

STAGE DE TENNIS

Estiu 2017



Del 26 de juny al 6 d'agost de 2017

Benvolguts pares i mares,

La pràctica de l'esport, fonamentalment en edat escolar, és un mitjà apropiat per aconseguir valors de desenvolupament personal i social. Amb l'orientació que els professors, entrenadors i família donin a l'esportista es pot aconseguir el desenvolupament integral del cos i de la ment i, a més a més, una millor integració a la societat en què vivim. I tot això, en un clima lúdic i de gaudi.

Amb l'esport es promouen valors com:

- **L'autoestima**
- **El sentit ètic i moral**
- **L'acceptació de les normes**
- **La responsabilitat i l'autonomia**
- **La relació, cooperació i acceptació dels altres**
- **La millora física i de la salut**
- **El viure noves experiències**
- **Alleugerir l'estrès**
- **L'afany de superació i la disciplina**

La pràctica esportiva per si mateixa no és educativa ni saludable, per la qual cosa s'ha d'orientar i ensenyar correctament.

Per treure el màxim rendiment de l'stage a nivell educatiu s'ha preparat una metodologia pedagògica que premiarà i reforçarà actituds i comportaments que segueixin els valors anteriorment exposats, a l'estil del sistema per punts del carnet de conduir. Però aquesta tasca requereix un entorn que no generi incoherències de missatge i actitud, i és per això que des del Club us demanem als familiars que:

- Motiveu i animeu als vostres fills en la pràctica de l'activitat física i l'esport. L'hàbit esportiu per a tota la vida s'ha d'inculcar des de petits.
- No creeu expectatives falses amb determinats comentaris com "Aquest és un crac!", etc.
- No pressioneu als vostres fills per obtenir bons resultats en les competicions. Valoreu el treball i l'esforç, no el resultat.
- Doneu exemple als vostres fills amb la pràctica d'alguna activitat física o esport.
- No qüestioneu com a pares les decisions dels àrbitres. El coneixement de les regles els ajudarà a ser objectius.
- Col·laboreu i reconegueu la importància de l'educador-entrenador. Igual que a l'escola no entrem a les classes perquè alterariem i desconcentrariem als nens, el mateix passa quan aneu a veure'ls als entrenaments i competicions. Deixeu que el tennis sigui el seu espai vital.
- No els hi exigiu més del que poden donar ni els compareu amb els altres. Amb això només aconseguireu disminuir la seva autoestima i seguretat.
- El fet que siguin fills vostres no equival a que tinguin raó; feu-los-ho veure i escolteu als professionals (entrenadors).
- La vostra tasca a la competició pot ser animar-los, però no cridar-los ni donar-los ordres.
- Valoreu els mèrits, siguin quins siguin. Aplaudiu les bones accions encara que siguin del rival esportiu. Aquest no és un enemic. Només un mateix pot ser el seu propi enemic.
- No us empareu en l'anonimat de la massa i comporteu-vos amb dignitat. Aparteu-vos de qui incita i reclama conductes violentes.

PROGRAMA

GRUP BENJAMÍ I ALEVÍ

8.30 a 9 h	Escalfament
9 h a 11 h	Entrenament a pista
11 a 11.30 h	Esmorzar
11.30 a 12.00 h	Preparació física
12.30 a 13 h	Teòrica a l'aula (psicologia, nutrició, reglament, etc.)
13 a 14 h	Descans i piscina
14 a 15 h	Dinar
15 a 16 h	Descans i jocs a sala de televisió
16 a 18 h	Entrenament a pista
18 a 18.30 h	Estiraments i final

S'enregistraran els partits del torneig setmanal i els entrenaments.

Responsable del grup: Alberto García

GRUP INFANTIL I CADET

8.30 a 10:30 h	Escalfament i entrenament a pista
10:30h a 11 h	Esmorzar
11 h a 12 h	Teòrica a l'aula (psicologia, nutrició, reglament, etc.)
12 a 13 h	Preparació física
13 a 14 h	Descans i piscina
14 a 15 h	Dinar
15 a 16 h	Descans i jocs a sala de televisió
16 a 18 h	Entrenament a pista
18 a 18.30 h	Estiraments i final

S'enregistraran els partits del torneig setmanal i els entrenaments.

Responsable del grup: Àlex Arànega

GRUP ELIT (CADETS I JÚNIORS)

Entrenament d'alt rendiment i acompanyament a tornejos absoluts de la FCT per a jugadors de les categories cadet, júnior i absolut.

Dilluns, dimarts, dijous i divendres

7 a 8.30 h	Entrenament en pista.
8.30 a 9 h	Esmorzar
9 a 10 h	Preparació física
10 a 11 h	Preparació psicologia
11 a 14 h	Piscina / Descans / Dinar
14 a 16 h	Entrenament en pista
16 a 16.30 h	Estiraments

Dimecres

9 a 10 h	Preparació física
10 a 10.30 h	Esmorzar
10.30 a 12 h	Entrenament amb professor Acadèmia AD IN (pot variar el dia)
12 a 14 h	Descans / Dinar
14 a 16 h	Entrenament en pista
16 a 16.30 h	Estiraments
16.30 h a 17.30 h	Preparació psicològica

S'enregistraran els partits del torneig setmanal i els entrenaments.

Responsable del grup: Àlex Arànega

DINAR

Proposta de menú per al dinar

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1r plat	Arròs a la cubana	Pasta	Arròs a la cubana	Pasta	Pizzes variades
2n plat	Sant Jacob amb patates	Pollastre al forn amb enciam	Peix del dia amb puré de patates	Botifarra amb patates	Hamburguesa amb amanida
Postres	Fruita	Flam	Fruita	logurt	Gelat

Preu menú complet (aprox.): 9 €

CALENDARI DE TORNEIGS – ESTIU 2017

26 de juny al 2 de juliol	David Lloyd Turó
3 de juny al 9 de juliol	CT Pineda Gavà
10 al 16 de juliol	CT Sant Gervasi Campionat de Catalunya Sub-11 (GEIEG, Girona)
17 al 23 de juliol	Tennis Sant Joan Despí Campionat de Catalunya Sub-13 (CT Vic)
24 al 30 de juliol	RC de Polo Campionat de Catalunya Sub-15 (CT Urgell, Lleida)
31 de juliol al 6 de agost	Cercle Sabadellès