CURSO FORMACIÓN DE ENTRENADORES 2017 (VITORIA)

Federación Alavesa de Squash

FECHAS

10-12 DE FEBRERO 2017

16-18 DE JUNIO 2017

31

OBJETIVOS 2017:

1

- Una oportunidad única de conocer el squash actual, sus sistemas de entrenamiento más efectivos, las diferentes escuelas mundiales y una serie de recursos muy útiles para los profesionales de este deporte.

2

- Disfrutar del Squash en un ambiente inmejorable y formarse con los mejores profesionales sobre el apasionante mundo del Squash.

3

- Desde hace años hemos detectado que muchos adultos se interesan por la formación, la didáctica y la pedagogía del Squash.

4

- El campus está dirigido a profesionales del squash, entrenadores, monitores de clubs, dinamizadores y gerentes de Squash.

5

- También puede resultar muy útil para aficionados al Squash que se interesan por enseñar a sus hijos/as, familiares.

ESTRUCTURA DEPORTIVA:

El contenido del curso que se va a impartir será en base a seis bloques determinantes para la formación de un buen entrenador de Squash.

Bloque 1: La Técnica.

INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN

1. Agarre de Raqueta.
2. Tipología de golpes. Targets.
3. Diferencia entre Skills y Accuracy.
4. ¿Dónde debe ir la pelota?
5. PDA por Mike Harris. Tips básicos para la formación de un entrenador.
6. Tipología de entrenamientos y ejercicios para hacer en pista.
7. Movimientos técnicos en pista.

Bloque 2: La táctica.

1. La selección del golpe en cada momento.
2. El Spanish Boast.
3. Pasos a seguir en la construcción del punto.
4. Consejos básicos con comentarios.

Bloque 3: El físico.

1. La preparación física adaptada al squash: potencia, velocidad, resistencia, elasticidad.
2. La vital importancia del Warm Up.
3. Tipología en el Cool Down y en los estiramientos.

Bloque 4: La mental.

1. Concepto de agarrarse a la pista.
2. La determinación. Ser un loser o un winner!
3. Sesión de Vídeo para analizar los intangibles de un jugador o jugadora fuerte en pista.
4. Jugar con el Corazón
5. Entrevista clave para entender muchos conceptos del deporte y de la vida.
6. Artículo de Jansher Khan con comentarios.
7. El concepto del Flow.
8. La concentración en el Squash. Focus or not Focus.
9. El ejercicio más importante que hay que hacer: La Visualización.

Bloque 5: Dinamización del Squash.

1. Arbitraje. Reglas y cómo aplicarlas.
2. ¿Cómo dar una clase particular y colectiva?
3. Organización de competiciones: Liga Social, Torneo, y competiciones.
4. Juez árbitro.

Bloque 6: El Valor añadido.

1. El trabajo de las escuelas mundiales.
2. Historia del Squash en España.
3. El Squash de competición. Anécdotas.
4. El Descanso, la nutrición, los valores intangibles.
5. La Relación entre el alumno y el profesor.
6. El Modeling.
7. Elite player Model.

FORMATO DEL CURSO 2017

Número de participantes:
limitado a 12 participantes por semana.
Organización:
1 Director del Curso.