



Federação:	Federação Nacional de Squash	Modalidade/Disciplina:	Squash
-------------------	------------------------------	-------------------------------	---------------

Conversão de Treinadores de Grau em Treinadores de Grau

Componente Prática: horas Componente Teórica: horas Total de horas:

Tema	O QUE É TREINAR	Duração				Formadores	
		CP:		CT:	3	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	O papel do Treinador - Diferentes estilos de aprendizagem e a necessidade de diferentes estilos de treino - As regras de Ouro do Treino de Squash - <i>Como</i> Treinar e <i>O Que</i> Treinar – competências e qualidades do Treinador - Squash - Identificar: O Quê, Porquê, Quando e Como					Ronny Vlassaks (Lisboa) Colin White (Porto)	Formadores da European Squash Federation
Tema	O EFEITO DE MUDANÇA	Duração				Formadores	
		CP:	1	CT:	4	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	- Ensino da técnica e principio tácticos do <i>Grip</i> (“pega”) - O Ciclo PDA: Percepção – Decisão - Acção - Observar, Diagnosticar as falhas (o erro) e ministrar os feedbacks correctos para melhorar o desempenho (performance) - Ensino da técnica e os componentes tácticos do “Drive” - “Effect change” usando as progressões apropriadas para o desenvolvimento/melhoria do “DRIVE” - O efeito da mudança = Observar, analisar e melhorar					Ronny Vlassaks (Lisboa) Colin White (Porto)	Formadores da European Squash Federation



Tema	PROGRESSÕES NAS SESSÕES DE TREINO	Duração				Formadores	
		CP:	3	CT:	3	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<ul style="list-style-type: none"> - A diferença entre um treino individual e um treino em grupo - Progressões aconselhadas para aulas/treinos de grupo, - Elaborar aulas/treinos individuais e de grupo usando progressões e sequências de treino, de modo a chegar ao resultado final esperado. - Elaborar e ministrar uma aula individual de: Drop, Lob e Volley - Elaborar e ministrar uma aula de Grupo: Drive, Volley, Drop e Lob - Elaborar e ministrar uma aula de Grupo : Serviço e Resposta ao Serviço 					Ronny Vlassaks (Lisboa) Colin White (Porto)	Formadores da European Squash Federation
Tema	PLANEAMENTO DAS SESSÕES DE TREINO	Duração				Formadores	
		CP:	1	CT:	2	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<ul style="list-style-type: none"> - Minimizar e avaliar o risco antes e durante o treino - Identificar e produzir planos de treino detalhados para pelos menos 4 aulas/treinos de progressões, de todos os gestos técnicos/batimentos de Squash - Aquecimento – Identificar: O Quê, Porquê, Quando e Como - Utilizar o “Development Players Awards” como uma ferramenta de treino 					Ronny Vlassaks (Lisboa) Colin White (Porto)	Formadores da European Squash Federation
Tema	MELHORAR O DESEMPENHO	Duração				Formadores	
		CP:	1	CT:	4	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<ul style="list-style-type: none"> - Os padrões básicos da movimentação no campo de Squash - Condicionantes Físicas no Squash: Identificar: O Quê, Porquê, Quando e Como - Psicologia: Motivação e definição de objetivos adequados - Identificar e treinar os aspetos táticos do Squash 					Ronny Vlassaks (Lisboa) Colin White (Porto)	Formadores da European Squash Federation



Tema	ELABORAR E PREPARAR UMA SESSÃO DE TREINO	Duração				Formadores	
		CP:	2	CT:	1	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<ul style="list-style-type: none"> - Uso adequado de <i>Como</i> e <i>O que</i> treinar, na elaboração de uma sessão de treino de grupo ou individual - Observar, avaliar e fornecer feedback sobre o desempenho no treino - Descrição e apresentação das regras de ouro do Treino 					Ronny Vlassaks (Lisboa) Colin White (Porto)	Formadores da European Squash Federation