

ESCUELA DE TENIS 2023/24

Inicio del curso: lunes 18 de Septiembre.

Inscripciones:

SOCIOS a partir del 10 de Julio. No se admitirán **NO SOCIOS** este curso.

Las inscripciones se harán a través de la zona de socios de la web/app. Las plazas son limitadas y se reservarán por fecha de recepción.

Si necesita más información o tiene alguna duda, puede contactar con Juancho Marín, Director de la escuela de Tenis en juancho@murciaclubdetenis.es.

Niveles:

Minitenis (4-5 años).

- Esta etapa se centra en el desarrollo de la psicomotricidad, la familiarización con los elementos del tenis (raqueta, pelota, red, pista) y con la técnica básica. El entrenamiento se impartirá en 1 o 2 días a la semana.

Horarios:

- Lunes a viernes: 16:30 a 17:30 (solo si hay grupo)
17:30 a 18:30
- Sábados: 10:00, 11:00 y 12:00 (clases de una hora)
- **Preparación Física:** 30 minutos de preparación física incluida solo entre semana de 17:30 a 18:00 para los grupos de las 16:30 y de 18:30 a 19:00 para los grupos de las 17:30.

PRECIOS TRIMESTRE	SOCIO
1 Día	137€
2 Días	227€

La matrícula será de 50€.

Iniciación (6-7 años).

- Los objetivos de esta etapa son la iniciación al juego del tenis y una introducción a la técnica y táctica básicas del mismo. Esta etapa supondrá un entrenamiento de 1 o 2 días semanales.

Horarios:

- Lunes a viernes: 16:30 a 17:30 (solo si hay grupo)
17:30 a 18:30
- Sábados: 10:00, 11:00 y 12:00 (clases de una hora)
- **Preparación Física:** 30 minutos de preparación física incluida solo entre semana de 17:30 a 18:00 para los grupos de las 16:30 y de 18:30 a 19:00 para los grupos de las 17:30.

PRECIOS TRIMESTRE	SOCIO
1 Día	137€
2 Días	227€

La matrícula será de 50€.

Perfeccionamiento (Tecnificación) (8-11 años y 12-17 años).

- Durante esta etapa, el objetivo será el perfeccionamiento de la técnica y la táctica ya introducida en la etapa anterior, adaptándola al juego individual del alumno y perfeccionando golpes, movimientos y tácticas de cara a los partidos. Los entrenamientos se impartirán en 2 o 3 días semanales.

Horarios:

- Lunes a viernes: 17:30 a 18:45 y de 18:45 a 20:00
- **Preparación Física:** 30 minutos de preparación física incluida de 18:45 a 19:15 para los grupos de las 17:30 y de 18:15 a 18:45 para los grupos de las 18:45.

PRECIOS TRIMESTRE	SOCIO
2 Días	285 €
3 Días	336 €

La matrícula será de 50€.

Avanzados (Tecnificación) (10-12 años).

- Esta etapa consiste en potenciar a los alumnos con las mejores habilidades técnicas y físicas para la práctica del tenis, mediante un programa intenso, introduciéndoles en el mundo de la competición. Los alumnos de esta escuela se seleccionaran bajo criterio técnico. El entrenamiento de esta etapa se impartirá en 3 días por semana.

Horarios:

- Lunes a viernes de 17:30 a 19:30
- **Preparación Física:** 30 minutos de preparación física incluida de 19:00 a 19:30

PRECIOS TRIMESTRE	SOCIO
2 Días	296€
3 Días	348€

La matrícula será de 50€.

Escuela de Tecnificación (12-17 años).

-Esta sección está orientada a alumnos de 12 a 18 años, que en vez de optar a la Competición, buscan el lado lúdico de este deporte. El objetivo será, por tanto, desarrollar las bases, técnicas, tácticas y físicas del tenis de cara a un juego más social que competitivo. Las clases de tecnificación se impartirán durante 2 o 3 días semanales.

Horarios:

- Lunes a viernes: 16:00 a 17:30
18:30 a 20:00
- **Preparación Física:** 30 minutos de preparación física incluida de 17:30 a 18:00 para los grupos de las 16:00 y de 18:00 a 18:30 para los grupos de las 18:30.

PRECIOS TRIMESTRE	SOCIO
2 Días	296€
3 Días	348€

La matrícula será de 50€.

Escuela de Competición (12-17 años).

-La finalidad de esta sección es orientar a los alumnos que a criterio técnico poseen unas habilidades técnicas, tácticas, físicas y mentales destacadas para conseguir un alto nivel de tenis y afrontar las competiciones con las máximas garantías. Habrá un seguimiento a circuitos: Rafa Nadal Tour, Marca, Tennis Europe, ITF.

En esta etapa el entrenamiento mínimo será de 3 días semanales con un máximo de 5.

Horarios:

- Lunes a viernes: 17:30 a 19:30 (Tenis), 19:30 a 20:15 (Prep. Física)
19:30 a 21:30 (Tenis), 18:30 a 19:30 (Prep. Física)

PRECIOS TRIMESTRE	SOCIO
3 Días	348€
4 Días	422€
5 Días	502€

La matrícula será de 50€.

ESCUELA DE ADULTOS.

- Dirigida a socios en edad adulta que deseen o bien iniciarse en el tenis de una forma lúdica o bien corregir técnicas, intensificar entrenamientos y preparar su juego para torneos sociales, campeonatos por equipos o partidos amistosos de mayor nivel. La escuela de adultos se impartirá en 1 o 2 días semanales.

Tiene que haber un mínimo de 3 alumnos y un máximo de 4 por pista.

Horarios:

- Lunes a jueves: 19:45 a 20:45

PRECIOS TRIMESTRE	SOCIO
1 Día	158€
2 Días	264€

Inscripción y precios.

- Plazas limitadas. Las inscripciones se admitirán por orden de recepción.
- Las clases se abonarán por recibos trimestrales domiciliados en cta. Bancaria
- Descuento del 10% en la cuota si se matricula más de un hermano, a partir del tercer hermano se hará un 50% al de menor importe.

Matrícula.

- Se realizará a través de la zona de socios de la web/app.

Programación.

- Todos los alumnos seguirán durante el curso un programa de aprendizaje constituido por un trabajo técnico, táctico y físico.
- Los grupos se establecerán bajo criterio técnico dependiendo de la edad y nivel. Los horarios podrán cambiar respecto a los indicados por razones técnicas u organizativas.
- El seguimiento de los alumnos se hará a través de la aplicación **Notrick**, donde se les mantendrá al día tanto de los progresos como de las distintas eventualidades que puedan afectar a la escuela. Será necesario descargarla para recibir estos comunicados.

Clases de refuerzo o particulares.

- Se pondrá a disposición de los padres, o alumnos de la escuela la posibilidad de contratar clases particulares de refuerzo para sus hijos por parte del mismo profesorado que está a cargo de la escuela (supervisado por el director), para así llevar un mejor control del aprendizaje del alumno, y mantener el plan de trabajo y metodología llevado a cabo por el alumno en la escuela.

EQUIPO DE TRABAJO

Director de la Escuela:

Juan Antonio Marín



- Profesor y Entrenador Nacional de Tenis RFET.
- Jugador profesional de tenis (1996-2007)
- Mejor ranking profesional, nº 55 ATP (Julio 1999)
- Integrante del equipo de Copa Davis de COSTA RICA (1999-2006).
- Participante de los Juegos Olímpicos de Sídney 2000.
- Participante de 25 torneos de GRAND SLAM.

Profesores:

José Antonio Morga



- Monitor Nacional de Tenis RFET

Rafael Castellanos



- Entrenador y árbitro Nacional de Tenis RFET

Antonio Alcaraz



- Monitor Nacional de Tenis RFET.
- Mejor Ranking ATP: 622 (27-08-2001).
- Mejor Ranking Nacional: 62 (2001).
- Campeón Regional Absoluto Región de Murcia (1999, 2004, 2005 y 2006).
- Campeón de España Universitario Individual 2004.
- Campeón de España Universitario Dobles (2003, 2004, 2005, 2006).
- Componente del equipo nacional de veteranos 2017

Juan José Ródenas



- Monitor Nacional de Tenis RFET.
- Monitor Internacional de Tenis ITF.

Alejandro Capel



- Monitor Nacional de Tenis RPT.

Amparo Saura



- Monitor Nacional de Tenis RPT.

Florencio Soto Jr.



- Monitor Nacional de Tenis RPT.

Preparadores físicos:

Adrian Ribes



- Responsable del área de actividad física del RMCT1919.
- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física del Deporte.
- Master en entrenamiento personal y de-adaptación física.
- Master en prescripción de ejercicios para personas con patologías.