



GUIA DE L'ESCOLA DE TENNIS
TEMPORADA 2025/26

1. Estructura escola temporada 2025/26

L'Escola de Tennis del Club Tennis Vic s'estructura a través de dos grans itineraris de pràctica i entrenament: el socio-recreatiu i el formatiu-competitiu. Aquesta organització permet adaptar els programes a les necessitats, motivacions i etapes de desenvolupament dels nostres alumnes, fomentant una pràctica per a tothom, saludable, formativa i orientada tant a la iniciació, la pràctica recreativa, com al rendiment esportiu.

Com a novetat principal per a la temporada 2025/2026, el programa de Rendiment s'amplia i es flexibiliza, cosa que permet la incorporació de nous jugadors/es amb interès, i compromís amb l'alta exigència esportiva. Així mateix, el projecte s'enriqueix amb la incorporació d'un psicòleg esportiu que treballarà tant a pista com fora, donant suport als jugadors/es, els tècnics i les famílies.

A més, s'incorpora a l'estructura un Pla Individual d'Alt Nivell per a jugadors/es majors de 18 anys amb orientació cap al tennis professional, amb programes personalitzats en horari de matins.

2. Metodologia d'entrenament

L'Escola de Tennis del Club Tennis Vic fonamenta el seu model formatiu en la metodologia basada en l'acció de joc i en l'organització dels continguts per zones de la pista, un enfocament reconegut i promogut tant per la Federació Catalana de Tennis com per la Real Federación Española de Tenis a través dels seus programes de formació de tècnics i de direcció esportiva, i publicat a *Nuevas tendencias en el entrenamiento del tenis: modelo basado en la acción de juego* (Moreno i Baiget, 2024).

Aquest model, basat en evidències de les ciències de l'esport, prioritza la comprensió del joc com a vehicle central de l'aprenentatge i el desenvolupament de l'esportista. Miqui Moreno, director de l'Escola, ha contribuït activament a la implantació i desenvolupament d'aquest model metodològic, del mateix es desprenen "3 veritats" que el poden resumir:

1. **Incertesa** perceptiva: El tennis és un esport obert, on aprendre a percebre el que farà l'adversari amb la pilota n'és una part fonamental del joc.
2. **Llibertat** i presa de decisions: El tennis, com a esport obert, implica la presa de decisions constants, aprendre a seleccionar la millor opció en cada situació és fonamental pel desenvolupament tècnic-tàctic del jugador.
3. **Variabilitat** tècnica: El tennis és un esport coordinativament complex, però cap cop és idèntic a l'anterior. El domini de l'execució tècnica implica ser capaços d'adaptar la tècnica a la tàctica i a les característiques individuals del jugador.

3. Itineraris i estructura de l'escola de tennis 2024/2025

Programes de l'itinerari sociorecreatiu

Pensat per a infants, joves i adults que busquen en el tennis una activitat de lleure, salut i desenvolupament personal. Inclou els programes següents:

- Escola de Motricitat i Mini Tennis (3-6 anys): Aprenentatge i desenvolupament psicomotor a través de l'esport del tennis amb espai reduït adaptat i pilota d'escuma.
- Etapa Vermella (4-6 anys): Introducció de les habilitats del joc del tennis amb orientació psicomotora. Entrenaments amb pilota i pista vermella (reducció del bot del 75%).
- Etapa taronja (7-8 anys): Iniciació dels fonaments tècnics i tàctics aplicats al joc del tennis. Entrenaments amb pista i pilota taronja (reducció del bot del 50%).
- Etapa verda (9-10 anys): Desenvolupament dels fonaments tècnics i tàctics aplicats al joc del tennis. Entrenaments amb pilota verda (reducció del bot del 25%).
- Etapa Pont Verda: Desenvolupament tècnic-tàctic integrat i introducció a l'itinerari competitiu (10 anys).
- Perfeccionament Mitjans (10-14 anys): Iniciació dels fonaments tècnics i tàctics aplicats al joc del tennis.
- Perfeccionament Joves (14-18 anys): Iniciació dels fonaments tècnics i tàctics aplicats al joc del tennis.
- Escola d'Adults: Entrenaments per a adults de tots els nivells de joc.
- Escola Alumni: Entrenaments per antics jugadors de l'escola de tennis amb un bon nivell tècnic-tàctic.

Aquest itinerari proporciona una base d'iniciació al joc i fomenta la continuïtat en la pràctica esportiva respectant les etapes de desenvolupament dels infants.



Programes de l'itinerari Competitiu:

Adreçat a jugadors/es amb una base tècnica consolidada i interès per la competició.

Programes:

- **Programa de Tecnificació (10-18 anys).** Jugadors/es amb els fonaments tècnic-tàctics bàsics adquirits, que participen en la Lliga Catalana i amb motivació i interès per l'aprenentatge i la competició. Amb l'objectiu de desenvolupar el joc amb orientació a la competició formativa.
- **Programa de Competició (12-18 anys).** Jugadors/es amb cert nivell tècnic, tàctic, motriu i actitudinal, que competeixen sovint en competicions provincials i de nivell català, i amb interès per millorar el seu rendiment. Amb l'objectiu de desenvolupar el joc amb orientació a la competició i el rendiment.
- **Programa de Rendiment (12-18 anys):** Jugadors/es amb nivell avançat de joc, amb la inquietud de millorar globalment el seu rendiment a llarg termini i participar en competicions a nivell català, estatal i internacional.
- **Pla Individual d'Alt Nivell:** Projectes individualitzats en horari de matins per jugadors de més de 18 anys que es vulguin dedicar intensivament al tennis.

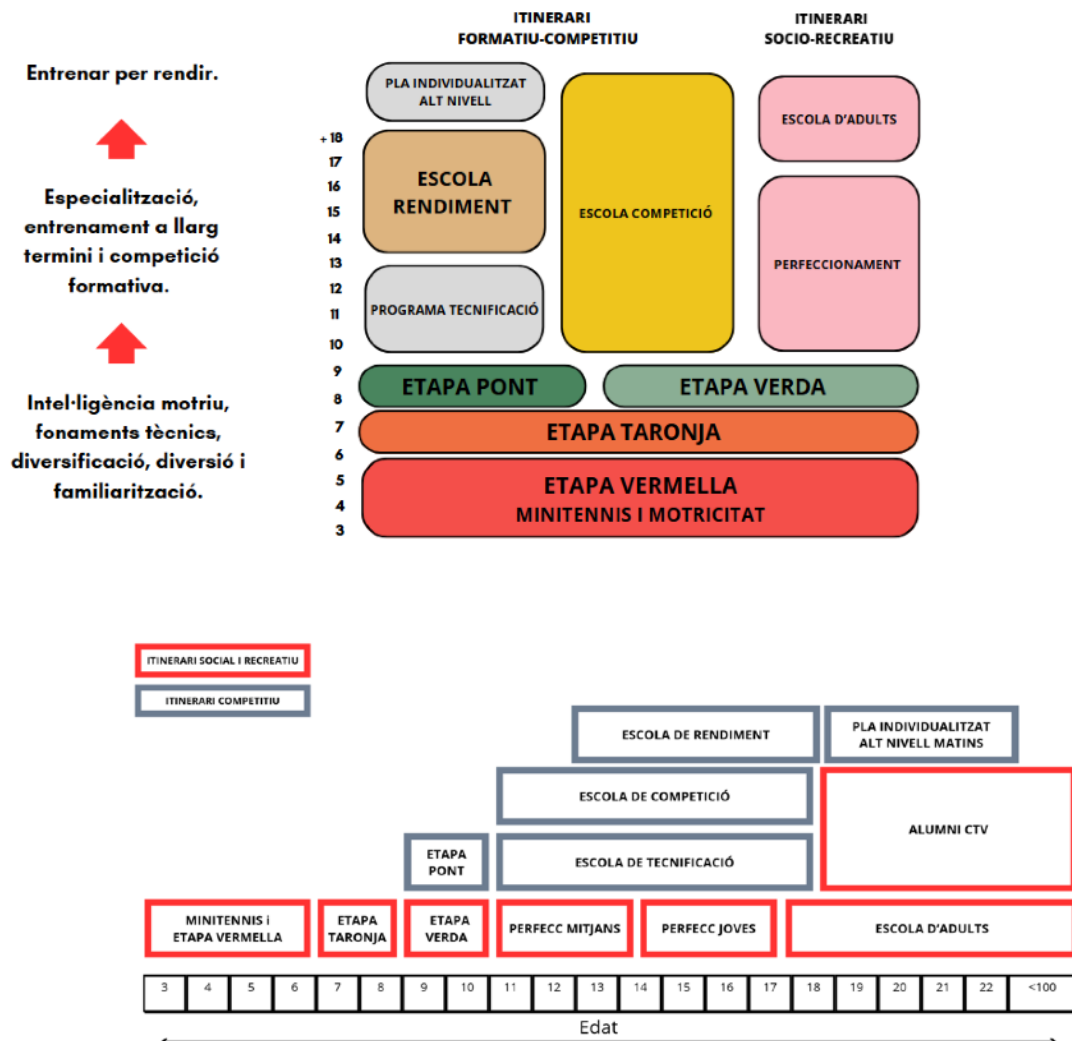


Figura 2. Diagrama dels itineraris de l'escola de tennis del Club Tennis Vic 2025-26

4. Organigrama de l'equip tècnic

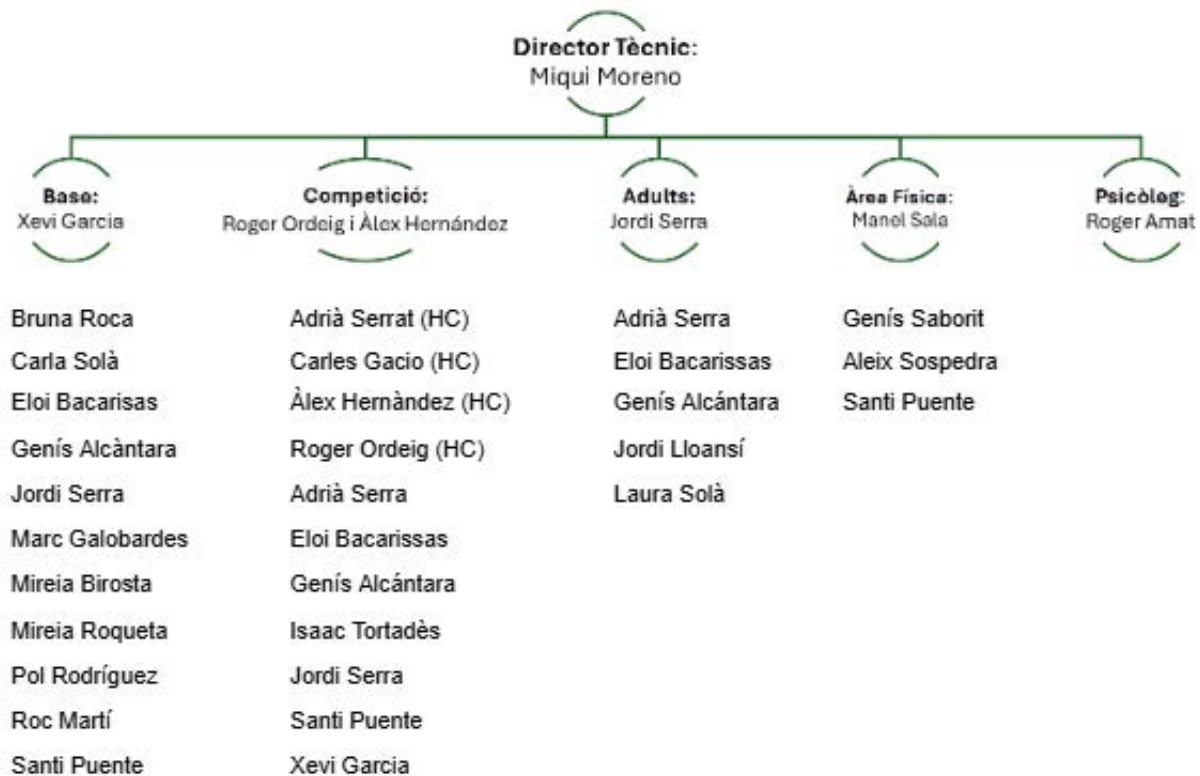


Figura 3. Organigrama de l'escola de tennis del Club Tennis Vic 2025-26

5. Calendari de l'escola i dates importants

L'escola de tennis de tarda funcionarà del dilluns 1 de setembre al divendres 19 de juny 2026. Durant les setmanes de vacances escolars s'aturarà l'activitat habitual i s'oferiran programes en horari de matí (casal i stage). **El diumenge 5 d'octubre al matí tindrà lloc la presentació de l'escola de tennis dins la Diada del Soci, en la qual demanem a tots els jugadors i jugadores que assisteixin a la tradicional desfilada i a la fotografia oficial.**

6. Consideracions generals per l'escola de tennis

Dies de pluja

Els dies de pluja s'ofereixen activitats alternatives, de manera que els nens i nenes poden venir en el seu horari habitual. No es recuperen els entrenaments ni es descompta del preu. Quan es detecti que no es podrà fer entrenament a pista, s'enviarà un correu a les famílies per si prefereixen quedar-se a casa. L'organització específica pels dies de pluja segons programes és la següent:

- *Etapla Minitenis, Vermella i Taronja*. En cas que les pistes estiguin molles i ploqui, es treballarà en estacions adaptades:
 - Jocs psicomotrius a la ludoteca → activitat prioritària
 - Tennis adaptat, multisports i activitats motrius a altres espais coberts.
 - Jocs de taula al saló ponent.
- *Etapla Verda i Perfeccionament Mitjans*
 - Entrenament físic-condicional dirigit pels preparadors físics (podrà ser més o menys temps segons la sessió).
 - Tennis adaptat, multi-esports i activitats motrius a altres espais coberts.
 - Jocs de taula al saló ponent.
- *Itinerari de Competició*
 - Sessions de preparació física, adaptades a l'edat i el nivell.
 - Activitats interiors: jocs de taula, anàlisi de partits i psicologia.

Equipacions

Amb el pagament de la matrícula, cada jugador/a de l'escola rebrà una samarreta de l'equipació oficial del club, disponible a Intersport Horitzó. Cal recordar que l'equipació oficial completa (que inclou samarreta, pantaló curt/faldilla i xandall) és d'ús obligatori a totes les competicions per equips i individuals, i es pot adquirir al mateix establiment.

Lesions i baixes.

Els alumnes que, per una lesió justificada amb informe mèdic, no puguin entrenar durant un període mínim de 30 dies, quedaran exempts del pagament de la mensualitat. En el cas de jugadors lesionats que no puguin competir, però sí executar tasques físiques, condicionals o de readaptació, l'equip de preparadors físics en farà el seguiment i adaptació corresponent, sempre en coordinació amb els fisioterapeutes responsables del tractament. Cal remarcar que el club no realitza la rehabilitació ni el tractament de la lesió, sinó únicament la readaptació esportiva per a la tornada progressiva als entrenaments.

Gestió absències

Agraïrem per un millor funcionament de les dinàmiques de la planificació dels entrenaments que les famílies avisin de les absències dels jugadors quan siguin conegudes.

Vies de comunicació amb l'equip

Les comunicacions oficials entre les famílies i l'equip tècnic es faran mitjançant correu electrònic. Igualment, demanem que les famílies utilitzin aquesta mateixa via per posar-se en contacte amb l'equip tècnic.

- Referent a l'escola base i de perfeccionament, Xevi Garcia:
escola@clubtennisvic.cat
- Referent a tecnificació, competició o rendiment, Àlex Hernández i Roger Ordeig:
competicio@clubtennisvic.cat
- Direcció tècnica: direcciotecnica@clubtennisvic.cat
- Administració: ctv@clubtennisvic.cat

El rol dels pares

La família és un pilar fonamental en el procés de formació del jove tennista. El suport, l'acompanyament i el respecte al treball de l'equip tècnic són essencials per crear un entorn sa i enriquidor. El tennis és un esport individual de duel que fomenta l'autoresponsabilitat, la presa de decisions i l'autonomia personal. Per aquest motiu, és important que les famílies assumeixin un paper de guia i suport emocional, sense interferir en la direcció tècnica ni traslladar **pressió competitiva** als jugadors/es.

A continuació es presenta el **Decàleg de bones pràctiques per a famílies del Club Tennis Vic**:

1. Valorar l'esforç per sobre del resultat. Posar èmfasi en el compromís, l'aprenentatge i la constància, i no en guanyar o perdre, ni comparar-se amb altres.
2. Respectar la tasca dels entrenadors/es. La direcció esportiva correspon als professionals del club; evitem donar instruccions ni fer oficis esportius des de fora de la pista.
3. Fomentar l'autonomia i la presa de decisions. Animar els jugadors/es a resoldre les situacions de joc i a gestionar els conflictes propis de la competició de manera independent.
4. Oferir suport emocional, no tècnic-tàctic. El nostre rol ha de transmetre acompanyament, serenor i confiança, sense indicacions tècniques ni gestuals.
5. Cuidar també el llenguatge no verbal. Evitem gestos, reaccions exagerades o actituds que puguin distreure, generar pressió o confusió al jugador/a durant un partit.
6. Acceptar la victòria amb humilitat i la derrota amb respecte. Ensenyar que perdre i guanyar son part dels processos, totes dues són oportunitats per créixer.
7. Promoure el respecte i el joc net. Aplaudir el bon joc, propi i del rival, i transmetre valors d'esportivitat.

8. No cal presenciar cada entrenament ni cada partit. L'excés d'atenció pot sobredimensionar la importància que té el tennis per nosaltres; la confiança en el procés és el missatge més valuós.
9. Acompanyar sense pressionar. Permetre que el jugador/a gaudeixi del tennis sense carregar expectatives externes.
10. Contribuir a un entorn positiu al club. Col·laborar en crear una comunitat respectuosa i constructiva, creant xarxa amb altres companys.

El codi ètic del jugador/a del CTV

Representar el Club Tennis Vic implica no només competir i entrenar amb dedicació, sinó també transmetre uns valors que defineixen el nostre projecte esportiu i educatiu. Cada jugador/a és un referent dins i fora de la pista, i el seu comportament contribueix a l'ambient de respecte, esforç i companyonia que volem per al nostre club.

Aquest Decàleg del jugador/a del Club Tennis Vic recull els compromisos bàsics que esperem de tots aquells que en formen part:

1. **Puntualitat.** Arribar amb temps a entrenaments i competicions, preparat/da per començar i amb el material necessari.
2. **Esforç i compromís.** Entrenar amb atenció, intenció i intensitat en cada sessió i en cada partit, independentment del resultat o les sensacions del dia.
3. **Respecte.** Tractar amb consideració entrenadors/es, companys/es, rivals, àrbitres, socis i instal·lacions.
4. **Companyonia.** Donar suport als companys/es, celebrar els èxits col·lectius i afrontar junts les dificultats.
5. **Responsabilitat.** Fer-se càrrec del mateix procés esportiu: portar el material adequat, tenir cura de l'equipació i complir amb els compromisos del calendari.
6. **Actitud positiva.** Encarar entrenaments i partits amb predisposició per aprendre, millorar i gaudir del tennis.
7. **Fair play.** Jugar sempre amb honestedat, acceptar les decisions arbitrals i reconèixer el mèrit del rival.
8. **Autogestió.** Resoldre amb autonomia els reptes i problemes que apareixen en el joc i en la competició.
9. **Equilibri esportiu i acadèmic.** Organitzar-se per complir tant amb els estudis com amb els entrenaments i competicions.
10. **Sentiment de club.** Representar el Club Tennis Vic amb orgull i ser un exemple dins i fora de la pista.

7. Informacions específiques per l'itinerari de competició

Gestió del calendari de competicions

La proposta de calendari es farà arribar per correu electrònic de manera trimestral. No obstant això, l'equip tècnic podrà realitzar propostes específiques a determinats jugadors segons les seves necessitats esportives i formatives.

- **Programa de Rendiment:** Els Head Coaches (referent tècnic) seran els responsables de confeccionar i comunicar el calendari de competicions a jugadors/es i famílies. Aquest calendari cal respectar-se obligatòriament i es comunicarà amb periodicitat trimestral i podrà variar en funció de les necessitats esportives de cada jugador/a. Es fomenta que els esportistes assumeixin un paper actiu i responsable en la gestió del seu calendari, especialment pel que fa a inscripcions i a la compatibilitat amb les responsabilitats escolars.
- **Programes de Competició i Tecnificació:** Les competicions principals, amb prioritat als campionats per equips, seran:
 - Competicions Individuals (inscripció a càrrec del jugador/a)
 - Campionats de Catalunya
 - Circuit Copa Catalunya
 - Circuit Tennis Match
 - Competicions per Equips (inscripció a càrrec del club i convocatòria a canvi del capità)
 - Campionats de Catalunya
 - Lliga Catalana
- **Convocatòries per equips:** Les convocatòries dels equips que competeixen durant el cap de setmana es comunicaran fins al dimecres a la nit. Les famílies i jugadors/es convocats hauran de confirmar la disponibilitat abans del dijous a la nit. Les competicions per equips que es disputaran seran:
 - Lliga Catalana: es procurarà una rotació dels jugadors/es inscrits/es a cada equip durant les diferents jornades per afavorir la participació de tots/es en la fase de lliga.
 - Fase final lliga Catalana i Campionats de Catalunya: l'equip tècnic escollirà l'alineació d'aquells jugadors/es més mereixedors a criteri tècnic de disputar les eliminatòries.

- **Seguiment en competicions:** L'equip tècnic farà seguiment dels jugadors/es en els campionats inclosos en el calendari proposat. El servei de transport es podrà sol·licitar, tot i que la seva disponibilitat dependrà de les places lliures, amb prioritat pels jugadors de l'itinerari del programa rendiment. Es requereix que el jugador/a romangui al club del partit mínim durant els 30 minuts posteriors, un cop acabat, amb l'objectiu de dutxar-se i comentar amb el tècnic, si s'escau, el partit.
- **Peticions ordre de joc:** Les peticions relatives a l'ordre de joc en competicions s'hauran de gestionar a través dels coordinadors, amb un mínim d'un dia d'antelació al termini establert per l'organització. Sempre que sigui possible, es prioritzarà el benefici del grup.

Altres informacions i consideracions

- Puntualitat i assistència:
 - Els jugadors han de ser presents a la seva pista a l'hora d'inici de l'entrenament i 30 minuts abans de l'hora d'inici del partit (equips o individual).
 - Per una millor planificació, es demana que les absències s'avisin amb la màxima antelació possible als coordinadors o Head Coaches.
- Ús del telèfon mòbil: No es permet l'ús del telèfon mòbil durant l'horari d'entrenament, excepte en casos excepcionals i justificats.
- Entrenaments fora del club: En determinants moments de la temporada haurem de fer ús de les pistes del Club Patí Vic per tal d'encabir tots els entrenaments, i s'anirà rotant els grups que s'hauran de desplaçar. L'equip tècnic gestionarà el transport, excepte si la família comunica el contrari.
- Equipació: Tal com s'ha vist a les consideracions generals l'equipació oficial completa (que inclou samarreta, pantaló curt / faldilla i xandall) és d'ús obligatori a totes les competicions per equips i individuals. Pels entrenaments serà obligatori el calçat de tennis i la roba esportiva.

Àrea de Preparació Física

La preparació física forma part essencial dels programes competitiu. Es demana un compromís ferm d'assistència a aquestes sessions, ja que complementen l'entrenament a pista i contribueixen a la prevenció de lesions i a l'optimització del rendiment. Els jugadors/es de tecnificació tenen la preparació física inclosa en el preu tot i ser d'ús voluntari i recomanat; d'altra banda, els jugadors/es de l'itinerari de competició i rendiment hauran d'assistir obligatòriament a les sessions de PF, havent de justificar la falta d'assistència en cas d'impossibilitat.

Àrea de Psicologia

S'incorpora un servei de suport psicològic esportiu a càrrec de **Roger Amat**, que treballarà tant en l'àmbit individual com col·lectiu, en coordinació amb els tècnics i les famílies. L'objectiu és acompanyar els jugadors en la gestió emocional de la competició, l'entrenament i la conciliació amb la vida acadèmica i personal.



clubtennisvic.cat

93 883 34 60 - Av Olímpia s/n - 08503 Gurb