



RAFA NADAL
ACADEMY

HIGH PERFORMANCE

TENNIS
PROGRAM

JUNIOR

SEPTIEMBRE 2026 - JUNIO 2027



MALLORCA
RAFA NADAL ACADEMY

PROGRAMA SEMANAL

PARA JUGADORES DE 11 A 20 AÑOS



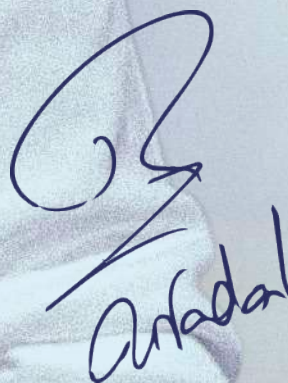
MI ÚNICA MANERA DE ENTENDER EL TENIS

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.



RAFA NADAL
ACADEMY

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 DE 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 11 a 20 años** y está **disponible de septiembre a junio**.

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



Los jugadores de 19 y 20 años podrán registrarse en el programa si cumplen las siguientes condiciones:

- Haber tenido actualmente puntos ITF Junior.
- Seguirán el mismo programa de entrenamiento que los jugadores más jóvenes.
- Se alojarán en la Rafa Nadal Residence (sujeto a disponibilidad).

¿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
08:30	MEETING POINT	08:45 MEETING POINT				DESAYUNO	10:00 CHECK-OUT
09:00 - 10:00	ACTIVIDAD OFF COURT					08:00 - 09:30 COMPETICIÓN G1	
10:00 - 10:15	ENERGY BREAK					09:30 - 11:00 COMPETICIÓN G2	
10:15 - 10:35	CHARLA CON EL ENTRENADOR					11:00 - 12:30 COMPETICIÓN G3	
10:45 - 12:15	TENIS					12:30 - 14:00 COMPETICIÓN G4	SALIDAS
12:15 - 12:45	CLASE PRIVADA	ACTIVIDAD OFF COURT	CLASE PRIVADA				
12:45 - 14:15	COMIDA						
14:15	MEETING POINT					15:00 MEETING POINT	
14:30 - 17:00	TENIS					15:15 - 18:00 ACTIVIDADES RNA	
17:00 - 17:30	ENERGY BREAK						
17:30 - 18:30	FITNESS						

- 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 SUPERFICIE RÁPIDA

(19 OUTDOOR Y 3 INDOOR)

22 TIERRA BATIDA

(15 OUTDOOR Y 7 SEMICUBIERTAS)



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

**INSPIRING
PEOPLE
TO ACHIEVE
THEIR
OWN IDEAL**

**HIGH
PERFORMANCE
TENNIS
PROGRAM JUNIOR**

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



**RAFA NADAL
ACADEMY**