

HIGH-PERFORMANCE CAMP

Para jugadores de 11 a 20 años.

INCLUYE

- 6 días de entrenamiento, de lunes a sábado.
- 7 noches de alojamiento con pensión completa.*
- 22h de entrenamiento de tenis. Ratio 1:3.
- 30min de entrenamiento individual de tenis. Ratio 1:1.
- 6.25h de preparación física.
- 3 sesiones de formación en nutrición, prevención de lesiones y Wellness.
- Entrenamiento mental en pista.
- Visita guiada a Rafa Nadal Museum .
- Competición de tenis.
- Pack de bienvenida.
- Transfer de ida y vuelta al aeropuerto.*

* Sólo para opción boarding.

¡ENTRENA COMO UN TENISTA PROFESIONAL!

La Rafa Nadal Academy by Movistar lanza un nuevo programa dirigido a jóvenes tenistas de entre 11 y 20 años* que busquen una experiencia de alto rendimiento con entrenamientos personalizados de alta intensidad.

Este training camp 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.

La metodología aplicada en los entrenamientos ha sido desarrolladapor Rafa Nadal, Toni Nadal y su equipo técnico gracias al conocimiento adquirido durante sus años de experiencia en el circuito profesional.

El programa incluye 6 días de entrenamiento intensivo y 7 noches de estancia, con entradas y salidas siempre en domingo. El jugador puede elegir entre una o más semanas de entrenamiento.

Nuestros entrenadores realizan una prueba de nivel a todos los jugadores al comienzo del programa para asignarles un grupo de entrenamiento acorde a su nivel de juego.

Nuestros jugadores:

- Perfeccionarán su técnica y táctica con entrenamientos de tenis personalizados con un máximo de 3 jugadores por pista.
- Mejorarán su rendimiento en pista con la ayuda de preparadores físicos experimentados.
- Aprenderán a alimentarse e hidratarse correctamente antes, durante y después de los entrenamientos.
- Potenciarán su fortaleza mental gracias al trabajo de nuestros especialistas en psicología deportiva.

Además, tendrán la oportunidad de entrenar y convivir con los jugadores de nuestro Annual Program.

El High-Performance Camp está disponible de septiembre a junio excepto en semanas vacacionales en las cuales ofreceremos Sports Camps con actividades más lúdicas.

*Los jugadores de 19 y 20 años serán elegidos para el programa si cumplen las siguientes condiciones:

- Deben haber obtenido puntos ITF Junior.
- Seguirán el mismo programa de entrenamiento que los jugadores más jóvenes.
- Participarán en el programa como jugadores sin alojamiento y serán alojados en la Rafa Nadal Residence (sujeto a disponibilidad).



INCLUYE TRAINING EXPERIENCE

22 horas de entrenamiento de tenis "Técnica, Táctica y Estrategia"

Las sesiones de entrenamiento de tenis se realizarán en grupos reducidos con un ratio no superior a 3 jugadores por pista.

Nuestros entrenadores realizan una prueba de nivel a todos los jugadores al comienzo del programa para asignarles un grupo de entrenamiento acorde a su nivel de juego. Además, los jugadores tendrán la oportunidad de entrenar con los tenistas de nuestro Annual Program.

En los entrenamientos se trabajará con el objetivo de maximizar el potencial de cada jugador mejorando su técnica, táctica y rendimiento en pista a través de la metodología que ha desarrollado Rafa Nadal y su equipo técnico a lo largo de su carrera deportiva.

Video análisis en pista: Los entrenadores realizarán sesiones de video análisis durante los entrenamientos de tenis. De esta manera el jugador podrá visualizar los detalles técnicos a mejorar y el coach implementará las correcciones oportunas en pista logrando un feedback más efectivo.



30 minutos de entrenamiento de tenis individual.

A lo largo de la semana, los jugadores disfrutarán de una sesión privada de entrenamiento con nuestros entrenadores de 30 minutos de duración.

La sesión se adaptará completamente a las necesidades y objetivos de cada

6,25 horas de preparación física. "Coordinación, Juego de piernas, explosividad"

La preparación física ha sufrido una importante transformación en los últimos años y cada vez tiene un papel más importante en la formación de jugadores desde muy temprana edad.

En nuestras sesiones se marcarán objetivos específicos enfocados a la práctica del tenis. Los ejercicios se personalizarán teniendo en cuenta la edad, la condición física y el calendario de competiciones de cada jugador.

Los tenistas necesitan desarrollar su fuerza y velocidad para ejecutar golpes con mayor agilidad y poder realizar desplazamientos cortos y rápidos, con cambios de orientación y de sentido. El equilibrio en los apoyos y la capacidad de reacción también son factores determinantes. Además, los trabajos específicos de flexibilidad son muy importantes para la prevención de lesiones.

Durante la semana se potenciarán las siguientes capacidades del jugador:

- Coordinación y juego de piernas.
- Capacidades físicas condicionales: fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.
- Prevención de lesiones



· Salud y Bienestar.

Los deportistas están sometidos a mucha presión dentro y fuera de la pista. Desde muy jóvenes, tienen que gestionar situaciones de estrés y tomar decisiones que afectan a su futuro.

En estas sesiones realizaremos terapias que ayuden a nuestros jugadores a alcanzar un bienestar físico y emocional, lo que les ayudará a afrontar mejor los retos del día a día.

Nuestros especialistas llevarán a cabo actividades como Yoga, Pilates o terapias de relajación muscular, entre otras.

Entrenamiento Mental. "Control emocional y gestión de adversidades"

La preparación psicológica ayuda a desarrollar la fortaleza mental de los jugadores, fundamental para superar adversidades. En la Academia se trabaja diariamente este aspecto ya que entendemos que el tenis se juega primero con los "ojos", luego con la "mente", posteriormente con las "piernas" y finalmente con las "manos".

En el High-Performance Program trabajaremos la fortaleza mental de nuestros jugadores durante los entrenamientos de tenis. Haremos hincapié en los siguientes contenidos:

- Orientación Motivacional y Automotivación (foco en el proceso).
- Auto-Regulación de los niveles de Activación (energía).
- Auto-Regulación Atencional.
- Auto-Regulación Emocional (gestión de presión).



3 sesiones de formación específica con profesionales especializados.

· Nutrición aplicada al deporte. "Alimentación e Hidratación"

Una adecuada nutrición tiene un papel fundamental en la vida en general y en la práctica deportiva en particular. Las estrategias nutricionales ayudan a mejorar el rendimiento del deportista y a prevenir lesiones.

En estas sesiones trabajaremos 3 temáticas muy importantes en la carrera de un deportista de manera práctica y dinámica. Todas las sesiones se compondrán de una parte teórica y una parte práctica.

- Alimentación: los jugadores aprenderán que una correcta alimentación puede ayudar a mejorar su rendimiento y prevenir posibles lesiones. La sesión se compondrá de una parte teórica en la que se estudiarán los macro y micronutrientes y las propiedades de cada tipología de alimento a través de ejemplos reales. Finalmente se pondrán en práctica los conceptos aprendidos a través de actividades y juegos.



Servicios médicos

Atención médica, fisioterapia y asistencia nutricional (si fuera necesario).

Competición. "UTR"

Todos los sábados se organizan partidos con los tenistas anuales para que los jugadores puedan aplicar los conocimientos aprendidos durante la semana.

En determinadas semanas del año se llevarán a cabo Torneos UTR.

BOARDING EXPERIENCE

- 7 noches de alojamiento en la residencia tutelada de la Academia.
- Llegadas y salidas en domingo.
- Desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- Atención médica y servicio de fisioterapia (si fuera necesario).
- Visita guiada a Rafa Nadal Museum.
- Servicio de transfer de ida y vuelta al aeropuerto.
- Pack de bienvenida.



PROGRAMACIÓN SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:00			¡Buenos días!			¡Buenos días!	
8:00 - 9:15	Formación "Prevención de lesiones"	Formación "Nutrición"	Tiempo libre	Salud y Bienestar	Tiempo libre	Torneo tenis (grupo 1)	
10:00 - 11:30	Entrenamiento de tenis					Torneo tenis (grupo 2)	
11:30 - 12:00	Sesión de tenis individual (1 día por jugador)				Visita Rafa Nadal Museum	Comida	
12:00 - 14:00	Comida y tiempo libre					Actividades lúdicas	
14:30 - 17:00	Entrenamiento de tenis						
17:00 - 17:30	Energy break						
17:30 - 18:30	Preparación física						
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.



INSTALACIONES

- 45 pistas de tenis
- 23 superficie rápida (19 outdoor y 4 indoor)
- 22 tierra batida (15 outdoor y 7 cubiertas)
- 15 pistas de pádel
- 6 pistas indoor
- 9 pistas outdoor (3 panorámicas)
- Centro de fitness
- 1 piscina semiolímpica 25m
- 2 piscinas al aire libre
- 1 campo de fútbol 7
- 1 pista de voley playa
- 1 pista de padbol
- 2 pistas de squash
- Clínica del Deporte
- SPA y salón de belleza