

STAGE 2017



FECHAS STAGE

Del 26 de junio al 28 de julio (4 o 5 semanas)

Posibilidad de contratar 1,2,3,4 o 5 semanas

Los alumnos de la escuela que asistan en junio pueden complementar los entrenamientos de mañana en el stage y de tarde en la escuela, o realizar un cambio de la escuela de invierno a stage (mínimo deben asistir 4 semanas al stage para realizar el cambio y compensar el dinero)



PROGRAMAS Y HORARIOS

- Régimen semanal de clases:
 - 5 días de lunes a viernes
 - 3 días/semana: 2 opciones
Lunes, miércoles y viernes
o
Martes, jueves y viernes
- Horario de 9:00 a 13:00 horas



ACTIVIDADES

- Entrenamiento en pista
- Entrenamiento físico en pista y fuera.
- Clases teórico-prácticas de táctica.
- Entrenamiento mental.
- Trabajo en valores
- Preparación a la competición
- Acompañamiento a los torneos
- Realización de informe técnico, táctico, físico y comportamental.



INSTALACIONES

- 4 Pistas de tenis de resina
- 4 Pistas de tenis de Tierra batida, (una cubierta)4 Pistas de Mini-Tenis
- Campo de fútbol de césped artificial
- 3 Pistas de padel
- Gimnasio
- Módulo de atletismo
- 3 Aulas climatizadas
- Piscina
- Vestuarios completos



¿ COMO TRABAJAMOS ?

- Transvase de información del centro de investigación de la UMH.
- Últimas metodologías de entrenamiento.
- Apoyo científico.
- Trabajo individualizado y personalizado a cada jugador.



ACTIVIDADES FÍSICAS

- Entrenamiento específico en pista (RSA).
- Entrenamiento en habilidades coordinativas.
- Entrenamiento en fuerza.
- Entrenamiento preventivo (core -trainer)
- Deportes alternativos (natación, fútbol, etc)



CLASES TEORICAS

- Análisis de partidos.
- Planteamientos de partidos.
- Fases y situaciones de juego.
- Entrenamiento mental.
- Entrenamiento en VALORES.



MATERIAL NECESARIO

- Ropa y Calzado deportivo
- Bañador, toalla y una muda
- Agua y/o bebida isotónica
- Almuerzo
- Gorra, protección solar y labial



INFORMACIÓN GENERAL

HORARIOS

Lunes a Viernes

- Actividades de 9:00 a 13:00 horas.
- Horario extra de 8:00 a 9:00 horas.
- Opcional (Cuota extra).
- Comedor (Cantina Edificio Arenal).
- Opcional (Cuota extra).
- Supervisado por el profesorado hasta las 16 horas.
- Seguro de accidentes

EDADES

- De 7-8 a 18 años.
- Grupos divididos por edades y por niveles. **Grupos Reducidos**



INFORMACIÓN GENERAL

- Alumnos ya inscritos

Una vez realizada la inscripción, todos los alumnos serán informados puntualmente vía e-mail de los detalles del curso, tanto antes de empezar como durante la realización del mismo.

- Alumnos ya inscritos

Una vez realizada la inscripción, todos los alumnos serán informados puntualmente vía e-mail de los detalles del curso, tanto antes de empezar como durante la realización del mismo.

- La información a compartir será:

- Fecha de la reunión informativa.
- Puntos de encuentro y recogida de los alumnos.
- Grupos de trabajo.
- Aéreas de trabajo, instalaciones y rotaciones de los grupos.
- Material requerido.
- Almuerzos y descansos.
- Menús
- Etc...

- DIRECCION TÉCNICA

-**Jesús Hidalgo**

-Teléfono 630831771

-**Mariano Martínez**

- **Teléfono 646302175**

e-mail : mariano_ctm@hotmail.com



TENNIS
Concept