



RAFA NADAL
ACADEMY

HIGH PERFORMANCE

TENNIS
PROGRAM

JUNIOR

LONG STAY

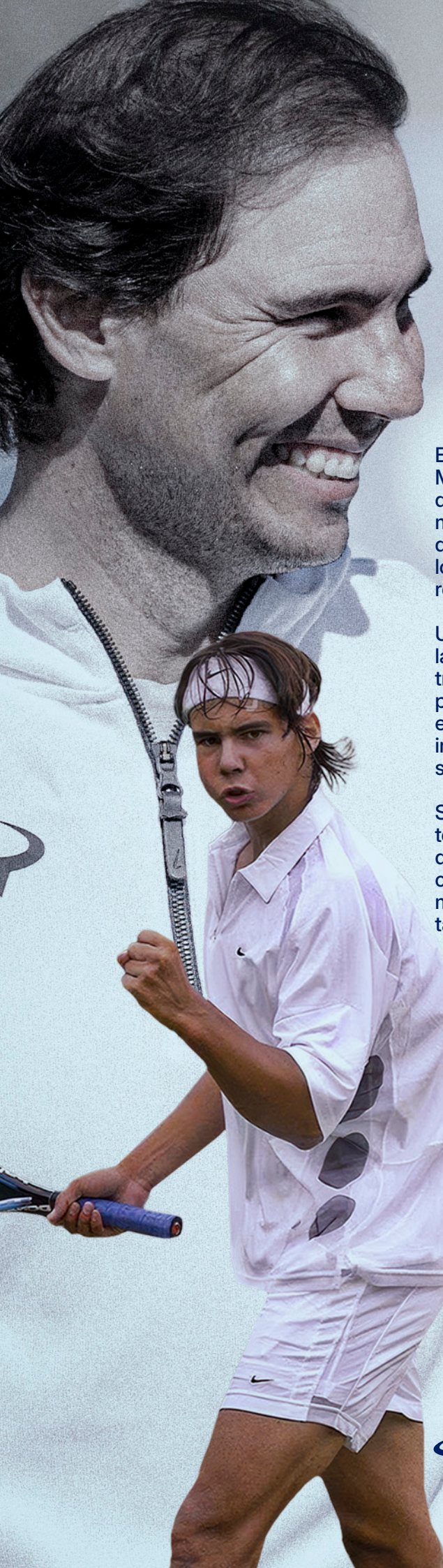


MALLORCA
RAFA NADAL ACADEMY

SEPTIEMBRE 2026 - JUNIO 2027

PROGRAMA SEMANAL

PARA JUGADORES DE 14 A 18 AÑOS



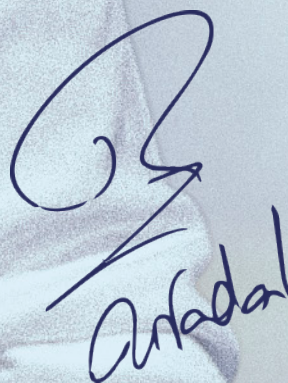
MI ÚNICA MANERA DE ENTENDER EL TENIS

POR RAFA NADAL

Empecé a jugar al tenis cuando era niño en Manacor, en la isla de Mallorca. Desde entonces, el tenis ha sido mucho más que un deporte para mí. Ha sido una escuela de vida. Después de muchos años compitiendo por todo el mundo, he comprendido que el verdadero valor del éxito no se encuentra únicamente en los trofeos o los títulos, sino en la disciplina, la humildad y el respeto que me han acompañado a lo largo de toda mi carrera.

Uno de mis mayores propósitos es compartir estos valores con las nuevas generaciones. A través de la Rafa Nadal Academy, trabajamos cada día para educar a jóvenes deportistas no solo para que sean mejores jugadores, sino mejores personas. Les enseñamos a valorar el esfuerzo, a entender el trabajo en equipo incluso en un deporte individual, y a mantener el respeto — hacia sí mismos, hacia sus rivales y hacia el juego.

Se trata de un proyecto internacional que reúne a estudiantes de todo el mundo, uniendo educación y deporte como dos pilares del desarrollo personal. Creemos que el alto rendimiento es compatible con la humanidad, que la competición puede ir de la mano de la amabilidad, y que cada sesión de entrenamiento es también una lección de vida.



QUÉ INCLUYE

ENTRENAMIENTO Y ACTIVIDADES LÚDICAS

6DÍAS

DE ENTRENAMIENTO
(LUNES A SÁBADO)

22^h

ENTRENAMIENTO
DE TENIS
EN GRUPO

30^{min}

ENTRENAMIENTO
DE TENIS
INDIVIDUAL

6,25^h

PREPARACIÓN
FÍSICA

- Desarrollo de habilidades mentales necesarias para competir.
- 4 sesiones de actividades Off-Court.
- Comida y snacks incluidos.
- Partido oficial UTR el sábado.
- Pack de bienvenida.
- Visita al Rafa Nadal Museum.

BOARDING (OPCIÓN CON ALOJAMIENTO)

- 7 noches de alojamiento en la residencia tutelada de la Academia (pensión completa)
 - Atención médica y servicio de fisioterapia (si fuera necesario)
 - Servicio de transfer al aeropuerto.



¿QUIERES VIVIR UNA EXPERIENCIA DEL ALTO RENDIMIENTO?

El **High-Performance Tennis Program Junior** es un **extracto de nuestro Programa Anual** e incluye un **trabajo específico** en todas las áreas que consideramos imprescindibles para la preparación de un jugador que aspira a dedicarse al tenis profesional. Además, los participantes tendrán la posibilidad de **entrenar y convivir con los jugadores de nuestro Annual Program**.

El High-Performance Tennis Program Junior es para jugadores de **14 a 18 años** y está **disponible de septiembre a junio**.

El **check-in** y el **check-out** se realizan los **domingos**.



Al tratarse de un **programa de entre 4 y 10 semanas**, dependiendo de la duración elegida, cada jugador contará con un **tutor personal** encargado de realizar un seguimiento de su progreso, desarrollo y objetivos establecidos.

¿POR QUÉ ELEGIR NUESTRO CAMP?

- Prueba de nivel inicial para asignar a cada jugador su grupo adecuado.
- Entrenamientos basados en la metodología de alto rendimiento de Rafa Nadal.
- Desarrollo técnico, táctico y de rendimiento en la pista.
- Trabajo físico integral: fuerza, coordinación, velocidad, resistencia, flexibilidad y prevención de lesiones.
- Formación Off Court: Nutrición, psicología, videoanálisis y valores. Enfoque 360° para maximizar el potencial de cada jugador.



FORMAMOS JUGADORES Y PERSONAS

El programa incorpora **Rafa's Legacy Project**, una iniciativa diseñada para desarrollar las habilidades mentales y emocionales que caracterizan a los grandes deportistas.

Durante la semana, los jugadores trabajarán cualidades clave como:

- PACIENCIA
- DISCIPLINA
- CONCENTRACIÓN
- CORAJE

- VALENTÍA
- AUTOCONFIANZA
- GESTIÓN DE LA PRESIÓN
- MENTALIDAD GANADORA
- ADAPTACIÓN

El objetivo es que los jugadores entiendan la importancia de estas habilidades y aprendan a aplicarlas en su rendimiento técnico-táctico diario. Este trabajo se integra tanto en los entrenamientos en pista como en las sesiones Off Court, guiadas por nuestro equipo de psicología deportiva, que enseña cómo trasladar estos valores y herramientas mentales al juego y a la vida personal.



HORARIO

PROGRAMACIÓN SEMANAL

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
07:00 - 08:00	¡BUENOS DÍAS!						10:00 CHECK-OUT
08:00 - 09:15	ACTIVIDAD OFF COURT		ACTIVIDAD OFF COURT				
10:00 - 11:30	TENIS					COMPETICIÓN G1	
11:30 - 12:00	SESIÓN INDIVIDUAL DE TENIS (1 DIA POR JUGADOR)					COMPETICIÓN G2	
12:00 - 14:00	COMIDA Y TIEMPO LIBRE					COMIDA	SALIDAS
14:30 - 17:00	TENIS						
17:00 - 17:30	ENERGY BREAK					ACTIVIDAD RNA	
17:30 - 18:30	PREPARACIÓN FISICA						
18:30 - 19:30	TIEMPO LIBRE						
20:00 - 21:30	CENA						
22:00	¡BUENAS NOCHES!						

- El horario de actividades semanales se ajustará para cada grupo de edad.
- El orden o día en el que se realizan las actividades cambia dependiendo del grupo en el que se encuentran.

INSTALACIONES

44 PISTAS DE TENIS

22 PISTAS DE SUPERFICIE RÁPIDA
(19 OUTDOOR Y 3 INDOOR)

22 PISTAS DE TIERRA BATIDA
(15 OUTDOOR Y 7 SEMI CUBIERTAS)



19 PISTAS DE PÁDEL

6 PISTAS OUTDOOR

3 PISTAS PANORÁMICAS OUTDOOR

3 PISTAS PANORÁMICAS INDOOR

7 PISTAS INDOOR

OTRAS INSTALACIONES

- Residencia tutelada
- Centro de Fitness
- Piscina interior y exterior de 25m
- 1 campo de fútbol 7
- Clínica del Deporte by Quirón Salud
- Restaurante y Sala de jugadores
- Pistas de voley playa, squash, padbol y multideporte



RAFA NADAL
ACADEMY

www.rafanadalacademy.com

sales@rafanadalacademy.com | t. (+34) 971 845 022

INSPIRING PEOPLE TO ACHIEVE THEIR OWN IDEAL

HIGH PERFORMANCE TENNIS PROGRAM **JUNIOR LONG STAY**

www.rafanadalacademy.com
sales@rafanadalacademy.com
t. (+34) 971 845 022



**RAFA NADAL
ACADEMY**