

# Česká asociace squashe pořádá

## ŠKOLENÍ TRENÉRŮ SQUASHE III.TŘÍDY

Tento kurz je současně zařazen do systému trenérských tříd udělovaných evropskou federací. Úspěšní účastníci získají současně s třídou ČASQ také evropskou trenérskou třídu ESF L1.

**Datum:** 23. -26. duben 2015 (čtvrtek-neděle)

### Základní obsahová struktura dle Systému trenérských tříd ČASQ 2015:

- zopakování základů v rozsahu náplně kurzu IV. třídy
- zásady bezpečnosti a základy první pomoci
- „Zlatá pravidla coachingu“ dle ESF
- Cyklus „P.D.A.“ (vnímání-rozhodování-akce) pro základní úder dle ESF level 1
- základy taktiky (stavba výměny/přesnost/tlak) dle ESF
- zásady sportovní přípravy dětí různých věkových kategorií
- efektivní skupinový trénink a jeho zvláštnosti
- plánování a vyhodnocení tréninkové přípravy hráče, fáze přípravy - cykly
- základy kondiční přípravy
- pravidla a bodování, základy rozhodování situací při hře
- základy výživy a pitný režim

**Místo konání:** Sportovní centrum Chrpa, Krejnická 2021, Praha 4 [www.chrpa-sport.cz](http://www.chrpa-sport.cz)

**Cena kurzu:** 5 800,- Kč

**Školitel:** Mgr. Dominik Šácha

**Přihlášky:** Elektronickou poštou na adresu [janroll@seznam.cz](mailto:janroll@seznam.cz) nejpozději do 10.4.2015.

Podmínkou zařazení do kurzu je úhrada poplatku na účet ČASQ nejpozději do 10.4.2015 na č. ú .: 107-2923330277/0100, VS – ID v systému ČASQ (usr00xxxx).

Školení se uskuteční jen při účasti minimálně 5 zájemců.

**Začátek:** čtvrtek 23.4.2015 10:00

**Předpokládaný konec:** neděle 26.4.2015 17:00

Obsah přihlášky: Jméno a příjmení, ID člena ČASQ, datum narození, adresa, mateřský klub nebo centrum, tel. kontakt uchazeče, mailová adresa, potvrzení o předepsané praxi, kopie certifikátu nižší trenérské třídy.