- 4.6 Es prega que en cas que vingui una altra persona a recollir el nen/a ho comuniqui al responsable de grup per escrit a primera hora.
- 4.7 Recordeu que les places són limitades.
- 4.8 Només els nens amb autorització degudament signada pels pares podran anar sols a casa.
- 4.9 Un cop tancades les places no s'acceptarà cap canvi de dates ni retorn de diners.

## 5. MATERIAL NECESSARI

- La vestimenta ha de ser adequada per a la pràctica del pàdel ( Calçat adequat per jugar a pàdel, gorra de sol i samarreta de colors clars)
- Banyador, casquet de bany i tovallola o barnús. Important també portar xanquetes.
- Pala de pàdel adequada a l'edat.
- Esmorzar (petit entrepà, fruita o suc).
- Crema protectora: els nens/es venen de casa amb crema solar.

## 6. EL DINAR

L'horari de dinar serà a les 14:00 per tots els participants del curset.

Les racions s'adaptaran a les característiques individuals del nen/a. En general la beguda que es servirà serà aigua, amb excepció d'algun dia concret que es podrà servir un refresc. Respecte al menú busquem una mica de varietat, que mengin de tot, però procurant que siguin coses que els hi agradin.