

STAGE DE COMPETICIÓ 2021

Del 28 de juny al 31 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. Degut a aquest fet, el programa personal de cada jugador s'adapta a l'exigència de la competició que tingui cada dia.

La importància de la **preparació física**, la **bona alimentació** i el **descans** és molt important. 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 per aconseguir millorar el seu nivell de tennis.

Es dona continuïtat, exclusivament, al treball realitzat 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

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

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.

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 als 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	Categoria	Període inscripció
Setmana 1 28/6-3/7	Circuit Pere Masip	Cercle Sabadellès	De benjamí a júnior	15 dies abans
	Absolut FCT	Cornellà	Absolut	7/6-23/6
Setmana 2 5/7-10/7	Circuit Pere Masip	Cornellà	De benjamí a júnior	15 dies abans
	Absolut FCT	Cornellà	Absolut	14/6-30/6
	Catalunya individual	GEIEG (Girona)	Sub 11	24/5-28/6
Setmana 3 12/7-17/7	Circuit Pere Masip	Set Ball	De benjamí a júnior	15 dies abans
	Absolut FCT	Cornellà	Absolut	21/6-7/7
	Catalunya individual	CT Urgell (Lleida)	Sub 13	31/5-5/7
Setmana 4 19/7-24/7	Circuit Pere Masip	Set Ball	De benjamí a júnior	15 dies abans
	Absolut FCT	Cornellà	Absolut	28/6-14/7
Setmana 5 26/7-31/7	Circuit Pere Masip	CT Sabadell	De benjamí a júnior	15 dies abans
	Absolut FCT	Cornellà	Absolut	5/7-21/7
	Catalunya individual	CT Manresa	Sub 15	14/6-19/7

NORMATIVA

1. Ambdós torns d'entrenament arrencaran amb puntualitat a les 9.00. 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 8 € 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.
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, molt important en situació de Covid), 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 (10 € 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 el més aviat possible, 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 de 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.

ATENCIÓ

Reunió informativa virtual el 10 de juny a les 19.15 per la plataforma Zoom (si la situació sanitària del moment ho permet, es realitzarà presencialment)

PREUS

Pel que fa als horaris, hi ha tres opcions:

Opció 1

Stage tot el dia: de 9.00 a 18.00
Opció amb acompanyament.
Preu: 210 € per setmana

Opció 2

Stage matí: de 9.00 a 13.00
Opció amb acompanyament.
Preu: 170 € per setmana

Opció 3

Stage matí: de 9.00 a 13.00
Opció sense acompanyament.
Preu: 150 € per setmana

* 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.

*** Amb independència de l'opció escollida, la participació en un Campionat de Catalunya durant el mes de Juliol, inclourà l'acompanyament per part de l'equip tècnic durant aquella setmana.

INSCRIPCIONS

ACTIVITATS

Les inscripcions es realitzaran a través de l'app del club i seran d'aplicació els següents descomptes:

- 10% de descompte a partir del segon germà.
- 5% de descompte a partir de la inscripció de dues setmanes*.
- Es facturarà el 50% de l'activitat en el moment de la inscripció i la resta, en la següent facturació.
- En cas de baixa, un cop facturat, no es retornarà l'import de la inscripció.
- Si es realitza la inscripció abans de l'1 de juny, s'aplicarà un 5% més descompte sobre el preu final.

* No aplicable a setmanes addicionals, contractades a posteriori)

CAMPIONATS

Aquest any, des del Club, volem facilitar-vos la inscripció als campionats gestionant les inscripcions des de la direcció. Per fer les inscripcions, haureu d'omplir el següent formulari general de totes les competicions d'estiu:



<https://forms.office.com/r/9b9YAMmTvr>

És molt important que compliu les dates límit per fer la inscripció, les quals les trobareu indicades a cada setmana, per tal de poder gestionar-ho correctament.

