

# Česká asociace squashe pořádá

## ŠKOLENÍ TRENÉRŮ SQUASHE III. TŘÍDY ČASQ

**Datum:** 17. - 20. března 2022 (pondělí-čtvrtek)

**Časový plán:** zahájení ve čtvrtek 17. 3. 2022 v 10:00 hodin  
předpokládaný konec neděle 20. 3. 2022 v 17:00

**Náplň kurzu:** dle schváleného Systému trenérských tříd ČASQ 2020

- zásady bezpečnosti a základy první pomoci
- „Zlatá pravidla coachingu“ dle ESF
- Cyklus „P.D.A.“ (vnímání-rozhodování-akce) pro základní údery dle ESF level 1
- diagnostika chyb (video analýza) s využitím „P.D.A.“
- 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

**Požadavky:** Předpokladem je pokročilá úroveň technicko-taktických dovedností a znalost pravidel squashe. Dle podmínek nového systému není třeba IV. trenérská třída ČASQ. O přijetí či nepřijetí do kurzu rozhoduje školitel.

**Místo konání:** Squashové centrum Cibulka s.r.o., Fabiánova 1134/2b, Praha 5  
[www.squashpark.cz](http://www.squashpark.cz)

**Školitel:** Jan Roll, DiS.

**Cena kurzu:** 5 800 Kč

**Přihlášky:** Elektronickou poštou na adresu [roll@czechsquash.cz](mailto:roll@czechsquash.cz) nejpozději do 10. 3. 2022. Podmínkou zařazení do kurzu je úhrada zápisného na účet ČASQ nejpozději do 10. 3. 2022. Číslo účtu: 107-2923330277/0100, variabilní symbol: čtyřmístné registrační číslo ČASQ

**Obsah přihlášky:** Jméno a příjmení, čtyřmístné registrační číslo ČASQ, mateřský klub nebo centrum, mobil na uchazeče a e-mail.

Kurz se uskuteční při účasti min. 5 zájemců.

V ceně zápisného není zahrnuto občerstvení, ubytování ani doprava.

Ubytování je možné domluvit přímo ve squashcentru.