



## **NORMATIVA ESCUELAS CLUB ESPAÑOL DE TENIS CURSO 2023-2024:**

### **Forma de pago y otros:**

- El importe del curso por su solo día (sábado o domingo) es un 70% del importe del curso.
- Los alumnos que combinen 1 día de tardes y 1 día de Fin de Semana pagarán un 60% del precio del fin de semana además del día de Tardes.
- Forma de pago Escuelas anuales: 50% en la inscripción, 25% diciembre y 25% febrero.
- Forma de pago Escuelas mensuales: Del 1 al 5, al inicio del mes. En septiembre se cobrará la parte proporcional desde el inicio marcado en el calendario y no el mes completo.
- Sólo se aceptarán socios en su modalidad temporal o definitiva en todas las Escuelas del Club.

### **Descuentos:**

Se aplicará un 10% de descuentos en los recibos mensuales o trimestrales de las cuotas de las Escuelas de Tenis y/o Pádel a los alumnos menores de edad que pertenezcan a una familia numerosa a partir del 2º hermano, quedan excluidos padres, madres u otros familiares. (Solo se podrá aplicar un descuento por alumno)

### **Lesiones y bajas:**

Las bajas de las Escuelas y/o lesiones deportivas que impidan la asistencia se deben comunicar única y exclusivamente por mail en [cettenis@cettenis.com](mailto:cettenis@cettenis.com) o [jmiralles@cettenis.com](mailto:jmiralles@cettenis.com) adjuntando la información médica correspondiente en caso de lesión.

## **Calendarios:**

El Área Deportiva del Club publicará antes del inicio del curso los calendarios oficiales de todas las Escuelas del Club tanto en el tablón de anuncios del como en la página web del Club y otros medios.

Los calendarios se podrán consultar para conocer los días lectivos o de entrenamiento, no lectivos o festivos, etc. en:

[https://www.cettenis.com/Pages/35-CALENDARIOS ESCUELAS](https://www.cettenis.com/Pages/35-CALENDARIOS_ESCUELAS)

Existen 3 calendarios, según en que Escuela se esté matriculado, el alumno deberá consultar entre los siguientes:

- Escuelas de Fines de Semana.
- Escuelas de Tardes de curso anual: Grupos de Descubrimiento, Desarrollo, Consolidación y Teenegers.
- Escuelas de Tardes mensuales: Grupos de Especialización, Avanzado, Competición, Adultos Tenis y Pádel.

### Curso 2023-2024: Fechas de inicio y finalización:

- Escuelas de Fin de Semana se inician el sábado 16 de septiembre de 2023 y terminan el domingo 9 de junio de 2024.
- Escuelas de Tardes anuales se inician el lunes 18 de septiembre de 2023 y terminan el viernes 14 de junio de 2024.
- Escuelas de Tardes mensuales se inician el lunes 18 de septiembre de 2023 y terminan el viernes 28 de junio de 2024.

## **Días de lluvia y recuperaciones:**

Las clases a las que el alumno no asista por motivos ajenos a la Escuela no serán recuperables.

Las clases que se suspendan por inclemencias meteorológicas (lluvia, fuertes vientos, nieve, avisos AEMET u organismos oficiales, etc.) NO SERAN RECUPERABLES. No obstante, el Club, en caso de suspensión de varias clases seguidas, intentará ofertar clases de refuerzo para los alumnos afectados, siempre que sea posible y en el horario marcado por el propio Club.

Los días marcados como festivos en los calendarios de las Escuelas NO SON RECUPERABLES.

### **Tamaño de los grupos y lista de espera:**

Las Escuelas de nuestro Club en los últimos años cuenta con una alta inscripción con más de 400 alumnos año tras año.

Según el tipo de Escuela, hay un número mínimo de alumnos para poder conformar grupos, entre 2 o 3 alumnos mínimo, y siempre que exista disponibilidad de pista, y un tamaño máximo de alumnos por grupo que es el siguiente:

- Escuela de Tardes anual y Fin de Semana: Máximo 8 alumnos/pista.
- Escuela de Tardes mensuales: Máximo 4 alumnos/pista.
- Escuela de adultos Fin de Semana y Teenagers: Máximo 6 alumnos/pista.

Llegado al máximo de alumnos por pista en el horario y día escogido, se cerrará el grupo y se abrirá lista de espera para que en caso de baja o lesión pueda entrar un nuevo alumno.

### **METODOLOGIA ESCUELAS 2023-2024: Etapas, objetivos y valores.**

El Club Español de Tenis utiliza en sus Escuelas una metodología propia que tiene como objetivo principal la formación integral del alumno en las 4 grandes áreas del tenis: técnica, táctica, preparación física y mental. Pero, por encima de todo, se busca fomentar los valores del deporte (honestidad, sacrificio, superación, trabajo en equipo, esfuerzo, respeto y humildad) los cuáles, estamos totalmente convencidos que ayudarán al alumno no sólo en la práctica deportiva, sino también en cualquier aspecto de su vida.

### **ETAPAS DE FORMACIÓN:**

Es necesario explicar que cada alumno tiene un nivel madurativo distinto tanto a nivel físico como psíquico, con lo que su promoción al siguiente nivel no vendrá únicamente delimitada por su edad sino por su evolución global y en última instancia por recomendación del profesor, esto es válido para cualquiera de las etapas.

El Cuerpo Técnico tiene la última palabra en cuanto a la distribución de los alumnos por niveles.

## **DESCUBRIMIENTO – ETAPA ROJA (3 a 6 años):**

Es la etapa dedicada al Mini-Tenis o Pre-Tenis aproximadamente entre los 3 y 6 años y donde trabajaremos con bola roja y pistas adaptadas (más pequeñas) y redes de mini-tenis.

### OBJETIVO FUNDAMENTAL DE LA ETAPA:

Diversión, el niño debe querer venir a clase cada día, debemos crear adherencia deportiva y participación (motivación) desde pequeños en las distintas actividades del club.

### Objetivos de trabajo:

- Familiarización con los elementos del tenis: raqueta, pelota, red, pista, etc.
- Enseñanza a través del juego, el desarrollo de la psicomotricidad (correr, saltar, lanzar, esquivar, etc) es fundamental, también el desarrollo motor (agilidad, equilibrio y coordinación)

Se intentará evitar las filas, enseñanza dinámica a través de circuitos y estaciones es clave, es jugador en esta etapa debe golpear pero también debe aprender a correr, saltar, esquivar, etc...Y los circuitos nos pueden ayudar mucho, además lo hacen más dinámico y divertido.

**Técnica:** Golpes muy en estático y técnica básica de los golpes muy lineal:

- Apertura, impacto y terminación, posiciones cerradas o semi-abiertas (+ recomendada) principalmente.
- Coordinación doble brazo-pelota, más adelante vendrán los ejercicios de triple coordinación añadiendo los desplazamientos.
- Empuñaduras “este” suaves.

**CLAVE:** “Hacer fácil lo difícil de manera divertida”.

**VALORES:** Cooperación, ilusión por el deporte y constancia en la asistencia.

Objetivos principales por trimestres:

1º Trimestre: Psicomotricidad: moverse bien en los circuitos, correr, saltar, zigzag, etc.

2º Trimestre: Técnica: derecha, revés, volea, saque básico, muy lineal: apertura, impacto y terminación. Sin desplazamiento.

3º Trimestre: Control: impactar bola y dirigir al profesor.

## **DESARROLLO, ETAPA NARANJA ( 6 – 8 años):**

OBJETIVO FUNDAMENTAL DE LA ETAPA:

- Ilusión por venir. El alumno debe querer venir a clase cada día, a partir de ahí podremos marcar el resto de los objetivos.

Objetivos de trabajo:

- $\frac{3}{4}$  de pista normal y bola de punto naranja.
- Inicio de los desplazamientos y juego de pies.
- Estabilización de golpes de fondo y servicio.
- Buen patrón técnico, “que no hagan cosas raras”.
- Inicio de la táctica básica a través del juego.
- Evitar filas, enseñanza dinámica a través de circuitos y estaciones es clave, es jugador en esta etapa debe golpear pero aprender a correr, saltar, esquivar, etc. Y los circuitos nos pueden ayudar mucho en el desarrollo psicomotricidad.

Técnica:

- Inicio técnica básica de saque: equilibrio, lanzamiento y punto de impacto.
- Golpeo delante del cuerpo y a la altura de la cintura.
- Swing completo: armado – impacto – terminación.

- Aumento de las repeticiones para afianzar golpe derecha y revés.
- Control de las empuñaduras.
- Comenzamos a añadir desplazamientos en los golpes, lateral, diagonales, etc.

#### Táctica:

- Conocimiento básico de las zonas de juego: defensa, construcción y ataque. “Defensa alto y ataque más fuerte”.
- Conocimiento básico direcciones: cruzado y paralelo.
- Importancia de la consistencia y el control.

**CLAVE:** “La ilusión es la base de todo”

**VALORES:** Actitud positiva, espíritu de lucha y capacidad de concentración.

#### Objetivos trimestrales:

- 1º trimestre: Empuñaduras, técnica y juego de pies.
- 2º trimestre: Conocer direcciones: Cruzado y paralelo, conocerlos.
- 3º trimestre: Conocer zonas de juego: defensa, transición, ataque.

## **CONSOLIDACION, ETAPA VERDE ( 8 - 10 años):**

#### OBJETIVO FUNDAMENTAL DE LA ETAPA:

Etapa clave en el desarrollo del joven jugador. Es la transición del juego de ocio y divertimento hacia el inicio de la competición, con esfuerzo todo es posible. Más intensidad y exigencia que en etapas anteriores, necesidad conocer reglamento para iniciarse a competir con bola verde.

#### Objetivos de trabajo:

- Pista normal y bola de punto verde.
- Trabajo “biomecánico” de la técnica (equilibrio, apoyos, transferencia peso, etc) con mucha repetición.
- Conocer todos los desplazamientos: diagonales, laterales, etc.

- Juego de pies dinámico: entrar, salir, correr, parar, apoyar.
- Patrones tácticos básicos: Comprensión zonas de juego: ataque/transición/defensa.
- Consistencia en los peloteos, pocos fallos.

#### Técnica:

- Consolidación del swing.
- Muy importante la distancia entre cuerpo y pelota.
- Intención de empezar a ir a buscar la pelota, saber correr hacia adelante.
- Iniciar conocimiento y práctica de la derecha invertida.
- Iniciar la técnica de volea.
- Aumentar tiempo dedicado al servicio.

#### Táctica:

- Inicio de ejercicios de control con monitor y compañeros de forma habitual.
- Conocer y practicar las 5 situaciones de juego: Servicio, resto, volea, fondo, y fondo-red.
- Conocimiento de las direcciones: cruzado y paralelo.
- Importancia de la consistencia y el control.

**CLAVE:** “El esfuerzo nos ayuda a mejorar”

**VALORES:** Disciplina e intensidad en el entrenamiento.

#### Objetivos trimestrales:

- 1º trimestre: Trabajo de empuñaduras y técnica y distancia/equilibrio/apoyos, de la técnica más lineal al liftado en esta etapa + clave juego de pies.
- 2º trimestre: Trabajo de consistencia, peloteos largos aprovechando la bola verde.
- 3º trimestre: Inicio del trabajo táctico-estratégico con patrones de juego básicos.

## ESPECIALIZACIÓN, ETAPA 10 a 12 años:

Es otra etapa importante, a partir de aquí el jugador debe decidir si iniciarse en la competición o seguir por otra vía como sería la etapa de Teenegers.

### OBJETIVO FUNDAMENTAL DE LA ETAPA:

La intensidad y aprovechamiento de los entrenamientos es clave.

### Objetivos de trabajo:

- Pista normal y bola normal.
- Estabilización técnica
- Trabajo de los efectos
- Importancia de los apoyos, inicio de trabajo de desarrollo físico.
- Comienzo del programa de prevención de lesiones.
- Concentración y atención son pilares del entrenamiento y competición = intensidad mental.

### Técnica:

- Amplia base técnica con golpes especiales: dejada, volea americana, montadas y otros.
- Aumento del control de los golpes.
- Potenciación del trabajo de golpeo mediante el desplazamiento y el buscar la pelota.
- Control de la distancia entre el cuerpo y la pelota.
- Trabajo de intensidad en el juego de pies.
- Saber jugar a distintas velocidades.
- Técnica de saque y remate.

### Táctica:

- Comienzo de desarrollo de un esquema de juego propio según habilidades del jugador.
- Trabajo de transición de defensa-ataque (approach a la volea y remate).
- Importancia de los cambios de dirección e intensidad de piernas.
- Control y consistencia son claves.
- Toma decisiones = cambio dirección o velocidad.

**CLAVE: “saber golpear no quiere decir saber jugar”**

**VALORES:** Esfuerzo y compromiso para mejorar.

Objetivos trimestrales:

- 1º trimestre: Clave técnica del servicio. % servicios, pocas dobles, saque con kick + disciplina de entrenamiento: material listo, puntualidad, rutina calentamiento, esfuerzo...todo debe estar interiorizado.
- 
- 2º trimestre: Trabajo de cambios de dirección.
- 
- 3º trimestre: Trabajo de jugadas en distintas situaciones de juego, patrón de juego.

**AVANZADA, ETAPA 12 a 14 años:**

- OBJETIVO FUNDAMENTAL DE LA ETAPA:

Capacidad de resiliencia (superar adversidades) y de lucha, además de consolidar patrón de juego propio.

- Objetivos de trabajo:

- La concentración adquiere importancia capital.
- Trabajo específico de diferentes aspectos del juego.
- Proceso de adaptación a diferentes superficies.
- Potenciación de la consistencia técnica y mental

- Técnica:

- Derecha invertida
- 2º servicio, *kick* y porcentaje.
- Aumentar trabajo dedicado al 1º servicio, dar valor.
- Manejar efectos servicio (plano, cortado y liftado) la variedad es importante.
- Trabajo de los apoyos (resbalar en tierra)

- + Intensidad en el golpeo, ejercicios de control de golpes aumentando velocidad del brazo.
- Potenciación de ejercicios referentes a la intensidad de piernas.
- Potenciar técnica de remate y volea.

#### - Táctica:

- Confirmación de un esquema de juego propio.
- Afianzar esquema de ataque – defensa (transiciones)
- Uso de psico-tácticos o condicionados
- Utilización de los partidos de entrenamiento para corregir la toma de decisiones.

- **CLAVE:** “me pueden ganar pero yo no voy a perder”

- **VALORES:** Resiliencia, control emocional e intensidad.

#### **Objetivos trimestrales de trabajo:**

- 1º trimestre: Trabajo de apoyo para generar más fuerza y de aceleración para imprimir más velocidad a la pelota.
- 2º trimestre: Transiciones defensa ataque.
- 3º trimestre: Ejercicios psico-táctico o condicionados simulando estrés de la competición.

## **COMPETICIÓN (14-18 años):**

#### Objetivo general de la Etapa:

Desarrollo integral del jugador: técnica, táctica, mental y físico.

#### Objetivos de trabajo:

- Trabajar con intensidad y potencia.
- Consolidar patrón técnico-táctico
- Partidos = son bancos de pruebas

- Trabajo psicológico = concentración, control emociones y establecimiento de objetivos.

### Técnico:

- Trabajo tren inferior apoyos, rotaciones para más fuerza golpeo, apoyos.
- Trabajar la anticipación en el resto.
- Trabajar los apoyos y el deslizar.
- Trabajo tren inferior eapoyos, rotaciones para más fuerza golpeo, apoyos.
- Aceleración en los golpes.
- Transferencia de fuerza de tren inferior y superior. Cadenas cinéticas.

### Táctico:

- Evitar errores no forzados.
- Transiciones hacia la red.
- Iniciar y cerrar jugadas.
- Ejercicios de patrón fijo (concentración/control) que luego se abren (toma decisiones) con puntos.
- **CLAVE: “Todo esfuerzo tiene su recompensa”**
- **VALORES:** Resiliencia, compromiso y automotivación.

### Objetivos trimestrales de trabajo:

- 1º trimestre: Reforzar patrón de juego propio. Reforzar fortalezas y disminuir debilidades.
- 2º trimestre: Trabajo de la intensidad y potencia.
- 3º trimestre: Mucha competición, trabajo psicológico.

## TEENAGERS Y ADULTOS:

No todos los alumnos tienen porque optar por la vía de la competición, se puede disfrutar del tenis a nivel social durante toda la vida, se trata pues de un deporte extremadamente sano y que se puede practicar a cualquier edad, buen ejemplo de esto son la categorías por equipos +85 años o de la ITF +90 años, pocos deportes se le asemejan al tenis.

### Objetivo general de la Etapa:

Adherencia del jugador a un deporte que es para toda la vida.

### Objetivos de trabajo:

- Trabajo de juego de pies, clave para poder tener una buena ejecución técnica.
  - Trabajo técnico para mejorar los golpes.
  - Trabajo específico para mejorar los diferentes aspectos del juego.
  - Trabajo táctico para entender mejor las claves del tenis.
- Técnica:
- Ampliar la base técnica con golpes especiales: dejada, volea americana, montadas y otros.
  - Aumento del control de los golpes.
  - Consolidación del *swing*.
  - Muy importante la distancia entre cuerpo y pelota.
  - Iniciar conocimiento y práctica de la derecha invertida.
  - Iniciar la técnica de volea.
  - Aumentar tiempo dedicado al servicio.
  - Potenciación del trabajo de golpeo mediante el desplazamiento y el buscar la pelota.
  - Control de la distancia entre el cuerpo y la pelota.
  - Trabajo de intensidad en el juego de pies.
  - Saber jugar a distintas velocidades.
  - Técnica de saque y remate.

### Táctica:

- Inicio de ejercicios de control con monitor y compañeros de forma habitual.
- Conocer y practicar las 5 situaciones de juego: Servicio, resto,

volea, fondo, y fondo-red.

- Conocimiento de las direcciones: cruzado y paralelo.
- Importancia de la consistencia y el control son claves
- Importancia de los cambios de dirección e intensidad de piernas.

- **CLAVE:** “*Mens sana in corpore sano*”

- **VALORES:** Disfrutar de la práctica e ilusión por mejorar.

### Objetivos trimestrales:

- 1º trimestre: Trabajo de empuñaduras y técnica y distancia/equilibrio/apoyos, de la técnica más lineal al liftado según el nivel de los alumnos, clave el juego de pies dinámico.
- 2º trimestre: Trabajo de consistencia y control, refuerzo del saque y resto, introducción de la bola corta y de la volea.
- 3º trimestre: Trabajo táctico con patrones de juego básicos, jugadas cerradas y abiertas con toma de decisiones

