



## ¿Quieres mejorar tu tenis y disfrutar de un entorno deportivo inmejorable? Conoce el campus de verano UCJC Sports Club de Madrid

Participa en nuestro Campus de Verano para jugadores de tenis, donde proponemos un entorno de trabajo profesional, en una de las mejores Escuelas de Tenis de Madrid y con un programa avalado por la Real Federación Española de Tenis.

El Campus de Verano de Tenis UCJC Sports Club ofrece la posibilidad de realizar una actividad dirigida a la mejora del rendimiento de los jugadores de tenis con un programa específico, riguroso, basado en la combinación de trabajo y diversión, mediante propuestas que permitirán mejorar la técnica, el conocimiento táctico del juego, así como la condición física, todo ello complementado con unos informes personalizados de cada alumno al finalizar el campus. (Programa Competición y Tecnificación)

De igual forma, proponemos una alternativa de Campus que permita igualmente mejorar el nivel de tenis, pero en un contexto más recreativo, combinando la práctica y entrenamiento del tenis con actividades lúdicas que complementen la formación integral del jugador con una orientación no exclusivamente competitiva. (Programa Perfeccionamiento)

Consideramos que nuestro programa tanto a nivel deportivo, avalado por la RFET, como el extradeportivo, a través de la convivencia en grupo, la formación en valores y las actividades de cooperación para conseguir un objetivo común, suponen una formación completa para los jugadores de tenis, sea cual sea la orientación que le quieran dar a su proyección como jugadores de tenis.

Nuestro programa dispone diferentes opciones temporales (semanas, quincenas), ofreciendo incluso la posibilidad de alojamiento para todos aquellos que lo deseen.

Para las opciones de Competición y Tecnificación, nuestro Campus contempla la opción de un programa de día completo y un programa sólo de mañana. En la opción de día completo organizamos por las tardes encuentros entre los propios participantes del Campus así como encuentros con otras Escuelas de Tenis, donde se ofrecerá asesoramiento durante la competición, para seguir educando durante la puesta en escena del jugador en la situación de competición.

Contaremos igualmente con expertos en diferentes áreas que darán charlas informativas sobre aspectos que consideramos vitales en la formación (nutrición, prevención, conocimiento del reglamento, control emocional,...).

Nuestro programa de Campus sigue la línea de trabajo y filosofía de nuestra Escuela, en la que utilizamos los sistemas de entrenamiento que combinan los diferentes recursos metodológicos para el entrenamiento, basándonos en las propuestas marcadas por la Real Federación Española de Tenis para el desarrollo de jugadores a largo plazo.

### OBJETIVOS

- Mejora de los golpes y sus variantes en las diferentes zonas de la pista.
- Mejora de los procesos de toma de decisiones asociados a las situaciones de juego.
- Mejora de la capacidad condicional del jugador que contribuya a mejorar el potencial de rendimiento.
- Mejora del control de la situación de competición: control de las emociones, ansiedad competitiva.

### PROGRAMAS

Nuestro Campus de Verano ofrece tres programas básicos que se pueden adaptar a las necesidades de los jugadores. Indicamos cada programa señalando exclusivamente el contenido de tenis.

#### Programa de Competición

- 3 horas entro tenis/día
- 1,5 horas P.Física/día
- 2 horas partidos/día
- Máximo 4 jugadores/pista

#### Programa de Tecnificación

- 2 horas entro tenis/día
- 1 horas P.Física/día
- 2 horas partidos/día
- Máximo 6 jugadores/pista

#### Programa de Perfeccionamiento

- 2 horas entro tenis/día
- 1 horas P.Física/día
- 1 hora Juegos dirigidos en pista y partidos
- Máximo 6 jugadores/pista



La programación será semanal (L-V), pero en el caso de los jugadores que quieran estar una quincena o más tiempo disponemos la opción de quedarse en régimen de alojamiento y manutención el fin de semana, disponiendo el sábado entrenamiento adicional en pista y siempre con la supervisión de un tutor en la residencia.

### MODELO TIPO DE AGENDA

#### Programa de Competición

8:30- 9:00	Acogida Alumnos
9:00-12:00	Entro. Tenis
12:00-12:30	Almuerzo
12:30-14:00	P. Física
14:00-14:30	Actividad dirigida/Piscina
14:30-16:00	Comida
16:00-17:00	Charla Técnica
17:00-19:00	Partidos
19:00-19:30	Recogida

#### Programa de Tecnificación

9:30-10:00	Acogida Alumnos
10:00-11:00	P. Física
11:00-11:30	Almuerzo
11:30-13:30	Entro. Tenis
13:30-14:00	Actividad dirigida/Piscina
14:00-15:00	Comida
15:00-16:00	Charla Técnica
16:00-18:00	Partidos
18:00-18:30	Recogida

#### Programa de Perfeccionamiento

8:30- 9:00	Acogida Alumnos
9:00-11:00	Entro. Tenis
11:00-12:00	P. Física
12:00-12:30	Actividad Recreativa
12:30-13:30	Piscina
13:30-14:30	Comida
14:30-15:45	Partidos/Juegos dirigidos
15:45-16:00	Recogida

### PRECIOS Y SEMANAS

Los precios del Campus se disponen en función del régimen escogido. Hay dos opciones básicas: opción de mañana (M) sin comida incluida y opción de día completo (M y T), además de poder estar en alojamiento con pensión completa (PC).

#### A) Programa de Competición

	PC	M	M y T
Semana	256 €	110 €	170 €
Quincena	500 €	215 €	330 €
Tres Semanas	730 €	313 €	485 €
Mes Completo	948 €	407 €	630 €

#### B) Programa de Tecnificación

	PC	M	M y T
Semana	256 €	100 €	150€
Quincena	500 €	195 €	292,5 €
Tres Semanas	730 €	285 €	427,5 €
Mes Completo	949 €	370 €	555 €

#### C) Programa de Perfeccionamiento

	M y T	M
Semana	100 €	90 €
Quincena	186 €	176 €
Tres Semanas	267 €	257 €
Mes Completo	343 €	333 €

El precio suplemento por quedarse en Residencia el fin de semana es de 100 €, que incluye la Pensión Completa, la supervisión por un Tutor asignado así como organización de entrenamientos y actividades el fin de semana\*.

Las semanas que se ofrecen para el Campus son:

- 29 Junio / 5 Julio
- 6 / 10 Julio
- 3 / 17 Julio
- 20 / 24 Julio
- 27 / 31 Julio

#### Descuentos:

- Descuentos para familias a partir del segundo hermano.
- 5% de descuento para jugadores con la licencia federativa en vigor de la RFET.
- 5% de descuento para aquellas personas que realicen el total del pago del curso antes del 31 de mayo de 2015.

Tenemos plazas limitadas que se confirmarán por el orden de inscripción. Si quieres reservar plaza, lo puedes hacer contactando con la secretaria del UCJC Sports Club en el teléfono 91 815 08 36 o en el correo [sportsclub@ucjc.edu](mailto:sportsclub@ucjc.edu). Para formalizar la reserva se deberá abonar una fianza de 30 € que se descontará del precio final.

Las pruebas de nivel para aquellas personas que lo soliciten serán los días: 15-16-17 de Junio por la tarde en horario de 17:00 – 21:00. Para más información e inscripciones contactar con Alberto Díez en el correo [adangulo@sportsclub.ucjc.edu](mailto:adangulo@sportsclub.ucjc.edu)

\* Opción limitada a un número mínimo de jugadores