

# 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 Xperience.
  - 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 desarrollada por 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.

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 podrán acceder al programa si cumplen estas condiciones:  
• Deben haber conseguido puntos ITF Junior.  
• Seguirán el mismo programa de entrenamiento de los jugadores de menor edad.  
• Se alojarán en habitaciones compartidas con otros jugadores de la misma edad y sexo.

## 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 jugador.

### 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 y en la práctica deportiva en particular. Las estrategias nutricionales ayudan a mejorar el rendimiento del deportista y a prevenir lesiones.

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



### 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.



#### • 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 llevaran 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).



#### 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. Entreno de lunes a sábado.
- Desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- Atención médica y servicio de fisioterapia (si fuera necesario).
- Visita guiada a Rafa Nadal Museum Xperience.
- Servicio de transfer de ida y vuelta al aeropuerto.
- Pack de bienvenida.



## PROGRAMACIÓN SEMANAL

|               |                                                |                          |                 |                      |                             |                              |                          |
|---------------|------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------|
| 7:00          | ¡Buenos días!                                  |                          |                 |                      |                             | ¡Buenos días!                | Llegadas<br>y<br>Salidas |
| 8:00 - 9:15   | Formación<br>"Prevención de<br>lesiones"       | Formación<br>"Nutrición" | Tiempo<br>libre | Salud y<br>Bienestar | Tiempo<br>libre             |                              |                          |
| 10:00 - 11:30 | Entrenamiento de tenis                         |                          |                 |                      |                             | Torneo<br>tenis<br>(grupo 2) |                          |
| 11:30 - 12:00 | Sesión de tenis individual (1 día por jugador) |                          |                 |                      | Visita Rafa Nadal<br>Museum |                              |                          |
| 12:00 - 14:00 | Comida y tiempo libre                          |                          |                 |                      |                             | Comida                       |                          |
| 14:30 - 17:00 | Entrenamiento de tenis                         |                          |                 |                      |                             |                              |                          |
| 17:00 - 17:30 | Energy break                                   |                          |                 |                      |                             | Actividades<br>lúdicas       |                          |
| 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

- 37 pistas de tenis:
  - 23 superficie rápida (19 ouden y 4 indoor)
  - 14 tierra batida (7 outdoor y 7 semi cubiertas)
- 12 pistas de pádel:
  - 6 pistas exterior
  - 6 pistas interiores
- Centro de Fitness
- 1 piscina semiolímpica 25m
- 1 piscina al aire libre

- 1 campo de fútbol
- 1 pista de voley playa
- 1 pista de Padbol
- 2 pista de squash
- Spa y salón de belleza