RAFA NADAL ACADEMY BY movistar

PROGRAMA SEMANAL (NO VERANO)

ALTO RENDIMIENTO TENIS & IDIOMAS

INTRODUCCIÓN

Rafa Nadal ha transformado su lugar de entrenamiento en una academia de alto rendimiento donde, junto a él y a su equipo, se formen otros jóvenes deportistas en base a su método de entrenamiento y valores.

Ubicada en Manacor, ciudad natal de Rafa Nadal situada en Mallorca (España), es una Academia de entrenamiento de alto rendimiento que combina el tenis y la educación, con el objetivo de que el alumno pueda seguir su carrera como tenista sin dejar de formarse académicamente.

La Rafa Nadal Academy by Movistar tiene un sistema de entrenamiento propio que está basado en la experiencia adquirida por Rafa Nadal y su equipo técnico durante todos estos años de aprendizaje por el circuito ATP, incluyendo los valores que han sido un elemento fundamental para la consecución de sus éxitos.

El equipo de la Academia está formado por un grupo de coaches, dirigidos por Toni Nadal, y otros profesionales que han acompañado a Rafa en su carrera deportiva. El equipo en el que él siempre ha confiado está involucrado y tiene un papel importante en la Academia.

OBJETIVOS

• Maximizar el potencial de cada jugador para que tenga la posibilidad de llegar a ser un tenista profesional sin abandonar los estudios.

• Combinar el tenis de alto rendimiento con la excelencia en los estudios para que, aquellos alumnos que deseen continuar su formación académica con la deportiva, tras su paso por la Academia puedan optar a las mejores becas en universidades de USA.

• Educar a las personas a través del deporte, incidiendo positivamente en el desarrollo de los alumnos mediante sus valores, lo cual les hará mejores personas.

INSTALACIONES

Las instalaciones de nueva creación de la Academia están equipadas con tecnología punta e incluyen:

- Residencia tutelada exclusiva para los alumnos
- American International School
- 26 pistas de tenis reglamentarias de diferentes superficies (tierra batida y greenset), outdoor e indoor
- Fitness Center con equipamientos de última generación
- 2 piscinas (cubierta y descubierta)
- Campo de Fútbol 7
- Pista polideportiva reglamentaria para la práctica de diferentes deportes
- 7 pistas de pádel
- Restaurante y Bar-Cafetería
- Pro Shop
- Clínica especializada en medicina deportiva, fisioterapia y nutrición
- Zonas verdes y jardines

PROGRAMA SEMANAL

Programa de entrenamiento de una semana que se desarrolla de septiembre a junio por semanas independientes.

El programa incluye:

- 27 horas semanales de entrenamiento de tenis
- 8 horas semanales de preparación física / kinesiología
- 7,5 horas semanales de programa de idiomas
- Alojamiento en Residencia Tutelada dentro de la Academia
- Desayuno, comida, merienda y cena
- Atención médica, servicio de fisoterapia y de nutrición
- Coaching en competiciones
- Apoyo psicológico y mental training
- Actividades lúdicas y recreacionales

Los entrenamientos tienen lugar de lunes a sábado con los domingos libres para descanso o realización de actividades para programas de más de una semana. El día de llegada y de salida deberá ser el domingo.

ÁREAS DEL PROGRAMA

Tenis:

Rafa Nadal, Toni Nadal y su equipo técnico, que ha estado trabajando junto a él durante toda su carrera deportiva, son los creadores del sistema de entrenamiento que se aplica en la Academia.

Se trata de un sistema que se actualiza regularmente debido a que la industria del tenis constantemente desarrolla y mejora los diferentes materiales que más influyen en la velocidad del juego (raquetas, cordajes, pelotas...) y también a la evolución de los diferentes métodos de entrenamiento (especialmente la preparación física y los trabajos sobre habilidades mentales), los cuales han ayudado a que en el circuito profesional podamos ver jugadores cada vez más fuertes, rápidos y ágiles.

Con el uso de las nuevas tecnologías, vemos en las tendencias estadísticas de forma clara que el juego del tenis va progresivamente hacia una forma de juego más rápida, es decir, los puntos son más cortos y los inicios de jugada (servicio/resto) marcan la diferencia en el posterior desarrollo del punto. Esto lleva a que el jugador deba estar preparado para tomar las decisiones en un periodo de tiempo más corto.

Entendemos que el tenis del presente y del futuro se juega primero con los "ojos", luego con la "mente", posteriormente con las "piernas" y finalmente con las "manos".

En la Academia aplicamos sistemas de entrenamiento que van en esta dirección, combinándolos con las aptitudes que tantos éxitos han dado a Rafa a lo largo de su carrera profesional, como son: movilidad, carácter ganador, intensidad en el entrenamiento y en el partido, mentalidad competitiva y concentración.

Dentro del entrenamiento, decidiremos el porcentaje de tiempo que se le va a dedicar a cada uno de los aspectos del juego (técnico, estratégico, físico, mental), para conseguir que nuestros jugadores jueguen de la forma más competitiva posible. Cada entrenamiento seguirá "un claro objetivo", y éstos se realizarán a un nivel de máxima concentración, sin diferencia en este sentido entre el entreno y un partido de competición.

Inculcar Valores:

Los éxitos de Rafa Nadal son fruto de unos valores transmitidos por su equipo durante su aprendizaje, los cuales son la esencia de la Academia y se inculcarán a los alumnos desde todas las áreas.

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.

Asimismo, el Orden es un principio que le damos vital importancia en la vida cotidiana de la Academia. Es necesario responsabilizar a nuestros alumnos en mantener el orden, al tiempo que demostrar diariamente un comportamiento de compromiso, convivencia y tolerancia cívica.

Preparación Física:

El tenis ha evolucionado en muchos aspectos. Un aspecto muy importante ha sido la transformación de la preparación física y su creciente importancia en los entrenamientos y formación de jugadores, desde muy temprana edad.

Con los cambios de materiales y las exigencias físicas a las que hacen frente los jugadores, nunca han sido tan desafiantes los retos dentro del circuito.

La preparación física de la Academia se articulará sobre dos pilares: las Capacidades Coordinativas y la Prevención de Lesiones.

• 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 el equilibrio en los apoyos, la capacidad de reacción, los cambios de ritmo y de dirección y el juego de pies.

Estos aspectos se trabajarán de manera integrada en la pista y en las sesiones de preparación física, donde se construirán tareas a partir del juego real, recibiendo un tratamiento singular.

• La Prevención de Lesiones es un apartado muy importante en la programación de la Academia. El tenis es un deporte asimétrico y agresivo que provoca desequilibrios entre los músculos y las articulaciones.

El entrenamiento preventivo, que trata de minimizar estos riesgos, se vertebrará sobre los siguientes aspectos: ejercicios de movilidad articular, estiramientos de los músculos 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 estos aspectos, la Academia dispone de la última tecnología en aparatos y maquinaria de entrenamiento físico. entrenamiento físico.

Competición:

En la Academia entendemos que la competición es una herramienta fundamental para el desarrollo del alumno. Cada alumno tendrá un calendario de competiciones personalizado y acorde a su edad y nivel tenístico, el cual podrá incluir torneos locales o internos, nacionales e internacionales.

El calendario será confeccionado por el coach tutor del alumno, junto con el coordinador de torneos.

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. Asesoramiento de necesidades específicas

2. Elaboración de menús equilibrados y saludables con la selección de los productos de mejor calidad de la isla de Mallorca

3. Hidratación antes, durante y después del entrenamiento y la competición, en función de la condiciones ambientales

4. Asesoramiento sobre suplementación y ayudas ergogénicas

5. Soporte en la recuperación y prevención de lesiones

6. El centro consta de cocina propia y un equipo de chefs y cocineros con experiencia en centros de alto rendimiento

---

Entrenamiento Mental:

La fortaleza mental, fundamental para superar adversidades, es uno de los aspectos que se reforzará en los programas de la Academia. Los ejercicios de fuerza mental se realizarán dentro y fuera de la pista, con el objetivo de desarrollar las habilidades psicológicas del alumno, potenciando así su rendimiento tanto en el tenis como en las demás áreas de su vida.

Video Análisis:

Los coaches de la Academia utilizarán el video análisis como herramienta para la mejora de aspectos técnicos y tácticos del alumno, que se realizarán tanto en ejercicios de entrenamiento como en partidos. La Academia dispone de software y tecnología punta para la grabación y edición de los vídeos, los cuales se analizarán por el coach de manera individualizada con el alumno.

El video análisis se realizará bajo demanda y el coste no está incluido en el precio del programa semanal.

CLASES DE IDIOMAS

La American International School se encuentra en las instalaciones de la Academia. Ofrece clases de idiomas inglés y español durante la semana del programa tras el entrenamiento. Las clases son impartidas por profesorado nativo.

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 24h. El alojamiento en la residencia está dividido en áreas separadas según edades y sexo.

Servicios incluidos en el alojamiento:

- Alojamiento completo en habitación compartida
- Comidas (desayuno, snack, comida, merienda y cena, elaborado en cocina propia de la Academia)
- Acceso a Sala de Recreo (dotada de TV, ordenadores, Wi-Fi, Play Station/Wii y otros juegos recreacionales)
- Servicio de lavandería
- Acceso a Internet Wi-Fi

NORMAS DE CONDUCTA PARA LOS ALUMNOS

Uno de los valores principales que se refuerza en la Academia es el respeto a los compañeros, trabajadores y demás personas. El saber y aprender a respetar es parte de la enseñanza en la Academia. Para ello, existe una normativa de comportamiento y de uso de las instalaciones que debe ser respetado, así como un reglamento disciplinario donde se contemplan las faltas y sus consecuencias. Los comportamientos y acciones inadecuadas serán evaluados por un comité disciplinario, que aplicará las sanciones pertinentes de acuerdo a la normativa de la Academia, con la finalidad de que los alumnos aprendan de sus errores y se formen como buenos ciudadanos.

La inscripción del alumno a cualquier programa conlleva la aceptación de la normativa de la Academia.

SEGURO MÉDICO

Todos los programas de la Academia incluyen un Seguro Médico Premium con una compañía líder de seguros. Esta póliza cubre al alumno tanto por lesión como por enfermedad, y cuenta con reconocidos médicos especialistas. Dentro de las instalaciones de la Academia el alumno tiene a su disposición una Clínica del Deporte de primer nivel que cuenta también con servicio de fisioterapia.

LAVANDERÍA

En la Academia creemos que el respeto a los demás empieza por el respeto a uno mismo. Para ello, la higiene personal y la correcta vestimenta se enfatizan en los alumnos. La Academia dispone de servicio propio de lavandería. Los alumnos recibirán por parte de la Academia una bolsa para depositar la ropa sucia, que será recogida por el servicio de lavandería de la Academia y devuelto limpio al alumno en un plazo de 24/48h. Es obligatorio marcar la ropa con el nombre del alumno.

TRANSPORTE

El programa incluye el servicio de recogida y traslados al aeropuerto, siempre y cuando se solicite con antelación de 72 horas y se facilite la información del vuelo de llegada. Si el alumno es menor de edad y tiene contratado un servicio UM con la compañía aérea, la Academia facilitará el traslado al aeropuerto y una persona responsable acompañará al alumno hasta su recogida por personal de la compañía.

VISADOS

Una vez realizada la inscripción y abonada la reserva de plaza, la Academia facilitará los trámites para que los no residentes en países de la Unión Europea puedan obtener un visado si fuera necesario.

PRECIO

El precio para el programa semanal es:

Programa de entrenamiento de tenis	€1.305
Alojamiento y manutención completa (Desayuno, comida, refuerzo y cena)	€525
Curso de idiomas en la American International School	Incluido
Transporte desde y al Aeropuerto de Palma de Mallorca	Incluido
Premium Medical Insurance	Incluido
Servicio de Fisioterapia cuando sea necesario	Incluido
Lavandería	Incluido
Acceso libre Wi-Fi	Incluido
Acceso a biblioteca, mediateca y sala de juegos	Incluido
Actividades lúdicas y recreativas durante el programa (excursiones, actividades)	Incluido
Licencia federativa por la Real Federación Española de Tenis para competir en torneos	Incluido
Tasa de registro	Incluido
Gestión para la consecución de Visados	Incluido
Precios con IVA Incluido	
TOTAL	€1.830

INSCRIPCIONES Y PAGO

La Rafa Nadal Academy by Movistar es una academia para jugadores con nivel de tenis alto. Se formarán grupos en función del nivel y la edad.

La reserva para el programa se realiza enviando la hoja de inscripción completa (que será proporcionada por el Departamento de Admisiones una vez confirmada la disponibilidad) firmada por el alumno, por el padre, madre o tutor legal del alumno si éste es menor de 18 años.

La política de cancelación es::

Cancelación, ausencia y/o retirada del jugador/a del Programa. Si el jugador/a decide cancelar su registro, él/ella debe informar de su decisión por escrito. En caso de cancelación antes del inicio del programa:

• Si la cancelación se realiza antes de 61 días de la llegada, se devolverá el 80% del valor total de la reserva realizada.

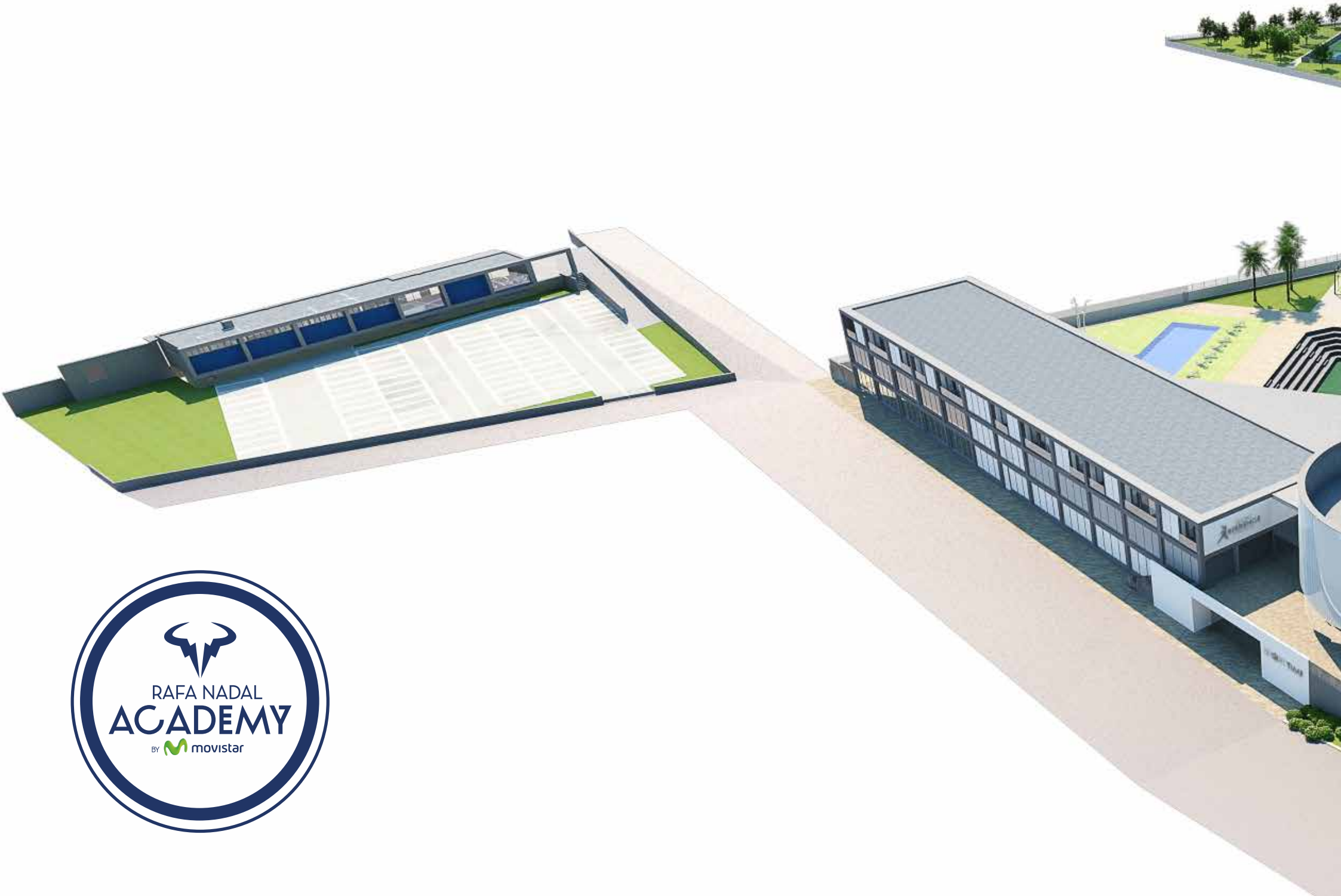
• Si la cancelación se realiza entre 30 y 60 días antes de la llegada, se devolverá el 50% del valor total de la reserva realizada.

• Si la cancelación se realiza 30 días o menos antes de la llegada, no se realizará ninguna devolución.

La ausencia de un participante en la fecha planeada para el inicio del Programa significará la pérdida de la cantidad total pagada. El participante no estará autorizado a percibir ningún reembolso desde que el Programa haya empezado.

IMPORTANTE INFORMACIÓN RESPECTO A LA RESERVA DE VUELOS.

Tenga en cuenta que el programa empieza y acaba en domingo. Cualquier variación que necesite sobre ello (por ejemplo llegar un día antes o salir un día después) no sólo implica costes adicionales en el alojamiento y los servicios de restauración, sino que también afecta al programa deportivo. Cualquier variación de los días de llegada y salida estipulados implica un sobre coste de 150€ por día. No están incluidos servicios ni actividades (como entrenamiento de tenis, actividades o clases).



RAFA NADAL
ACADEMY
BY movistar

+34 971 845 022 · info@rafanadalacademy.com · **www.rafanadalacademy.com**