



# PROGRAMA DE ESTÁGIOS 2018

[www.felneracademy.com](http://www.felneracademy.com)

[facebook.com/FelnerAcademy](https://facebook.com/FelnerAcademy)

[instagram.com/felneracademy](https://instagram.com/felneracademy)

## 1. DESCRIÇÃO

A Felner Academy é um centro de treino de competição que combina o ténis com a educação e formação dos atletas. A Felner Academy tem um sistema de treino moderno, estabelecido por treinadores credenciados e com vasta experiência a nível internacional. A Felner Academy tem contribuído para a formação de muitos jogadores e tem alcançado vários títulos nacionais individuais e por equipas, para além de muitos títulos internacionais em provas Tennis Europe, WTA, ATP e ITF, incluindo dois títulos em provas do Grand Slam Junior.

O **Programa de Estágio** inclui um plano de treino técnico, tático, mental e físico diário. O processo de treino é baseado no sistema de treino da Felner Academy e inclui um programa individualizado de exercícios técnicos, de mobilidade no campo e de tática e estratégia para competição. O sistema de treino da Felner Academy caracteriza-se por uma grande exigência ao nível do trabalho técnico e do jogo de pés, pela atenção dada às necessidades individuais de cada atleta (sejam elas técnicas, táticas, físicas ou mentais) e pela intensidade dos treinos. O programa poderá incluir uma componente competitiva maior ou menor, em função da fase da temporada e dos objetivos dos atletas.

## 2. ORGANIZAÇÃO

O programa de estágio contempla até um máximo de 25 horas de treino semanal (20 horas de treino em campo e 5 horas de treino físico). O programa pode ser personalizado em termos de carga horária e tipo de treino (individual ou em grupo) de forma a adaptá-lo da melhor forma possível à idade dos atletas, ao seu nível de preparação e aos seus objetivos. Os treinos individuais poderão ser marcados na modalidade Coach ou Head Coach (ver regulamento).



### 3. PROGRAMAS E DATAS

A Felner Academy desenvolve ao longo do ano diferentes tipos de programas de estágio. Estes programas variam em função dos objetivos e do tipo de trabalho realizado:

**Estágios de Férias:** Treino intensivo durante os períodos de férias escolares. Este programa é destinado a jogadores dos 8 aos 18 anos de idade e pretende contribuir para o desenvolvimento geral do atleta, tanto a nível técnico e tático, como a nível físico e mental. O atleta poderá optar por um programa mais personalizado com treinos individuais acrescentados aos treinos de grupo. Os treinadores particulares dos atletas são bem-vindos e convidados a participar nas sessões de treino.

**Estágios de Pré-temporada:** Possibilidade do atleta fazer o trabalho de pré-temporada junto do nosso grupo de atletas ITF, ATP e WTA. O período de pré-temporada dura 4 a 6 semanas e é muito exigente em termos de trabalho físico. Para além do treino físico, é dado especial ênfase ao desenvolvimento técnico. Os treinadores particulares dos atletas são bem-vindos e convidados a participar nas sessões de treino.



**Estágios Pré-competitivos:** Possibilidade de preparar torneios junto dos nossos jogadores e da equipa técnica da Felner Academy. Durante estas semanas é dada prioridade ao trabalho tático e mental. O treino é realizado no piso em que se desenrola o torneio e sempre que possível com o mesmo tipo de bolas. Os treinadores particulares dos atletas são bem-vindos e convidados a participar nas sessões de treino.

**Estágios para profissionais:** Possibilidade de jogadores ITF, ATP e WTA integrarem os treinos da academia, trabalhando juntos dos nossos atletas e treinadores. Os treinadores particulares dos atletas são bem-vindos e convidados a participar nas sessões de treino.

**Competições:** Possibilidade de jogadores de todos os níveis e idades viajarem para torneios com o grupo de atletas e os treinadores da academia.



#### 4. ALOJAMENTO

Os atletas que pretendam estagiar na Felner Academy podem optar por diferentes soluções em termos de alojamento.

**Residência da Academia:** É a melhor opção caso o atleta esteja sozinho. Fica em frente à academia. Tem um tutor que assegura o funcionamento da residência. Pais ou acompanhantes dos atletas não podem pernoitar na residência. Ver em: <http://felneracademy.com/academy/accomodation/>

**Hotel Sana Silver Coast:** Hotel de 4 estrelas junto ao centro da cidade. A melhor opção caso o atleta esteja acompanhado e pretenda estar perto da academia. Preço variável em função da época do ano. Ver em: <http://www.silvercoast.sanahotels.com/pt>

**Bom Sucesso Resort:** A 20 minutos da academia, Resort com apartamentos T1, T2 e T3 de design moderno. Acesso a Golf, campos de ténis, piscinas, etc. Fica a 5 minutos da praia e da Lagoa de Óbidos. Excelente opção para famílias. Ver em: <http://www.bomsucesso.com.pt/>

**Casa Pinha Silver Coast (Praia D'El Rey):** A melhor opção para famílias ou grupos que queiram combinar um estágio de ténis com umas férias em família. A Casa Pinha fica no resort da Praia Del Rey (a cerca de 20 minutos da academia). No resort tem acesso a Ténis, Praia, Golf, Surf e inúmeras outras atividades. Ver em: <http://www.casapinhasilvercoastportugal.com/> e <http://www.praia-del-rey.com/>

- 1) A Felner Academy possui também um clube de ténis no Resort da Praia D'El Rey onde desenvolve inúmeras atividades de ténis direcionadas para as famílias (aulas de ténis, clínicas de ténis para crianças, torneios semanais, cardioténis, etc.)

## **5. APOIO A ATLETAS MENORES**

Para estágios de atletas com menos de 13 anos de idade a Felner Academy pode disponibilizar um serviço personalizado de acompanhamento a estas crianças, nomeadamente no período pós-treino e noite. Este serviço está dependente de disponibilidade e tem um custo acrescido (pedir orçamento).

## **6. ITENS QUE O ATLETA DEVE TRAZER**

- Raquetes
- Sapatilhas e roupa de desporto
- Cordas e grips
- Bloco de notas e caneta
- Toalhas de mãos e banho
- Produtos de higiene pessoal
- Alarme despertador
- Fato de banho e toalha de praia
- Chinelos de praia
- Protetor solar
- Chapéu
- Repelente de insetos
- Alimentos para o seu pequeno almoço

## **7. NORMAS GERAIS A SER CUMPRIDAS POR TODOS OS ATLETAS**

Durante o estágio espera-se dos atletas o máximo empenho nas tarefas propostas e o respeito pelos colegas, treinadores e restantes colaboradores da academia. Exige-se aos atletas o cumprimento das regras de fair-play, assim como dos regulamentos internos da residência e do centro de treino da Felner Academy. Os atletas não cumpram com as regras e princípios da academia, poderão ser convidados a sair do programa.

## 8. SEGURO MÉDICO

A inscrição em qualquer programa da Felner Academy obriga à existência de um **Seguro Médico Desportivo**. Este seguro deve cobrir os atletas contra qualquer doença ou lesão contraída pelo atleta.

A Felner Academy não se responsabiliza por qualquer acidente contraído pelo atleta durante a sua estadia.

## 9. TORNEIOS

O atleta pode participar em torneios durante a sua estadia na academia. Nestes casos, terá a responsabilidade de dividir as despesas do treinador responsável pelo acompanhamento. A participação em torneios deverá ser agendada com antecedência.



## 10. PREÇOS E SERVIÇOS INCLUÍDOS

Condições para programa base de treino (20 a 25h semanais) em grupo (com ou sem serviço de residência) com entrada no Domingo à noite e saída à sexta-feira ou ao Sábado de manhã.

	Com Residência/Academia	Sem Residência
Programa de Treino de Ténis	SIM	SIM
Programa de Treino Físico	SIM	SIM
Treinos Individuais em Campo	Consultar Preçário	Consultar Preçário
Treinos Individuais de Preparação Física	Consultar Preçário	Consultar Preçário
Alojamento na residência da Felner Academy	SIM	-
Transporte desde e para o Aeroporto Humberto Delgado	60€/Viagem	60€/Viagem
Serviço de Lavandaria	20€/Semana	-
Pequeno-almoço	-	-
Almoço	SIM (Segunda a Sexta)	-
Jantar	SIM (Segunda a Sexta)	-
Deslocações a torneios (despesas do treinador)	Consultar Preçário	Consultar Preçário
Uso das instalações da Academia	SIM	SIM
Relatório Técnico	SIM	SIM
Internet Wireless e TV Cabo	SIM	SIM
Serviços de Fisioterapia (Diagnóstico e Avaliação)	SIM	SIM
Serviços de Tratamento de Fisioterapia	Consultar Preçário	Consultar Preçário
Licença de Federação*	25€	25€
Taxa de Inscrição	SIM	SIM
<b>VALOR TOTAL DO PROGRAMA</b> (IVA NÃO INCLUÍDO)	<b>475€/Semana</b>	<b>265€/Semana</b>



## **11. POLÍTICA DE CANCELAMENTO**

Caso, devido a circunstâncias de força maior, o atleta abandone o estágio sem ter completado todo o programa agendado, a academia agirá de acordo com os seguintes critérios:

- O valor dos 30% pagos no ato de inscrição não é reembolsável
- Será descontado o valor referente ao período não consumido e feito o respectivo acerto de contas.

**Segue-nos em:**

**[www.felneracademy.com](http://www.felneracademy.com)**

**[facebook.com/FelnerAcademy](https://facebook.com/FelnerAcademy)**

**[instagram.com/felneracademy](https://instagram.com/felneracademy)**