

HORARIOS DE TENIS EN JULIO Y AGOSTO

Por cambios en la organización a continuación, le detallamos los horarios de tenis disponibles (los de mañana no figuran en la circular)

Martes, jueves y sábados (*).

(*) sábados SÓLO en horario de mañana

- 10.00 a 10.45 (nivel 1) 15.45 a 16.30 (nivel 1)
- 10.45 a 11:30 (nivel 2) 16.30 a 17.15 (nivel 2)
- 11.30 a 12.15 (nivel 3) 17.15 a 18.00 (nivel 3)

Lunes, miércoles y viernes.

- 15.45 a 16.30 (nivel 1)
- 16.30 a 17.15 (nivel 2)
- 17.15 a 18.00 (nivel 3)

(En función del número de niños, el club se reserva el derecho de cancelar/modificar algún horario)

CAMPUS INTENSIVO DE TENIS

Lunes, miércoles y viernes.

De 10.00 a 13.00 horas

El objetivo es iniciar a los chicos en un ambiente de competición en cuanto a técnica y entrenamiento físico se refiere. El trabajo de la condición física en los jóvenes tenistas es fundamental, ya que permite realizar adecuadamente, diferentes gestos técnicos durante el aprendizaje y es una vía para mejorar la eficacia del gesto técnico.

Gracias a un campus intensivo de este tipo, se acostumbra al cuerpo a la intensidad y esfuerzo realizado en la competición, que es muy diferente al del entrenamiento habitual. Además, poder realizar un intensivo de entrenamiento técnico favorece a poder perfeccionar y pulir detalles que en el entrenamiento habitual ocuparían más tiempo.

3 horas al día:

- 15 min de calentamiento y carrera
- 45 min de entrenamiento físico orientado al tenis (resistencia, velocidad, fuerza, reflejos, flexibilidad)
- 1 h 45 min de práctica de tenis, trabajando táctica y técnica de manera conjunta.
- 15 minutos de vuelta a la calma (ejercicios a ritmo suave, estiramientos)

Competición interna el último día de cada semana.

ENTRENAMIENTO FÍSICO

Día 1. Trabajar el juego de pies específico de tenis. Desarrollar la coordinación del tren inferior y la agilidad (velocidad/tiempo de reacción/equilibrio/coordinación) en distancias cortas.

Día 2. Trabajar los distintos tipos de resistencia. Desarrollar la capacidad cardiovascular, aprender a controlar el esfuerzo y la respiración, aprender a seguir entrenando con fatiga y poner a prueba sus límites.

Día 3. Trabajarán tiempo de reacción y velocidad. Desarrollar el tiempo de reacción (acústico y óptico) y conocer la posición de preparado, mostrando la técnica y el trabajo de pies específico de tenis.

ENTRENAMIENTO TÁCTICO-TÉCNICO

Cada día se realizará un entrenamiento técnico general, buscando una correcta ejecución de los golpes, centrándose parcialmente en un golpe diario. Tácticamente se trabajará sobre el control de la pelota, centrándose parcialmente en distintas situaciones del punto (inicio, desarrollo, finalización). El tenis es un deporte que se basa fundamentalmente en la práctica, por este motivo no es conveniente centrarse en un único golpe en exclusiva cada día, si no intentar trabajar todos los golpes cada día para ir afianzando el aprendizaje.

Dicho entrenamiento se realizará sobre juegos controlados en los que se focalizará el trabajo técnico-táctico diario. Es importante que los niños se acostumbren a entrenar con un ritmo de bola semejante al que se vayan a encontrar en un partido, por ello el entrenamiento se realizará con ejercicios entre ellos introduciendo las correcciones oportunas en cada caso durante los mismos. Del mismo modo, se harán ejercicios estáticos de apoyo para situaciones concretas y así tener una mejor asimilación del trabajo.

El último día de la semana se destinará a la competición interna entre los niños, entregando un pequeño detalle al ganador de cada semana, ya que así se ayuda a fomentar el espíritu competitivo de los niños.