RAFA NADAL ACADEMY

HIGH PERFORMANCE

TENNIS JUNIOR HOLIDAY CAMP

CHRISTMAS EDITION

20 DICIEMBRE 2026 - 3 ENERO 2027

MALLORCA
RAFA NADAL ACADEMY

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

6 DÍAS DE ENTRENAMIENTO (LUNES A SÁBADO)	**20h** ENTRENAMIENTO DE TENIS EN GRUPO	**30min** ENTRENAMIENTO DE TENIS INDIVIDUAL (LUNES A VIERNES)	**10h** FITNESS ESPECÍFICO PARA TENIS

- Desarrollo de habilidades mentales necesarias para competir.
- 5 sesiones de actividades "Building a Champion".
- 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.

RAFA NADAL ACADEMY

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

CHRISTMAS HIGH PERFORMANCE TENNIS HOLIDAY CAMP JUNIOR · 2026

¿QUIERES VIVIR UNA EXPERIENCIA DEL ALTO RENDIMIENTO?

El **Christmas High-Performance Tennis Camp Junior** es un extracto de nuestro programa anual e incluye un trabajo más específico y personalizado en todas las áreas que consideramos imprescindibles para la preparación de un jugador que aspira a dedicarse al tenis profesional.

Este camp va dirigido a jugadores de 11 a 20 años y se llevará a cabo del **20 de diciembre del 2026 al 3 de enero del 2027.**

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

¿POR QUÉ ELEGIR NUESTRO CAMP?

- Programa completamente individualizado y personalizado.
- Proceso de admisión previo antes de la confirmación de la plaza. Requerimiento de un nivel mínimo para participar en este **High-Performance Tennis Camp Junior.**
- Entrenamientos basados en la metodología de alto rendimiento de Rafa Nadal.
- Desarrollo técnico, táctico y de rendimiento en la pista.
- Trabajo físico integral enfocado en el tenis: 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.

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

- Seguir el mismo programa de entrenamiento que los jugadores más jóvenes.
- Alojamiento en la Rafa Nadal Residence (sujeto a disponibilidad)

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 aprenden cómo trasladar estos valores y herramientas mentales al juego y a la vida personal.

RAFA NADAL ACADEMY

ENTRENA COMO LOS TENISTAS PROFESIONALES

HORARIO

PROGRAMACIÓN SEMANAL

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
08:15	MEETING POINT EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO						10:00 CHECK-OUT
08:30 - 10:00	FITNESS ESPECÍFICO PARA TENIS						
10:00 - 10:30	ENERGY BREAK						
10:30 - 11:00	ENTRENAMIENTO DE CALENTAMIENTO						
11:00 - 13:00	TENIS (RATIO 1:3)					(11:00-13:00) PARTIDO UTR	SALIDAS
13:00 - 13:30	SESIÓN PRIVADA / COOL DOWN					BBQ + DIPLOMAS	
13:45	COMIDA Y TIEMPO LIBRE						
14:45	MEETING POINT						
15:00 - 16:30	BUILDING A CHAMPION					WATER POINT	
15:00 - 16:30	ENERGY BREAK					15:15 - 19:00 ACTIVIDADES RNA	
15:00 - 16:30	TENIS (RATIO 1:3)						

- 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 TENNIS JUNIOR HOLIDAY CAMP

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

RAFA NADAL ACADEMY