



## **STAGE DE TENIS 2020**

El stage de tenis es un curso intensivo, donde se pretende maximizar la práctica del tenis, complementada por una preparación física especializada en tenis, así como en entrenamiento táctico y comportamental.

Este año como novedad dedicaremos cada semana del stage a trabajar en un golpe, situación de juego, aspecto físico o comportamental de manera específica. Del mismo modo utilizaremos un sistema de enseñanza recíproca con los alumnos de más nivel, en las que tendrán que hacer de entrenadores con el fin de afianzar y consolidar los conocimientos en tenis.

**Las condiciones en las que se realice el Stage pueden variar en función de las nuevas medidas que se puedan adoptar ( uso de piscina, uso de aulas, etc ), por ello estaremos en permanente CONTACTO con el fin de facilitaros todas aquellas posibles modificaciones que puedan surgir.**

### **ACTIVIDADES**

- Clases de tenis de 2:30 horas.
- Entrenamiento físico de 1 hora.
- Clases teórico-prácticas de táctica.
- Entrenamiento mental.
- Preparación a la competición.
- Acompañamiento a torneos.
- Realización de informe técnico, físico, táctico y comportamental.

### **INSTALACIONES**

- 4 Pistas de tenis de resina
- 4 Pistas de tenis de Tierra batida, ( una cubierta )
- 4 Pistas de Mini-Tenis
- 3 Pistas de Pádel
- Campo de fútbol de césped artificial
- Gimnasio
- Módulo de atletismo
- Zona de agua
- Aseos



## **PROFESORADO**

- Contamos con un profesorado altamente cualificado. Contamos con licenciados en Ciencias de la Actividad física, psicólogos, licenciados en filología inglesa, diplomados en magisterio, máster en enseñanza y alto rendimiento deportivo, así como titulaciones específicas en diferentes deportes. En la reunión informativa se les facilitará breve curriculum del profesorado.

## **FECHA**

- Del 1 de al 31 de julio ambos incluidos.
- Posibilidad de del 1 de julio al 14 de agosto siempre que hayan un mínimo de 4 alumnos de un mismo nivel o similar, que puedan trabajar en grupo

## **HORARIOS**

- **Lunes a Viernes**

Actividades **de 9:30 a 13:30** horas.

- **Seguro de accidentes**

## **EDADES**

- **De 7-8 a 18 años.**

Grupos divididos por edades y por niveles. Los grupos serán reducidos.

## **MATERIAL**

- **Diario**

- Mochila, bolsa o raquetero.

- Ropa y calzado deportivo.

- Bañador, toalla y una muda.

- Se sugiere prendas marcadas con el nombre del alumno y chancas.

- Agua o bebida isotónica ( de 1 a 1'5 litros ).

- Almuerzo.

- Se recomienda bocadillo, 2 piezas de frutas, batido, zumos, etc

- Gorra, protección solar y protección labial.



## PRECIOS:

STAGE	PERFECCIONAMIENTO	COMPETICION
6 SEMANAS 1 de julio al 14 de agosto	550	700
MES DEL 1 al 31 de julio	400	500
QUINCENA	250	330
MES 3 DIAS	280	370
QUINCENA 3 DIAS	165	220
SEMANA	135	165
KILOMETRAJE		0,25€/Km

**El stage de competición incluye la inscripción y el acompañamiento a los torneos por parte del equipo técnico ( no el importe del torneo ni el kilometraje).**

### + INFORMACION

#### - 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.
- Áreas de trabajo, instalaciones y rotaciones de los grupos.
- Material requerido.
- Almuerzos y descansos.
- Etc...

### DIRECCION TÉCNICA

#### - Jesús Hidalgo

Teléfono 630831771

#### - Mariano Martínez

Teléfono 646302175

e-mail : [mariano\\_ctm@hotmail.com](mailto:mariano_ctm@hotmail.com)