

LES ETAPES DE DESENVOLUPAMENT A L'ESCOLA DEL CLUB TENNIS VIC



Beneficis demostrats de l'adaptació per etapes en el tennis.

Estudis de les ciències de l'esport han demostrat clars beneficis en el fet d'adaptar les dimensions de les pistes i el joc a cada etapa del nen/a.

MÉS DIVERTIT

Aprende a través de l'espai i material adaptat a cada edat és més divertit.

MÉS ÈXIT

Les pilotes més lentes i les pistes més petites permeten intercanviar més pilotes de forma continuada.

MÉS APRENENTATGE

Els jugadors aprenen millor i més ràpid.

MÉS SALUDABLE I SEGUR

Respectar les etapes evita lesions.

MÉS INTEL·LIGÈNCIA TÀCTICA

Les dimensions reduïdes i els intercanvis més llargs porten els jugadors a prendre millors decisions.

MILLOR TÈCNICA

Els jugadors desenvolupen millors fonaments (presa, punt d'impacte i recorregut) i fan menys errors.



PILOTA VERMELLA
DE 3 A 6 ANYS

75% de reducció
de bot i velocitat

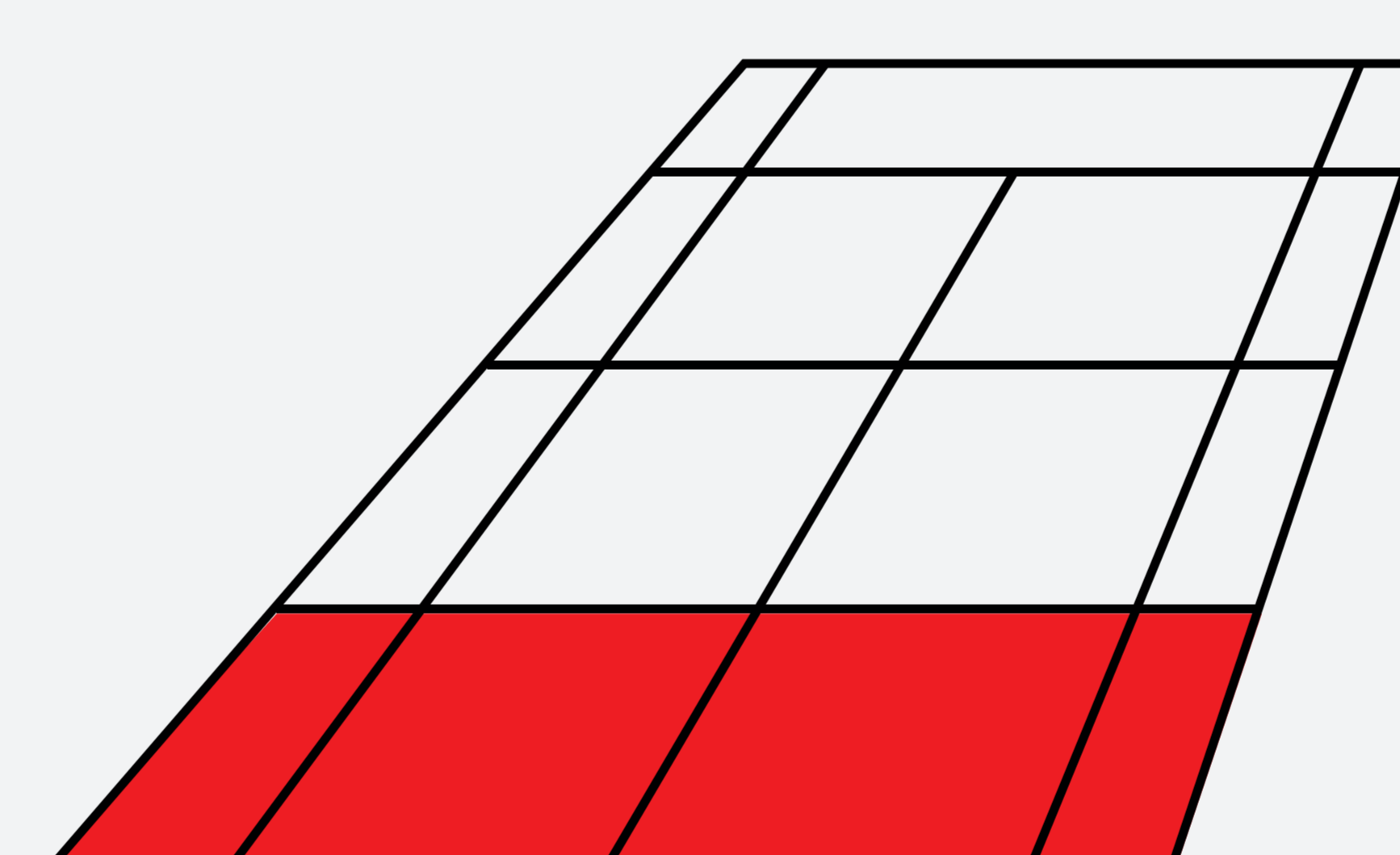
PILOTA TARONJA
DE 7 I 8 ANYS

50% de reducció
de bot i velocitat

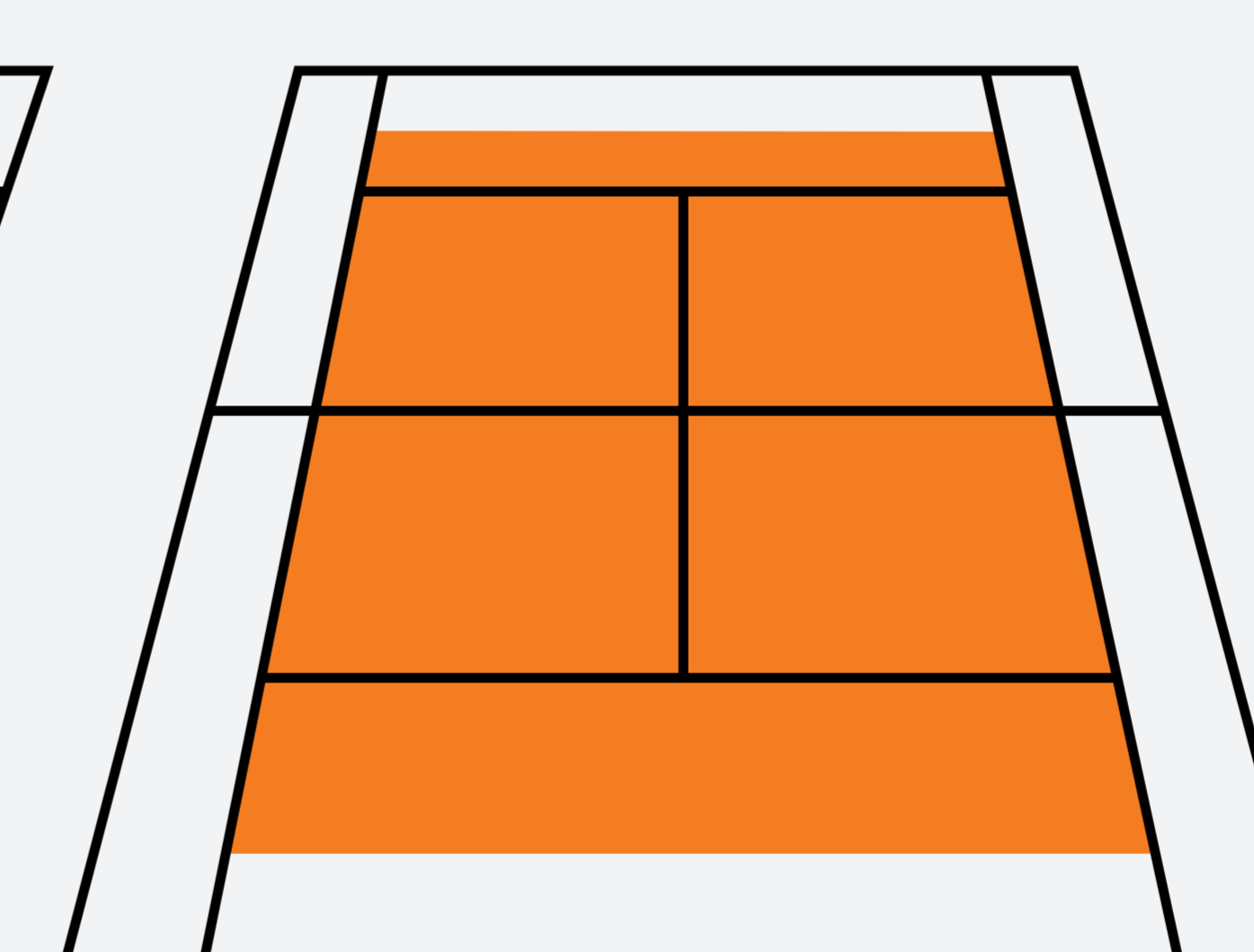
PILOTA VERDA
DE 9 I 10 ANYS

25% de reducció
de bot i velocitat

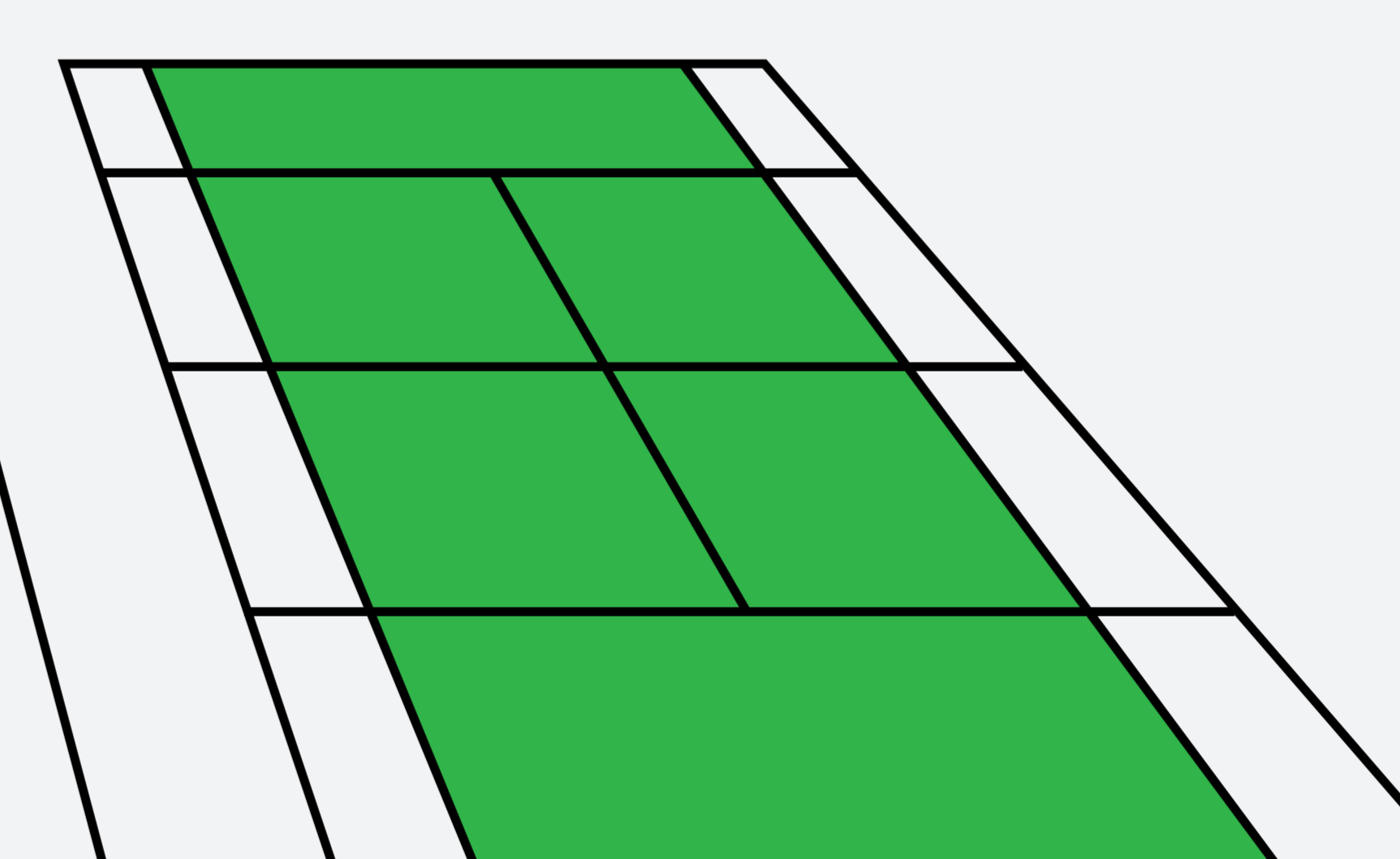
PILOTA GROGA
+10 ANYS



ETAPA VERMELLA



ETAPA TARONJA



ETAPA VERDA

Especialització esportiva: sí, però quan?

L'especialització esportiva és la pràctica d'un sol esport amb objectius de rendiment. L'especialització esportiva prematura és contraproduent per a l'evolució social, psicològica i esportiva de l'infant. A l'escola del Club Tennis Vic, adaptem l'entrenament a cada etapa per assegurar un desenvolupament òptim, equilibrat i a llarg termini del talent esportiu.



DE 0 A 6 ANYS
Psicomotricitat, habilitats motrius bàsiques i descobriment actiu.



DE 6 A 9 ANYS
Aprenem els fonaments tècnics i tàctics del tennis.



DE 9 A 12 ANYS
Aprenem a entrenar els hàbits esportius i continuem desenvolupant el joc a través dels partits.



DE 12 A 16 ANYS
Entrenem i competim per millorar les nostres qualitats tècniques, tàctiques, condicionals i mentals.



DE 16 A 23 ANYS
Entrenem per millorar el nostre rendiment a la competició.



MÉS DE 18 ANYS
Entrenem per guanyar.



PER A TOTA LA VIDA
Juguem per salut i mantenir-nos actius físicament i mentalment.