



PROGRAMA

IDADES / FASE DO JOGADOR

Dos 11 aos 14 anos

Para jovens jogadores que procuram continuar a desenvolver as suas capacidades e completar uma boa base de formação a todos os níveis, que será imprescindível numa possível carreira profissional no futuro.

DURAÇÃO

Este programa decorre 10 meses por ano (Setembro a Junho)

Nos meses de Julho e Agosto o programa WARRIORS funciona em programas semanais.

ESTRATÉGIA

Como dizia o nosso famoso escritor português José Saramago, Prémio Nobel da Literatura: *"Não nos apressemos, mas não percamos tempo"*.

Um adequado desenvolvimento em idades jovens pode ser decisivo para o futuro. O nosso objetivo é ter um impacto positivo na vida de todos os jovens jogadores, ensinando-lhes os fundamentos para se tornarem em grandes desportistas, grandes estudantes e, sobretudo, em seres humanos com grandes valores que permanecerão para toda a vida.

TREINO DE TÊNIS

Treino multidisciplinar, aprendizagem da técnica correta e dos fundamentos táticos

- 15 a 17,5 horas de treino de ténis por semana
- Até 4 jogadores por court
- 2 horas semanais de treinos individuais / personalizados incluídos (até 2 jogadores por court)
- Foco na técnica, preparando o jogador para o futuro
- Aprender e desenvolver princípios táticos que mais tarde irão encaixar no estilo de jogo próprio de cada jogador
- Análise técnica através de vídeos
- Aprender competindo

TREINO FÍSICO

Fase inicial de especialização, desenvolvendo as capacidades motoras combinadas e especiais para cumprir com todas as exigências do ténis

nesta etapa crucial do desenvolvimento do atleta.

- 7,5 horas de treino físico por semana
- Programa de recuperação e prevenção de lesões adaptado
- Testes físicos e acompanhamento da evolução do atleta
- Treinos físicos individuais (extra)

PREPARAÇÃO MENTAL

As capacidades mentais irão melhorar e fortalecer com a prática. As nossas estratégias vão ajudar o jogador a jogar o melhor ténis em alturas de grande pressão.

- Estratégias e exercícios de reforço mental estão incluídas no treino de court com o treinador
- Programa de desenvolvimento mental individual (extra)

APOIO EM TORNEIOS

- Apoio no desenvolvimento de plano de torneios para toda a época (em conjunto com treinador, pais e atleta) de acordo com o momento específico do atleta, ranking e objetivos.
- Acompanhamento a 8 torneios durante a época desportiva (alimentação, transporte, estadia do treinador não incluídos)
- Relatório de cada torneio jogado.
- Possibilidade de contratar o acompanhamento de um treinador da academia para um maior número de torneios durante a temporada (requer consulta prévia e mediante disponibilidade)

APOIO MÉDICO

Estratégias de Prevenção e Manutenção - a saúde não é simplesmente a ausência de doença. O tratamento de lesões é a última opção, que tentamos a todo o custo evitar.

- Seguro, Check-up com relatório sobre riscos de lesões e programa de prevenção de lesões incluído
- Tratamentos específicos de fisioterapia (extra) - Acesso a condições especiais com base em parcerias médicas e de fisioterapia.

NUTRIÇÃO

Educação nutricional geral e aconselhamento sobre a importância de uma dieta equilibrada para os atletas de alto nível

- Plano de alimentação geral elaborado por nutricionista (para atletas residentes)
- Possibilidade de plano individual (Extra)

EDUCAÇÃO

Através dos nossos parceiros escolares, podemos oferecer 2 programas de estudo distintos, orientados para estudantes que praticam desporto de alto rendimento. Desta forma, será possível conciliar uma carreira desportiva exigente com um percurso escolar adaptado a essa realidade.

- Parceria com escola com Unidade de Apoio ao Alto Rendimento, com aulas na escola.
- Parceria com a Education World Wide - Escola Online EUA com curriculum americano. Desde o ensino básico até cursos universitários, com aulas online no Clube.

ALOJAMENTO

A Academia tem ao dispor diferentes opções de alojamento, em casas de famílias e apartamentos da academia. Nestas idades específicas, os atletas deverão ficar alojados na residência da academia ou em casas de família, garantindo um ambiente seguro, supervisionado e acolhedor para os jovens., em estreita proximidade com o clube.

- Inclui ainda refeições (pequeno-almoço, almoço, jantar) de segunda a domingo e transporte entre a residência e o clube.

PREÇOS (MÊS)

- 3.000 € com estadia e refeições incluídas
- 2.200 € sem estadia
- Pagamentos anuais têm 10% desconto

COMO REGISTRAR-ME?

- Descarregue o formulário de inscrição em www.inlove4life.com ou envie-nos um e-mail para info@inlove4life.com para solicitar o seu orçamento detalhado ou a sua admissão ao programa.
- O formulário de inscrição deve ser preenchido pelo jogador / pais, de modo a fornecer informações importantes à academia sobre o perfil do jogador, necessidades e objetivos tenísticos, e requisitos específicos para o programa.

CONDIÇÕES

- O formulário de regulamento em anexo deve ser lido, aprovado e assinado pelo jogador / pais antes de aderir ao programa. Pode ler o documento abaixo ou descarregá-lo no nosso website www.inlove4life.com
- A aceitação do jogador carece de confirmação por parte da Academia.

REGULAMENTO PROGRAMAS DE TREINO DA ACADEMIA

NORMAS GERAIS

1. O nosso principal objetivo é criar o melhor ambiente possível para o jogador, a fim de assegurar o seu progresso nos aspetos técnicos, táticos, físicos e psicológicos. Como tal, poderão ser necessários requisitos específicos.

REQUISITOS

2. Potencialidades desportivas demonstradas - Resultados em competições oficiais - Capacidade atlética - Empenhamo sustentado no aperfeiçoamento - Assiduidade - Comportamento ético - Correto apoio familiar
3. Não poderão ser admitidos na Academia atletas cuja conduta moral não se enquadre em princípios de solidariedade, espírito de sacrifício e respeito para com a modalidade, colegas e treinadores.
4. Os programas anuais são destinados a atletas que assumem um compromisso mínimo de 6 meses de permanência no programa. Atletas que treinem por períodos mais curtos, serão inseridos nos programas de curta duração.

INSCRIÇÃO

5. A inscrição na Academia poderá acontecer em qualquer altura do ano, desde que sejam cumpridos os diferentes requisitos prévios à aceitação do atleta no referido programa de treino.
6. Todos os jogadores da Academia devem ter a Licença Portuguesa de Ténis, que inclui um seguro médico e permite aos jogadores competir em torneios nacionais. É obrigatório entregar um exame médico que será válido por 12 meses. A licença de ténis será sempre válida até ao final do próximo mês de Setembro.
7. Se algum dos dados pessoais fornecidos no momento da inscrição sofrer qualquer alteração, o jogador e os pais devem informar a Academia.

FUNCIONAMENTO

8. Todos os programas de Treino funcionam de Setembro a Junho do ano seguinte, sendo que durante os meses de Julho e Agosto existirão programas de treino semanais.
9. O programa Elite Team é exceção ao ponto anterior, pois terá a duração de 12 meses.

PAGAMENTOS

10. O pagamento da mensalidade deverá ser liquidado antes do dia 8 de cada mês. Não será permitido ao jogador continuar a treinar ou viajar para os torneios se todos os pagamentos devidos não estiverem regularizados.

REGRAS ECONÓMICAS PARA COMPETIÇÕES

11. Os pais / encarregados de educação dos atletas receberão um orçamento dos custos estimados para cada competição específica.
12. Cada atleta deverá ter consigo dinheiro ou cartão de crédito para as suas despesas pessoais.
13. Os valores a regularizar por cada atleta, referentes às despesas do torneio em questão (incluindo as despesas do treinador) deverão ser transferidos 48 horas antes do início da competição.

14. No final da competição será enviado um email com todos os custos detalhados. No caso de existir algum valor a acertar, o mesmo poderá ser regularizado no momento ou ficar em crédito na conta do atleta.

TAXAS E DESCONTOS

15. A inscrição para a época em curso terá uma taxa de 60 euros para maiores de 18 anos e de 35 euros para menores de 18 anos, sendo que já estão incluídas as taxas de filiação jogador/ praticante na Federação Portuguesa de Ténis e seguro desportivo.
16. Os pagamentos anuais usufruem de 10% de desconto.

INTERRUPÇÃO TEMPORÁRIA DE ADESÃO

17. A desistência temporária ou prolongada do atleta, não lhe dará o direito ao reembolso dos treinos não realizados.
18. No caso de interrupção temporária da inscrição (duração máxima de 1 mês), será cobrada uma taxa de manutenção cujo valor corresponde a 50% da sua mensalidade, mantendo assim o atleta integrado na Academia.
19. Em caso de doença ou lesão do atleta, não haverá suspensão da mensalidade, de forma a assegurar o lugar no programa em que está inserido, e garantir o seu acompanhamento médico, físico, mental e trabalho teórico e tático.
20. Qualquer caso de desistência deverá ser comunicado por escrito para a secretaria do clube para o email info@inlove4life.com com um mínimo de 30 dias de antecedência. O cancelamento da inscrição terá efeito no final do mês seguinte aquele em que é comunicado o cancelamento.

OUTROS DADOS

21. Com a devida autorização prévia do Encarregado de Educação, o atleta poderá ser transportado na carrinha / carro da Academia, para outra cidade, clube ou competição, sempre que devidamente acompanhado por um treinador ou outro responsável do clube. (deverá ser assinada autorização específica para o efeito)
22. O Diretor da Academia poderá propor ao atleta uma mudança no programa de treino, que possa representar uma mais valia para o seu desenvolvimento. Em caso de alteração, o atleta (e o seu Encarregado de Educação no caso de ser menor de 18 anos) serão previamente informados sobre o programa em questão, e possíveis alterações nos valores da mensalidade. A alteração apenas será efetiva após confirmação do atleta ou seu Encarregado de Educação, por escrito ou na secretaria do clube.
23. Os atletas deverão respeitar as normas de utilização das instalações desportivas.
24. A Academia reserva-se o direito de alterar o presente regulamento com um aviso prévio de 2 meses, comunicando para o efeito todos os atletas e encarregados de educação.
25. A admissão e inscrição na Academia implica o conhecimento e assinatura do presente documento.