

# Programa de Tecnificación Autonómica Federación Gallega de Tenis.

## Tabla de contenido

<b>Grupo 1</b> .....	<b>2</b>
<b>Grupo 2</b> .....	<b>2</b>
<b>Grupo 3</b> .....	<b>3</b>
<b>Grupo 4</b> .....	<b>3</b>
<b>Grupo 5</b> .....	<b>3</b>
<b>Grupo 6</b> .....	<b>3</b>
<b>PROGRAMA DE COMPETICIONES</b> .....	<b>4</b>
<b>Presupuesto Opción 1</b> .....	<b>5</b>
<b>Presupuesto Opción 2</b> .....	<b>5</b>

La Federación Gallega de Tenis en su afán por desarrollar la formación de jugadoras/es y mejorar su rendimiento pone en marcha el programa de tecnificación autonómica 2022.

Para la elaboración de este programa se ha creado una comisión técnica que ha analizado la situación global del tenis gallego y se ha llegado a las siguientes conclusiones:

1. El programa debe buscar el apoyo a las jugadoras/es más destacados y que estén intentando ser jugadoras/es de tenis.
2. El número de jugadores al que debe ir dirigido el programa ha de ser reducido, pero flexible para poder ir incorporando a jugadoras/es que destaquen.
3. La intervención se realizará en dos ámbitos, el del entrenamiento y el de la competición.
4. Se ha realizado una recopilación de las condiciones de entrenamiento de cada jugador y se han consultado las necesidades de entrenamiento y competición para cada uno de ellos.

Tras este análisis se ha llegado a la conclusión que la realidad de cada uno es distinta y necesitan cosas distintas, para ello hemos identificado las necesidades para cada jugador/a y los hemos agrupado por en distintos grupos con las siguientes soluciones.

## Grupo 1.

Formado por los siguientes jugadores:

1. Ander Tarrío
2. Saúl Berdullas
3. Yeray Quián
4. Andrés Pereiro

Entrenamiento:

Se organizará un calendario de entrenamientos conjuntos y rotando a los jugadores, en donde sobre la base del juego real, cada jugador en coordinación con su entrenador trabajará aspectos específicos a nivel táctico y psicológico.

El día elegido para llevar a cabo estos entrenamientos sería el Domingo en horario de tarde.

La sede sería en la zona de Santiago, ya que 3 de los 4 jugadores son de esa zona.

Cada entrenador personal planteará los objetivos que debe buscar en cada entrenamiento su jugador.

El objetivo principal es que el jugador se haga responsable de su formación y que sea capaz de autogestionarse y buscar soluciones. Lo ideal es que el entrenador le ofrezca herramientas que le permitan autoevaluarse.

Además de esto se plantea que haya un entrenador que pueda controlar y verificar que el trabajo que se plantea se realiza con calidad.

## Grupo 2.

Formado por las siguientes jugadoras:

1. Ana Nóvoa
2. Emma Baliña

Estas jugadoras al estar en Orense y tener sus centros de entrenamiento en Vigo y en Pontevedra, tienen la dificultad añadida del desplazamiento por lo que se plantean la siguiente solución:

Entrenamiento semanal en Orense con un entrenador en coordinación con sus entrenadores para un trabajo específico.

La propuesta de organización es la siguiente:

1ª Hora – entrenamiento individual (Emma o Ana)

2ª Hora- entrenamiento dual (Emma + Ana)

3ª Hora- entrenamiento individual (Emma o Ana)

### Grupo 3

1. Clara Arambillet
2. Blanca Trillo
3. Noa Pena

Entrenamiento semanal en Coruña grupal, al ser las jugadoras de dos entrenadores que por cercanía pueden trabajar conjuntamente y que están dentro de la comisión técnica, se plantea que una semana hagan el entrenamiento con el entrenador de un club y la siguiente semana con el del otro club.

El día de entrenamiento se establecerá en función de la disponibilidad de dichos entrenadores.

### Grupo 4.

1. Ramón Talín
2. Gabriel Arambillet
3. Pedro Antón Ruibal

Entrenamiento grupal con entrenador- sparring. El planteamiento es que este entrenador trabaje fundamentalmente como sparring (se propone la figura de Miguel Casal).

La organización sería la siguiente:

Rotaciones de 40' de trabajo específico con cada uno de los jugadores.

Los jugadores que no estén con entrenador jugarán puntos con contenido técnico-táctico y psicológico.

El día que se plantea para organizar estas sesiones serían los Domingos por la tarde para interferir lo menos posible con su programación de entrenamientos y la disponibilidad de instalaciones en los clubes.

### Grupo 5

Nicolás Bellas

La solución para este jugador es incrementar su entrenamiento con un calendario de sesiones de entrenamiento con sparring. Coincidiendo con el día del grupo 4 para reducir costes de desplazamiento, entrenaría con Miguel Casal.

La sesión sería de 1 hora.

El día que se plantea para organizar estas sesiones serían los Domingos por la tarde para interferir lo menos posible con su programación de entrenamientos.

### Grupo 6

Clara Arambillet

Para completar la formación de esta jugadora, se plantea un calendario de sesiones de sparring.

La sesión sería de 1 hora.

## PROGRAMA DE COMPETICIONES

El programa de competiciones ofrece una ayuda a las jugadoras/es para compensar los gastos de asistencia a la competición con las siguientes características:

1. Se compensará el 50% de los gastos con los siguientes límites:
  - a. Alojamiento máximo 45€ /día/jugador.
  - b. Manutención máxima 35€/día/jugador.
  - c. Inscripción al torneo.
  - d. Desplazamiento (KM\*0,19€), billete avión o tren en clase turista.
  - e. Acompañamiento entrenador 71,40€/día de juego.
    - i. El entrenador deberá estar titulado con alguna de las siguientes titulaciones:
      1. Monitor, Entrenador, Profesor Nacional.
      2. Técnico nivel 1,2,3 de tenis.
      3. Licenciado en Educación Física.

Las condiciones para acceder a este programa son las siguientes:

- Ser seleccionado como jugadora/or del programa de tecnificación autonómica.
- Ser finalista en el Campeonato Gallego de su categoría.
- Los torneos de referencia que se podrán justificar son los siguientes:
  - Circuito ITF World Tennis Mens
  - Circuito ITF World Tennis Womens
  - Circuito ITF World Juniors
  - Tennis Europe 12,14,16
  - Circuito Rafa Nadal
  - Circuito TTK
  - Circuito MMO
- La justificación de los gastos se realizará a 30 de noviembre de 2022 y con las siguientes condiciones:
  - Enviar la comunicación de asistencia al torneo con una antelación mínima de 4 días.
  - Enviar al correo [info@fgtenis.net](mailto:info@fgtenis.net) foto del jugador durante el evento y el resultado con los cuadros del torneo al finalizar el evento.
- El número mínimo de eventos de esta categoría que deben jugar los jugadores es de 5. Una de ellas podrá ser de las que se celebran en Galicia.
- Estas jugadoras/es deberán jugar los torneos internacionales que se celebran en Galicia.
- Estas jugadoras/es deberán jugar los Campeonatos Gallegos.

- Cada jugador del programa tiene asegurados 800€ si cumple las condiciones del programa y presenta los gastos mínimos para llegar a esa cantidad.
- Los recursos que no se consuman de este programa de repartirán de forma equitativa en función de los gastos presentados por cada jugador.
- Los jugadores que queden como mínimo como finalistas de los campeonatos gallegos y cumplan la condiciones del programa tendrán acceso al reparto equitativo de los recursos que no se consuman del programa.

Tabla Resumen

Grupo	Jugadoras/es	Sede	Día/Horario	Características
1	Ander Tarrío Saúl Berdullas Yeray Quián Andrés Pereiro	Santiago Aeroclub. Squash.	Domingos tarde. Sesión de 2 horas	Ir rotando los cruces entre estos jugadores para trabajo táctico específico. A través del juego real. (Puntos)
2	Ana Nóvoa Emma Baliña	S. Domingo PadelPrix	Martes. Sesión de 2 horas para cada jugadora.	Combinar una hora de entrenamiento individual+ 1 hora entrenamiento dual.
3	Clara Arambillet Blanca Trillo Noa Pena	C TCoruña SCC Coruña	A determinar. Sesión de 2 horas.	Entrenamiento grupal agrupando a estas jugadoras y coordinando ambas sedes.
4	Ramón Talín Gabriel Arambillet Pedro Antón	CT Coruña	Domingos por la tarde. Sesión de 2 horas	Rotaciones de 40' con Sparring (Miguel Casal)
5	Nicolás Bellas	CT Coruña	Domingos por la tarde. Sesión de 1 hora.	Entrenamiento con Entrenador – sparring (Miguel Casal)
6	Clara Arambillet	C TCoruña SCC Coruña	A determinar. Sesión de 1 hora.	Entrenamiento con sparring ( A determinar)

Calendario

Tecnificación Autonómica 2022

Lunes	Domingo	GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 6
21/02/2022	27/02/2022	<b>27/02/2022</b>	<b>15/02/2022</b>	<b>14/02/2022</b>	<b>27/02/2022</b>	<b>27/02/2022</b>	<b>27/02/2022</b>
28/02/2022	6/03/2022	<b>6/03/2022</b>	<b>1/03/2022</b>	<b>2/03/2022</b>	<b>6/03/2022</b>	<b>6/03/2022</b>	<b>6/03/2022</b>
7/03/2022	13/03/2022	<b>13/03/2022</b>	<b>8/03/2022</b>	<b>7/03/2022</b>	<b>13/03/2022</b>	<b>13/03/2022</b>	<b>13/03/2022</b>
14/03/2022	20/03/2022	<b>20/03/2022</b>	<b>15/03/2022</b>	<b>16/03/2022</b>	<b>20/03/2022</b>	<b>20/03/2022</b>	<b>20/03/2022</b>
21/03/2022	27/03/2022		<b>22/03/2022</b>	<b>21/03/2022</b>			
28/03/2022	3/04/2022		<b>29/03/2022</b>	<b>30/03/2022</b>			
4/04/2022	10/04/2022	<b>10/04/2022</b>	<b>5/04/2022</b>	<b>4/04/2022</b>	<b>10/04/2022</b>	<b>10/04/2022</b>	<b>10/04/2022</b>
11/04/2022	17/04/2022						
18/04/2022	24/04/2022						
25/04/2022	1/05/2022	<b>1/05/2022</b>	<b>26/04/2022</b>	<b>27/04/2022</b>	<b>1/05/2022</b>	<b>1/05/2022</b>	<b>1/05/2022</b>
2/05/2022	8/05/2022	<b>8/05/2022</b>	<b>3/05/2022</b>	<b>2/05/2022</b>	<b>8/05/2022</b>	<b>8/05/2022</b>	<b>8/05/2022</b>
9/05/2022	15/05/2022		<b>10/05/2022</b>	<b>11/05/2022</b>			
16/05/2022	22/05/2022						
23/05/2022	29/05/2022		<b>24/05/2022</b>	<b>23/05/2022</b>			
30/05/2022	5/06/2022	<b>5/06/2022</b>	<b>1/06/2022</b>	<b>2/06/2022</b>	<b>5/06/2022</b>	<b>5/06/2022</b>	<b>5/06/2022</b>
6/06/2022	12/06/2022	<b>12/06/2022</b>	<b>7/06/2022</b>	<b>5/06/2022</b>	<b>12/06/2022</b>	<b>12/06/2022</b>	<b>12/06/2022</b>
13/06/2022	19/06/2022	<b>19/06/2022</b>	<b>14/06/2022</b>	<b>15/06/2022</b>	<b>19/06/2022</b>	<b>19/06/2022</b>	<b>19/06/2022</b>