

STAGE DE TENNIS

Estiu 2018



Del 25 de juny al 3 d'agost de 2018

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**

Per treure el màxim rendiment de l'Stage a nivell educatiu s'ha preparat una normativa d'imatge i conducta dels jugadors del CT Barcino.

Normativa d'imatge i conducta dels jugadors i jugadores Club Tennis Barcino

Tots i cadascun dels jugadors i jugadores del Club Tennis Barcino hauran de conèixer i entendre totes i cadascuna de les normatives d'imatge i conducta, tant dins com fora de la pista, establertes per l'equip tècnic de l'escola. Això implica atendre humilment a les conseqüències i/o penalitzacions que puguin dictar qualsevol dels tècnics davant l'evidència d'infracció de qualsevol d'aquestes normes:

1. **Vestimenta**: La imatge és un dels icones fonamentals per a qualsevol tennista. Els jugadors i jugadores han d'anar vestits de la forma més apropiada possible, tant en entrenaments com, sobretot, en les competicions. Tots formem el CT Barcino i hem de donar la imatge com a tal, tant a casa com en els altres clubs.

2. Volem jugadors i jugadores competitiu i, sobretot, molt respectuosos tant en els entrenaments com en les competicions. **L'educació dins i fora de les pistes** és molt important de cara a la imatge del Club Tennis Barcino. S'ha de tractar als altres com ens agradaria que ens tractessin a nosaltres.

3. Entre tots i totes hem de **fomentar un ambient sa i competitiu**. La millor manera d'aprendre i millorar és estant a gust en el nostre entorn, i ho hem de crear entre totes les persones.

4. El model de jugador i jugadora del CT Barcino ha de ser de caràcter competitiu, positiu i treballador, amb ganes d'aprendre, d'escoltar i de millorar en cadascuna de les sessions. L'alumnat és el primer interessat en aprendre i millorar.

5. Tant en entrenaments com en competicions **s'aplicaran sancions als jugadors i jugadores** que manifestin comportaments antiesportius, com per exemple: fer servir vocabulari inadequat, faltar el respecte al contrari o al company de forma verbal o gestual, abusar del material (pilotes, raquetes i d'altre que hi ha en les pistes de tennis). Aquestes sancions seran més o menys severes en funció de la infracció i del criteri del professorat.

6. Els desplaçaments als tornejos són una part molt important per la concentració prèvia als partits. És molt important sentir-se còmode durant el trajecte. Per això, cadascun de nosaltres és responsable de **mantenir la furgoneta** neta de restes de menjar, brutícia, etc. així com de mostrar un comportament civilitzat.

L'entrenador està concentrat conduint i ningú ha de molestar-lo ni provocar-li distraccions.

7. **Cadascun dels companys i companyes i contrincants mereix respecte independentment del nivell de joc** que tingui. A tot arreu hi ha gent molt bona i, qualsevol dia, els més "menys bons" podríem ser nosaltres.

8. Tots i cadascun dels exercicis i feines que es realitzen a l'entrenament tenen una finalitat concreta. S'ha de ser conscient de que tots estan orientats a una única finalitat: **MILLORAR!**

9. Cada alumne ha que ser responsable d'ell mateix a l'hora de recollir les pilotes i el material. Els únics perjudicats de la pèrdua de temps al recollir pilotes sou els alumnes. La sessió dura un temps determinat, aprofiteu-la al màxim!

10. La **puntualitat** en els entrenaments i en les competicions és extremadament important, ja que és un reflex de la nostra serietat i professionalitat.

11. Tots i totes coneixen les **rutines d'escalfament** i hauran d'executar-les sempre abans de qualsevol partit. Això implica arribar als clubs on es disputa el torneig, com a mínim, 20 minuts abans de l'inici del partit.

12. Tots i totes coneixen les **rutines d'estiraments** un cop finalitzats els entrenaments/partits, per la qual cosa cadascun ha de ser conscient de la importància d'estirar bé a l'acabar per estar en les millors condicions físiques pel pròxim entrenament o partit.

PROGRAMA

GRUP BENJAMÍ I ALEVÍ

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

- Es realitzarà un treball de gravació en vídeo i visualització.

Responsable del grup: Alberto García

GRUP INFANTIL I CADET

8.30h a 10 h	Escalfament i entrenament a pista
10h a 10.30 h	Esmorzar
10.30h a 11.30 h	Teòrica a l'aula (psicologia, nutrició, reglament, etc.)
11.30h a 12.30 h	Preparació física
12.30h a 13.45 h	Piscina
14h a 15 h	Dinar
15h a 16 h	Descans i jocs a sala de televisió
16h a 18 h	Entrenament a pista
18h a 18.30 h	Estiraments i final

- Es realitzarà un treball de gravació en vídeo i visualització.

Responsable del grup: Àlex Arànega

GRUP ELIT (CADETS I JÚNIORS)

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

Dilluns, dimarts, dijous i divendres

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

Dimecres

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

- Es realitzarà un treball de gravació en vídeo i visualització.

Responsable del grup: Toni Gordon i Marc Giménez

DINAR

Proposta de menú per al dinar

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1r plat	Arròs a la cubana	Pasta	Verdura del temps	Pasta	Pizzes variades
2n plat	Escalopa 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.): 10€

CALENDARI DE TORNEJOS – ESTIU 2018

25 al 30 de juny	Cercle Sabadellès
2 al 7 de juliol	CT Barcelona-Teià
9 al 14 de juliol	CT Set Ball Campionat de Catalunya Sub-11 (CT. Urgell)
16 al 21 de juliol	Acadèmia Sánchez Casal Campionat de Catalunya Sub-13 (CT Cabrils)
24 al 28 de juliol	RC de Polo de Barcelona Campionat de Catalunya Sub-15 (La Bisbal)
30 de juliol al 5 d'agost	Acadèmia Bruguera