



cañastennis



Programa Competitivo Semanal de Invierno

Programa 2019 - 2020

Competitivo Semanal de Invierno



Los programas Competitivos Semanales de Invierno de Cañas Tennis fueron diseñados por el exitoso y único integrante de la gran "Legión Argentina" que decidió radicarse y formar su Academia de tenis en los Estados Unidos y que tantos logros ha obtenido.

Estos programas Semanales están enfocados para jugadores que buscan mejorar sus habilidades tenísticas en un corto pero intensivo programa de entrenamiento. Se trata de maximizar el tiempo en cancha para pulir los aspectos claves del juego.

Acerca de Cañas Tennis

Cañas Tennis cumple un sueño de toda la vida que Guillermo Cañas, Martín García y Gustavo Oribe tenían en común; construir un camino para que los jóvenes jugadores logren al éxito tanto en el tenis como en las demás facetas de la vida.

En el corazón del concepto está el deseo de crear un sistema de apoyo que le permita a cada participante ya sea que concorra un día, un mes o años, convertirse en un mejor jugador y en una mejor persona.

Los jóvenes jugadores son educados y entrenados en busca de logros, combinando las mejores instalaciones, con entrenamiento de alta calidad, entrenamiento específico para el deporte y desarrollo intelectual y moral. Cañas Tennis representa estos valores, que son los mismos principios que se encuentran detrás de la exitosa carrera en el tenis profesional de Guillermo Cañas

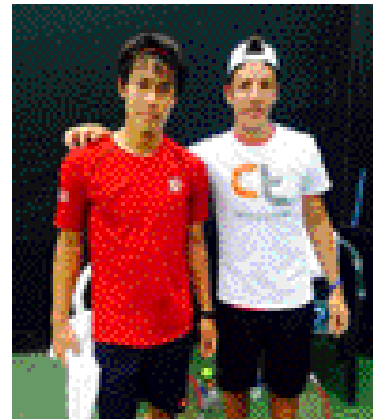
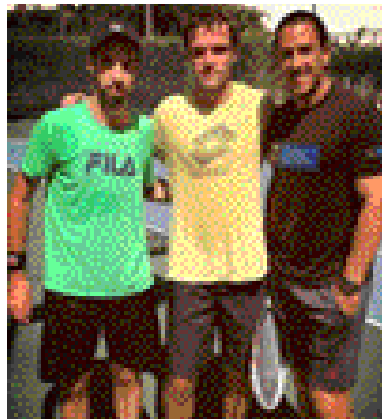
Nos dedicamos a educar al jugador-alumno en todos los aspectos del tenis. El programa se centra en el jugador. Cada jugador es probado y evaluado, de forma tal que podamos desarrollar un plan individual en pos de alcanzar el objetivo deseado

Estamos ubicados en Miami, en un ambiente de primer nivel para desarrollar futuros campeones.



Misión y Filosofía

Cañas Tennis brinda un amplio programa tenístico, centrado en el desarrollo técnico, táctico, físico y mental del jugador, que son las bases principales de la metodología argentina de enseñanza y aprendizaje. Al mismo tiempo que satisface las necesidades de cada jugador, en su búsqueda de alcanzar el máximo crecimiento posible.



Los directores de Cañas Tennis idearon un método de entrenamiento a través de un "Sistema integral" para que cada jugador logre el mayor rendimiento. Asimismo, desarrollan ejercicios específicos de evolución, de forma tal que cada alumno entienda la secuencia correcta para lograr mejorar su nivel de tenis.



Método de Entrenamiento: El Sistema Integral

Los directores de Cañas Tennis idearon este método de entrenamiento tenístico: El Sistema Integral está ideado con los principales ejercicios del método argentino de entrenamiento que busca lograr el óptimo desarrollo del jugador.



Rendimiento Tenístico Optimo

Habilidades Técnicas

- Optimización de la técnica para su potencial desarrollo
- Correcciones técnicas de los golpes
- Conceptos biomecánicos con ejercicios específicos

Conocimientos Tácticos

- Cuando y porque implementar cada golpe
- Guía de cómo usar la táctica correcta durante un partido
- Adaptación de diferentes efectos y alturas en los golpes junto a la movilidad para su uso en diferentes superficies.

Destrezas físicas y mentales

- Resistencia y velocidad
- Flexibilidad, coordinación y agilidad
- Entrenamiento de fuerza en gimnasio
- Trabajo individual con psicólogo deportivo (adicional)
- Trabajo individual con fisioterapeuta (adicional)

Horarios



Los programas Competitivos Semanales de Invierno de Cañas Tennis 2019 - 2020 comienzan el 9 de diciembre y terminan el 3 de enero. Un día típico en Cañas Tennis incluye:



Horarios jugadores con alojamiento

08:00 AM	Desayuno
09:00 – 11:00 AM	Sesión I Tennis
11:00 – 12:00 PM	Sesión I Preparación Física
12:00 – 01:00 PM	Almuerzo
01:00 – 02:00 PM	Reposo - (Ingles - Estudios)
02:00 – 04:00 PM	Sesión II Tennis
04:00 – 05:00 PM	Sesión II Preparación Física
07:30 PM	Cena



Horarios jugadores sin alojamiento

09:00 – 11:00 AM	Sesión I Tennis
11:00 – 12:00 PM	Sesión I Preparación Física
12:00 – 01:00 PM	Almuerzo
01:00 – 02:00 PM	Reposo - (Ingles - Estudios)
02:00 – 04:00 PM	Sesión II Tennis
04:00 – 05:00 PM	Sesión II Preparación Física



Horarios jugadores medio turno (Mañana)

9:00 – 11:00 AM	Sesión Tennis
11:00 – 12:00 PM	Sesión Preparación Física



Horarios jugadores medio turno (Tarde)

2:00 – 4:00 PM	Sesión Tennis
4:00 – 5:00 PM	Sesión Preparación Física

Periodización



El programa se divide en grupos de micro y macro ciclos.

- Fase Pre-competencia: En este ciclo se acentúa el trabajo en el desarrollo de habilidades tenísticas y preparación física. Si bien existe un enfoque en el trabajo físico el entrenamiento específico del deporte es un componente importante.
- Fase Competencia: Es durante este periodo cuando más se focaliza el trabajo específico del deporte. Nuestro personal se asegura que cada jugador cuente con el correcto calendario para lograr el máximo rendimiento posible.
- Fase Post-competencia / Período descanso activo: Menos entrenamiento específico del deporte y más desarrollo de habilidades generales.

Admisiones y Aranceles

Cañas Tennis se esfuerza en el proceso de selección para construir una comunidad de jóvenes apasionados, dedicados a ser los mejores jugadores de tenis y alumnos.

El arancel para un jugador del programa Competitivo Semanal de Invierno de Cañas Tennis en el período 2019 - 2020 es de:

- us\$ 590 (sin hospedaje)
 - Incluye entrenamiento de tenis, preparación física y almuerzo.
- us\$ 1,190 (con hospedaje)
 - Incluye alojamiento, entrenamiento de tenis, preparación física, almuerzo, cena y transporte opcional entre alojamiento y Yatch Club.
- us\$ 390 (sin hospedaje, medio turno)



Servicios Adicionales

1. Clase privada por hora:
A partir de us\$ 65 // Guillermo Cañas us\$ 250
2. Clases privadas Ingles: us\$ 60/dia - us\$ 250 semana
3. Video Análisis Técnico + Físico: us\$ 135
4. Evaluacion Antropométrica + Fuerza y Potencia : us\$ 135
5. Masajista / Fisioterapeuta
6. Psicólogo Deportivo

Estudios Idiomas – Inglés

Cañas Tennis esta asociada con TALK International School of Languages, lugar donde se reúnen estudiantes de todos los rincones del mundo, brindándoles la oportunidad de organizar el día de tal manera que puedan contar con un entrenamiento tenístico de primer nivel mientras aprenden Inglés en un ambiente educativo y de apoyo. No es de extrañar que los estudiantes terminen los programas hablando con una excelente fluidez y confianza.



- **Clases grupales:** Se construyen en torno a un plan de estudios donde se proporcionan las clases con la estructura y flexibilidad necesarias. Las clases se ofrecen en 9 niveles de conocimiento, desde principiante a la fluidez con el texto apropiado incluyendo materiales proporcionados para cada nivel. Todos los niveles de clase se basan en un enfoque integrado para la adquisición del lenguaje, centrándose en el desarrollo de hablar, escuchar, leer y escribir.
- **Inglés General:** Los programas de Inglés General se enfocan en el desarrollo de la competencia lingüística general y una comprensión de la vida y la cultura estadounidense. Los cursos te prepararán para la interacción social y las actividades del día a día.
- **Examen TOEFL iBT:** Prepararte para la rigurosa vida académica en la universidad en EEUU. TOEFL® es el examen más popular para medir el nivel de inglés (USA) en EEUU. Este examen evalúa tus capacidades de reading, writing, listening y speaking. Una nota alta podría darte acceso a las mejores universidades de EEUU.

Se ofrecerán directrices de estudio bien estructuradas para asegurar el éxito en el examen.

Desarrollaremos confianza para la realización del test.

Incluiremos estrategias de realización del test para poder obtener valiosos puntos extra en el examen.

Ofreceremos una práctica minuciosa para todas las secciones del examen.

English programs



Cañas Tennis ofrece la posibilidad de realizar los entrenamientos tenísticos semanales complementando el aprendizaje del idioma Ingles.

Opciones:

- 1) Día entrenamiento completo en Cañas Tennis, con clases privadas de inglés.
- 2) Día entrenamiento completo en Cañas Tennis, con clases grupales de inglés.
- 3) Medio día entrenamiento en Cañas Tennis, con clases grupales de inglés el otro turno del día.



Horarios jugadores entrenamiento completo Tenis + Inglés Privado

09:00 – 11:00 AM	Sesión I Tenis
11:00 – 12:00 PM	Sesión I Preparación Física
12:00 – 01:00 PM	Almuerzo
01:00 – 02:00 PM	Inglés
02:00 – 04:00 PM	Sesión II Tenis
04:00 – 05:00 PM	Sesión II Preparación Física



Horarios jugadores entrenamiento completo Tenis + Inglés Grupal

09:00 – 11:00 AM	Sesión I Tenis
11:00 – 12:00 PM	Sesión Preparación Física
12:00 – 01:00 PM	Almuerzo
01:00 – 02:00 PM	Reposo
02:00 – 04:00 PM	Sesión II Tenis
06:00 - 09:00 PM	Inglés



Horarios jugadores medio turno Tenis + medio turno Inglés Grupal

09:00 – 11:00 AM	Sesión Tenis
11:00 – 12:00 PM	Sesión Preparación Física
12:00 – 12:45 PM	Almuerzo
01:00 – 04:15 PM	Inglés

Aranceles

1) El arancel para un jugador del programa Tenis día completo + Ingles privado de Cañas Tennis en el período 2019 - 2020 es de:

- Semanal us\$ 840 (sin hospedaje) us\$ 1,440 (con hospedaje)

Incluye los entrenamientos de tenis, preparación física y almuerzo. Clases privadas de inglés 1hr. Con el hospedaje se incluye la cena.

2) El arancel para un jugador del programa Tenis día completo + Ingles grupal en Instituto Talk en el período 2019 - 2020 es de:

- Mensual us\$ 955 (sin hospedaje) us\$ 1,375 (con hospedaje)

Incluye los entrenamientos de tenis, preparación física y almuerzo. Clases grupales de inglés 3:15hs. Con el hospedaje se incluye la cena.

3) El arancel para un jugador del programa Tenis medio día + Ingles grupal medio día en Instituto Talk en el período 2019 - 2020 es de:

- Mensual us\$ 875 (sin hospedaje) us\$ 1,290 (con hospedaje)

Incluye los entrenamientos de tenis, preparación física y almuerzo. Clases grupales de inglés 3:15hs. Con el hospedaje se incluye la cena.

Hay disponibles diversas opciones de pago.

Por favor, ponte en contacto con Operaciones para obtener más información.

Puedes ponerte en contacto por teléfono

(+ 1-305-816-6692) o por mail: info@canastennis.com

Instalaciones

Cañas Tennis esta ubicado en el histórico Turnberry Isles Miami Hotel y en Turnberry Yacht Club.



Turnberry Isles Miami Hotel ofrece cuatro (4) canchas HydroCourts de arcilla y dos (2) Laykold acrylic Hard Courts, la superficie oficial del Miami Open impecablemente cuidadas que están listas para el uso exclusivo de los Huéspedes del Resort y Miembros del Turnberry Isle Miami Club. Elija entre una variedad de clases, clínicas, programas sociales y competitivos y eventos diseñados para todas las edades y niveles. En nuestro Pro Shop encontrara una gran variedad de prendas y accesorios incluyendo marcas como Nike y Fila así como nuestra propia marca Turnberry Isle. Se realizan encordados de raquetas y personalización de las mismas.

Los huéspedes que reserven como destino Tennis en Cañas Tennis recibirán un descuento en su estancia en el hotel Turnberry Isle Miami. Para más información y disponibilidad inicie sesión en www.turnberryislemiami.com.



Turnberry Yacht Club



- Turnberry Yatch Club alberga ocho (8) canchas con iluminación
- Cuatro (4) canchas de cemento Laykold
- Cuatro (4) canchas Hard-Tru (clay norteamericano)
- Club house
- Gimnasio
- Restaurant
- Pro shop
- Piscina
- Estacionamiento

Turnberry Yatch Club
19735 Turnberry Way - Aventura 33180 - Florida

