

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU I

SQUASH

FEDERAÇÃO NACIONAL DE SQUASH

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Nacional de Squash
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

LINGUAGEM INCLUSIVA: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

NOTAS ÚTEIS: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

Índice

A. Preâmbulo	5
B. Unidades de Formação	7
1. HISTÓRIA, CARACTERIZAÇÃO E ORGANIZAÇÃO DO SQUASH E PERFIL DO TREINADOR	8
2. REGRAS E REGULAMENTOS DO SQUASH	10
3. FUNDAMENTOS TÉCNICO TÁTICOS DO SQUASH	12
4. DESENVOLVIMENTO DO JOGADOR DE SQUASH	15
5. PLANEAMENTO DO TREINO DE SQUASH	18
C. Organização da Formação	20
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	21
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS PARA REALIZAÇÃO DO CURSO	21
3. ESTÁGIOS	21

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idêntica às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores. O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. HISTÓRIA, CARACTERIZAÇÃO E ORGANIZAÇÃO DO SQUASH E PERFIL DO TREINADOR	4
2. REGRAS E REGULAMENTOS DO SQUASH	4
3. FUNDAMENTOS TÉCNICO TÁTICOS DO SQUASH	9
4. DESENVOLVIMENTO DO JOGADOR DE SQUASH	10
5. PLANEAMENTO DO TREINO DE SQUASH	13
Total	40

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. História, caracterização e organização do Squash e perfil do treinador

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. CARACTERIZAÇÃO DO SQUASH	2	2/0
1.2. PERFIL DO TREINADOR DE SQUASH	2	2/0
Total	4	4/0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Caracterização do squash

- 1.1.1. História do Squash
- 1.1.2. Estruturação do Squash a nível nacional e internacional
 - Nacional:
 - Clubes
 - Associações Regionais
 - Federação Nacional de Squash
 - Internacional:
 - European Squash Federation
 - World Squash Federation
 - PSA – Professional Squash Association

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a história da modalidade de squash
- Identificar a organização da estrutura do squash nacional e internacional

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve o desenvolvimento histórico da modalidade e a estruturação nacional e internacional do squash

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

1.2. Perfil do treinador de squash

- 1.2.1. Definição
- 1.2.2. Funções
- 1.2.3. Papeis, atividades e tarefas
- 1.2.4. Capacidades
- 1.2.5. Comunicação
- 1.2.6. Relação interpessoal e social
- 1.2.7. Comportamentos
- 1.2.8. Motivação

- 1.2.9. Liderança
- 1.2.10. Conhecimento
- 1.2.11. Perfil de treinador
- 1.2.12. Desenvolvimento do treinador
- 1.2.13. Relacionamento com os pais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o perfil do treinador de Squash
- Relacionar as competências necessárias ao exercício da função de treinador
- Utilizar técnicas e estratégias de comunicação em função das necessidades contextuais
- Adotar boas práticas profissionais, eticamente fundadas, no exercício da atividade

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Recorre a formas de comunicação compreensíveis e acessíveis em função das necessidades contextuais
- Identifica atitudes e comportamentos que promovem a criação de ambientes positivos de aprendizagem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Squash Grau 2 ou Formador de Squash Certificado pelas World Squash Federation (WSF) ou European Squash Federation (ESF)

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Regras e regulamentos do Squash

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. REGRAS DO JOGO DE SQUASH	1	1/0
2.2. O CAMPO, A BOLA E A RAQUETE	1	1/0
2.3. REGULAMENTOS DA FEDERAÇÃO	2	2/0
Total	4	4/0

SUBUNIDADE 1.

2.1. Regras do jogo de Squash

- 2.1.1. Sistema de pontuação
- 2.1.2. Os tempos do jogo
- 2.1.3. Escolha de campo e serviço
- 2.1.4. Trocas de lado no serviço
- 2.1.5. O serviço e a resposta
- 2.1.6. Bolas fora
- 2.1.7. Faltas – Let, No let e Stroke
- 2.1.8. Regras de conduta e ética
- 2.1.9. Componente disciplinar
- 2.1.10. Papel e funções do árbitro

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as regras que orientam o jogo de squash

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as regras do jogo e as situações a elas respeitantes que possam ocorrer durante um jogo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

2.2. O campo, a bola e a raquete

- 2.2.1. Dimensões do campo
- 2.2.2. Linhas limitadoras do campo
- 2.2.3. O piso/soalho
- 2.2.4. Altura mínima
- 2.2.5. Iluminação mínima
- 2.2.6. Tamanho e tipos de bola
- 2.2.7. A raquete

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar as características específicas de um campo de squash • Identificar as características dos materiais utilizados no jogo (bola e raquete) 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica as características específicas de um campo de squash • Identifica as dimensões e tipos de bola utilizadas, bem como as especificidades da raquete de squash
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 3.

2.3. Regulamentos da federação

2.3.1. Regulamento Geral

2.3.2. Regulamento Disciplinar

2.3.3. Regulamento das Filiações

2.3.4. Regulamentos Competitivos

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar os Regulamentos Internos da Federação Nacional de Squash 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracteriza os Regulamentos que orientam as atividades da Federação Nacional de Squash
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito 	

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Squash Grau 2 ou Formador de Squash Certificado pelas World Squash Federation (WSF) ou European Squash Federation (ESF)

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Fundamentos técnico táticos do Squash

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. OBJETIVOS DA TÉCNICA DO BATIMENTO	1	0/1
3.2. AS PEGAS	1	0/1
3.3. PRINCÍPIOS BÁSICOS	1	0/1
3.4. ERROS E TÉCNICAS DE CORREÇÃO	2	1/1
3.5. PRINCÍPIOS E OBJETIVOS TÁTICOS	4	2/2
Total	9	3/6

SUBUNIDADE 1.

3.1. Objetivos da técnica do batimento

- 3.1.1. Controlo da bola
- 3.1.2. Direção
- 3.1.3. Altura
- 3.1.4. Profundidade
- 3.1.5. Velocidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e controlar as variantes da trajetória da bola

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Controla a trajetória da bola em situação de exercício com o praticante

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Perante uma situação concreta (caso prático), planificar uma sessão de treino que considere a prescrição de exercícios específicos para o desenvolvimento e correção de um gesto técnico do Squash, bem como para o cumprimento dos princípios e objetivos táticos do jogo

SUBUNIDADE 2.

3.2. As pegas

- 3.2.1. Curta
- 3.2.2. Intermédia
- 3.2.3. Comprida
- 3.2.4. Aberta
- 3.2.5. Fechada
- 3.2.6. Consequências das diferentes pegas

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstrar as diferentes pegas da raquete e a forma como elas determinam o estilo e a eficácia do jogo 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica e demonstra as diferentes pegas
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito • Perante uma situação concreta (caso prático), planificar uma sessão de treino que considere a prescrição de exercícios específicos para o desenvolvimento e correção de um gesto técnico do Squash, bem como para o cumprimento dos princípios e objetivos táticos do jogo 	

SUBUNIDADE 3.

3.3. Princípios básicos

- 3.3.1. Posicionamento e movimentação
- 3.3.2. Swing
- 3.3.3. Jogo na parede frontal
- 3.3.4. Jogo na parede traseira
- 3.3.5. Jogo nas paredes laterais
- 3.3.6. Posicionamento face à localização do adversário

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever os princípios básicos referentes à técnica da modalidade 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descreve as componentes técnicas do jogo nas várias situações possíveis
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito • Perante uma situação concreta (caso prático), planificar uma sessão de treino que considere a prescrição de exercícios específicos para o desenvolvimento e correção de um gesto técnico do Squash, bem como para o cumprimento dos princípios e objetivos táticos do jogo 	

SUBUNIDADE 4.

3.4. Erros e técnicas de correção

- 3.4.1. Erros e correções:
 - a. Posições de espera
 - b. Técnica de Direita (Drive e cross)
 - c. Técnica de Esquerda (Drive e cross)
 - d. Serviço
 - e. Os ressaltos nas paredes
 - f. Vólei
 - g. Boast
 - h. Lob
 - i. Drop

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prescrever exercícios para a correção dos gestos técnicos 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica os erros e prescreve as necessárias correções a fazer
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito • Perante uma situação concreta (caso prático), planificar uma sessão de treino que considere a prescrição de exercícios específicos para o desenvolvimento e correção de um gesto técnico do Squash, bem como para o cumprimento dos princípios e objetivos táticos do jogo 	

SUBUNIDADE 5.

3.5. Princípios e objetivos táticos

- 3.5.1.** Situações de jogo
- Serviço
 - Resposta ao serviço
 - Frente do campo/parede frontal
 - Fundo do campo/parede traseira
- 3.5.2.** Fases do jogo
- Defesa
 - Contenção
 - Ataque
 - Contra-ataque
 - Finalização
- 3.5.3.** Objetivos da tática
- Consistência
 - Direção e profundidade
 - Recuperação e posicionamento
 - Análise do adversário
 - Escolha do batimento em função da tática
 - Ritmo de jogo
 - Riscos e margem de erro do jogo

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever os vários princípios táticos do jogo de squash • Descrever e relacionar a tática com os diferentes tipos de padrão de jogo 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prepara e implementa um treino considerando as diferentes situações, fases do jogo e objetivos
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito • Perante uma situação concreta (caso prático), planificar uma sessão de treino que considere a prescrição de exercícios específicos para o desenvolvimento e correção de um gesto técnico do Squash, bem como para o cumprimento dos princípios e objetivos táticos do jogo 	

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Squash Grau 2 ou Formador de Squash Certificado pelas World Squash Federation (WSF) ou European Squash Federation (ESF)

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Desenvolvimento do jogador de Squash

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. ELEMENTOS CARACTERIZADORES DO JOGADOR INCIANTE E INTERMÉDIO E SUAS ETAPAS DE MATURAÇÃO	3	3/0
4.2. ELEMENTOS E ESTRATÉGIAS DA APRENDIZAGEM NO SQUASH	2	2/0
4.3. A PREPARAÇÃO FÍSICA NO SQUASH	5	2/3
Total	10	7/3

SUBUNIDADE 1.

4.1. Elementos caracterizadores do jogador iniciante e intermédio e suas etapas de maturação

- 4.1.1. Diferentes motivos para se jogar squash nas diferentes idades (Emocional, social, fitness e sucesso)
- 4.1.2. Perceção do sucesso e insucesso
- 4.1.3. Expetativas do atleta
- 4.1.4. Crescimento e maturação
- 4.1.5. Desenvolvimento físico
- 4.1.6. Desenvolvimento psicossocial
- 4.1.7. Abordagem para o desenvolvimento de habilidades e conhecimentos
- 4.1.8. Multilateralidade e variedade de habilidades
- 4.1.9. Especialização precoce
- 4.1.10. Fases sensíveis

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os fatores de motivação para a prática e como os jogadores podem reagir perante o sucesso e o insucesso
- Identificar as fases de maturação do praticante, relacionar com as características específicas do squash e selecionar os estímulos adequados a um processo maturação equilibrado

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os fatores de motivação e a forma como o jogador reage ao treino e à competição
- Estabelece estratégias de gestão da componente emocional do jogador
- Descreve as várias etapas de maturação, escolhe a metodologia adequada e correta a usar nos treinos, para cada etapa

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Perante uma situação concreta (caso prático), planificar uma sessão de treino que considere a prescrição de exercícios específicos para o desenvolvimento e correção de um gesto técnico do Squash, bem como para o cumprimento dos princípios e objetivos táticos do jogo

SUBUNIDADE 2.

4.2. Elementos e estratégias da aprendizagem no Squash

4.2.1. Competências e habilidades

4.2.2. Fatores a considerar no processo de aprendizagem de competências no squash:

- Processamento da informação
- Contribuição sensorial
- Antecipação
- Ansiedade e excitação
- Receio do insucesso
- Atenção
- Precisão
- Inteligência
- Experiência adquirida

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as habilidades e competências solicitadas, aquando do processo de aprendizagem
- Selecionar os exercícios e estratégias adequados, para crianças e jovens, nas diferentes etapas de desenvolvimento motor, facilitadores de uma boa e eficiente aprendizagem

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as várias componentes e fatores da aprendizagem e a maneira como se relacionam com o ensino do squash, particularmente em crianças e jovens

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Questionamento oral e avaliação prática:

- em grupos de 3 a 4 formandos, que acompanham um aluno com deficiência, numa sessão de treino de 60 minutos
- realizam uma avaliação inicial da funcionalidade do surfista, do nível técnico do surfista e das condições do mar
- escolhem em que categoria o surfista poderá ser colocado segundo os padrões internacionais da ISA para a realização da sessão
- fazem o plano de uma sessão de surf adaptado
- dirigem a sessão de acordo com o plano apresentado

SUBUNIDADE 3.

4.3. A preparação física no Squash

4.3.1. Características fisiológicas do praticante de Squash

- Vias metabólicas utilizadas
- Frequência cardíaca
- Concentração de ácido láctico
- Oxigenação

4.3.2. Capacidades físicas do atleta

- Equilíbrio
- Coordenação
- Reação
- Agilidade
- Velocidade
- Flexibilidade
- Resistência
- Registos e avaliações do desenvolvimento da condição física

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever os aspetos fundamentais da componente física da modalidade e suas implicações no planeamento do treino • Descrever os princípios básicos e a importância da preparação física no squash 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracteriza a componente física específica do squash e as suas implicações no treino e na competição
--	---

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Questionamento oral e avaliação prática:

- em grupos de 3 a 4 formandos, que acompanham um aluno com deficiência, numa sessão de treino de 60 minutos
- realizam uma avaliação inicial da funcionalidade do surfista, do nível técnico do surfista e das condições do mar
- escolhem em que categoria o surfista poderá ser colocado segundo os padrões internacionais da ISA para a realização da sessão
- fazem o plano de uma sessão de surf adaptado
- dirigem a sessão de acordo com o plano apresentado

<p>PERFIL DO FORMADOR</p>	<p>Titular de TPTD de Squash Grau 2 ou Formador de Squash Certificado pelas World Squash Federation (WSF) ou European Squash Federation (ESF)</p>
----------------------------------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Planeamento do treino de Squash

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. O TREINO/AULA DE SQUASH	6	3/3
5.2. PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS	4	1/3
5.3. EXERCÍCIOS	5	1/2
Total	15	5/8

SUBUNIDADE 1.

5.1. O treino/aula de Squash

- 5.1.1. Aulas individuais e de grupo
- 5.1.2. Posicionamento do treinador no campo
- 5.1.3. Organização dos alunos no campo
- 5.1.4. Diversidade e progressão dos exercícios
- 5.1.5. Segurança
- 5.1.6. Nível dos alunos
- 5.1.7. Relação interpessoal treinador aluno e entre alunos
- 5.1.8. Material e vestuário
- 5.1.9. Avaliação e ficha do aluno
- 5.1.10. Planeamento do treino
- 5.1.11. Aquecimento
- 5.1.12. Parte principal do treino
- 5.1.13. Progressões técnicas e táticas
- 5.1.14. Jogo condicionado ou livre
- 5.1.15. Retorno à calma
- 5.1.16. Balanço do treino feito com os atletas
- 5.1.17. Metodologia

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar e implementar uma sessão de treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Prescreve e aplica uma sessão de treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Perante uma situação concreta (caso prático), planificar uma sessão de treino cumprindo os critérios de construção da mesma, bem como as progressões específicas para um gesto técnico do Squash

SUBUNIDADE 2.

5.2. Progressões pedagógicas

5.2.1. Progressões das técnicas:

- a. A técnica de Direita (Preparação-Apoios-Batimento-Terminação)
- b. A técnica da Esquerda (Preparação-Apoios-Batimento-Terminação)
- c. O serviço (Técnica e tática)
- d. O lob (Técnica e tática)
- e. O drop (Técnica e tática)
- f. O boast – Uso da parede lateral e traseira (Técnica e tática)
- g. A resposta ao serviço (Técnica e tática)
- h. O vólei (Preparação-Apoios-Batimento-Terminação)
- i. O batimento paralelo/drive (Técnica e tática)
- j. O batimento cruzado/cross (Técnica e tática)
- k. O lançamento de bolas/feeding

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conceber e implementar sessões de treino que integrem progressões pedagógicas específicas para a aprendizagem/treino dos distintos gestos técnicos do Squash

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Concebe e implementa uma sessão de treino que integre progressões pedagógicas específicas para a aprendizagem/treino dos distintos gestos técnicos do Squash

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Perante uma situação concreta (caso prático), planificar uma sessão de treino cumprindo os critérios de construção da mesma, bem como as progressões específicas para um gesto técnico do Squash

SUBUNIDADE 3.

5.3. Exercícios

5.3.1. Metodologia e objetivos

5.3.2. Tipos de exercícios

- Exercícios fechados
- Exercícios abertos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar os tipos de exercícios e suas variantes e componentes
- Identificar os princípios gerais que deverão orientar a preparação dos exercícios

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Apresenta exercícios de acordo com os objetivos traçados
- Identifica os diferentes formatos e organizações de treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Perante uma situação concreta (caso prático), planificar uma sessão de treino cumprindo os critérios de construção da mesma, bem como as progressões específicas para um gesto técnico do Squash

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Squash Grau 2 ou Formador de Squash Certificado pelas World Squash Federation (WSF) ou European Squash Federation (ESF)

c. Organização da Formação



1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

O candidato deverá ser ou ter sido atleta federado por mais de 2 anos.

O não cumprimento desta premissa implica que o candidato deverá realizar prova técnica de acesso, sujeita a avaliação, onde demonstre dominar minimamente todos os gestos técnicos do Squash, devendo executar 5 gesto seguidos dos seguintes batimentos:

- a) Direita
- b) Esquerda
- c) Vólei
- d) Drop
- e) Boast
- f) Lob

2. Condições logísticas para a realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"> • Até 15 formandos: Sala com disponibilidade para 15 lugares sentados e um Clube com pelo menos 2 campos de squash disponíveis 8 horas por dia. • Até 30 formandos: Sala com disponibilidade para 30 lugares sentados e um Clube com pelo menos 4 campos de squash disponíveis 8 horas por dia 	<ul style="list-style-type: none"> • Vídeo Projetor • Quadro • Bolas • Raquetes • Coletes • Pinos

3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.