

# Česká asociace squashe pořádá **ŠKOLENÍ TRENÉRŮ SQUASHE II. TŘÍDY ČASQ**

Termíny pro specializovanou část: **10. - 13. 12. 2020**, další 2 čtyřdenní termíny budou zveřejněny později

## **Základní obsahová struktura specializované části:**

- zopakování základů v rozsahu náplně kurzu III. třídy
- cyklus P.D.A. detailněji (technicko-taktické dovednosti a diagnostika chyb)
- příprava a realizace tréninkové jednotky pro skupinu výkonnostních hráčů
- příprava a realizace tréninkové jednotky pro individuální výkonnostní hráče
- trénink juniorů se zaměřením na výkonnostní squash
- příprava před tréninkem a činnost po tréninku
- herní plány a jejich využití
- příprava před zápasem a činnost po zápase
- vedení hráčů v průběhu utkání
- analýza zápasu, využití videa a počítačových programů
- plánování a vyhodnocení tréninkové přípravy výkonnostních hráčů, fáze přípravy
- specializovaná kondiční příprava
- organizace krátkodobé přípravy výkonnostních hráčů, soustředění
- organizace dlouhodobé přípravy výkonnostních hráčů
- výživa a pitný režim ve výkonnostním sportu
- doplňkové aktivity, regenerace výkonnostních hráčů
- pravidla hry, bodování a rozhodování situací při hře

Místo konání specializované části: Squash-Haštal, Haštalská 20, Praha 1, [www.squash-hastal.cz](http://www.squash-hastal.cz)

**Cena kurzu (pouze část specializace squash): 7 200 Kč**

**Školitel specializace:** Jan Roll, DiS., [roll@czechsquash.cz](mailto:roll@czechsquash.cz), tel: 777 051 641

## **Podmínky pro přijetí do kurzu:**

Do kurzu jsou přijímáni absolventi s platným certifikátem III. trenérské třídy ČASQ po uplynutí alespoň 1 roku od absolvování školení III. trenérské třídy.

## **Přihlášky:**

Elektronickou poštou na adresu: [roll@czechsquash.cz](mailto:roll@czechsquash.cz) **nejpozději do 20. 11. 2020**

Podmínkou zařazení do kurzu je úhrada poplatku na účet ČASQ **nejpozději do 20. 11. 2020**  
na č. ú .: 107-2923330277/0100, VS – ID v systému ČASQ.

## **Obsah přihlášky:**

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