

CAMPUS ESTIU TENNIS TAULA

Benvolgudes famílies,

Ens complau comunicar-vos que enguany podrem gaudir d'un nou **campus d'estiu de tennis taula de l'Escola de Tennis Taula Lluïsos de Gràcia**, per a infants i joves de 9 a 17 anys.

Per tal de mantenir-nos segurs, seguirem totes les indicacions procedents de les autoritats, tant polítiques com esportives, a més d'haver elaborat un protocol propi per maximitzar les precaucions. Aquest seguit de normes de seguretat es proporcionaran en funció del context social una setmana abans de l'inici i possiblement es modifiquin al llarg de les dates, en funció de la situació.

En totes les activitats (a excepció de l'esmorzar, que es farà en un espai més ample, i la competició, que separarà els jugadors en un format diferent), hi haurà dos grups individuals. A més, el grup que estarà treballant tennis taula i no les activitats alternatives, serà suficientment reduït com per seguir les normatives de densitat.

Els jugadors quedaran assignats a un o altre grup en funció de criteris tècnics un cop se sàpiguen els inscrits de cada setmana.

A més de la pràctica, entrenament i joc del tennis taula, les **activitats alternatives**, organitzades per disminuir la densitat de jugadors a les sales d'entrenament, inclouran:

- **Condicionament físic:** bases teòriques, un taller d'aprenentatge i un taller de programació, a més de l'aplicació pràctica del que s'hagi après.
- **Jocs al Terrat:** s'han dissenyat diverses activitats en grups i per equips que inclouran des d'activitats vinculades al tennis taula i de coordinació fins a jocs tipus trivial i gimcana a resoldre en equip.
- **Visionat de vídeos:** amb l'objectiu de millorar diversos aspectes tàctics es veuran vídeos dels millors jugadors del món i s'intentaran traslladar els conceptes observats al joc de cadascú.
- **Jocs:** es faran diversos jocs orientats a desenvolupar la intuïció, les habilitats competitives i l'estratègia.
- **Tallers de psicologia:** s'analitzaran aspectes del tennis taula que van més enllà de l'espai de joc, la tècnica i la tàctica.
- **Tallers de nutrició:** el famós entrenament invisible inclou des d'un correcte descans nocturn fins a una alimentació ideal a cada moment de



CAMPUS ESTIU TENNIS TAULA

la temporada, a més de conceptes bàsics de la nutrició que també serviran al dia a dia.

Els tallers seran diferents cada setmana per tal que els jugadors no repeteixin activitats, incloent temes diferents a cada sessió.

Enguany les **dates** seran les següents (en horari de 9.30 a 14.00):

- Setmana 1: 29 de juny – 3 de juliol
- Setmana 2: 6 – 10 de juliol
- Setmana 3: 13 – 17 de juliol
- Setmana 4: 20 – 24 de juliol
- Setmana 5: 27 – 31 de juliol

El **preu** és el mateix al dels anys anteriors i hi ha descomptes per aquella gent que faci més setmanes o bé famílies que inscriguin més d'un infant.

- 1 setmana: 80€/s (no-socis 90€)
- 2 setmanes: 75€/s (no-socis 85€)
- 3 o 4 setmanes: 70€/s (no-socis 80€)
- 5 setmanes: 65€/s (no-socis 75€)

Per formalitzar la inscripció cal omplir el formulari que trobareu clicant [AQUÍ](#).

Us animem a que us inscriviu a un campus que segur que serà tant o més divertit que el dels altres anys!

La Junta de l'ETT de Lluïsos de Gràcia

