



<b>Federação:</b>	Federação Nacional de Squash	<b>Modalidade/Disciplina:</b>	<b>Squash</b>
-------------------	------------------------------	-------------------------------	---------------

Conversão de Treinadores de Grau  em Treinadores de Grau  I

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

Tema	O TREINADOR	Duração				Formadores	
		CP:	0	CT:	5	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p>Conhecer e Compreender:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- o papel do Treinador de Grau I;</li> <li>- as Fases de Desenvolvimento do Jogador de Squash;</li> <li>- o LTDP “Long Term Player Development”</li> <li>- o Treino na fase “Learning to Play”;</li> <li>- as Capacidades/Habilidades físicas;</li> <li>- o Ciclo PDA – Percepção/Decisão/Acção, no treino de tarefas simples</li> <li>- as “ferramentas” do treino para produção de efeito de mudança nos jogadores nas etapas iniciais de formação</li> </ul>					Michael Khan	<p>Formador da European Squash Federation, desde 2005</p> <p>Coordenador da World Squash Federation “Coach Education Programme”, desde 2014</p>



Tema	PLANEAMENTO DAS SESSÕES DE TREINO	Duração				Formadores	
		CP:	8	CT:	4	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Como intervir nas etapas iniciais da formação dos jogadores de Squash.</li> <li>- Diferentes estilos de aprendizagem e a necessidade de diferentes estilos de Treino.</li> <li>- A Importância da Demonstração (show/tell/try).</li> <li>- O correcto Grip - Identificar: O quê, Porquê, Quando e Como.</li> <li>- O Aquecimento - Identificar: O Quê, Porquê, Quando e Como</li> <li>- Os princípios chave dos gestos técnicos base do Squash - Identificar: O quê, porquê, Quando e Como.</li> <li>- Compreender e demonstrar os padrões da movimentação no Squash.</li> <li>- A segurança no “court” de Squash.</li> <li>- Observar, diagnosticar o erro e providenciar o feedback adequado para melhorar o desempenho, em rotinas simples (colocando em pratica as “ferramentas” do treino).</li> </ul>					Michael Khan	Formador da European Squash Federation, desde 2005 Coordenador da World Squash Federation “Coach Education Programme”, desde 2014
Tema	ELABORAR, DIRIGIR e AVALIAR as SESSÕES DE TREINO	Duração				Formadores	
		CP:	7	CT:	1	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A diferença entre um treino individual e um treino em grupo.</li> <li>- Elaborar e ministrar aulas/treinos individuais com rotinas simples, para melhorar a performance de jogadores “iniciados” no Squash. Observação e diagnóstico dos aspectos a melhorar, e dos feedbacks correctos de modo a chegar ao resultado final desejado.</li> <li>- Elaborar e ministrar aulas/treinos de grupo com “jogos” divertidos e rotinas simples, para melhorar a performance de jogadores “iniciados” no Squash. Observação e diagnóstico dos aspectos a melhorar, e dos feedbacks correctos de modo a chegar ao resultado final desejado.</li> </ul>					Michael Khan	Formador da European Squash Federation, desde 2005 Coordenador da World Squash Federation “Coach Education Programme”, desde 2014