

A white silhouette of a tennis player in a ready stance, positioned on the left side of the page. The background is a solid blue color with decorative white and yellow geometric shapes, including a stylized tennis racket and some abstract lines.

# **Dossier Temporada 2024 – 2025**

## **Club Tennis Sabadell**

# ÍNDEX DE CONTINGUTS

Escoles de tennis del Club 2024-2025 _____	3
Tècnics de les escoles de tennis del Club _____	4
Objectius generals del Club en les escoles de tennis _____	5
Objectius generals de l'escola de tennis _____	6
Escola de tennis base: objectius, normativa, calendari, horaris i preus _____	7 a 11
Escola de tennis competició: objectius, normativa, funcionament i ajudes _____	12 a 29
Escola d'alta competició _____	30 a 31
Escola universitària _____	32
Escola de tennis d'adults _____	33
Classes particulars _____	34



# ESCOLES DE TENNIS CURS 2024-2025

- 1. Escola de tennis base i mini tennis.**
- 2. Escola de tennis de competició.**
- 3. Escola d'alta competició.**
- 4. Escola universitària.**
- 5. Escola d'adults.**
- 6. Classes particulars de tennis.**

# TÈCNICS DE LES ESCOLES DEL CLUB



**Yolanda Clemot**

**Direcció escoles de tennis**

Professora nacional de tennis i jutge àrbitre i àrbitre nacional.  
Ex jugadora professional. Campiona d'Espanya Infantil,+45 i de dobles absolut.



**Òscar Cantó - Tècnic Escola de Tennis.**

Monitor nacional de tennis.  
Ex jugador Futures.  
Ex tècnic Corralejo, Navarcles, FCT Cornellà.



**Leo Biafore – Responsable grup cadet - júnior - competició**

Entrenador nacional de tennis i pàdel.  
Àrbitre i jutge àrbitre nacional.



**Oriol Oliver - Tècnic Escola de Tennis.**

Monitor nacional de tennis.  
Jugador Club Tennis Sabadell.



**Eva Escribano – Coordinadora escola base**

Monitora nacional de tennis.



**Arnau Roig – Tècnic Escola de Tennis**

Monitor nacional de tennis.  
Jugador Club Tennis Sabadell.



**Erika Martin – Coordinadora Escola de Mini Tennis.**

Monitora nacional de tennis



**Noel Gómez. Tècnic Escola de Tennis.**

Entrenador nacional de tennis.  
Ex tècnic CT Cabrils.



**Aitor Ramos – Preparador físic**

Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport.



**Gemma Lucas – Preparadora física.**

Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport.

# OBJECTIUS GENERALS DEL CLUB EN LES ESCOLES

- **Apostar per l'escola de competició:** és per això que segueix subvencionant l'escola en dos línies diferents:
  - De manera transversal: bona part de les quotes dels nostres alumnes.
  - De manera individualitzada: a aquells jugadors que aconseguixin bons resultats.
- **Fomentar la pràctica esportiva en l'etapa de formació com a hàbit i estil de vida saludable.**
- **Fidelitzar als nostres alumnes i a les seves famílies mitjançant l'esport del tennis.**
- **Tenir uns equips el més competitius possible. Darrers resultats destacats:**
  - Terceres al Campionat d'Espanya Cadet Femení 2024.
  - Campiones de Catalunya Or 3<sup>a</sup> categoria femení 2024.
  - Subcampions de lliga catalana argent cadet masculí 2024.

# OBJECTIUS GENERALS DE L'ESCOLA DE TENNIS

- Millorar el nivell tennístic dels nostres jugadors en les seves diferents categories.
- Implantar la filosofia de l'esforç i el sacrifici diari en els entrenaments.
- Crear un vincle entre l'alumne i el Club que perduri educant a jugadors i jugadores compromeses amb els seus companys, amb l'equip tècnic i amb el seu equip.
- Inculcar valors de convivència: companyonia, respecte, afany de superació, responsabilitat, esforç, implicació, etc.
- Instaurar un estil de vida saludable per millorar el rendiment esportiu.
- Instaurar hàbits esportius abans, durant i després dels partits.

# 1 - ESCOLA DE TENNIS BASE

## L'ESCOLA DE TENNIS BASE ENGLOBA DOS ESCOLES:

- I. **L'escola de mini tennis:** dirigida als més petits (dels 4 als 7 anys) i en la que es treballen les seves habilitats psicomotrius i la familiarització amb el món del tennis mitjançant jocs i tècniques adaptades a les seves edats per assolir els primers aprenentatges, conductes i hàbits tennístics.
- II. **L'escola de tennis d'iniciació i perfeccionament:** dirigida als nens i nenes dels 7 als 18 anys amb l'objectiu d'adquirir les habilitats i les tècniques bàsiques del tennis i afavorir la percepció de conceptes tàctics bàsics d'una manera lúdica i formativa. El pas a les escoles de competició del Club es proposarà a aquells alumnes que, a criteri tècnic, tinguin unes qualitats físiques i tècniques destacades que els permeti el pas a un nivell competitiu.

## ELS OBJECTIUS GENERALS DE L'ESCOLA BASE SÓN:

- 1- Ensenyar l'esport del tennis **d'una manera lúdica i formativa** per crear afició a aquest esport.
- 2- Fomentar les **relacions socials** entre els alumnes fora de l'àmbit escolar.
- 3- Inculcar **valors** com l'esforç, la companyonia, el joc net, el respecte envers els altres i la superació.
- 4- **Desenvolupar** les habilitats físiques i coordinatives dels nens, així com el domini del seu propi cos.
- 5- Possibilitar el **pas a la competició** per a aquells alumnes que així ho desitgin.

## RESPONSABLES DE L'ESCOLA :

Responsable de les escoles de tennis: Yolanda Clemot.

Responsable de l'escola de competició cadet-junior: Leo Biafore.

Responsable de l'escola de mini tennis: Erika Martín.

Responsable de l'escola de tennis base: Eva Escibano.

# OBJECTIUS ESPECÍFICS DE L'ESCOLA BASE

Mini Tennis 1 i 2: -Ensenyament lúdic de l'esport del tennis.

- Familiarització amb l'entorn.
- Coordinació general (braç, raqueta, pilota, espais...)
- Control preses per cops de fons i posicions semi-obertes.

Iniciació:

- Pas a pista gran: adaptació al nou espai (distàncies).
- Ampliació del repertori tècnic (tots els cops).
- Treball de recolzaments i transferències de pes.
- Comprensió de les fases del joc : atac – defensa – neutra.

Perfeccionament:

- Coneixement de les preses de tots els cops i els diferents tipus de recolzaments.
- Estabilització dels cops en general i incidir en el treball de peus i recuperació.
- Inici del treball amb diferents efectes.
- Desenvolupament de tàctiques bàsiques.

Representació per equips:

- Concentració i solidesa als entrenaments per poder competir.
- Màxima intensitat tant de cames com de velocitat de pilota.
- Desenvolupar la presa de decisions constant durant els entrenaments.
- Introducció a la competició amateur (en funció del seu nivell).



# NORMATIVA DE L'ESCOLA BASE - INSCRIPCIONS

**A qui va dirigida?** Està dirigida a socis, fills de socis i no socis, dels 4 als 18 anys, que vulguin iniciar i millorar el seu nivell tennístic d'una manera lúdica i formativa.

**Inscripcions i quotes d'entrenament:** les inscripcions es formularan a la recepció del Club. El pagament de la matrícula s'ha de fer efectiva en el moment de la inscripció i acreditarà la reserva de plaça. La resta de mensualitats aniran domiciliades a un compte bancari i seran abonades mensualment, per avançat.

**Descomptes familiars:** 5% per a dos germans inscrits, 10% per a tres germans i 15% per a quatre germans inscrits. Per gaudir dels descomptes, cal informar prèviament a la recepció del Club del número de germans inscrits a les diferents escoles del Club.

**Altes, baixes i modificacions:** seran notificades mitjançant els fulls d'inscripcions i baixes i, en aquest darrer cas, abans del dia 25 de cada mes per no domiciliar la quota del mes següent. En cap cas es faran abonaments de manera retroactiva.

**Sistema d'accés dels no socis:** els alumnes que no siguin socis podran accedir al Club, mitjançant el torn de recepció, 20 minuts abans de les classes i l'hauran d'abandonar fins a 30 minuts després de la seva finalització. No es podrà fer ús d'altres instal·lacions del Club. Els acompanyants podran adquirir un carnet del Club o sol·licitar l'accés facial (3€ del cost de gestió) que els facultarà l'accés en els mateixos horaris de l'alumne. Els acompanyants no podran utilitzar les instal·lacions del Club, excepte les àrees socials i el bar.

**Assegurança d'accidents i llicència federativa:** segons regula el Decret 58/2010 d'entitats esportives, és obligatòria la llicència federativa (que inclou l'assegurança en la pràctica del tennis i la possibilitat de participar en tornejos federats). L'import de la llicència es carregarà cada any el mes de setembre conjuntament amb la matrícula d'inscripció.

**Certificat mèdic:** tots els alumnes hauran de presentar un certificat mèdic esportiu que els acrediti per a la pràctica esportiva o, en el seu defecte, firmar la seva aptitud en el full d'inscripció.

**Entrada i finalització de les classes:** atès que els monitors desenvolupen altres cursos a la finalització de les classes, els alumnes tindran sortida lliure a la seva finalització, essent els pares els responsables, si ho consideren necessari, de recollir-los.

# NORMATIVA DE L'ESCOLA BASE - FUNCIONAMENT

**Equipament del club:** els alumnes hauran d'adquirir l'equipament oficial del Club (xandall, pantalons o faldilla i polo).

**Material necessari:** raqueta de tennis, sabatilles amb sola llisa (sense tacs) i roba esportiva.

4-6 anys	5-8 anys	8-11 anys	12-15 anys
54 cms	59-64 cms	64-66 cms	69-74 cms

Llargada aproximada de la raqueta segons les edats

**Inclèmències meteorològiques:** les classes que no es puguin realitzar per pluja o altres causes de caràcter excepcional no es recuperaran. No obstant això, en els dies de pluja, atenent a la disponibilitat d'espais coberts del Club, es procurarà realitzar alguna activitat o, com a mínim, tenir cura dels alumnes.

**Comunicacions:** el Club us informarà de tots els aspectes relacionats amb l'escola d'iniciació de tennis al correu electrònic que ens faciliteu en fer la inscripció.

**Avaluacions quadrimestrals:** rebreu una avaluació quadrimestral dels aspectes principals de l'evolució dels vostres fills/es als entrenaments.

**Faltes d'assistència:** només es notificaran als pares en cas de faltes reiterades.

**Tutories i informacions addicionals:** podeu sol·licitar una reunió personal o fer-nos arribar qualsevol consulta addicional a la recepció del Club o per correu electrònic als responsables de l'escola ([esportiva@cts.cat](mailto:esportiva@cts.cat)) o a la direcció del club ([direccio@cts.cat](mailto:direccio@cts.cat)).

# ESCOLA BASE: CALENDARI, HORARIS I PREUS

## ESCOLA BASE DE TENNIS

**DURADA:** del 2-setembre 24 al 23-juny 25

**GRUPS:** podeu escollir 1, 2 o 3 dies x setmana

### MINITENNIS DE 4 A 7 ANYS

Iniciació a l'esport mitjançant una progressió en la que s'adapten les regles, el material i els espais a les condicions i habilitats del nen.

**De dilluns a divendres de 18:00 a 19:30 h.**

**Dissabte 11:00 a 12:30 h.**

### INICIACIÓ I PERFECCIONAMENT de 7 a 18 anys

Pas a pista gran: adaptació al nou espai (distàncies). Ampliació del repertori tècnic (tots els cops). Treball de recolzaments i transferències de pes. Comprensió de les fases del joc: atac - defensa - neutra.

**Dimarts i/o dijous de 18:00 a 19:30 h.**

**Dissabte de 11:00 a 12:30 h.**

### ESCOLA COMPETICIÓ

Accés amb prova de nivell

DESCOMPTES PER A GERMANS:  
15% per a QUATRE germans inscrits,  
10% per a TRES germans inscrits i  
5% per a DOS germans inscrits.

MATRÍCULA  
A L'INSCRIPCIÓ  
+  
ASSEGURANÇA

QUOTA  
De setembre  
a juny

SOCIS	1 dia	55,00	45,85
	2 dies	55,00	71,32
	3 dies	55,00	89,15
FILLS SOCI	1 dia	55,00	53,49
	2 dies	55,00	84,05
	3 dies	55,00	104,43
NO SOCIS	1 dia	55,00	61,13
	2 dies	55,00	94,24
	3 dies	55,00	117,17

## CALENDARI D'ACTIVITATS CURS 2024-2025

- Inici del curs: 2 de setembre de 2024
- 1r campionat de mini tennis i escola base: 14 de desembre de 2024.
- Dies d'entrenaments Nadal\*: 21,23,27,28 i 30 de desembre i 2,3 i 4 de gener de 2025.
- 2n campionat de mini tennis i escola base: 15 de març de 2025.
- Dies d'entrenaments durant la Setmana Santa\*: 14,15 i 16 d'abril de 2025.
- 3r campionat de mini tennis i escola base: 24 de maig de 2025.
- Festa fi de curs: 12 de juny de 2025.
- Esplai d'estiu: de l'1 al 25 de juliol de 2025. Inscripcions obertes el mes de maig de 2025.

\*Per poder participar en els entrenaments dels dies fixats de les vacances de Nadal i Setmana Santa cal realitzar la inscripció gratuïta a la recepció del Club amb un mínim de 15 dies d'antelació a l' inici de la primera classe. Rebreu informació dels preus de les estades de Nadal.

## 2 - ESCOLA DE TENNIS DE COMPETICIÓ

- I. Està limitada a aquells jugadors i jugadores que, a criteri de la direcció tècnica del Club, tinguin unes qualitats tècniques i físiques destacades i expectatives competitives.
- II. Els integrants de l'escola de competició assoleixen uns compromisos i responsabilitats respecte els entrenaments i els equips que integren.

### ELS OBJECTIUS GENERALS DE L'ESCOLA DE COMPETICIÓ SÓN:

1. Aconseguir una Escola de Tennis el **més competitiva possible**, fomentant la competitivitat positiva entre els alumnes de l'escola desenvolupant tant les seves **habilitats tècniques** com **tàctiques** durant el seu dia a dia.
2. **Millorar el nivell** de tota l'escola en general, instaurar **hàbits esportius saludables** i millorar la **condició física** dels nostres jugadors.
3. La contribució al **desenvolupament personal de l'alumne**, fomentant la **disciplina esportiva** mitjançant l'aprenentatge d' **actituds i valors** positius que podran traslladar a altres àmbits de la seva vida.
4. Dotar als jugadors i jugadores d'un **patró de joc** propi adaptat a les seves **característiques personals**.
5. Aconseguir uns equips **el més competitius possible** mitjançant **el sacrifici i l'esforç** diari en els entrenaments dels nostres jugadors.
6. Que tots els jugadors es **comprometin** amb el seu **grup d'entrenament** i amb els **equips** del club, creant **vincles** entre ells que perdurin per sempre aquí al Club Tennis Sabadell.

# OBJECTIUS ESPECÍFICS DE L'ESCOLA DE COMPETICIÓ

**Grup Benjamí:** -Adaptació a l'Escola de Competició (intensitat de treball).

-Aprendre a entrenar. Establiment de ritme de cames i patró de joc bàsic.

-Aprendre a competir ( guanyar / perdre ).

**Grup Aleví-Infantil:** -Instauració dels diferents efectes a tots els cops.

-Aprentatge i desenvolupament del joc de xarxa i esmaixada.

-Consolidació d'un bon 2n servei, que doni pas a la incorporació del 1er.

**Grup Cadet-Júnior:** -Assimilació d'un patró de joc propi.

-Adaptació a les diferents situacions en competició (resolució de problemes).

-Increment de preparació física general i específica als entrenaments.

-Aconseguir extreure el màxim potencial de cada jugador.

**Representació per equips:** -Ser capaços de competir (cada cop que entren a 1 pista de tennis).

-Aprendre a donar el màxim rendiment del que ets capaç, cada partit.

-Mantenir la il·lusió per la competició (entrenar per competir).

-Entrenaments grupals amb objectius personalitzats.

# NORMATIVA DE L'ESCOLA DE COMPETICIÓ (1)

**Inscripcions i quotes d'entrenament:** per assegurar la plaça, és imprescindible confirmar l'assistència per la propera temporada **abans del 20 de juliol de 2025** al correu [esportiva@cts.cat](mailto:esportiva@cts.cat). Les mensualitats aniran domiciliades a un compte bancari i seran abonades mensualment, de setembre a juny, per avançat.

**Descomptes familiars:** 5% per a dos germans inscrits, 10% per a tres i 15% per a quatre germans. Per gaudir dels descomptes, cal informar prèviament a la recepció del Club del número de germans inscrits a les diferents escoles del Club.

**Altes, baixes i modificacions:** seran notificades mitjançant els fulls d'inscripcions i baixes i, en aquest darrer cas, abans del dia 25 de cada mes per no domiciliar la quota del mes següent. En cap cas es faran abonaments retroactius.

**Sistema d'accés dels familiars no socis:** els familiars i acompanyants dels jugadors que no siguin socis podran adquirir un carnet del Club o accés facial (3€ de despeses de gestió) que els facultarà l'accés en els horaris d'entrenaments i competició del seus fills. No podran utilitzar les instal·lacions del Club, excepte les corresponents a les àrees socials i el bar.

**Equipament i participació en els equips del Club:** atès que l'escola de competició està subvencionada pel Club, tots els integrants de l'escola de competició han d'estar a disposició del Club per jugar els campionats per equips. Igualment, és obligatori jugar els partits individuals i per equips amb l'equipament oficial del Club.

# NORMATIVA DE L'ESCOLA DE COMPETICIÓ (2)

**Equipament del club:** els integrants de l'escola de competició hauran de jugar les diferents competicions amb l'equipament del Club, tant en la representació dels equips com en competicions de caràcter individual.

**Llicència federativa:** el Club tramitarà la llicència federativa que els faculta per jugar les competicions.

**Inclèmències meteorològiques:** les classes que no es puguin realitzar per pluja o altres causes de caràcter excepcional no es recuperaran. No obstant això, en els dies de pluja, atenent a la disponibilitat d'espais coberts del Club, es procurarà realitzar alguna activitat.

**Certificat mèdic:** tots els alumnes hauran de presentar un certificat mèdic esportiu que els acrediti per a la pràctica esportiva o, en el seu defecte, firmar la seva aptitud en el full d'inscripció.

**Comunicacions:** el Club us informarà de tots els aspectes relacionats amb l'escola de competició de tennis al correu electrònic que ens faciliteu en la inscripció.

**Avaluacions quadrimestrals:** rebreu una avaluació quadrimestral dels aspectes principals de l'evolució del vostre fill/a als entrenaments.

**Normes de conducta:** els integrants dels equips de competició es comprometen a conèixer i respectar el codi de comportament dels integrants dels equips de competició del Club i el reglament d'ordre intern de l'entitat.

**Tutories i informacions addicionals:** podeu sol·licitar una reunió personal o fer-nos arribar qualsevol consulta addicional per correu electrònic a l'adreça [esportiva@cts.cat](mailto:esportiva@cts.cat).

# CODI DE COMPORTAMENT DELS JUGADORS/ES DEL CLUB

Els jugadors i jugadores, amb el seu comportament al Club i en els seus desplaçaments, són el reflex de la imatge del Club Tennis Sabadell. És responsabilitat de tots fer de la nostra entitat un referent tant pel nivell esportiu dels seus integrants com per la seva educació i comportament. Aquest codi engloba els familiars i acompanyants que, addicionalment, hauran de respectar i no interferir la tasca dels entrenadors i la seva assistència i direcció en les competicions.

1. Els integrants dels equips de competició han de **conèixer i respectar les normatives** d'imatge i conducta del Club en tots els aspectes que tenen lloc a dins i fora de les pistes, tant a les instal·lacions del Club com en les d'altres entitats esportives.
2. El **respecte** és l'eix vertebrador del nostre comportament: respecte pel contrari i pels companys, respecte pels entrenadors i la seva tasca, respecte per les instal·lacions i el material, respecte per les regles de joc i respecte pels reglaments interns i codis de conducta.
3. L'esport de competició comporta seguir **hàbits saludables**: tenir una alimentació sana, hidratar-se regularment, realitzar les pautes recomanables per evitar lesions, mantenir les normes bàsiques d'higiene i dormir les hores necessàries.
4. La **puntualitat** en els entrenaments i en les competicions és extremadament important ja que és un reflex de la nostra serietat i professionalitat.
5. Les sessions d'entrenament tenen una duració determinada i cal aprofitar-les al màxim. Cada jugador ha de ser **responsable** a l'hora de recollir les pilotes i el **material**. Els més perjudicats per les pèrdues de temps són el propi alumne i els seus companys.
6. En tot moment ha de prevaldre el caràcter competitiu, positiu i treballador, amb ganes d'aprendre, d'escoltar i de millorar en cada una de les sessions i partits. Independentment dels resultats obtinguts, s'exigeixen aspectes com l'esforç i el sacrifici, jugar al millor nivell atenent les nostres possibilitats, lluitar fins el darrer punt en els partits, ser **humil** en la victòria, acceptar la superioritat del contrari en la derrota i mantenir en tot moment un nivell d'**educació** adequat.
7. Atenent a la importància de la imatge en qualsevol tennista, els jugadors hauran d'anar vestits de forma apropiada i segons s'estableix en la normativa de l'escola de competició.
8. Els desplaçaments als tornejos són una part important de la concentració prèvia als partits i és necessari sentir-se còmode durant el trajecte. Per això, tots som responsables de **mantenir la furgoneta i els vehicles utilitzats nets de restes de menjar i brutícia**.
9. Tots els jugadors coneixen les rutines d'**escalfament** i hauran d'executar-les sempre abans de qualsevol partit. Això implica arribar al club on es disputa el torneig, com a mínim, 20 minuts abans del partit. Igualment, les rutines d'**estiraments** després dels partits són importants per estar en les millors condicions físiques pel proper entrenament o partit.
10. La manca de compliment d'aquestes normes i, especialment, els mals comportaments, les actituds antiesportives, la utilització d'un llenguatge inadequat, l'abús del material i la falta de respecte als contraris, companys, entrenadors o directius de forma verbal o gestual seran **sancionats**. Els alumnes hauran de respectar les conseqüències o penalitzacions que puguin imposar qualsevol dels tècnics, la comissió esportiva o la comissió de disciplina davant l'evidència d'infracció de qualsevol d'aquestes normes.



# CATEGORIES, HORARIS I CALENDARI

## **CATEGORIES I EDATS:**

Benjamí (8 a 10 anys), Aleví (10 a 12 anys), Infantil (12 a 14 anys), Cadet (14 a 16 anys) i Júnior (16 a 18 anys).

## **DIES I HORARIS:**

- Benjamí i Aleví: dilluns, dimecres i divendres de les 18:00 a les 20:15 hores amb preparació física inclosa dins l'horari.
- Infantil i Cadet: dilluns, dimecres i divendres de les 18:00 a les 21:00 hores (45 minuts de preparació física inclosos). Per millorar el nivell dels nostres tennistes, els alumnes inscrits 3 dies podran accedir gratuïtament als entrenaments dels dimarts i dels dijous (19:30 a 21:00 hores), si hi ha disponibilitat de places. En tot cas es garantirà un mínim de 4 dies.
- Cadet i Júnior: de dilluns a divendres de les 15:30 a les 18:15 hores (la preparació física es durà a terme els dilluns, dimecres i divendres de les 17:30 a les 18:15 hores). Per millorar el nivell dels nostres tennistes, els alumnes inscrits 3 dies podran accedir gratuïtament als entrenaments dels 5 dies de la setmana.

## **CALENDARI 2024-2025:**

- Inici del curs: 2 de setembre de 2024.
- Campionat Social Club Tennis Sabadell: del 9 de setembre al 22 de desembre de 2024.
- Dies d'entrenaments durant el Nadal: 23, 27, 30 de desembre de 2024 i 2, 3 i 7 de gener de 2025.
- Estatge de Nadal: 23, 24, 27, 30, 31 de desembre i 2, 3 i 7 de gener .
- Dies d'entrenaments durant la Setmana Santa: 14, 15 i 16 d'abril de 2025.
- Festa fi de curs: 12 de juny de 2025.
- Estatge d'estiu de competició: del 23 de juny al 2 d'agost de 2025. Es realitzarà en horaris de matí i tarda i inclou entrenaments, desplaçaments i acompanyaments als tornejos. Els preus i la informació addicional de l'estatge estaran disponibles el proper mes de maig. La primera i darrera setmana de l'estatge estan subjectes a tenir una quantitat mínima de tennistes inscrits.

# PUNTUACIÓ TORNEJOS 2024 - 2025

## **Normativa de la *Real Federación Española de Tennis*.**

- Benjamins: Puntuaran els 6 millors tornejos dels 10 primers jugats.  
El rànquing benjamí romandrà ocult fins a categoria aleví.
- Alevins: Puntuaran els 8 millors tornejos dels 14 + 2 (Campionat de Catalunya).
- Infantil: Puntuaran els 10 millors tornejos dels 18 + 2 (Campionat de Catalunya).
- Cadets i Juniors: Sense limitació.

## **Normativa sobre la subvenció de les inscripcions tornejos FCT.**

100% de la inscripció al campió/na d'un torneig federat (excepte tornejos Tennis Plannet de caps de setmana o similars) i 50% al finalista.

Pel pagament de la inscripció és imprescindible aportar el rebut de la inscripció i una foto del repartiment de premis amb la camiseta o polo del Club.

# FUNCIONAMENT DE L'ESCOLA DE TECNIFICACIÓ

- **El funcionament de l'Escola de Tecnificació és el següent:**
  - Horari: dilluns, dimecres i divendres de 18:00 a 20:15h els benjamins i alevins i els infantils fins les 21:00h, amb entrenadors responsables de cada grup.
  - La preparació física (dos preparadors físics).
  - Aquest funcionament ens ha fet millorar el rendiment dels vostres fills.
- **Compromís:** d'assistència, de comportament, de treball, d'esforç i de jugar amb els equips del club, etc..
- **Equipació del club:** obligatori en les competicions per equips en tots els casos i en els tornejos individuals si es vol rebre les ajudes que ofereix el Club (pagament d'inscripcions o d'incentius).

# FUNCIONAMENT DE L'ESCOLA DE COMPETICIÓ (1)

- **El funcionament de l'Escola de Competició és el següent:**
  - Horari: dilluns, dimecres i divendres de 15:30 a 18:15h amb preparació física inclosa, i dimarts i dijous fins les 17:45h, sense preparació física.
  - La preparació física (dos preparadors físics).
  - Aquest funcionament ens ha fet millorar el rendiment dels vostres fills.
- **Compromís:** d'assistència, de comportament, de treball, d'esforç i de jugar amb els equips del club, etc..
- **Equipació del club:** obligatori en les competicions per equips en tots els casos i en els tornejos individuals si es vol rebre les ajudes que ofereix el Club (pagament d'inscripcions o d'incentius).
- **Tornejos individuals:** les inscripcions es realitzaran en el portal de la FCT ([fctennis.cat](http://fctennis.cat))

## FUNCIONAMENT DE L'ESCOLA DE COMPETICIÓ (2)

- Planificació diària dels entrenaments amb objectius a mig i llarg termini (notificat al plafó de la pista 14).

Continuem fent una programació diària dels grups perquè els alumnes puguin assolir el seu màxim nivell de tennis atenent a les circumstàncies de cada alumne: els dies d'entrenament, el seu esforç i les qualitats físiques i tècniques de cada un de ells.

- Avaluacions quadrimestrals dels alumnes.
- Filmació dels alumnes per millorar la part tècnica –correccions sobre el terreny.
- Servei d'acompanyament a campionats individuals: segons disponibilitat de monitors i tindrà un preu de 40€/partit pel monitor més el cost del desplaçament (0,19€/km).
- Els acompanyaments a les finals dels tornejos individuals seleccionats pel Club seran gratuïtes. (1 cada mes).
- Xarxes socials actives de l'escola: Facebook i Instagram.

# PROGRAMACIÓ DE L'ESCOLA 2024 - 2025

- Les comunicacions es realitzen, majoritàriament, per *e-mail*.
- Tutories:
  - Dimarts i Dijous de 17:00 a 18:00h.
  - Demanar un altre horari: [esportiva@cts.cat](mailto:esportiva@cts.cat)
- Planificació dels calendaris individuals. Recomanem la Copa Catalunya i el circuit Pere Masip.
- Sortida al Torneig Godó . 16 Abril (Setmana Santa).
- Intenció de participar en el circuit Rafa Nadal.
- Intenció de participar en 2 o 3 tornejos Mutua, Marca o TTK.

# FUNCIONAMENT DELS NOSTRES EQUIPS

- **CAMPIONATS DE CATALUNYA:** participem en totes les categories. Sempre convoquem els millors jugadors del moment segons el criteri tècnic dels responsables de l'escola.
- **LLIGA CATALANA:** rotació de tots els jugadors als diversos equips amb els que participem. Participem en totes les categories.
- **LLIGA JUVENIL SUB-21:** participem amb els jugadors més fidelitzats de la nostra Escola Base i Escola Universitària.
- Les convocatòries estaran penjades al plafó de la pista 14 cada dimecres.

# ALTRES ASPECTES A TENIR EN COMPTE

- Escola Competició: és obligatori portar 2 raquetes als entrenaments i aigua de casa.
- Escola Tecnificació: és obligatori portar aigua de casa als entrenaments i aconsellem portar 2 raquetes.
- Acord amb el Cuida't per tractaments de fisioteràpia als jugadors juvenils de l'Escola de Competició. Per a més informació, parlar amb Maite Mejía (responsable del Cuida't) o amb la Yolanda Clemot.
- És recomanable entrenar un mínim de 3 dies a les Escoles de Competició per poder optimitzar el rendiment a les diferents competicions, així com competir individualment en un mínim de 3 tornejos anuals.
- Sempre s'ha de prioritzar les convocatòries per equips per sobre dels campionats individuals. S'ha de mirar de canviar el partit individual en cas d'estar convocat.
- S'incentivarà amb ajudes als jugadors de l'Escola que aconseguixin bons resultats en els Campionats de Catalunya, Espanya i també als circuits nacionals en que participem (Rafa Nadal, "Mutua Madrileña", Marca,TTK).
- Sessions de psicologia grupal obligatòries per a tots els alumnes de l'Escola de Competició. Això aportarà eines als jugadors/es per afrontar les diferents situacions abans, durant i després d'un partit. El cost serà de 10,88€ mensuals per jugador/a.



# ENTRENAMENT EN VALORS

- Puntualitat: qualitat que demostra respecte i compromís envers els que t'envolten.
- Respecte: fonamental en l'educació de les persones.
- Compromís: nivell d'implicació que tens en cadascuna de les activitats que realitzes.
- Esforç i capacitat de superació: indispensables per continuar evolucionant.
- Col·laboració: amb els companys per tal d'aconseguir cohesió.
- Responsabilitat: assumir les nostres decisions i els nostres actes, tant quan surt bé com quan no.
- Constància i perseverança: qualitats que ens ajudaran a assolir els nostres objectius.
- Humilitat i educació: qualitats bàsiques que tothom hauria de tenir o lluitar per aconseguir.

# EQUIPS I L·LIGUES

- Participem per equips a la Lliga Catalana de FCT.
- Participem a la Lliga Juvenil del CD Terrassa h. (Escola Base).
- Participem amb tots els equips al Campionat de Catalunya per equips.
- Fem seguiment de tots els campionats de Catalunya individuals + els Rafa Nadal de Barcelona + tornejos importants (campionats d'Espanya, TTK...).
- Acompanyem a les finals d'un torneig al mes, estipulat per nosaltres:
  - Copa Catalunya prova I
  - Copa Catalunya prova II
  - Copa Catalunya prova III
  - Copa Catalunya prova V.
  - Estades d'Estiu (5/6 torn.)
  - Pere Masip Cercle.
  - Pere Masip CN Sant Cugat.
  - Babolat Cup CE Valldoreix.
  - Open Nadal CT Belulla.

# ACOMPANYAMENTS A LES FINALS

El Club acompanyarà gratuïtament als tennistes que arribin a les finals en els següents tornejos:

- **GENER:** Copa Catalunya Prova I.
- **FEBRER:** Pere Masip Cercle Sabadellès.
- **MARÇ:** Copa Catalunya Prova II.
- **ABRIL:** Copa Catalunya Prova III.
- **MAIG:** Pere Masip CN Sant Cugat.
- **JUNY/JULIOL:** Estatge Estiu.
- **OCTUBRE:** Copa Catalunya Prova V.
- **NOVEMBRE:** Babolat Cup (CE Valldoreix).
- **DESEMBRE:** Open Nadal CT Belulla.

# FUNCIONAMENT I SUBVENCIONS A L'ESCOLA

1. Manteniment del sistema d'entrenaments en grups diferenciats per nivells i tenint en compte l' esforç dels jugadors (a criteri tècnic).
2. Inscripció del Club en la majoria de tornejos per equips incloent, si és possible, els campionats d' Espanya de cada categoria.
3. Possibilitar l'opció de participar en el circuit Rafa Nadal aleví, infantil i cadet a tots els jugadors que ho desitgin (atenent a criteris tècnics, número d'inscrits, disponibilitat de monitors i logística).
4. Possibilitar l'opció de participar en el circuit Marca cadet a tots els jugadors que ho desitgin (atenent a criteris tècnics, número d'inscrits, disponibilitat de monitors i logística).
5. Es valorarà qualsevol opció de millora proposada per la direcció esportiva atenent a la participació i als resultats obtinguts.

## SUBVENCIONS A LES QUOTES DE L'ESCOLA DE COMPETICIÓ

1. El Club mantindrà la subvenció a les quotes de l'escola de competició.
2. Aquesta subvenció es contempla com una inversió del Club que té com a principals objectius:
  1. Fomentar la creació de futurs socis del Club amb la fidelització de la resta de membres de la família.
  2. Crear bons jugadors pels equips, millorar els resultats i aportar una bona imatge i prestigi del Club.

# INCENTIUS I AJUDES A LA COMPETICIÓ 2024-2025

- **TORNEJOS PER EQUIPS:** el Club assumeix el 100% de les despeses d'inscripcions, desplaçaments, dietes i hotels dels entrenadors i dels jugadors.
- **INSCRIPCIONS INDIVIDUALS:** el Club es farà càrrec del 100% de la inscripció en els tornejos individuals seleccionats pel Club en el que els nostres jugadors resultin campions i del 50% en els que siguin finalistes.
- **SORTIDES A TORNEJOS NACIONALS:** el Club seleccionarà els tornejos a assistir en cada temporada. Es requereix un quòrum mínim de jugadors/es en cada sortida. El quòrum mínim dependrà, a criteri tècnic, del nivell dels jugadors i les seves expectatives en el torneig i de la disponibilitat de monitors, entre d'altres. Igualment, la direcció de l'escola podrà limitar el número de jugadors/es que pot acompanyar el Club a cada torneig o fixar altres tipus de limitacions.
- **DESPESES A CÀRREC DEL CLUB:** el Club aportarà els entrenadors necessaris assumint la seva retribució (incloent l'extra de dedicació) i el seu desplaçament (només en el cas que es desplacin amb la furgoneta del Club).
- **DESPESES A CÀRREC DELS JUGADORS/ES:** hauran d'assumir les despeses del seu desplaçament (que serà gratuït si es realitza amb la furgoneta del Club) i les seves despeses d'hotel i manutenció. Igualment, els jugadors/es inscrites, hauran d'assumir la part proporcional de l'hotel i la manutenció dels entrenadors desplaçats.
- **INCENTIUS I AJUDES PER RESULTATS ALS JUGADORS/ES DE LES ESCOLES:** s'atorgaran segons el quadre adjunt amb el requisit d'haver estat els darrers 4 anys a les escoles del Club. En cas contrari, s'atorgaran els següents percentatges dels premis: 1r any un 25%, 2n any un 50%, tercer any un 75% i 4t any un 100%. Els incentius i premis es pagaran amb l'aportació per part del jugador/a de factures de les despeses ocasionades en els corresponents tornejos o amb la retenció legalment establerta.

## CAMPIONATS D'ESPANYA INDIVIDUALS

Campió/campiona	3.000 €
Subcampió/subcampiona	1.500 €
Semifinalista	600 €
Quartfinalista	300 €

## CAMPIONATS DE CATALUNA I

### ITF INDIVIDUALS

Campió/campiona	1.500 €
Subcampió/subcampiona	600 €
Semifinalista	250 €
Quartfinalista	125 €

## TORNEJOS R.NADAL, MARCA, MÚTUA I TTK

Campió/campiona	750 €
Subcampió/subcampiona	375 €
Semifinalista	200 €
Quartfinalista	100 €

\*Per poder accedir a aquests incentius és obligatori el compliment de les obligacions dels jugadors recollides en aquest dossier (compliment de la normativa de l'escola i del codi de comportament, estar a disposició dels equips del Club, jugar tots els partits individuals i per equips amb l'equipament oficial del Club, etc.). La dotació màxima a percebre per cada jugadora/a per temporada és de 5.000€. Els incentius es pagaran a final de temporada sempre que s'hagin complert les obligacions dels jugadors. Els jugadors hauran de facilitar una fotografia de cada torneig amb l'equipament oficial del Club per la seva difusió.

## 3 - ESCOLA D'ALTA COMPETICIÓ

**L'escola d'alta competició:** està dirigida a alumnes de la nostra Escola de Tennis que vulguin professionalitzar la seva formació tennística amb un objectiu esportiu concret.

(Jugador/a professional, estudis a EEUU, dedicar-se a aquesta professió).

La voluntat dels tècnics i del Club és ajudar als nostres jugadors/es amb uns entrenaments més individualitzats, que els hi permetin assolir els seus objectius esportius. El Club podrà subvencionar l'escola atenent a les característiques dels jugadors i als anys jugant a les escoles del Club.

### **Previsió de sortides a tornejos:**

Circuit Rafa Nadal (cobrirem 4 tornejos, contant els de Barcelona).

Marca Sub-18 (cobrirem 3 tornejos, a determinar).

Mutua Madrid (Valldoreix i Cercle).

ITF Sub-18 (cobrirem 3 tornejos).

Tennis Europe (cobrirem 3 tornejos).

**El Club** es reserva el dret de modificar les sortides previstes a criteri tècnic o per altres causes i no es realitzaran altres acompanyaments que els inicialment programats.

**Calendari:** es basarà en tornejos absoluts setmanals consensuats entre els jugadors/es i els seus entrenadors.

# NORMATIVA ESCOLA D'ALTA COMPETICIÓ

**COMPROMÍS:** cada alumne/a que s'incorpora a l'Escola assumeix un compromís amb els seus entrenadors en el que tots es comprometen a treballar en equip, sense conflictes o interessos personals que interfereixin en el bon ambient, el funcionament i una dinàmica de treball sana i adequada per tot el grup. Els responsables de l'escola estan facultats per apartar de l'escola a qui no s'adapti a aquestes premisses bàsiques.

**ESFORÇ:** és innegociable. Màxima implicació tant als entrenaments com a les competicions amb la intenció de buscar sempre el màxim rendiment que siguin capaços de donar en cada moment. Això implica entrenar sempre, independentment de si se'n té ganes o no, de si tenen molèsties físiques o de si s'està més o menys cansat. El sacrifici és bàsic per a ser millor i potenciar les seves qualitats tennístiques.

**COMPORAMENT:** el respecte és la base del nostre èxit com a Escola. Tothom ha de comportar-se correctament, treballant al màxim a nivell personal. No es permetran comportaments ofensius, ni irrespectuosos. Ningú està per sobre de ningú. L'èxit o el fracàs d'un dels nostres jugadors implica l'èxit o el fracàs de tot l'Equip. Formar part de l'escola d'alta competició implica que tant els jugadors/es com els pares han de mantenir el màxim respecte al criteri tècnic i a les decisions adoptades pels responsables de l'escola sense interferir en la metòdica de l'escola.

**PUNTUALITAT:** és imprescindible. L'entrenament comença a les 8'45h en punt. Els jugadors/es hauran d'estar a pista a les 8'15h per realitzar el seu escalfament físic específic i un cubell de serveis, sempre abans d'entrenar amb els tècnics.

**COMUNICACIÓ:** és fonamental entre tots els membres de l'equip (tècnics i jugadors/es). Qualsevol aspecte o neguit que el jugador tingui es parla amb els seus entrenadors i entre tots busquem la millor solució. Després de cada partit cal informar als tècnics no només del resultat final sinó també del seu comportament i de com ha anat el partit per poder fer el millor seguiment. Els jugadors no tenen la potestat de decidir per compte propi ells mateixos quins tornejos juguen sense haver-ho consensuat abans amb els seus entrenadors. És obligatori el compliment del calendari prèviament acordat amb els entrenadors

**ENTRENAMENT INVISIBLE:** és molt important. Descansar bé, prioritzar els objectius marcats per sobre de tot, cuidar l'alimentació, anar obligatòriament al fisioterapeuta com a mínim un cop al mes i estirar sempre al final dels entrenaments i partits són la base per ser un bon esportista i una garantia per assolir el seu màxim nivell (sempre i quan es compleixi amb tot l'anteriorment esmentat).

## 4 - ESCOLA UNIVERSITÀRIA

**L'escola universitària** està dirigida a alumnes d'entre 18 i 25 anys que vulguin continuar la seva formació tennística un cop assolida la categoria absoluta, compaginant els estudis amb la pràctica esportiva setmanal, com a hàbit de vida saludable.

També està dirigida a aquells que vulguin competir, ja sigui a nivell social o dins alguna lliga per equips.

Horari: dimarts i dijous de 16:15 a 17:45 hores i dissabtes de 9:30 a 11:00 hores.

### **ELS OBJECTIUS GENERALS DE L'ESCOLA UNIVERSITÀRIA SÓN:**

- 1- Millorar el nivell tennístic dels alumnes **d'una manera lúdica i formativa**.
- 2- Fomentar les **relacions socials** entre els alumnes dins el nostre club.
- 3- Inculcar **valors** com l'esforç, l'amistat, el joc net, el respecte envers els altres i la superació personal.
- 4- Possibilitar **la competició per equips** a aquells alumnes que així ho desitgin.



# 5 - ESCOLA DE TENNIS D'ADULTS

## ESCOLA DE TENNIS ADULTS a partir de 18 anys

- INICIACIÓ I PERFECCIONAMENT
- MONITORS ALTAMENT ESPECIALITZATS
- GRUPS PER NIVELLS DE JOC
- PLACES LIMITADES a un màxim de 4 alumnes x pista
- TRIMESTRES INDEPENDENTS (cal renovar).

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10:00 a 11:00		10:00 a 11:00		10:00 a 11:00
	16:30 a 17:30		16:30 a 17:30	
	20:00 a 21:00		20:00 a 21:00	

\* El curs inclou 10 classes d'una hora. En cas de pluja, es recuperaran les classes per poder realitzar les 10 hores del curs. Una vegada realitzades les 10 hores de classe, es donarà el curs per finalitzat.

* PREU PER TRIMESTRE	1 DIA PER SETMANA	2 DIES PER SETMANA
SOCIS	163,39	289,81
NO SOCIS	217,85	386,41



**1r trimestre**  
de l'1-octubre al  
14-desembre 24

**2n trimestre**  
del 7-gener  
al 24-març 25

**3r trimestre**  
del 7-abril  
al 23-juny 25

- La inscripció és per trimestres sencers i són independents i el pagament del trimestre acredita la inscripció. **Us heu d'apuntar cada trimestre!**
- Accés no socis: amb accés facial pel torn de recepció des de 20 min. abans i 30 min. després de la classe.
- Si no sou socis no podeu utilitzar les altres instal·lacions del Club.
- El curs inclou 10 classes d'una hora. En cas de pluja es recuperaran les classes per poder realitzar les 10 hores del curs. Una vegada realitzades les 10 hores de classe, es donarà el curs per finalitzat (independentment dels períodes anunciats de cada trimestre, que inclouen els potencials dies de recuperació de classes). Les classes per falta d'assistència no atribuïbles al Club no seran recuperables.
- No s'impartiran classes els dies festius.

## 6 - CLASSES PARTICULARS DE TENNIS

**Durada:** les classes tindran una durada de 55 minuts.

**Pistes:** s'impartiran a les pistes de terra excepte quan, per necessitats del Club o climatològiques, calgui realitzar-les a les pistes de *Decoturf*. Per donar servei a tots els socis i abonats, el Club es reserva el dret de limitar el número de classes per hora.

**Llum artificial:** si en fa falta, anirà a càrrec del client.

**Anul·lacions:** en cas de que el client vulgui anul·lar una classe, ho haurà de notificar al Club o al monitor amb un mínim de 24 hores d'antelació. En cas contrari, s'haurà d'abonar l'import de la classe.

**Inclèmencies meteorològiques:** les classes que per pluja o d'altres causes de caràcter excepcional no es puguin realitzar es procuraran recuperar.

**Abonaments de 4 classes:** s'han d'adquirir per anticipat a la recepció del Club i tenen una vigència de 3 mesos a partir del primer dia de classe. Les classes soltes o de prova tindran un increment de 3€ per classe i persona.

	PREU/H SOCI	PREU/H NO SOCI	
<b>CLASSES PARTICULARS DE TENNIS PER A SOCIS I NO SOCIS</b>	Individual (bono 4 classes)	30,00	36,00
	2 persones (bono 4 classes)	21 X PERSONA	27 X PERSONA
	3 persones (bono 4 classes)	18 X PERSONA	24 X PERSONA

Preus 2024: Classe única: increment 10%. Llum no inclosa (si és el cas).