GUIA DE L'ESCOLA DE TENNIS

CLUB TENNIS VIC

TEMPORADA 2026–2027

© Club Tennis Vic, 2026. Tots els drets reservats.
Coordinació i redacció: Miquel Moreno.
Projecte compartit amb: Equip tècnic de l'Escola de Tennis i Àrea de Tennis de la Junta Directiva del Club Tennis Vic.

No es permet la reproducció, distribució o modificació, total o parcial, d'aquesta guia per part de tercers sense l'autorització expressa del Club Tennis Vic.

Índex

Introducció 4

1. Estructura de l'escola 6

2. Metodologia d'ensenyament i entrenament 9

2.1 Les tres realitats del tennis 10
2.2 Les tres zones de treball tècnic i tàctic 10
2.3 Els fonaments de l'execució que afavoreixen l'eficiència 11
2.4 Programació única i integrada 12
2.5 Exemples de programació 13

3 Itineraris i estructura de l'Escola de Tennis 15

3.1 Programes de l'itinerari sociorecreatiu 15
3.1.1 Motricitat i iniciació 17
3.1.2 Perfeccionament 18
3.1.3 Pràctica adulta i continuïtat 18
3.2 Programes de l'itinerari formatiu-competitiu 19

4. Equip tècnic i organigrama 20

5. Calendari de l'Escola de Tennis 22

6. Consideracions generals de l'Escola de Tennis 23

6.1 Dies de pluja 23
6.2 Equipació 24
6.3 Lesions i baixes 24
6.4 Comunicació d'absències 25
6.5 Vies de comunicació amb l'equip 25
6.6 El paper de les famílies 25
6.7 Codi ètic dels jugadors i jugadores 27
6.8 Informes d'evolució 28
6.9 Inscripcions i continuïtat per al curs següent 29

7. Informació específica de l'itinerari formatiu-competitiu 30

7.1 Competicions 30
7.2 Preparació física 33
7.3 Psicologia esportiva 34

EL CLUB TENNIS VIC I LA SEVA ESCOLA DE TENNIS

El Club Tennis Vic

El Club Tennis Vic és una entitat esportiva i social fundada l'any 1948, amb una llarga trajectòria en la promoció i el foment de l'esport a la ciutat de Vic i a la comarca d'Osona.

Els seus orígens es remunten a una primera pista de tennis situada al carrer de Verdaguer de Vic. Amb el pas dels anys, el Club va anar creixent i consolidant-se, primer amb el trasllat a les instal·lacions de l'Estadi, l'any 1960, i posteriorment amb la construcció de les instal·lacions actuals, a l'avinguda Olímpia de Gurb, a partir de l'any 1969.

Al llarg de més de 75 anys d'història, el Club Tennis Vic ha evolucionat fins a convertir-se en una entitat de referència en l'àmbit esportiu i social d'Osona. Amb una clara vocació de servei, ha combinat la pràctica esportiva, la formació, la competició i la vida social, esdevenint un espai de trobada per a diferents generacions de socis, esportistes i famílies.

L'Escola de Tennis

L'Escola de Tennis és un dels pilars fonamentals del projecte esportiu del Club Tennis Vic.

Els seus orígens es troben en una iniciativa aprovada l'any 1968, amb la voluntat de fomentar la pràctica del tennis entre els infants i joves de tota la comarca. L'Escola va iniciar oficialment la seva activitat el 30 de novembre de 1970 i, ja durant el primer any, comptava amb 150 alumnes. Des d'aleshores, l'Escola ha estat un element clau en la formació de nombroses generacions de tennistes, alguns dels quals han assolit resultats destacats en competicions d'àmbit català, estatal i internacional.

Aquesta guia recull l'organització, el funcionament i els criteris que regeixen l'Escola de Tennis del Club Tennis Vic, amb la voluntat d'oferir a alumnes, famílies i equip tècnic un marc de referència compartit que afavoreixi una experiència esportiva positiva, formativa i coherent amb els valors del Club.

1. Estructura de l'escola

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

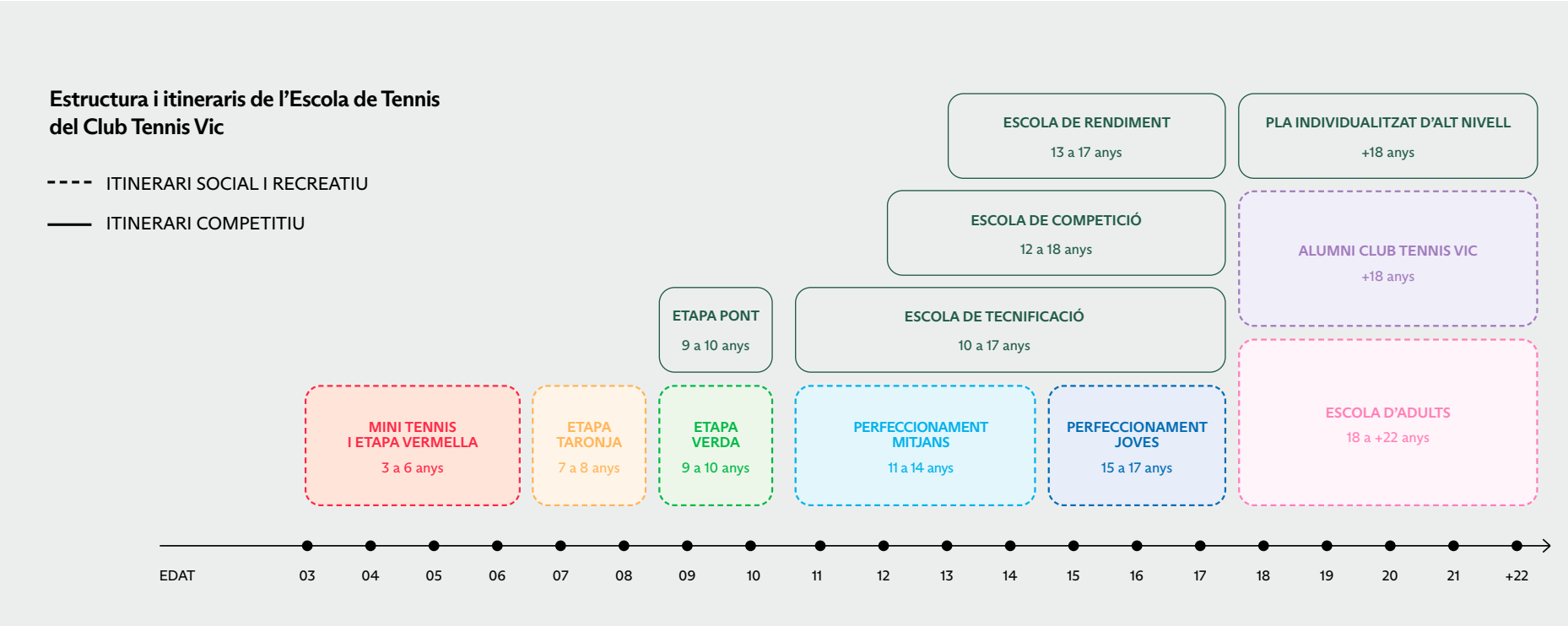


Figura 1. Estructura i itineraris de l'Escola de Tennis del Club Tennis Vic



2. Metodologia d'ensenyament i entrenament

L'Escola de Tennis del Club Tennis Vic fonamenta el seu model formatiu en una metodologia basada en l'acció de joc i en l'organització dels continguts per zones de la pista. Aquest enfocament es desenvolupa en els programes de formació de tècnics de la Federació Catalana de Tennis i de la Real Federación Española de Tenis, i es recull a *Nuevas tendencias en el entrenamiento del tenis: modelo basado en la acción de juego* (Moreno i Baiget, 2024).

El model integra coneixements de les ciències de l'esport i situa la comprensió del joc al centre de l'aprenentatge. Miqui Moreno, director de l'escola, ha contribuït al desenvolupament i aplicació d'aquest model. La metodologia s'articula a partir de tres realitats que expliquen les demandes del tennis, tres zones de treball tècnic i tàctic i tres fonaments de l'execució que afavoreixen l'eficiència dels gestos.



2.1 Les tres realitats del tennis

1. Incertesa perceptiva. El joc és obert i variable (no cíclic), el jugador ha d'interpretar què fa l'adversari amb la pilota. Aprendre a percebre aquesta informació visual per adaptar-se amb el moviment propi és una part fonamental del joc del tennis.

2. Llibertat i presa de decisions. Cada situació és un problema motor a resoldre, que presenta diferents possibilitats d'acció. Cal seleccionar l'opció més adequada segons les possibilitats pròpies, la trajectòria i la velocitat de la pilota, la posició pròpia i la de l'adversari o company. La intenció tàctica sempre inicia i orienta l'execució tècnica.

3. Variabilitat tècnica. Cap cop és idèntic a l'anterior. Dominar la tècnica implica saber adaptar l'execució al context, i a les característiques individuals del jugador. Els fonaments de la tècnica són estables i necessaris, però l'adaptació dels gestos a la variabilitat del joc és el que ens permet evolucionar.

2.2 Les tres zones de treball tècnic-tàctic

L'organització dels continguts per zones relaciona la posició a la pista amb les possibilitats d'acció i les habilitats de joc necessàries. En cada cicle de treball de la planificació ens enfoquem en el desenvolupament de les habilitats de cadascuna de les zones, i els continguts físics i mentals s'integren en les situacions de joc segons les demandes de la zona que es prioritza:

Zona 1 — Consistència, construcció i defensa des de lluny. Aprendre a mantenir l'intercanvi, construir la jugada i defensar bé per poder recuperar la iniciativa, gestionant la profunditat, la direcció, l'alçada i els efectes amb marge de seguretat. Físicament i psicològicament s'hi integren els desplaçaments, la recuperació de la posició, la capacitat d'esforç i la resiliència davant les dificultats.

Zona 2 — Creació i desequilibri. Identificar les oportunitats per avançar i prendre la iniciativa, reduint el temps del rival i buscant

la finalització pròxima del punt. Físicament i psicològicament s'hi integren potència, acceleració i velocitat, els recolzaments i la transferència de forces, juntament amb la creativitat i la tolerància a la frustració en assumir riscos.

Zona 3 — Pressió i finalització a la xarxa. Aprendre a ocupar i cobrir la xarxa, mantenir l'avantatge i tancar les jugades amb les volees, contradeixades i la rematada. S'hi treballen la velocitat de reacció, la coordinació i els ajustos de posició, amb determinació i atenció sostinguda per tancar amb precisió les jugades.

2.3 Els fonaments de l'execució que afavoreixen l'eficiència

El tennis exigeix una tècnica adaptable a la variabilitat, però també uns fonaments motors estables que facilitin la progressió, l'eficiència dels moviments i la coordinació dels cops. Des de la base i al llarg dels diferents programes, busquem assegurar tres elements a tots els cops:

1. La presa de la raqueta. Desenvolupar les preses adequades als diferents cops, que facilitin la biomecànica, el control de la pilota i siguin adaptatives per fer evolucionar el joc sense risc de lesió.

2. Els recolzaments. Aprendre a utilitzar i adaptar les frenades i transferències dels peus per arribar en bones condicions biomecàniques al cop, transferir forces i recuperar la posició eficientment. Els diferenciem també en 3 tipus (endavant contra la pilota, laterals a l'espai d'impacte o enrere per guanyar espai).

3. La dinàmica del colpeig basada en la unitat de gir. Coordinar el gir del tronc, espatlles i maluc amb la preparació de l'acció de la raqueta, afavorint un moviment compacte, rotacional i fluid.

El treball d'aquests fonaments s'adapta a l'edat, el nivell i la maduresa psicomotora de cada etapa amb l'objectiu de desenvolupar una tècnica funcional que permeti progressar en el joc i contribueixi a reduir sobrecàrregues.

2.4 Una programació única i integrada

Una de les particularitats de la nostra escola és que treballem amb una programació única i integrada per a tots els nivells. En cada cicle compartim els mateixos continguts de joc, adaptant les tasques, la complexitat i les exigències a les necessitats i al moment evolutiu i les habilitats disponibles de cada jugador.

A la base construïm els patrons de moviment, de joc i d'execució en situacions facilitades. Progressivament, els adaptem a condicions de més velocitat, variabilitat i pressió competitiva. Tot l'equip tècnic comparteix una mateixa línia de treball, des de la iniciació fins al rendiment.

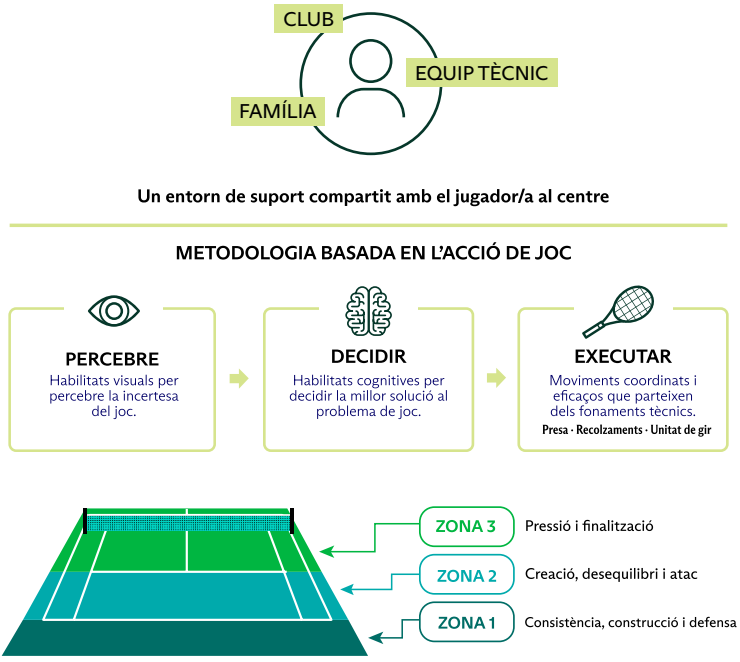


Figura 2. Síntesi de la metodologia d'entrenament del Club Tennis Vic

2.5 Exemples de programació

Les figures següents mostren com es concreten els objectius de joc, servei i treball mental en un mesocicle de la zona 1, i com s'adapten els continguts de la sessió als diferents nivells de l'escola.



Figura 3. Exemple de programació d'un mesocicle: objectius i progressió setmanal de la zona 1

Mesocicle 1
21/09 a 21/10

Objectiu de joc: Millorar el joc i la consistència des la ZONA 1
Objectiu de servei: Millorar el 2n servei
Objectiu mental: Resiliència i capacitat d'ESFORÇ

	BASE / PERFECCIONAMENT	TECNIFICACIÓ / COMPETICIÓ
10 min. **ESCALFAMENT**	+ Seqüència d'habilitat mà-pilota + Mobilitat i desplaçaments amb la raqueta + Seqüència d'habilitat raqueta-pilota	+ Rutina escalfament tots a una pista.
10 min. **CONTROLS DE COL·LABORACIÓ**	+ Intercanvis en paral·lel i creuat. Si no son capaços de passar 6 pilotes seguides fer ús de facilitadors (amb la mà, parant la pilota, sense xarxa...)	+ Intercanvis en paral·lel i creuat. + Posar èmfasi a la qualitat i intensitat (puntuar cada 8 boles pasades, marcar zones a la pista, penalitzar errors a la xarxa....)
10 min. **SERVEI**	+ Treballar el llançament + Treballar la presa continental (pronació contra la valla i per parelles)	+ Treballar la tècnica del segon servei (efecte liftat i tallat)
30 min. **TREBALL ZONA 1 · DRETA i REVÉS**	**S1 Recolzaments desplaçament lateral oberts (progressió del recolzament obert per la base, passant pilota per sota cames).** **S1 Tècnica i tàctica dels cops de fons liftats creuats: alçada i direcció creuada.** **S2 Recolzaments semi-obert a sortides enrere (fer-se espai a les boles llargues per recolzar amb la cama de fora absorvint el cop)** **S2 Tècnica i tàctica dels cops de fons liftats profunds: alçada i profunditat. (Ús de doble red i similar).** **S3 Tallat i/o globus defensiu per boles molt difícils (velocitat màxima i cops d'emergència) Combinar amb continguts S1 i S2.** **S4 Integració, treballar tot l'anterior.**	
10 min. **SERVEI**	+ Treballar el percentatge d'encert del servei. Quan fem punts donar només 1 saque però donar opció a 3/4 de pista o ½ pista. Proposar jocs i reptes de servei sota pressió. Nivells baixos, poden sacar amb la mà, simulant llançament per sobre el cap	+ Treballar el percentatge d'encert del segon servei. Quan fem punts donar només 1 saque. Proposar jocs i reptes de servei sota pressió.
20 min. **PUNTS CONDICIONATS**	+ Jocs i punts que incentivin la Z1: jocs amb vides: "el 100" (el guanyador del punt suma les boles que han passat); penalitzar errors a la xarxa (adversari guanya 2 o perdo 2 vides); rei de la pista, punt de +4 boles canvi directe. + El Pòker: el tècnic tira una bola més sempre que l'anterior entri, cal sumar el màxim de boles entrades en 3 series, el jugador s'ha de plantar, si falla suma 0, si es planta abans de fallar suma les boles entrades	+ Punts condicionats incidint en la profunditat, la consistència i el control: Errors a la xarxa rival suma 2, punts de més de 6 boles valen x3, errors no forçats rival guanya 3, punts amb un sol saque... + El Pòker: el tècnic tira una bola més sempre que l'anterior entri, cal sumar el màxim de boles entrades en 3 series, el jugador s'ha de plantar, si falla suma 0, si es planta abans de fallar suma les boles entrades
5 min.	**TORNADA A LA CALMA**	

Figura 4. Exemple d'estructura de sessió i adaptació dels continguts per nivells

3. Itineraris i estructura de l'Escola de Tennis

3.1 Programes de l'itinerari sociorecreatiu

L'itinerari sociorecreatiu s'adreça a infants, joves i adults que busquen en el tennis una activitat de lleure, salut i desenvolupament personal. Ofereix una progressió des de les primeres experiències motrius fins a la pràctica adulta, adaptant l'aprenentatge a les diferents etapes i nivells de joc.



La figura següent resumeix l'adaptació de les pilotes i les pistes a les etapes de la base, els seus beneficis i la progressió del desenvolupament esportiu.

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

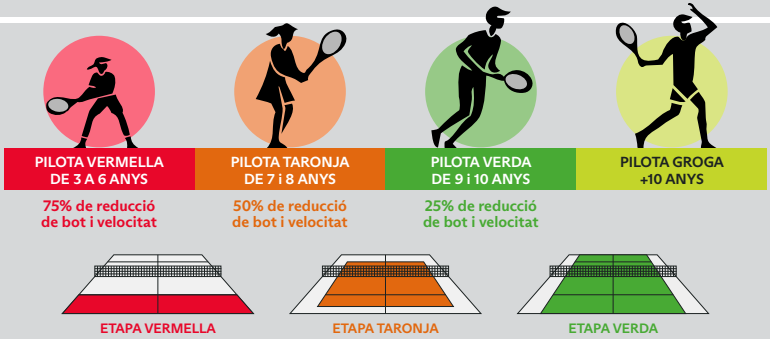
MÉS ÈXIT
Les pilotes més lentes i les pistes més petites permeten intercanviar més pilotes de forma continuada.

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.



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.

Figura 5. Etapes de desenvolupament a l'Escola del Club Tennis Vic

3.1.1 Motricitat i iniciació

Escola de Motricitat i Minitennis (3-6 anys). Desenvolupament psicomotor a través de jocs i activitats d'iniciació al tennis, amb espais reduïts, material adaptat i pilotes d'escuma.

Etapa Vermella (4-6 anys). Introducció a les habilitats bàsiques del joc amb orientació psicomotora, utilitzant pista i pilota vermella, amb una reducció del bot del 75%.

Etapa Taronja (7-8 anys). Iniciació als fonaments tècnics i tàctics a través del joc, amb pista i pilota taronja, amb una reducció del bot del 50%.

Etapa Verda (9-10 anys). Desenvolupament dels fonaments tècnics i tàctics i progressió cap al joc en pista completa, amb pilota verda, amb una reducció del bot del 25%.

Etapa Pont Verda (9-10 anys). Consolidació dels fonaments tècnics i tàctics i introducció progressiva a l'itinerari formatiu-competitiu.

Activitats d'iniciació als partits

Aquestes són les activitats seleccionades pel CTV per fomentar l'aprenentatge dels partits de tennis amb formats adaptats, treballant les normes, la puntuació, l'autonomia, el respecte i l'entrada amable a la competició.

Minicup. Competició per equips organitzada pel Reial Club de Polo, per a diferents edats, amb un format amable i lúdic que afavoreix l'aprenentatge i l'experiència de jugar en equip.

Supertennis. Lliga per equips de l'etapa taronja organitzada per la Federació Catalana de Tennis (FCT), amb pista i pilota adaptades, que permet adquirir experiència i autonomia en els partits.

Aprèn jugant partits. Activitat organitzada pel Club Tennis Vic (CTV) per a infants de 4 a 9 anys de totes les etapes de base. Amb el guiatge de l'equip tècnic i formats adaptats a cada etapa, s'aprèn a comptar els punts, aplicar les normes i prendre decisions de joc. Fomenta l'autonomia per jugar i gestionar el partit, així com els valors del respecte, el joc net i la companyonia.

L'equip tècnic i la coordinació de base comunicarà quan s'han d'inscriure en cada cas.

3.1.2 Perfeccionament

Perfeccionament Mitjans (11-14 anys). Aprenentatge i millora dels fonaments tècnics i tàctics, amb l'objectiu de guanyar autonomia en el joc i gaudir de la pràctica.

Perfeccionament Joves (15-17 anys). Desenvolupament del nivell de joc mitjançant la millora tècnica i tàctica, afavorint la continuïtat en la pràctica esportiva.

3.1.3 Pràctica adulta i continuïtat

Escola d'Adults. Entrenaments per a persones adultes de tots els nivells, des de la iniciació fins al perfeccionament.

Escola Alumni. Entrenaments per a antics jugadors i jugadores de l'escola amb un bon nivell tècnic i tàctic que volen continuar jugant i vinculats al club.

Escola de Tennis en Cadira de Rodes. Entrenaments per a jugadors i jugadores d'aquesta modalitat, des de la iniciació fins al perfeccionament.

Aquest itinerari fomenta una pràctica saludable i continuada del tennis al llarg de la vida.

3.2 Programes de l'itinerari formatiu-competitiu

L'itinerari formatiu-competitiu s'adreça a jugadors i jugadores amb una base tècnica consolidada i motivació per aprendre i competir. Ofereix una progressió des de la competició formativa fins al rendiment, adaptant l'entrenament al nivell, el compromís i els objectius de cada esportista.

Programa de Tecnificació (10-17 anys). Adreçat a jugadors amb els fonaments tècnics i tàctics bàsics adquirits, que participen en la Lliga Catalana i mostren interès per l'aprenentatge i la competició. L'objectiu és consolidar el joc i adquirir experiència competitiva amb una orientació a la competició a mitjà termini.

Programa de Competició (12-18 anys). Adreçat a jugadors amb un nivell tècnic, tàctic i motriu que els permet competir regularment en l'àmbit provincial i català, i amb una actitud i un compromís orientats a la millora. L'objectiu és desenvolupar el joc i progressar en el rendiment competitiu.

Programa de Rendiment (13-17 anys). Adreçat a jugadors amb un nivell avançat de joc i un compromís elevat amb l'entrenament i la competició. L'objectiu és millorar de manera global el rendiment a llarg termini i preparar la participació en competicions d'àmbit català, estatal i internacional.

Pla Individual d'Alt Nivell (majors de 18 anys). Projectes d'entrenament individualitzats en horari de matins per a jugadors que volen dedicar-se intensivament al tennis, amb una planificació adaptada a les seves necessitats i objectius esportius.

4. Equip tècnic i organigrama

L'equip tècnic de l'Escola de Tennis del Club Tennis Vic és multidisciplinari i està format per professionals amb formació oficial en tennis dels nivells 1, 2 i 3 de la Federació Catalana de Tennis, impartida en col·laboració amb l'Escola Catalana de l'Esport, i per professionals amb titulació universitària —llicenciatura o grau— en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport i en Psicologia.

Els professionals que exerceixen les funcions esportives reguladas compleixen els requisits de la Llei 3/2008, de l'exercici de les professions de l'esport, i estan inscrits al Registre Oficial de Professionals de l'Esport de Catalunya (ROPEC) o, quan correspon, col·legiats al COPLEFC. Els professionals de psicologia exerceixen d'acord amb la normativa pròpia de la seva professió.

A més, el club compta amb convenis de col·laboració amb la Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya (UVic-UCC) i la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) per acollir estudiants en pràctiques. Aquests alumnes s'integren en les diferents àrees sota la supervisió dels professionals responsables i s'identifiquen amb la lletra P a l'organigrama.



Imatge corresponent a l'equip tècnic temporada 2025/2026

DIRECCIÓ TÈCNICA	Miqui Moreno

BASE	**Xevi Garcia (C)**	
	Biel Serrat	Marc Casellas
	Carla Solà	Max Toll
	Eloi Dinarès	Roger Prat (P)
	Jan Bares (P)	Sara Comellas
	Jaume Vilches	Sixto Riasol
	Jordi Lloansí	

COMPETICIÓ	**Roger Ordeig (C)** **Àlex Hernández (C)**	
	Adrià Serra	Jordi Serra
	Àlex Hernández (HC)	Max Toll
	Biel Serrat	Roger Ordeig (HC)
	Carles Gacio (HC)	Roger Ubals
	Genís Alcàntara	Santi Puente (HC)
	Isaac Tortadès	Xevi Garcia

ADULTS	**Jordi Serra (C)**	
	Adrià Serra	Jordi Lloansí
	Genís Alcántara	Laura Solà
	Jan Bares (P)	Roger Prat (P)
	Jaume Vilches	Sixto Riasol

ÀREA FÍSICA	**Manel Sala (C)**	
	Aleix Sospedra	Nil Pérez (P)
	Joan Penella	Andreu Sanxo (P)
	Santi Puente	Jan Prat (P)

PSICOLOGIA	**Roger Amat (C)**	
	Pau Villa (P)	

HC - Head Coach (entrenador tutor grups rendiment)
C - Coordinador/a d'àrea
P - Pràctiques (les pràctiques dels estudiants són fruit dels convenis de col·laboració amb les universitats)

5. Calendari de l'Escola de Tennis

El calendari de l'Escola de Tennis de tarda seguirà el calendari escolar oficial que publica la Generalitat de Catalunya per a cada curs. A l'inici de cada temporada, es comunicarà a les famílies les dates d'inici i final de l'activitat, els períodes de vacances i les particularitats del calendari del club.

El primer diumenge d'octubre se celebrarà la presentació de l'Escola de Tennis dins de la Diada del Club, amb la tradicional desfilada per programes i la fotografia oficial. Convidem a tots els alumnes i les seves famílies a compartir aquesta jornada. Els jugadors i jugadores hauran d'assistir-hi amb l'equipació oficial del Club Tennis Vic. Els horaris i les activitats es comunicaran amb antelació.

Durant les vacances escolars s'aturaran els entrenaments habituals de tarda i s'oferiran programes en horari de matí, com ara casals i *stages*, segons la programació del club. Les dates, els horaris, les condicions i el procediment d'inscripció d'aquests programes es comunicaran amb antelació.

Els dies festius no hi haurà activitat d'escola. En els dies laborables que quedin entre festius i donin lloc a un pont, el club podrà aturar l'activitat en algun cas. Aquestes aturades es comunicaran amb antelació a les famílies.

Qualsevol modificació del calendari previst es farà arribar pels canals oficials de comunicació de l'escola.

6. Consideracions generals de l'Escola de Tennis

6.1 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. Per als programes de competició i rendiment, serà obligatori assistir igualment a la sessió de preparació física i les dinàmiques preparades pels tècnics.

L'organització específica per als dies de pluja segons programes és la següent:

Etapa Minitennis, Vermella i Taronja. En cas que les pistes estiguin molles i plogui, es treballarà en estacions adaptades:

- Jocs psicomotrius a la ludoteca, com a activitat prioritària.
- Tennis adaptat, multiesports i activitats motrius a altres espais coberts.
- Jocs de taula al Saló Ponent.

Etapa Verda i Perfeccionament Mitjans

- Entrenament físic-condicional dirigit pels preparadors físics (podrà ser més o menys temps segons la sessió).
- Tennis adaptat, multiesports 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.

6.2 Equipació

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.

6.3 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.



6.4 Comunicació d'absències

Agrairem per a un millor funcionament de les dinàmiques de la planificació dels entrenaments que les famílies avisin de les absències dels jugadors quan siguin conegudes al seu coordinador o *head coach*.

6.5 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**

6.6 El paper de les famílies

Les famílies son un pilar fonamental en el projecte de l'escola i 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 o assumir funcions tècniques 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 són part del procés, 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 a crear una comunitat respectuosa i constructiva, creant xarxa amb altres companys.

6.7 Codi ètic dels jugadors i jugadores

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/ada 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.

6.8 Informes d'evolució

Tots els alumnes de l'escola rebran un informe d'evolució que es lliurarà al mes de juny. El programa de rendiment inclou informes i reunions periòdiques amb el *head coach*.



6.9 Inscripcions i continuïtat per al curs següent

Durant el mes de juny, totes les famílies dels alumnes de l'escola rebran una proposta de continuïtat i inscripció per al curs següent.

L'escola es troba al límit de la seva capacitat i, en determinats grups i franges horàries, la demanda supera les places disponibles. Per això, és especialment important que les famílies respectin els terminis i els procediments de confirmació i de sol·licitud de canvis. Aquesta col·laboració és imprescindible per gestionar correctament les places i organitzar els grups del curs següent.

Les famílies podran confirmar la continuïtat acceptant la proposta fins a mitjans de juliol, dins del termini concret que s'indicarà en la comunicació. L'acceptació formalitzarà automàticament la inscripció per començar el curs al setembre següent.

Per les places en llista d'espera i noves inscripcions els socis tindran prioritat sobre els no socis.

Si, per motius de logística familiar, cal sol·licitar un canvi de dies respecte a la proposta rebuda, es podrà fer durant el període establert i comunicat pel club. Les peticions es valoraran segons la disponibilitat de places i l'organització dels grups; per tant, no se'n pot garantir l'acceptació. La sol·licitud d'un canvi no substitueix la confirmació de continuïtat: caldrà acceptar la proposta dins del termini per assegurar la plaça en les condicions proposades, mentre es valora el canvi demanat.

Si la proposta no s'accepta dins del termini establert, el club no podrà garantir la reserva de la plaça per al curs següent.

7. Informació específica de l'itinerari formatiu-competitiu

7.1 Competicions

El calendari de competicions general recomanades per als jugadors de l'escola s'anirà comunicant via correu electrònic a tots/es els jugadors/es. 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* (tutors i referents tècnics) seran els responsables de confeccionar i comunicar el calendari de competicions a jugadors/es i famílies d'aquest programa, i podria diferir del general. Els inscrits al programa de rendiment cal que respectin aquest calendari, que 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 i familiars.

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. Campionats oficials de la Federació Catalana de Tennis que determinen els campions i campiones de Catalunya de cada categoria, en les modalitats d'individual i dobles.

Circuit Copa Catalunya. Circuit de tornejos individuals disputats en diferents clubs, organitzat per demarcacions territorials. Compta amb quatre màsters provincials —Barcelona, Girona, Lleida i Tarragona—, on els jugadors i jugadores classificats competeixen pel títol provincial. **El màster de Barcelona es disputa al Club Tennis Vic.**

Circuit Tennis Match. Circuit de competició entre clubs de la Catalunya Central que ofereix als jugadors i jugadores l'oportunitat de disputar partits i adquirir experiència competitiva en un entorn proper.

Campionat Social CTV. Competició interna del Club Tennis Vic, amb quadres adaptats a les categories i nivells dels participants. Permet posar en pràctica els aprenentatges dels entrenaments i fomentar la relació entre els jugadors i jugadores del club.

Competicions per Equips (inscripció a càrrec del club i convocatòria a càrrec del capità).

Campionats de Catalunya. Competició oficial per equips, organitzada per categories, que determina els campions i campiones de Catalunya.

Lliga Catalana. Competició per equips entre clubs catalans agrupades per nivells i zona, amb jornades al llarg de la temporada i una fase final segons la categoria i el grup.

Convocatòries per equips.

Les convocatòries dels equips que competeixen durant el cap de setmana (Lliga Catalana i Campionat de Catalunya) 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. Els criteris de selecció per 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 des del CTV fins al lloc del torneig es podrà sol·licitar via coordinació, 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 escau, el partit.

La coordinació entre els entrenadors, els preparadors físics i l'àrea de psicologia permet integrar les observacions dels entrenaments i les competicions en els objectius de treball de cada jugador. Els tècnics disposen d'un registre compartit de partits per recollir aspectes positius, aspectes millorables i altres observacions, i afavorir la coherència del seguiment. Totes les competicions proposades per al calendari dels jugadors/es comptaran amb presència d'almenys un tècnic fent seguiment. Cal tenir present, però, que en molts casos a les primeres rondes l'alt volum de jugadors/es en competició impossibilitarà un seguiment total de cada partit.

Peticions ordre de joc.

Les peticions relatives a l'ordre de joc només s'efectuaran en situacions excepcionals, procurant que el jugador s'adapti als horaris de l'organització en les competicions que hi participin i s'hauran de gestionar a través dels coordinadors. Sempre que sigui possible, es prioritzarà el benefici del grup.

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). 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 escau, el partit.

Per a 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'entrenament i les expedicions de competició, excepte en casos excepcionals i justificats.

Entrenaments fora del club.

En determinats 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. Per als entrenaments serà obligatori el calçat de tennis i la roba esportiva, i sempre que es pugui, l'equipació del club.

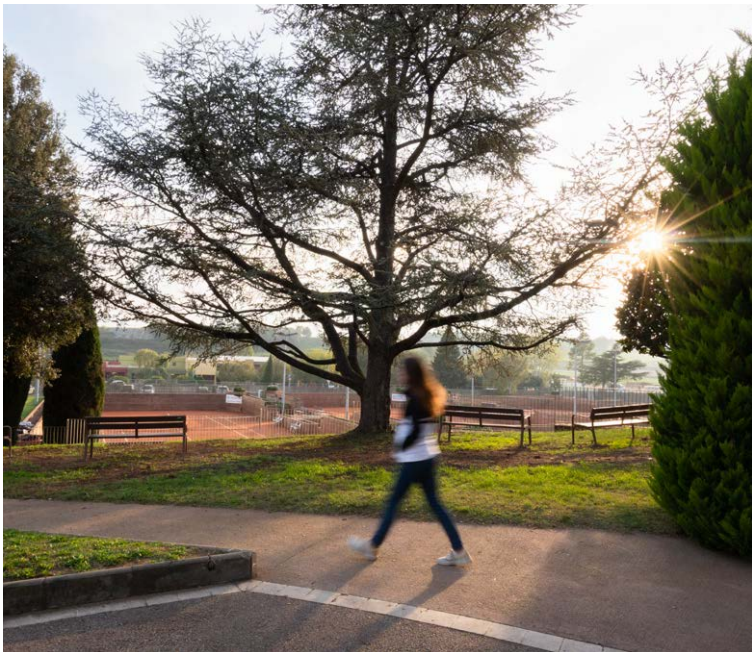
7.2 Preparació física

La preparació física forma part essencial dels programes competitius. 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 dels programes de Competició i Rendiment hauran d'assistir obligatòriament a les sessions de PF, havent de justificar la falta d'assistència en cas d'impossibilitat.

7.3 Psicologia esportiva

L'escola compta amb un servei de psicologia esportiva, l'objectiu és acompanyar els jugadors i jugadores en la gestió emocional de la competició, l'entrenament i la conciliació amb la vida acadèmica i personal. L'àrea es centra sobretot en projectes d'intervenció individual amb els jugadors i jugadores del programa de rendiment, així com en el programa "Famílies en joc".

"Famílies en joc" és un programa de trobades i taules rodones amb les famílies per abordar temes sensibles i millorar l'acompanyament dels fills i filles en el seu desenvolupament esportiu. És accessible a qualsevol pare o mare de l'escola, independentment del programa en què participi el seu fill o filla.




CLUB
TENNIS
VIC
AMB L'ESPORT

CLUB TENNIS VIC

Club Tennis Vic
Av. Olímpia s/n. 08503 Gurb
Tel. 93 883 34 60
ctv@clubtennisvic.cat

clubtennisvic.cat

rocada Wilson