RAFA NADAL ACADEMY

HIGH PERFORMANCE

PADEL 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 DEPORTE

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

RAFA NADAL
ACADEMY

HIGH PERFORMANCE PADEL PROGRAM JUNIOR · 2026/2027

QUÉ INCLUYE

ENTRENAMIENTO Y ACTIVIDADES LÚDICAS

6 DÍAS DE ENTRENAMIENTO (LUNES A SÁBADO)	**20,5h** ENTRENAMIENTO EN GRUPO	**5** SESIONES DE DESARROLLO DEL JUGADOR OFF-COURT	**6,25h** PREPARACIÓN FÍSICA

- Pack de bienvenida.
- Competición los sábados.
- Desarrollo de habilidades mentales necesarias para competir.
- Comida y snacks incluidos.
- Actividad RNA.

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

RAFA NADAL ACADEMY

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

¿QUIERES VIVIR UNA EXPERIENCIA DEL ALTO RENDIMIENTO?

El High Performance Padel 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 pádel profesional. Además, los participantes tendrán la posibilidad de entrenar y convivir con los jugadores de nuestro Annual Program.

El High Performance Padel Program Junior es para jugadores de 11 a 20 años y está disponible de septiembre a junio.

Los jugadores se alojarán en la Rafa Nadal Residence (sujeto a disponibilidad) y el **check-in y el check-out se realizan los domingos.**

¿POR QUÉ ELEGIR NUESTRO PROGRAMA?

- 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 360º para maximizar el potencial de cada jugador.

LA METODOLOGÍA RAFA NADAL ACADEMY

Todos los programas de pádel siguen la **metodología de la Rafa Nadal Academy** bajo la supervisión de **Rodri Ovide**, uno de los entrenadores más respetados del pádel profesional. Con una amplia experiencia en la formación de jugadores de élite, Rodri garantiza un sistema estructurado y exigente basado en cuatro pilares fundamentales:

- **EXCELENCIA TÉCNICA**
- **INTELIGENCIA TÁCTICA**
- **DESARROLLO FÍSICO**
- **FUERZA MENTAL**

RAFA NADAL ACADEMY

¡ENTRENA CON EL MÉTODO DE RAFA NADAL Y SU EQUIPO!

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, donde se enseña cómo trasladar estos valores y herramientas mentales al juego y a la vida personal.

RAFA NADAL ACADEMY

ENTRENA COMO LOS JUGADORES PROFESIONALES DE PÁDEL

HIGH PERFORMANCE PADEL PROGRAM JUNIOR · 2026/2027

HORARIO

PROGRAMACIÓN SEMANAL

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
09:00	MEETING POINT					DESAYUNO	10:00 CHECK-OUT
09:15 - 10:30	FITNESS					9:00 - 12:00 COMPETICIÓN DE PÁDEL	
10:30 - 11:00	ENERGY BREAK						
11:30 - 13:30	PÁDEL						
13:45 - 14:15	COMIDA						SALIDAS
14:45	MEETING POINT						
15:00 - 16:00	ACTIVIDAD OFF - COURT					15:000 MEETING POINT	
16:00 - 17:30	PÁDEL					ACTIVIDADES RNA 15:15 - 18:00	

- 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 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 PADEL PROGRAM JUNIOR

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

RAFA NADAL ACADEMY