



**CURSET INTENSIU  
DE TENIS  
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 tenis.

Com a punt i seguit a la temporada, el curset de tenis 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 mesos 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

- Continuar amb la progressió tenística dels alumnes
- Assolir els aprenentatge tècnics i tàctics bàsics.
- 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 TENIS

Dues hores de tennis al matí dividides en dues parts. La primera de correcció tècnica dels cops i la segona de jocs i competició en format lúdic. Des de les correccions tècniques en quant a empunyadures, posició de peus, inici i terminació dels cops fins a 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 tennis dels participants.

A la tarda es pot ampliar l'entrenament fins a les 17h, on es treballarà un complement tenístic de partits, situacions de jocs, treball mental, treball tàctic i cohesió de grup.

#### 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 tennis

#### 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.

### 4.1 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.

4.2 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.

4.3 La inscripció al campus 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, terrassa, etc.) pel fet d'estar inscrit, a excepció del servei de bar-restaurant, que és obert als no socis, una vegada acaba l'activitat.

- 4.4 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, tenis, piscina, sala de joc, etc.) pel fet d'estar inscrit, a excepció del servei de bar-restaurant, que és obert als no socis.
- 4.5 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.
- 4.6 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.
- 4.7 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.
- 4.8 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.
- 4.9 Recordeu que les places són limitades.
- 4.10 Només els nens amb autorització degudament signada pels pares podran anar sols a casa.**
- 4.11 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 tenis ( Calçat adequat per jugar a tenis, gorra de sol i samarreta de colors clars) Evitar portar equipacions esportives.
- Banyador, casquet de bany i tovallola o barnús. Important també portar xanquetes.
- Raqueta de tenis 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'alguns dies concrets 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.