

PROGRAMA INTERNACIONAL

PROFESIONAL

SPORT & LIFE
TENNIS ACADEMY

ENTRENA · COMPITE· EVOLUCIONA· ENTRENA· COMPITE· EVOLUCI

TU CAMINO EMPIEZA AQUÍ

Bienvenido a Sport & Life Tennis Academy

Sport & Life Tennis Academy es una academia de alto rendimiento dirigida a jugadores nacionales e internacionales con grandes aspiraciones deportivas.

Combinamos entrenamiento individualizado, trabajo técnico y táctico, preparación física específica y entrenamiento mental.

No adaptamos al jugador a un programa estándar. Diseñamos el programa en torno a cada jugador.

¿POR QUÉ EN SPORT & LIFE ENTRENAR ES EVOLUCIONAR?

Porque cada entrenamiento está diseñado para impulsar tu desarrollo.

02
JUGADORES MÁX. POR PISTA

Con un máx. de 2 jugadores por pista, tu entrenador puede analizar cada golpe, realizar correcciones técnicas **y adaptar cada ejercicio a tu estilo de juego.**



Más progreso | Más correcciones | Más intensidad



¿QUÉ HACE DIFERENTE TU ENTRENAMIENTO?

No hay dos jugadores iguales

Tu entrenamiento tampoco debería serlo

Cada jugador sigue un plan de desarrollo personalizado, diseñado según su nivel técnico, sus necesidades tácticas, su condición física y sus objetivos competitivos.

Cada entrenamiento se adapta constantemente para maximizar tu progresión.

Tu entorno influye en tu rendimiento

En Sport & Life entrenarás junto a jugadores nacionales e internacionales con grandes aspiraciones, que te exigirán superarte cada día.

Un entorno exigente genera mejores hábitos. Y los buenos hábitos forman mejores competidores.



Conviértete en un jugador más completo

El tenis moderno exige mucho más que una buena técnica.

Nuestro programa desarrolla todos los aspectos de tu rendimiento:

✓ Perfeccionamiento técnico
✓ Inteligencia táctica
✓ Preparación física
✓ Fortaleza mental
✓ Recuperación deportiva
✓ Prevención de lesiones

Porque el verdadero rendimiento se alcanza dominando cada aspecto del juego.

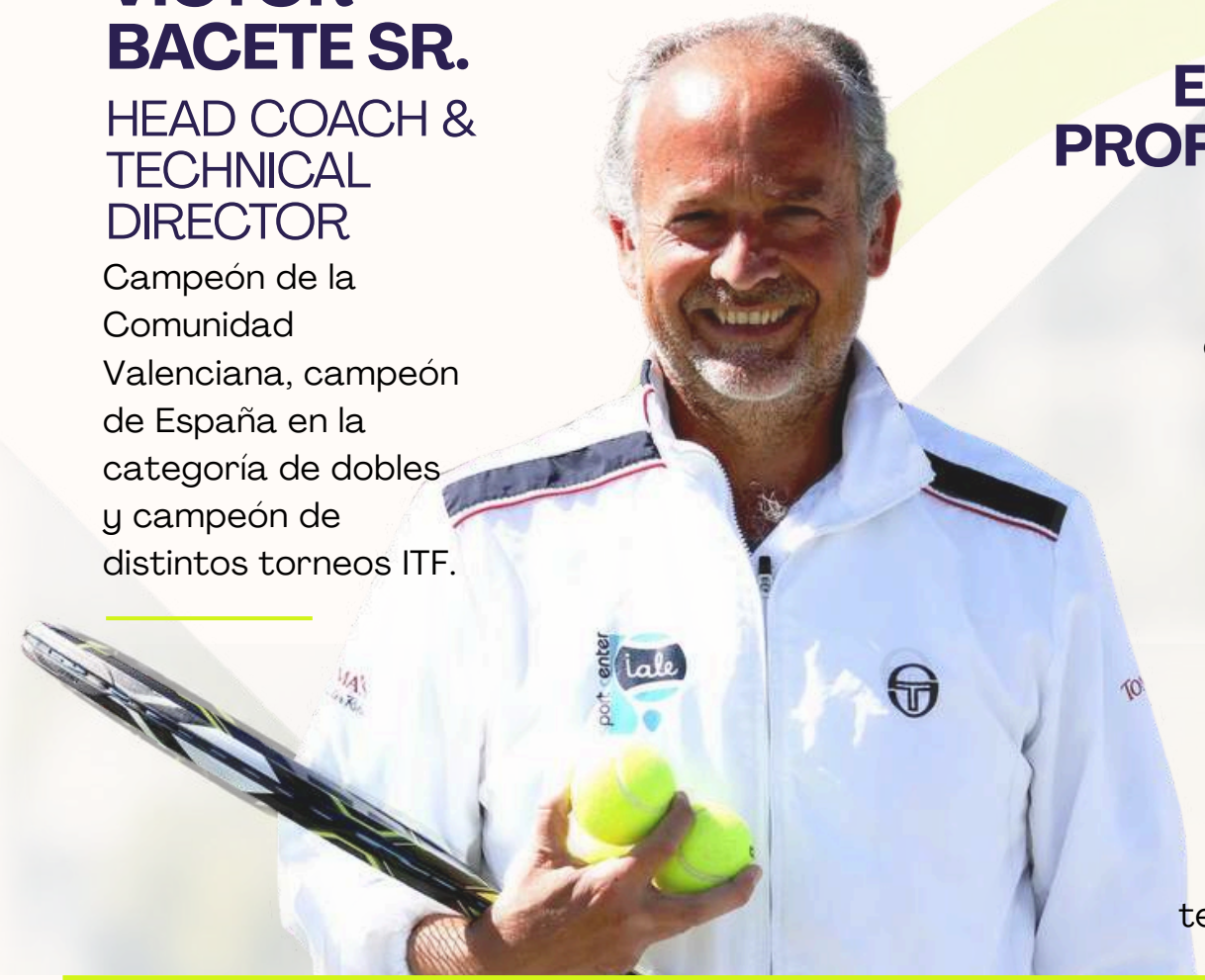
¿POR QUÉ LOS JUGADORES CONFÍAN EN SPORT & LIFE?

Experiencia. Resultados. Atención individualizada.

VÍCTOR BACETE SR.

HEAD COACH & TECHNICAL DIRECTOR

Campeón de la Comunidad Valenciana, campeón de España en la categoría de dobles y campeón de distintos torneos ITF.



ENTORNO PROFESIONAL

Sport & Life ha acogido y colaborado con jugadoras profesionales situadas entre las **posiciones 100 y 500 del ranking WTA**, ofreciendo un entorno de alto rendimiento adaptado a las exigencias del tenis profesional.

La confianza se construye con experiencia, resultados y trabajo constante

Un entorno profesional diseñado para el desarrollo de cada jugador

+200 jugadores de competición

+15 años de experiencia

DOS GENERACIONES, MISMA VISIÓN

La experiencia que guía.
La energía que impulsa el futuro.

VÍCTOR BACETE JR.

HEAD COACH & PLAYER DEVELOPMENT

Es el encargado de trasladar la metodología de la academia al trabajo diario, centrándose en el desarrollo individual y el seguimiento cercano de cada jugador.

Su visión moderna y su conexión con las nuevas generaciones le permiten impulsar el progreso de cada tenista y ayudarle a alcanzar su máximo potencial.



VÍCTOR BACETE SR.

HEAD COACH & TECHNICAL DIRECTOR

Lidera la dirección técnica de la academia, definiendo la metodología de entrenamiento y los estándares de rendimiento.

Coordina al equipo de entrenadores, supervisa el desarrollo de los jugadores y garantiza la coherencia y la calidad de todos los programas de entrenamiento.

La experiencia de una generación, unida a la energía y visión de la siguiente.

Cada detalle cuenta.



ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO

Detrás de cada mejora hay un entrenador que conoce las exigencias de la competición.

Nuestros entrenadores trabajan mano a mano con cada jugador, perfeccionando su técnica, desarrollando su inteligencia táctica y realizando correcciones constantes durante cada sesión.

Entrenamiento individualizado

Perfeccionamiento técnico

Trabajo táctico

Precisión en cada detalle • Excelencia en cada entrenamiento

EL FÍSICO TAMBIÉN JUEGA

Nuestro programa de preparación física específica para el tenis desarrolla jugadores más rápidos, fuertes y resistentes mediante un trabajo físico individualizado.



Fuerza y potencia

Velocidad y agilidad

Resistencia física

Movilidad y flexibilidad

Coordinación y estabilidad

Prevención de lesiones

CÓMO CREAMOS UNA MENTALIDAD GANADORA

"Porque la técnica, por sí sola, nunca es suficiente"

RENDIMIENTO MENTAL

LA MENTE GANA PARTIDOS

La preparación mental es lo que diferencia a un buen jugador de un gran competidor.

Nuestro psicólogo deportivo ayuda a los jugadores a desarrollar la confianza, la concentración y la fortaleza mental necesarias para rendir al máximo en los momentos decisivos.

- **Gestión de la presión**
- **Confianza**
- **Rutina de partido**
- **Concentración**
- **Control emocional**
- **Resiliencia**



TU DÍA DE ENTRENAMIENTO

Nuestro horario diario está diseñado para optimizar tanto el rendimiento deportivo como la recuperación de cada jugador.

1. **9:00h - 11:15h**
   Entrenamiento de alto rendimiento
2. **11:15h - 11:30h**
   Pausa de recuperación
3. **11:30h - 12:30h**
   Preparación física
4. **12:30h - 15:45h**
   Comida y tiempo libre
5. **15:45h - 17:30h**
   Entrenamiento de alto rendimiento

Máx. **2 jugadores por pista** para garantizar un entrenamiento personalizado

Los horarios de entrenamiento podrán modificarse en función de los torneos, las condiciones meteorológicas, las necesidades individuales de cada jugador y sus objetivos deportivos.



ENTRENA EN UN ENTORNO DISEÑADO PARA JUGADORES AMBICIOSOS

¿POR QUÉ VALENCIA?

Valencia ofrece un entorno ideal para entrenar durante todo el año, con más de 300 días de sol, excelentes condiciones para la práctica del tenis al aire libre y una amplia oferta de competiciones.
Su estilo de vida mediterráneo y su tradición tenística permiten a los jugadores entrenar con continuidad, competir regularmente y desarrollar todo su potencial.

IALE SPORT CENTER

PISTAS DE TIERRA

PISTAS DURAS

Sala de conferencias | Zona de CrossFit | Cafetería - Restaurante | Comedor

Campo de fútbol | Pistas de pádel | Vestuarios | Campo de baloncesto

Pabellón polideportivo cubierto | Piscina exterior

NUESTROS SERVICIOS

Un equipo completo al servicio del jugador.

01 Alojamiento adaptado

Ayudamos a cada jugador a encontrar la opción de alojamiento que mejor se adapte a su edad y necesidades.



02 Acompañamiento durante la estancia

Nuestro equipo ofrece apoyo a cada jugador desde su llegada y durante toda su estancia en Valencia.



03 Psicólogo deportivo

Preparación mental para desarrollar la confianza, la concentración y la capacidad de gestionar la presión.



04 Fisioterapia

Prevención, tratamiento y recuperación de lesiones para ayudar a los jugadores a rendir al máximo.



NUESTROS SERVICIOS

Un equipo completo al servicio del jugador.

05 Nutricionista

Planes de nutrición personalizados, adaptados a las cargas de entrenamiento y a los objetivos de cada jugador.



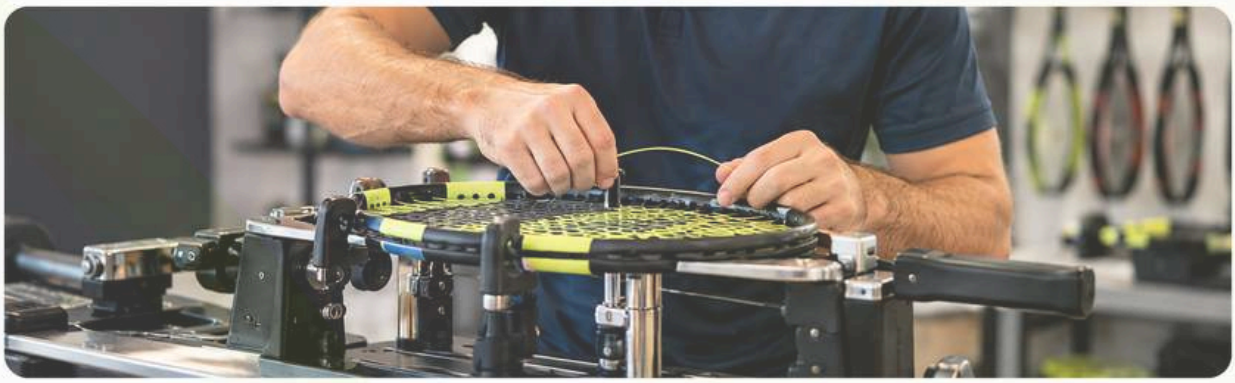
06 Traslados y llegada a Valencia

Podemos ayudar a organizar los traslados y facilitar la llegada al alojamiento y a las instalaciones deportivas.



07 Servicio de encordado

Servicio de encordado con asesoramiento sobre cordajes, tensión y configuración de la raqueta.



JUGADORES REALES
PROGRESO REAL

Lucía Lucas

21 años · España

Punto de partida

Lucía llegó a Sport & Life con 5 años, cuando comenzaba a dar sus primeros pasos en el tenis.

Objetivo

Desarrollar todo su potencial y conseguir una beca deportiva de tenis para estudiar en Estados Unidos.

Trabajo realizado

Años de desarrollo técnico, táctico, físico y competitivo mediante un programa de entrenamiento personalizado.

Resultado

Consiguió una **beca deportiva del 100 %** para estudiar y competir en una universidad de EE. UU.



JUGADORES REALES
PROGRESO REAL



Sasha Garvey

16 años · Japón

Punto de partida

Sasha siempre había jugado con la mano derecha, pero tenía dudas sobre si esa era realmente su mano dominante natural y la más adecuada para desarrollar su juego.

Objetivo

Determinar con qué mano podía alcanzar un mayor potencial a largo plazo y tomar la mejor decisión para su desarrollo técnico y competitivo.

Trabajo realizado

Tras una valoración conjunta con Sasha, su familia y nuestro equipo técnico, decidimos realizar el cambio a la mano izquierda y reconstruir su técnica mediante un plan de desarrollo individualizado.

JUGADORES REALES PROGRESO REAL

Sasha Garvey

16 años · Japón

Resultado

Actualmente, Sasha compite con la mano izquierda y ya ha conseguido ganar torneos y alcanzar varias finales.

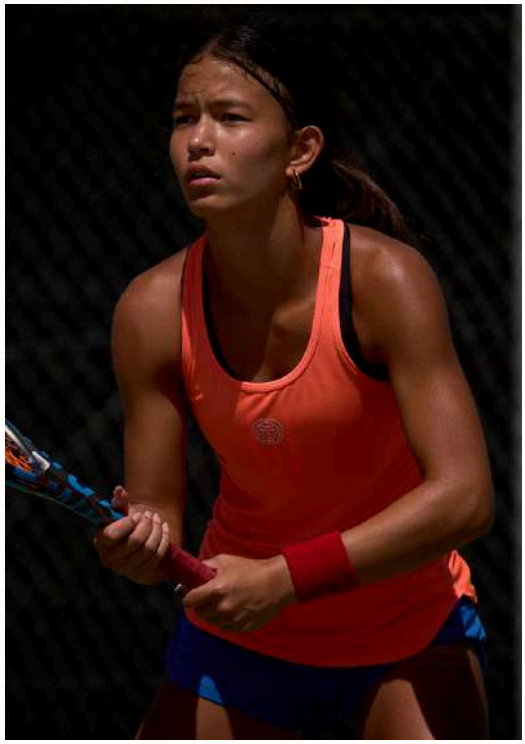
Una importante transformación técnica convertida en progreso competitivo.












FEDERACIÓN
TENIS MADRID
FEDERACIÓN
TENIS MADRID

Sport & Life Tennis Academy

El próximo capítulo lo escribes tú

SPORT & LIFE
TENNIS ACADEMY

Agenda una reunión online con nuestro equipo técnico

+34 650 561 859

@sportandlifeacademy

direccion@sportlifeacademy.com