



FLORENCE TENNIS SCHOOL - TENNIS ACADEMY



PROGRAMMA ANNUALE FULL TIME "TRAIN LIKE A PRO"

+ LINGUE

2009 - 2010

DESCRIZIONE: Il Programma Annuale Full Time + Lingue si articola in varie fasi di allenamento integrato ideale per la formazione e l'allenamento di giocatori che vogliono migliorare il proprio livello tennistico. Gli atleti dei gruppi TRAIN LIKE A PRO full time annuale avranno a loro disposizione oltre all'allenamento tecnico tattico ed atletico un servizio logistico e di assistenza organizzativa, il servizio medico ed un programma agonistico personalizzato che si articola attraverso numerosi servizi fra i quali quello di assistenza tecnica durante gli incontri da parte di un coach. Il programma è personalizzato e altamente specializzato e si sviluppa attraverso metodi di insegnamento tecnici e tattici fra i più innovativi oggi esistenti.

Il lavoro nella Florence Tennis School è intensivo ed è basato su criteri di allenamento e di formazione sportiva professionali. Tutti gli allievi ricevono norme educative e vengono consigliati nella loro formazione accademica, parallelamente al loro allenamento.

Gli atleti possono frequentare il Centro di Allenamento Agonistico della Florence Tennis School sia come residenti che come non residenti. Il contenuto fondamentale del Programma è lo stesso per gli uni e per gli altri. Durante il periodo di allenamento ogni allievo avrà come referente un Tutor tecnico personale.

Il Programma Annuale Full Time si può combinare con un programma di formazione linguistica, in maniera facoltativa, che si sviluppa all'interno del Centro di Allenamento della Florence Tennis School attraverso la Scuola 2 F.

PERIODO: ANNUALE (DAL 1 OTTOBRE 2009 AL 30 SETTEMBRE 2010)

CALENDARIO: Il Programma Annuale Full Time si svolge dal 1 Ottobre 2009 al 30 Settembre 2010. L'attività abituale del programma si svolge dal Lunedì al Sabato con brevi periodi di vacanza a Natale, in Agosto e in alcuni giorni festivi in accordo con il calendario ufficiale italiano.

- **Vacanze di Natale:** dal 23 Dicembre 2009 al 6 Gennaio 2010.
- **Vacanze estive:** dal 7 al 17 agosto 2010
- **Giorni Festivi 2009:** 1 Novembre, 7 e 8 Dicembre.
- **Giorni Festivi 2010:** 3, 4, 5 aprile, 25 aprile, 1 maggio, 2 giugno.

PROGRAMMA ANNUALE FULL TIME:

- 3 ore di allenamento tecnico in campo al giorno (dal lunedì al venerdì)
- 2 ore di allenamento tecnico il sabato
- 2 ore di preparazione atletica al giorno (dal lunedì al venerdì) secondo il seguente programma:

Dal Lunedì al Venerdì

7.30 sveglia/colazione

Nella fascia oraria 8.30 - 12.30 Allenamento Tennis in campo e Preparazione atletica (*)

13.00 - 13.30 Pranzo

13.30 - 14.30 Riposo

Nella fascia oraria 14.30 - 19.00 Allenamento Tennis in campo e Preparazione atletica (*)

20.00 - 21.00 Cena

21.00 - 23.00 Riposo (**)

23.00 Spegner luci (**)

(*) - (ottimizzando gli eventuali impegni scolastici) (**) - Solo per i residenti

Sabato: Nella fascia oraria 8,30 - 12.30 Allenamento Tennis in campo

Domenica e festivi: Riposo e attività facoltative

CONTENUTI DEL PROGRAMMA PER SETTORI

I contenuti del Programma si articolano attraverso una stretta correlazione fra i vari settori di intervento sottoelencati, che nella loro interazione delineano la personalizzazione del programma per ogni allievo. Questo sistema caratterizza il metodo di lavoro della Florence Tennis School

SETTORE TECNICO

Dopo una valutazione medico - funzionale dell'allievo si delineano obiettivi a lungo, medio e breve termine ed il programma tecnico si sviluppa generalmente durante 3 ore al giorno di allenamento in campo. Ogni allievo ha a disposizione un "tutor" tecnico che si incarica del suo programma personalizzato. Il lavoro giornaliero è gestito dai professionisti della Florence Tennis School che sono in possesso di un'alta qualifica professionale. Vengono curati tutti gli aspetti tecnici del tennis: la tecnica dei colpi, la tattica di gioco, la posizione in campo, il ritmo, etc. attraverso un metodo di lavoro proprio della Florence Tennis School creato grazie all'esperienza apportata dai professionisti che la compongono. Il sistema si basa su una distribuzione temporale dei contenuti tecnico - tattici in diverse fasi di allenamento che si svilupperanno durante l'anno. Gli allievi vengono divisi in gruppi a seconda del livello e degli obiettivi prefissati sia di gruppo che individuali.

SETTORE DELLA PREPARAZIONE ATLETICA

Il Programma di preparazione atletica si sviluppa generalmente attraverso due ore di allenamento giornaliero specifico. Gli allievi realizzano la preparazione atletica in gruppo prefiggendosi obiettivi sia di gruppo che individuali. La maggior parte degli esercizi sono creati specificamente per il tennis e sono pensati sia per massimizzare il potenziale fisico richiesto da questo sport che per prevenire ogni tipo di infortunio.

A. S. D. Florence Tennis School Via della Massa, 40 - 50012 - Bagno a Ripoli - (FI)

Tel + 39 055 631572 - Fax + 39 055 632124 WEB: www.florentetennisschool.com E-mail: info@florentetennisschool.com



FLORENCE TENNIS SCHOOL - TENNIS ACADEMY



PROGRAMMA ANNUALE FULL TIME "TRAIN LIKE A PRO"

+ LINGUE

2009 - 2010

PROGRAMMA AGONISTICO

Il Programma agonistico viene creato e organizzato per gruppi di giocatori dello stesso livello. L'esistenza di un programma di competizione per ogni alunno si considera imprescindibile all'interno del sistema della Florence Tennis School come il mezzo più efficace per consolidare la crescita del livello di gioco. Il programma delle competizioni va coordinato con il calendario scolastico adattando il programma educativo in maniera personalizzata.

PROGRAMMA DI LINGUA STRANIERA (Facoltativo)

Gli allievi hanno inoltre a disposizione all'interno della sede della Florence Tennis School una Scuola di Lingue (Scuola 2F), che offre un programma di formazione in Lingua Inglese.

NORME GENERALI DI COMPORTAMENTO:

Il Programma include un percorso di formazione nei seguenti aspetti:

- Corretta alimentazione
- Norme di condotta
- Disciplina nel lavoro
- Impegno e profitto

ASSISTENZA TECNICA e SPOSTAMENTO AI TORNEI

(la quota giornaliera applicata per l'assistenza tecnica sarà variabile a seconda del numero di allievi interessati alla trasferta)

Il Programma agonistico personalizzato di ogni allievo si sviluppa generalmente all'interno del gruppo del livello a cui appartiene, seguendo anche la sua evoluzione tecnica. Il Programma prevede la necessità di realizzare degli spostamenti per le competizioni. In questo caso la Florence Tennis School fornisce (su richiesta) un allenatore responsabile e l'allievo, oltre alla quota prevista per l'assistenza tecnica, deve farsi carico di tutte le spese che lo spostamento presuppone, sia delle proprie che di quelle dell'allenatore che l'accompagna per quello che riguarda trasporto e mantenimento (autostrada, benzina, trasporti (auto, treno, aereo), pranzo, cena, eventuale affitto per campi e palle d'allenamento, etc.). Prima di ogni torneo la segreteria sportiva realizza un preventivo approssimativo delle spese che l'allievo sosterrà durante il torneo. L'allievo deve pagare anticipatamente all'allenatore la quantità preventivata per poi effettuare la liquidazione definitiva a fine torneo. Nel caso in cui allo spostamento partecipino vari giocatori, le spese dell'allenatore vengono divise tra i giocatori in maniera proporzionale. L'assistenza tecnica deve essere richiesta con una settimana di anticipo per i tornei provinciali e regionali e con venti giorni di anticipo per quelli nazionali e internazionali.

MODALITA' D'ISCRIZIONE: L'iscrizione al Programma ANNUALE "Train Like a Pro" FULL TIME si formalizza attraverso la compilazione del modulo d'iscrizione, che dovrà essere firmato dall'allievo e dal genitore o esercente la patria potestà nel caso di minorenni. L'iscrizione dovrà essere effettuata con un anticipo non inferiore ad un mese e non sarà definitivamente accolta se non accompagnata dal primo pagamento secondo la forma prescelta nell'allegato "modalità di pagamento". Una volta iniziato il programma, se l'allievo dovesse abbandonarlo senza averlo concluso, la Florence Tennis School non sarà obbligata a restituire alcuna somma. Se per circostanze di forza maggiore, che dovranno essere valutate come tali dalla direzione della Florence Tennis School, l'alunno dovesse abbandonare il programma senza averlo concluso, la Florence Tennis School potrà rimborsare economicamente l'alunno con la restituzione di una parte del periodo pagato non utilizzato, d'accordo con i seguenti criteri:

- In nessun caso si restituirà la parte corrispondente alla quota di iscrizione.
- Per quanto riguarda gli importi corrispondenti al Programma di Tennis, si abbonerà come massimo la parte proporzionale corrispondente alla differenza dei mesi naturali compresi tra la fine del Programma e la data di abbandono, meno l'importo corrispondente a due mesi, che sarà la quota di compensazione per la Florence Tennis School.
- Per quanto riguarda gli importi corrispondenti alla residenza, si abbonerà come massimo la parte proporzionale corrispondente alla differenza dei mesi naturali compresi tra la fine del programma e la data di abbandono, meno l'importo corrispondente a un mese.

I precedenti criteri valgono anche nel caso in cui l'allievo abbandoni il Programma prima di averlo iniziato. La formalizzazione dell'iscrizione presuppone l'accettazione integrale delle Condizioni Generali del Programma descritte nel presente documento e nell'apposita nota allegata al Modulo d'Iscrizione, così come l'accettazione del Regolamento Generale della Florence Tennis School.

FLORENCE TENNIS SCHOOL - TENNIS ACADEMY



PROGRAMMA ANNUALE FULL TIME "TRAIN LIKE A PRO"

+ LINGUE

2009 - 2010

NORMATIVA ECONOMICA:

- | | | |
|---|---|--------------|
| • PROGRAMMA ANNUALE "TRAIN LIKE A PRO" FULL TIME TENNIS | € | 9500 (*) |
| • ALLOGGIO FORESTERIA (pensione completa)
Pernottamento presso la foresteria della FTS in camera doppia. Colazione, Pranzo e Cena presso il ristorante del Centro.
Compreso servizio navetta ogni mattina e sera per raggiungere la sede di allenamento. | € | 9900 |
| • (mezza pensione)
Pernottamento presso la foresteria della FTS in camera doppia. Colazione e Pranzo presso il ristorante del Centro.
Compreso servizio navetta ogni mattina e sera per raggiungere la sede di allenamento. | € | 8400 |
| • (solo pernottamento)
Pernottamento presso la foresteria della FTS in camera doppia.
Compreso servizio navetta ogni mattina e sera per raggiungere la sede di allenamento. | € | 4900 |
| • Supplemento camera singola (salvo disponibilità) | € | 5 al giorno |
| • ALLOGGIO HOTEL
Sistemazione in Hotel quattro stelle in camere doppie o triple. Colazione e Cena presso l'Hotel, Pranzo presso il ristorante del Centro.
Compreso servizio navetta ogni mattina e sera per raggiungere la sede di allenamento.
Per i minori di 14 anni è possibile alloggiare presso famiglie che possono offrire anche cena e colazione a prezzi da concordare, salvo verifica della disponibilità nel periodo richiesto. | € | 90 al giorno |
| • PROGRAMMA DI LINGUE (per periodi di cinque mesi ed oltre) - Prezzi in relazione al programma prescelto | | |

(*) LA QUOTA COMPRENDE POLO + SHORT OMAGGIO DA RITIRARE PRESSO IL NEGOZIO RIFUGIO SPORT IN P.ZZA OTTAVIANI 3 R A FIRENZE

MODALITA' DI PAGAMENTO: Esistono quattro modalità di pagamento con le seguenti rate, a scelta:

- **In una sola rata** al 01-10-09 (sconto del 5%)
- **In due rate** del 50% al 01-10-09 e il 50% il 13-02-2010
- **In sei rate** (con un incremento del 2% sul prezzo totale). Il 25% al 01-10-08, il 15% al 01-12-09, il 15% al 01-02-2010, il 15% al 01-04-2010, il 15% al 01-06-2010 e il 15% al 01-08-2010.
- **In dieci rate** (con un incremento del 5% sul prezzo totale). Il 20% al 01-10-09, il restante 80% in 9 rate mensili anticipate entro il 5 dei mesi di Novembre e Dicembre 2009 e Gennaio, Febbraio, Marzo, Aprile, Maggio, Giugno e Luglio 2010.

In caso di rateizzazione la forma di pagamento potrà realizzarsi esclusivamente tramite R.I.D. bancario.

SERVIZI INCLUSI NEL PROGRAMMA TENNIS: ALLENAMENTO TENNIS E ATLETICA - SERVIZIO LOGISTICO (MINIBUS) - SEGRETERIA PER ASSISTENZA GIOCATORI - ACCESSO LIBERO AL CENTRO BENESSERE E PISCINA (dal 1 giugno al 30 settembre) - AULA E SALA RELAX - SERVIZIO MEDICO - ASSISTENZA TECNICA GRATUITA (In caso di qualificazione) AI SEGUENTI TORNEI: Campionati Italiani + Trofeo Bonfiglio + Torneo Avvenire + Nr. 2 Tornei stabiliti dalla Commissione Tecnica della Florence Tennis School

SERVIZI INCLUSI NELL'ALLOGGIO: Alloggio in camera doppia con TV, Pulizia camere giornaliera, cambio lenzuola settimanale, servizio navetta la mattina e la sera per la sede di allenamento. Colazione, pranzo e cena presso il ristorante del Centro di Allenamento con menù predisposto dallo staff medico e dal nutrizionista.

SERVIZI COMPRESI NEL PROGRAMMA DI LINGUE: Corso di lingua inglese - metodo diretto - sistema esclusivo full - immersion - insegnante madrelingua - garanzia di profitto - Particolare cura nell'apprendimento della pronuncia - possibilità di utilizzare il laboratorio linguistico multimediale installato nel Centro di allenamento - diploma finale

SERVIZI IN CONVENZIONE: CONVENZIONE MASSAGGI - SERVIZIO INCORDATURA RACCHETTE

SERVIZI ESCLUSI: ASSISTENZA TECNICA AI TORNEI - TUTTO QUELLO NON ESPRESSAMENTE ELENcato ALLA VOCE "SERVIZI INCLUSI"

COME RAGGIUNGERE IL CENTRO DI ALLENAMENTO DELLA FLORENCE TENNIS SCHOOL:

Autostrada: A1 uscita Firenze Sud (dopo il casello uscire per Bagno a Ripoli - Pontassieve. Al sesto semaforo girare a sinistra. Dopo 700 metri troverete il Centro)

Treno: Stazioni ferroviarie più vicine: Firenze SMN - Firenze Campo di Marte Pontassieve

Distanze dagli aeroporti: 15 Km da Firenze Amerigo Vespucci, 80 Km da Pisa