

# INTERNATIONAL SUMMER CAMPS 2020

**SQUASH PROJECT & GEVOLUTION**

# TIPI PARK/UBICACIÓN

---

- Este verano del 2020 se llevará a cabo los campus de entrenamiento en las magníficas instalaciones del Tipi Parc en el corazón de la Costa Brava. Este complejo deportivo está ubicado a 40Km del aeropuerto de Girona y a 80Km al norte del aeropuerto de Barcelona.
- Las instalaciones disponen de 5 pistas de squash, 4 pistas de tenis, 2 pistas de pàdel, 2 campos de futbol, mini golf, piscinas, bar, sala de musculación, cicling y salas polivalentes para diferentes actividades.
- El alojamiento de los participantes en los campus de entrenamiento es en el mismo recinto, en unos bungalows 4 estrellas con todas las comodidades necesarias para descansar y disfrutar de la estancia.
- La zona donde dormimos y descansamos dispone de grandes piscinas con tuboganes, zonas de juego, es una zona espectacular para disfrutar y descansar fuera de las horas de entrenamiento.
- Alrededor de nuestra ubicación estan las mejores playas de Europa ya que la Costa Brava es un sello de calidad en playas y gastronomía.
- Aquí teneis el enlace de la página web del club y donde se realizan los entrenamientos..
- <http://www.tipiparksports.com/>

# ENTRENADORES PRINCIPALES

---

TONY GRIFFIN



XAVI BLASCO



# ENTRENADORES PRINCIPALES

---

- **Tony Griffin**, Nacido en nueva Zelanda. Ex-jugador profesional, fue seleccionador nacional Español en la década de los 90, entrenador de muchos jugadores de nivel internacional como por ejemplo Oriol Sàlvia o Beth Sadó (ganadora de 3 British Junior Open). Autor del libro sobre squash *The G spot*. Actualmente está adaptando nuevas metodologías de entrenamiento con “*diferencial learning*” i *Gevolution*. También es entrenador nacional de las selecciones nacionales de Luxembourg.
- **Xavi Blasco**, Nacido en Cataluña. Ex-jugador profesional, fue uno de los mejores jugadores juniors españoles en la década de los 90. Más de 10 años de experiencia como entrenador de diferentes jugadores de competición internacional. Ha llevado a Ona Blasco a ganar el UsOpen sub-11 i colocarla número 1 del ránking Europeo sub-13. Creador i entrenador a la academia “*Squash Project*” i con experiencia en *coaching* internacional por diferentes campeonatos de todo el mundo. Actualmente también es entrenador nacional de las selecciones nacionales de Luxembourg.

# QUE ÉS GEVOLUTION?

---

- Este innovador método de entrenamiento se ha bautizado como Gevolution, y es una adaptación de los estudios realizados por el catedrático de la ciencia y el deporte Wolfgang Schollhorn desde la universidad de Mainz en Alemania. Estos estudios han determinado que los tradicionales métodos de entrenamiento basados en repetir el mismo movimiento centenares, miles de veces, quizás no es la forma más eficaz de mejorar el rendimiento deportivo de los jugadores. Entonces se está trabajando con un método que se llama: “*diferencial learning*”
- *Gevolution* es una metodología de entrenamiento donde solo se repite el mismo movimiento 6 o 7 repeticiones y así la asimilación del movimiento y la concentración en el momento de golpear la bola es muy superior a si lo repites centenares de veces, ya que en la repetición la actividad eléctrica del cerebro se reduce, se acomoda y la evolución o intensidad del entrenamiento es inferior a si solo realizamos el movimiento 6 o 7 veces.
- “*Diferencial learning*” quiere evitar el caos dentro de nuestro juego, realizar los movimientos primarios con el máximo control y conocimiento de nuestro cuerpo, y a la vez con la máxima concentración.
- Esta nueva forma de entrenamiento ya se está utilizando en diferentes disciplinas deportivas, y clubs de primer nivel mundial se están interesando por esta nueva forma de entrenamiento.



# QUE ÉS GEVOLUTION?

---

- Os dejamos unos *links* de artículos publicados en la revista “*Squash Mad*” sobre Gevolution y el “*diferencial learning*”
- 1.- <https://squashmad.com/breaking-news/the-gevolution-a-different-way-of-helping-squash-players-evolve-and-change/>
- 2.- <https://squashmad.com/breaking-news/tony-griffins-gevolution-academy-how-well-are-you-watching-the-ball/>
- 3.- <https://squashmad.com/breaking-news/tony-griffin-that-oh-s-moment-when-you-miss-the-ball/>
- 4.- <https://squashmad.com/breaking-news/creating-a-pathway-for-change-and-improvement-to-help-coaches-and-players/>
- 5.- <https://squashmad.com/breaking-news/coaching-how-chaos-leads-to-change/>
- 6.- <https://squashmad.com/breaking-news/tony-griffin-coaching-how-liam-broke-the-mould/>
- 7.- <https://squashmad.com/breaking-news/mate-i-am-in-paul-coll-is-a-big-fan-of-new-roxs-training-system/>

# ENTRENOS

---

- Nuestros campus de verano estan destinados a toda clase de jugadores, tanto juniors como adultos, y desde iniciación a jugadores de nivel internacional.
- Separamos a los jugadores por nivel, edad y con un máximo de 3 jugadores por pista. Todos los asistentes reciben entrenamientos individualizados y trabajamos las necesidades especificas de cada jugador
- Tenemos colaboraciones de jugadores del top 100 del ránquing PSA.

# ENTRENOS

---

- La distribución del día se basa en 3 entrenos diarios:
  1. Entreno físico diario específico i variado cada día para mejorar el rendimiento de en pista de los jugadores.
  2. Entreno técnico diario donde trabajamos la parte más técnica del squash (*swing*, posición correcta antes de golpear la bola, la elección del golpe, etc.). Nuestro método de entrenamiento técnico está basado en el novedoso método llamado Gevolution donde realizamos pocas repeticiones de cada golpe y que está dando unos resultados increíbles en los jugadores que ya utilizan este sistema.
  3. Entreno más dinámico con juegos condicionados, partidos, campeonatos por equipos e individuales.

Cada día realizamos un total de 5h de entrenos. Durante el resto del día vamos a la piscina, zonas de juego, relax, etc. También cogemos una tarde libre de entrenamiento y vamos a visitar la Costa Brava y practicamos deportes acuáticos en la playa.





# ENTRENOS/GRUPOS

---

- Distribuimos nuestros entrenos en 3 grupos diferenciados:
  1. El grupo 1 és para jugadores juniors muy pequeños , desde los 7 a los 10 años. Estos niños realizan entrenamientos adaptados a su edad y fuera de las horas de entrenamiento tienen actividades y horarios adaptados para ellos.
  2. El grupo 2 esta formado por adolescentes desde los 11 hasta los 18 años. Esta dividido en jugadores de nivel nacional y jugadores de nivel internacional. Fuera de las horas de entrenamiento los 2 grupos se agrupan y realizan las mismas actividades.
  3. El grupo 3 és para a jugadores seniors desde los 19 años en adelante . Este grupo fuera de las hores de entrenamientos tiene actividades especiales como visitas nocturnas a diferentes lugares de la Costa Brava i la posibilidad de cenas y otras salidas.

# OBJETIVOS

---

- Los campus de Squash Project & Gevolution tienen como objetivo :
  - A. A nivel deportivo el jugador debe mejorar la comprensión del juego, mejorar su técnica, ser más fuerte física y mentalmente, evolucionar como jugador. En definitiva, ser más eficiente en su juego, ser mejor jugador.
  - B. Otro objetivo de nuestros campus es conocer jugadores de otros países, de otras culturas e idiomas diferentes. Hacer amigos para compartir experiencias y vivencias. Squash como nexo de unión entre todos los participantes del campus.
  - C. Disfrutar del tiempo que se pasa en la Costa Brava, descubrir nuevos lugares, aprovechar el clima y vivir una experiencia para recordar.

## DIVERSIÓN

---

Fuera de las horas de entrenamiento organizamos salidas a la playa con deportes acuáticos (*Banana Boat*), salidas con bicicletas, campeonatos de fútbol, básquet, juegos nocturnos, música.



# FECHAS

---

- Las fechas de nuestros campus este 2020 son las siguientes:
  1. Semana corta del 25/06 al 27/06 ( 3 días completos, 6 sesiones )
  2. Semana del 28/06 al 04/07
  3. Días 6/07 y 07/07 mini campus preparación Dutch junior open.
  4. Dutch junior open 08/07 al 12/07
  5. Semana del 12/07 al 18/07
  6. Semana del 20/07 al 25/07
  7. Semana del 27/07 al 01/08

Tenemos la posibilidad de recoger a los participantes en los campus en los aeropuertos o estaciones de tren de Barcelona o Girona.

La semana 3 coincide con el *Dutch Junior Open* i nosotros llevaremos a diferentes juniors al campeonato; hay la posibilidad de sumarse a nuestra expedición. Si estas interesado pídenos más información sobre nuestra expedición al Dutch junior open.

# TARIFAS

---

- Tenemos diferentes opciones:

**Tarifa completa.** Alojamiento y todas las dietas (Desayuno, comida, merienda y cena), todos los entrenamientos ( físico, mental, técnico) con los mejores profesionales de cada disciplina, seguro médico, salidas y actividades fuera de los entrenos (*banana boat*, salida con bicicletas, etc.). Recogida en estaciones de tren o aeropuertos de Barcelona y Girona.. No incluye cenas en restaurantes fuera del recinto del campus.

- I. Tarifa para acompañantes (familiares).** Posibilidad de disfrutar de todas las ventajas del campus: alojamiento, comida, juegos, tiempo libre. Disfruta en familia del tiempo libre. Comparte bungalows con tu familia.
- II. Tarifa solo para entrenamientos.** Posibilidad de alojarte en otro lugar, disfruta y aprovecha nuestros entrenos. Esta opción te permite entrenar desde las 10h de la mañana hasta las 19h de la tarde con comida del medio día incluida y después alojarte en otro lugar.

# TARIFAS

---

Precios de las diferentes opciones:

- I. Tarifa completa: **850€**
- II. Tarifa acompañante: **490€**
- III. Tarifa entrenamiento **410€**
- IV. Tarifa media semana desde el 25/07 al 27/07: **450€**

Estas tarifas són precios para los participantes en nuestros campus de entrenamiento de como mínimo una semana completa.

Para otras posibilidades contactar con la organización.

# RESERVA TU PLAZA

---

- Cada semana tiene un máximo de 24 participantes.
- Puedes reservar tu plaza pagando el 50% del coste del campus antes del 1 de Mayo.
- Tenemos 10% de descuento para al primer familiar directo (padres, hermanos, matrimonios) y el 20% de descuento para al tercer participante de la misma familia.

# CONTACTO

---

- Puedes contactar con nosotros por diferentes canales.
- Web: <http://squashproject.es/>
- Mail: [squashproject77@gmail.com](mailto:squashproject77@gmail.com)
- Tel. o *whatsapp*: +34 679 683 607 (Xavi) o +34 627 574 926 (Tony)
- Xarxes socials: Facebook o Instagram de [Squash Project](#).



# SUMMER CAMPS



# TIPI PARK UBICACIÓN

---

