

# SUMMER SWIM CAMP 2019



RAFA NADAL  
**ACADEMY**  
BY  movistar

07 al 21 de julio de 2019

## DONDE ESTAMOS

La RAFA NADAL ACADEMY by MOVISTAR está situada en Manacor - Mallorca, ciudad natal de Rafa Nadal y uno de los principales destinos turísticos del mundo.

Disponemos de una localización perfecta en la isla a sólo 30 minutos del aeropuerto de Palma de Mallorca, con una excelente conectividad con todos los países europeos, y a sólo 10 minutos de la costa.

Contamos con un entorno y clima ideal para complementar la actividad física con la gran oferta gastronómica, cultural y recreativa que Mallorca ofrece.



## ¡Sumérgete en una experiencia única!

Durante varias semanas de Julio, la RAFA NADAL ACADEMY by MOVISTAR abrirá sus puertas a todos los jóvenes de entre 11 y 18 años que deseen disfrutar de una experiencia inolvidable en uno de los mejores centros deportivos de alto rendimiento del mundo.

Los asistentes al Swim Camp mejorarán su técnica, sus destrezas y sus aptitudes en un marco incomparable. Los alumnos no solo harán uso de la piscina semiolímpica del RAFA NADAL SPORTS CENTRE, sino que podrán beneficiarse de las instalaciones de un complejo deportivo único en Europa. Además de un completo e intensivo programa de entrenamiento dirigido por un cualificado equipo de profesionales, los asistentes también disfrutarán de numerosas actividades de ocio complementarias a la natación.

El programa se llevará a cabo del 07 de julio al 21 de julio de 2019.

El Swim Camp supondrá una oportunidad única para que natación, diversión ocio y valores se unan a través de un campus en que convivirán jóvenes de todo el mundo. ¡Sumérgete ya en la RAFA NADAL ACADEMY by MOVISTAR!



## OBJETIVOS

- 1 Detectar los puntos fuertes y débiles del nadador a través del test funcional de movilidad articular y el test de rendimiento.
- 2 Mejorar la técnica en los diferentes estilos de nado (crol, braza, espalda y mariposa).
- 3 Mejorar el rendimiento en las diferentes zonas de trabajo a través de entrenamientos funcionales específicos.
- 4 Aprender los valores de la RAFA NADAL ACADEMY by MOVISTAR a través de sesiones lúdicas en las que se trabajarán áreas tan importantes como la nutrición, la psicología deportiva o la preparación física.
- 5 Vivir una experiencia única en la que deporte, diversión, ocio y valores se unen en un campus en el que convivirán jóvenes deportistas de todo el mundo.



COMPARTE TU **SWIM SUMMER CAMP**  
CON COMPAÑEROS DE MUCHAS NACIONALIDADES



## Incluye:

- 23 HORAS DE ENTRENAMIENTO DE NATACIÓN.
- 5 HORAS SEMANALES DE PREPARACIÓN FÍSICA / ACTIVIDADES DEPORTIVAS.
- 5 HORAS DE ACTIVIDADES “BUILDING A CHAMPION”.
- ALOJAMIENTO EN RESIDENCIA TUTELADA DENTRO DE LA ACADEMIA.
- DESAYUNO, COMIDA, MERIENDA Y CENA.
- ATENCIÓN MÉDICA, SERVICIO DE FISIOTERAPIA (SI SE REQUIERE) Y DE NUTRICIÓN.
- ACTIVIDADES LÚDICAS Y RECREATIVAS (PADEL SURF, EXCURSIÓN EN BARCO...).
- VISITA GUIADA A RAFA NADAL MUSEUM XPERIENCE.
- COMPETICIONES LOS SÁBADOS.
- CENA BARBACOA Y ENTREGA DE TROFEOS.
- REGALO DE BIENVENIDA.
- SERVICIO DE TRANSPORTE DE IDA Y VUELTA AL AEROPUERTO Y A LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:00-9:00	DESAYUNO						CHECK OUT
9:00-11:30	NATACIÓN					COMPETICIÓN DE NATACIÓN	
11:30-12:00	DESCANSO						
12:00-13:00	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL						
13:00-15:00	ALMUERZO Y TIEMPO LIBRE						CHECK IN
15:00-17:00	NATACIÓN					ACTIVIDADES DE OCIO	
17:00-18:30	“BUILDING A CHAMPION”		PADEL SURF	“BUILDING A CHAMPION”			
18:30-20:00	TIEMPO LIBRE			TIEMPO LIBRE			
20:00-22:00	CENA Y TIEMPO LIBRE					BARBACOA	
22:00	DESCANSO						

# ÁREAS DEL PROGRAMA

## METODOLOGÍA

El programa de entrenamiento es personalizado y diseñado acorde a las características de cada deportista, utilizando la metodología que nuestros entrenadores han desarrollado a raíz de su experiencia en la alta competición y en la enseñanza desde la categoría alevín a juvenil.

- Entrenamiento técnico para mejorar la eficiencia en el nado.
- Sistemas de entrenamiento:
  - Trabajos continuos
  - Trabajos fraccionados (fartlek e interválico)
  - Trabajos intensivos y extensivos



## PREPARACIÓN FÍSICA

El deporte ha evolucionado en muchos aspectos. Uno de los más importantes ha sido la transformación de la preparación física y su creciente importancia en los entrenamientos y formación de deportistas desde muy temprana edad. La exigencia existente en el deporte federado es cada vez mayor, por lo que la preparación física es uno de los pilares de la metodología de la RAFA NADAL ACADEMY by MOVISTAR.

La preparación física de la Academia se articulará sobre dos pilares:



**1.** Las capacidades coordinativas dan a los alumnos las bases para hacer que lo imposible sea posible, lo posible fácil y lo fácil elegante. Esto incluye la movilidad, el equilibrio, la capacidad de reacción, los cambios de ritmo, la explosividad y la resistencia.

Estos aspectos se trabajarán de manera integrada en la piscina y en las sesiones de preparación física, donde se construirán tareas a partir de situaciones reales de competición, recibiendo un tratamiento singular.

**2.** La prevención de lesiones es un apartado muy importante en la programación de la Academia. El entrenamiento preventivo, que trata de minimizar estos riesgos, se vertebrará sobre los siguientes aspectos: ejercicios de movilidad articular, estiramientos musculares que tienden a acortarse con el fin de aliviar tensiones, fortalecimiento de la musculatura estabilizadora de las diferentes articulaciones del cuerpo, incluyendo los rotadores del hombro y la musculatura profunda de la espalda.

Para trabajar en dichos aspectos, la Academia dispone de la última tecnología en aparatos y maquinaria de entrenamiento físico.



# ÁREAS DEL PROGRAMA

## “BUILDING A CHAMPION” #RNAVALUES

La misión de todo el equipo de la RAFA NADAL ACADEMY by MOVISTAR es tratar de inculcar a los jóvenes deportistas los valores que Rafa Nadal ha transmitido dentro y fuera de la pista en sus años de experiencia en el circuito profesional.

Nuestros deportistas de Summer Swim Camp realizarán una sesión diaria de “Building a Champion”, proyecto creado por la RAFA NADAL ACADEMY by MOVISTAR con el objetivo de potenciar la formación a través de los valores del deporte. En estas sesiones trabajaremos todas las áreas que envuelven a un deportista como son la nutrición, la psicología deportiva y la preparación física siempre a través de talleres y actividades lúdicas que impulsen una generación de debate y reflexión personal.

Las actividades “Building a Champions” no sólo proporcionan a los estudiantes una perfecta oportunidad de aprender, sino que les aporta el manejo de habilidades y conocimiento específico para aprovechar y disfrutar su experiencia en la RAFA NADAL ACADEMY by MOVISTAR.

Los valores de esfuerzo, disciplina, honestidad, superación, compañerismo, compromiso, humildad, respeto, entre otros, son la marca de identidad de la Academia y los pilares que sustentarán la educación, el entrenamiento y, en general, la formación integral de los alumnos.





# ÁREAS DEL PROGRAMA

## COMPETICIÓN

En la Academia entendemos que la competición es una herramienta fundamental para el desarrollo del deportista, por esta razón, cada sábado por la mañana organizamos una competición interna donde todos los nadadores tienen la oportunidad de enfrentarse a otros deportistas sean o no de la RAFA NADAL ACADEMY by MOVISTAR.



## NUTRICIÓN

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.

El plan nutricional de la Academia se basa en diversos patrones según etapas, y para implantarlo es fundamental el trabajo en equipo (entrenadores, preparadores físicos, fisioterapeutas, psicólogos y médicos), con el objetivo de que el propio alumno aprenda a alimentarse con los nutrientes que necesita en cada momento.

El programa nutricional de la Academia incluye:

- 1** Elaboración de menús equilibrados y saludables con la selección de los productos de mejor calidad de la isla de Mallorca.
- 2** Hidratación antes, durante y después del entrenamiento y la competición, en función de las condiciones ambientales.
- 3** Apoyo en la recuperación y prevención de lesiones.
- 4** El centro consta de cocina propia y un equipo de chefs y cocineros con experiencia en centros de alto rendimiento.
- 5** Taller de cocina: bebidas isotónicas, bebidas de recuperación después del ejercicio y barritas naturales energéticas y proteínicas.



## ÁREAS DEL PROGRAMA ACTIVIDADES LÚDICAS

Todos los participantes del Summer Swim Camp disfrutarán de múltiples actividades lúdicas tanto en las instalaciones de la Academia como en el exterior, en las que compartirán grandes momentos con deportistas de todo el mundo.

Una de las actividades más especiales es la visita guiada al RAFA NADAL MUSEUM XPERIENCE, un espacio único en el que los niños podrán ver en primera persona todos los trofeos y equipaciones de Rafa Nadal. Además, se divertirán en nuestros simuladores deportivos de última generación y plataformas de realidad virtual. Además, los deportistas tendrán la oportunidad de conocer la costa y divertirse con actividades acuáticas como Padel surf, juegos de playa o salidas en barco.

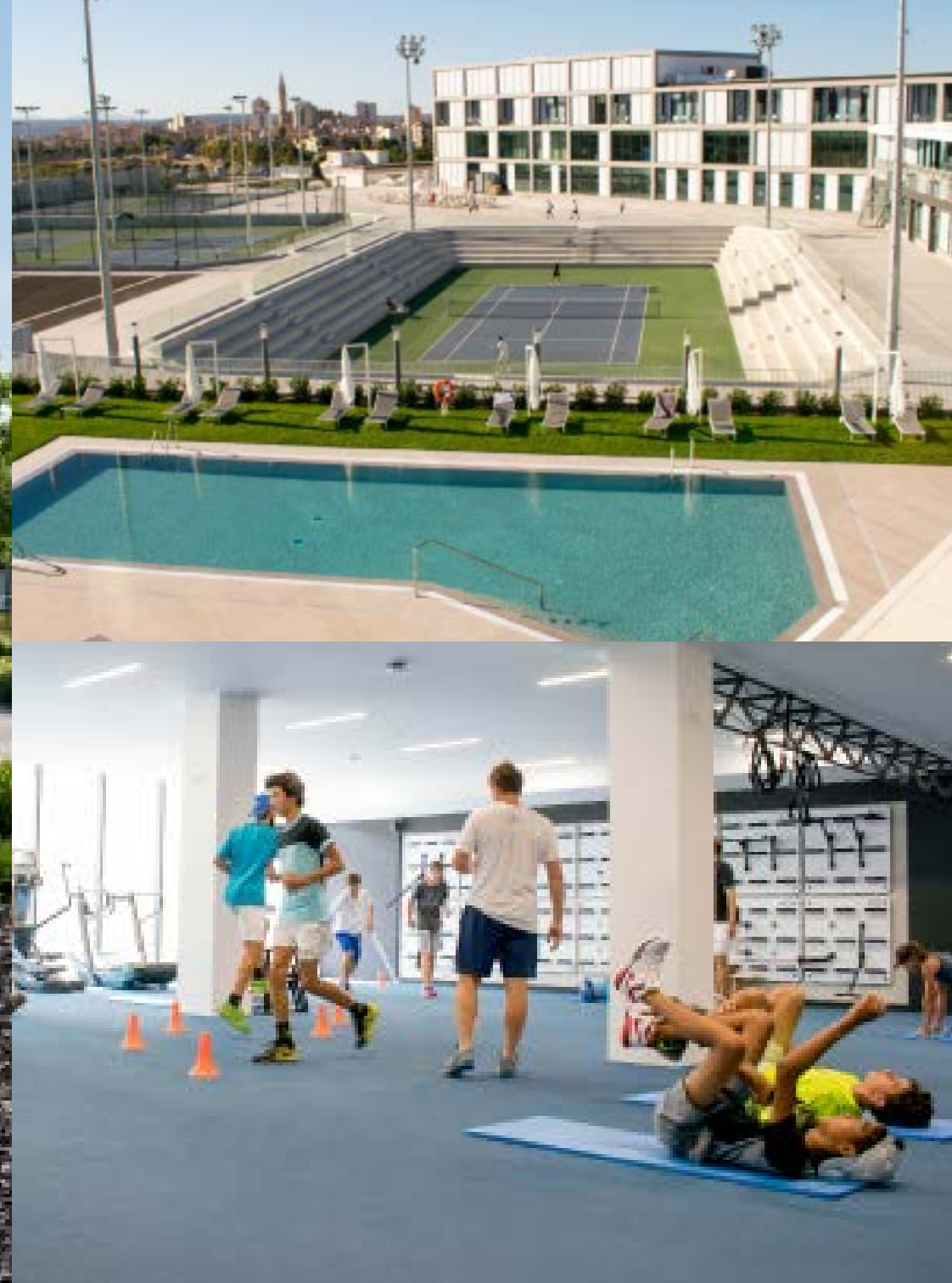


# INSTALACIONES





- RESIDENCIA TUTELADA EXCLUSIVA PARA LOS ALUMNOS.
- RESTAURANTE CON DESAYUNO, COMIDA Y CENA BUFFET.
- BAR-CAFETERÍA.
- COLEGIO INTERNACIONAL CON SISTEMA AMERICANO (AISM)
- PISCINA INTERIOR SEMIOLÍMPICA DE 25M.
- PISCINA INTERIOR DE ENSEÑANZA.
- PISCINA EXTERIOR RECREATIVA.
- FITNESS CENTRE CON EQUIPAMIENTOS DE ÚLTIMA GENERACIÓN.
- CLÍNICA ESPECIALIZADA EN MEDICINA DEPORTIVA, FISIOTERAPIA Y NUTRICIÓN.
- PISTA POLIDEPORTIVA REGLAMENTARIA PARA LA PRÁCTICA DE DIFERENTES DEPORTES.
- PRO-SHOP CON MATERIAL TÉCNICO DEPORTIVO.
- 27 PISTAS DE TENIS REGLAMENTARIAS DE DIFERENTES SUPERFICIES (TIERRA BATIDA Y PISTA RÁPIDA), OUTDOOR E INDOOR.
- CAMPO DE FÚTBOL 7.
- 7 PISTAS DE PÁDEL.
- ZONAS VERDES Y JARDINES.



# ALOJAMIENTO

Los alumnos residen en el campus de la Academia, que consta de una residencia con amplias y modernas habitaciones dobles dotadas de baño y ducha propia, escritorio, armarios, conexión Wi-Fi, aire acondicionado y calefacción.

La residencia está tutelada y goza de vigilancia durante las 24 h. El alojamiento en la residencia está dividido en áreas separadas por edad y sexo y será el personal de la Academia quien realice la asignación de habitaciones.

## Incluye:

- ACCESO A INTERNET WI-FI.
- ALOJAMIENTO COMPLETO EN HABITACIÓN COMPARTIDA (DOBLE, TRIPLE).
- COMIDAS (DESAYUNO, SNACK, COMIDA, MERIENDA Y CENA, ELABORADO EN COCINA PROPIA DE LA ACADEMIA).
- ACCESO A SALA DE RECREO (DOTADA DE TV, WI-FI, PLAY STATION/WII Y OTROS JUEGOS RECREATIVOS).
- SERVICIO DE LAVANDERÍA (SOLO PARA JUGADORES ALOJADOS EN LA RESIDENCIA TUTELADA).







Carretera Cales de Mallorca s/n · km. 1,2  
Manacor ~ Mallorca  
Islas Baleares ~ España

Información y Reservas:

[www.rafanadalacademy.com](http://www.rafanadalacademy.com)  
[sales@rafanadalacademy.com](mailto:sales@rafanadalacademy.com)  
t. (+34) 971 845 022