

LONG TERM

PROGRAM 2023

Somos Marc Canovas y Gonzalo López, bienvenidos a nuestro centro exclusivo, nuestra principal misión es convertirte en un jugador competitivo, un jugador que está listo para enfrentar los desafíos que te esperan en el deporte.

Para lograr este objetivo empezamos hace 8 años este cercano centro donde serás entrenado por nosotros a diario, porque tu tenis necesita nuestra atención diaria para mejorarte en todas las áreas de tu juego, creemos en la atención diaria y en las pequeñas mejoras, si sientes que necesita elevar tu nivel, estaremos encantados de trabajar juntos en tu proyecto.





Nuestro Centro

El tenis es un deporte donde el formato de entrenamiento ideal es la personalización con un pequeño ratio entrenador/jugador, y este enfoque en los jugadores solo se puede lograr en un lugar exclusivo con jugadores limitados, por eso creemos en nuestro marco de entrenamiento en nuestro centro

Te orientamos y respondemos a tus dudas sobre el camino a seguir con tu tenis.



Hemos dedicado nuestra vida a entrenar jugadores de competición, hemos recorrido el camino con muchos jugadores y ahora toda esta experiencia está a tu disposición para llevarte al siguiente nivel y empezar a sentirte, por fin, un jugador en todo el sentido de la palabra.

Entrenarás con un grupo de profesionales con más de 20 años de experiencia en el desarrollo de tenistas de alto rendimiento. Jugadores de la ATP, WTA e ITF de todo el mundo han trabajado con nosotros y nos ha dado una gran perspectiva de cómo desarrollar a los jugadores.

La comunicación y el trabajo conjunto entre el triángulo: jugador, entrenador y padre es la clave del éxito en el tenis actual



Juega en Barcelona aprovechando su clima y su extensa red de torneos, tendras tu centro, los torneos y el coaching necesarios integregrados para competir con las máximas garantías.

¿Para quien es este programa

- Serán bienvenidos jugadores a partir de 10 años, de todos los niveles de tenis, masculino y femenino.
- Este programa comienza a partir de los tres meses.
- Este programa es para jugadores que buscan un medio-largo plazo en un centro con el objetivo principal de mejorar en habilidades competitivas y mejorar su nivel de tenis.

Coaching en torneos

- Acompañamos a todos los torneos locales.
- Acompañamientos a torneos pactados.
- En un radio de 300 km tenemos durante el año 2019 10-15 ITF Futures Masculino, 9-15 ITF Femenino, 8 ITF Juniors 18, 4 ETA U16, 4 ETA U14, 3 ETA menores de 12 y una amplia red de torneos locales en todo el año que permite que todos los niveles sigan logrando los objetivos del tenis.



Program Lines

Dividimos la estancia y los entrenamientos en bloques para poder enfocar todas las necesidades del desarrollo del jugador, diseñamos dependiendo del tiempo de permanencia en el centro durante el año:

- **Mejora de habilidades:**

Durante este tiempo nos enfocamos en aumentar todos los niveles de jugador, necesarios para lograr objetivos técnicos, tácticos, físicos y mentales.

- **Pre Torneo**

Este bloque se usa antes de la competición, tratamos de afinar y juntar todo en el juego para obtener el mejor nivel, 1 semana antes de los torneos.

- **Torneos**

Semanas de los torneos, diseñamos un calendario y unos objetivos durante el año y se coordinan todos los bloques para llegar en la mejor forma posible a los torneos.

Programa diario de entrenamientos

LUNES VIERNES

8:00 – 10:00 Tenis en Pista.

10:15 – 12:00 Fitness.

14:00 – 16:00 Sesiones nocturnas dedicadas a la práctica de partidos, específicamente al trabajo técnico, a prevenir y decidir la situación en función del jugador (lesiones, partidos de competición, descanso, etc...)

SÁBADO 8:00 – 9:30 Tenis en Pista.

DOMINGO Descanso / Torneo si juega.

Nuestro equipo

Somos un equipo cercano que trabaja en la misma dirección, llevamos 20 años involucrados en el Tennis de competición, hemos logrado una forma de entender este deporte y de entrenar después de juntar nuestra experiencia como jugador en el pasado, nuestra experiencia como entrenador involucrado con jugadores de alto nivel y nuestra formación continua en nuevas tecnologías y formas de práctica.

Marc Canovas

- 15 años de experiencia en coaching jugadores de competición.
- 9 años de experiencia desarrollando y viajando con jugadores top 150: Malek Jaziri (ATP 69) Lamine Ouahab (ATP 110) Franco Ferreiro (ATP 125)
- 3 años de experiencia entrenando a jugadores Junior "top 10":
- Lamine Ouahab: Numero 4 ITF 18, finalista Junior Wimbledon
- Championships. Karen Khachanov: European campeón U18.
- Oliver Golding: Número 1 ITF 18. US Open winner.
- 4 años de experiencia dirección y management en academias de tenis.
- Como jugador ATP rank 480, Top 60 en España 4 años.



Gonzalo López

- 21 años de experiencia en coaching jugadores de competición.
- 11 temporadas en ATP Tour con jugadores "top 100".
- Tiempo completo (Más de 1 año): Teimuraz Gabashvili (ATP 43) Evgeny Donskoy (ATP 66) Jesse Levine (ATP 69) Adrian Menendez Jonathan Eysseric
- Tiempo parcial (6 meses -1 año): Karem Kachanov; Albert Ramos; Joao Sousa; Pedro Martinez Portero; David Souto; Sasha Lobkov
- Tiempo parcial (1-6 meses): Bjorn Fratangelo; Nikolov Bashivasbili; Jhon Millman; Richard Berankis
- 11 años de experiencia desarrollando jugadores 12-18
- 14 años de experiencia dirección y management en academias de tenis.
- ATP Coach Member –
- Nivel A GPTCA
- Miembro comité docencia RFET
- 6 años experiencia docente en cursos. Ponente internacional
- Como jugador ranking ATP 169, TOP 20 de España 8 años www.glopez.es

Victor



- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte con la especialidad de Alto Rendimiento Deportivo en la Universidad de Vic y Máster en Alto Rendimiento en Triatlón.
- Especialista en entrenamiento de fuerza.
- 5 años de experiencia trabajando tenistas de alto rendimiento.



Nuestro sistema

Guía de nuestro sistema

SOLIDEZ

Buscamos formar jugadores sólidos, eso significa tener la capacidad de mantener un rally a alta velocidad.

Sin solidez, no puedes construir nada en tu juego.

ENTENDER EL JUEGO

Los jugadores tienen que entender el juego y todas las situaciones que implica cuando juegas puntos.

Con la comprensión adecuada, los jugadores están en condiciones de acumular puntos y neutralizarlos.

ENTRENAMIENTOS REALES

El entrenamiento tiene que ser real para poder recrear las situaciones del juego y darle herramientas al jugador para resolverlo.

¿COMO TRABAJAREMOS?

Fase A

Te analizamos y marcamos la forma de desarrollar el juego que se ajuste a ti, desde tu mentalidad, constitución corporal y biomecánica encontramos la mejor forma para que seas competitivo.

Fase B

Establecemos un plan de acuerdo con sus necesidades para lograr los titulares de nuestro sistema y profundizar en los detalles de sus fallas en su juego para convertirse en un jugador sólido y elevar su nivel en general.

Fase C

Ejecutamos el plan de la fase B con ejercicios y mensajes de personalización para lograr los objetivos, plan de fitness también personalizado para usted para que coincida con su estilo de juego establecido en la fase A.



Club

Los programas de entrenamiento de nuestro centro tienen lugar en el Club de Tenis Andrés Gimeno de Castelldefels, un club con todos los servicios que ofrece, situado a 20 km al sur de Barcelona y a 8 km del aeropuerto.

Todos los jugadores tienen membresía completa del club con acceso a todas las áreas durante su estadía con nosotros. El club se encuentra a 5 minutos a pie de la playa, a 10 minutos en coche del aeropuerto internacional de Barcelona y está muy bien comunicado con el centro de Barcelona por tren (17 m) o autobuses, también hay plazas de alquiler de coches disponibles.

El gimnasio es espacioso e incluye todo el equipamiento necesario para un entrenamiento de primer nivel.

También cuenta con salas de fitness con clases programadas como yoga, pilates, spinning, recuerda que tienes acceso libre en cualquier momento.

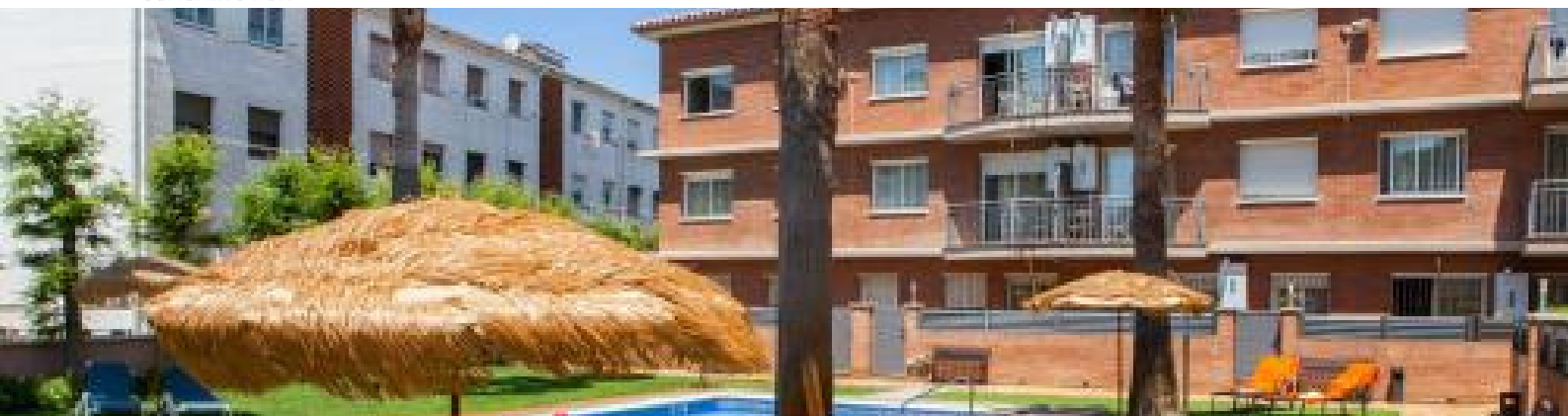
El club tiene una gran piscina. La usamos para nuestra sesión de fitness con frecuencia.

Junto a la piscina hay una zona chill out donde los jugadores pueden recuperarse y también puedes utilizar esta zona para almorzar o tomar un refresco.

El restaurante está ubicado en el club de tenis. Está regentado por el Restaurante DISTINTO, dueños de varios restaurantes y con amplia experiencia.

¿Es el restaurante oficial de nuestro centro, tiene menú diario, además de menú deportivo, comidas disponibles en la terraza con vista a las canchas y también se usa para refrigerios? Está redecorado recientemente y con una gran pantalla de T.V donde se pueden ver eventos deportivos.





Acommodation

Tenemos disponibles diferentes tipos de opciones de alojamiento y te ayudaremos a que tu estadía sea lo más cómoda posible. Los hoteles, Aparthoteles colaboran con nosotros y ofrecen precios especiales para los jugadores alojados en el centro.

También trabajamos con familias por unos años, puedes quedarte ahí con ellos y vivir como uno más de la familia, gran opción para aprender español y tener una experiencia completa en tu estadía.

Puedes reservar directamente con ellos o te ayudamos a reservar.

ESTABLECIMIENTOS COLABORADORES

Info@protenniscoachingbcn.com

Hotel Canal Olímpic 3 *** (Literario frente al Club de Tennis y al centro) 20 segundos caminando, ofrece 49 habitaciones, alberca, estacionamiento, jacuzzi, sauna y restaurante. Carrer de la Ginesta, 13-08860 Castelldefels, España.

Hotel Pitort 2 ** (a 5 minutos a pie del club de tenis y del centro) De reciente construcción, se encuentra en la zona residencial de Castelldefels, entre la playa y la zona comercial de la ciudad. Una cafetería con terraza y aparcamiento gratuito dentro del recinto. Passeig Pitort, 170-08860 Castelldefels, España.

Apartamentos Velour 3 *** (a 5 minutos a pie del club de tenis y del centro). A unos 10 minutos a pie de la playa de Castelldefels, el Aparthotel Velour ofrece apartamentos con aire acondicionado, solárium privado y cocina totalmente equipada, así como una lavadora dentro del apartamento, también tiene una piscina al aire libre. Además de puerta a puerta, hay un restaurante de carnes argentinas. Avenida Castelldefels 112-114-08860 Castelldefels, España.

Apartamentos Marsol 3 *** (a 5 minutos a pie del club y centro de Yennis). El Aparthotel Marsol se encuentra a unos 10 minutos a pie de la playa de Castelldefels y ofrece apartamentos con aire acondicionado y solárium privado. una cocina totalmente equipada así como una lavadora dentro del apartamento, tiene también una piscina exterior. Además de puerta a puerta, hay un restaurante de carnes argentinas. Avenida Castelldefels 112-114-08860 Castelldefels, España.

Apartamentos Masd Mediterraneo 4 **** (cerca del mar) Situado a 10 minutos andando del centro y club de Tennis, además de la playa de Castelldefels, ofrece habitaciones con todos los servicios. Carrer Disset, 3 - 08860 Castelldefels, España A 10 minutos a pie de la academia.

Hotel BelAir 4 **** (frente al mar) Hotel único y moderno cerca de la playa y del paseo marítimo de Castelldefels. Ambiente tranquilo y relajado. Disfrútelos desde la terraza de su habitación. Passeig Maritim, 169 - 08860 Castelldefels, España A 20 minutos a pie de la academia.



Prices

- **1.800 € / Mes**

Incluido

- 16/18 horas de tenis en cancha semanales.
- 8/10 horas semanales de condición física.
- Acompañamiento y seguimiento a torneos locales.
- Acompañamiento a torneos Nacionales e Internacionales.
- Tiempo privado con jugadores durante la semana.
- Recogida y regreso al aeropuerto de Barcelona.

No incluido

- Stringer (Pro-shop en el club) 8 €
- Licencia federativa si juega torneos españoles (18-40 €)
- Physio si es necesario.
- Entrenador mental.
- Guía de Nutition.
- Seguro médico.
- Alojamiento y comidas
- Menú en club 11-13 €

Price accommodation

- Precio del alojamiento según opciones y número de personas.
- Familyes aprox 950 € / Mes (Incluye desayuno y cena de lunes a viernes y tres comidas los fines de semana, lavandería, internet)

Contact

Gonzalo López

Tel: +34 672 078 182

Mail: glopezfabero@gmail.com