



Polish Squash Federation



[www.pfs.com.pl](http://www.pfs.com.pl)

presentation >>>



# Szkolenie instruktorskie zakres materiału

## SQUASH

Dobrowolski Michał



# Czynności organizacyjne

- Co jest celem kursu ?
- Zakres materiału,
- Gradacja stopni dydaktycznych wg PFS
- Jak wygląda egzamin: kryteria niezbędne do zdania
- Organizacja zajęć dla 1 i 2 uczniów
- Zweryfikowanie znajomości zasad i przepisów gry
- Umiejętność dobrania sprzętu dla początkujących



# Bezpieczeństwo na korcie

- Zasady zachowania bezpieczeństwa przy jednym oraz kilku ćwiczących
- Przeprowadzenie wstępnego wywiadu z uczniem, określenie oczekiwań oraz jego stanu zdrowia
- Przeciwwskazania do gry w squash`a
- Czynności jakie należy podjąć przy doznaniu różnego rodzaju urazów na korcie
- Ubezpieczenie



# Część merytoryczna

- Metodyka nauczania-Od czego zacząć?
- Nauka poprawnego uchwytu, zamach, odmach (prowadzenie rakiety),
- Wszystkie rodzaje uderzeń
- Nauka demonstrowania odbicia
- Strefy , w które należy trafiać piłką na ścianę główną i podłogę
- Umiejętność poprawnego i bezpiecznego podawania piłki
- Rozgrzewka, sposób wykonania i znaczenie
- Część uspokajająca treningu i jej znaczenie
- Ćwiczenia rozciągające po treningu i ich znaczenie
- Przykładowe ćwiczenia wszystkich odbić i poruszania po korcie dla początkujących i już grających
- Umiejętność stopniowania trudności ćwiczeń, zwiększania i zmniejszania ich trudności oraz intensywności
- Metody nauki



# Taktyka i analiza video

- Znaczenie punktu „T”
- Poruszenie po korcie
- Wybór uderzenia w zależności od sytuacji
- Oglądanie meczów PSA, dyskusowanie, wspólna analiza,
- Sędziowanie
- Mini gry, gry z ograniczeniami



# Program juniorski-szkolenie dzieci

- Bezpieczeństwo
- Sposób postępowania z dziećmi
- Dobór ćwiczeń
- Stopniowanie trudności
- Mini gry
- Przykładowe ćwiczenia
- Omówienie idei i założeń Programu Juniorskiego
- Bezpieczeństwo
- Metodyka squasha w pracy z dziećmi
- Poszczególne poziomy juniorskie - ćwiczenia
- Egzaminy na stopnie juniorskie

# Egzamin



Sobota -zajęcia teoretyczne, podsumowanie wiadomości, odpowiedzi na pytania

- Przygotowanie konspektu lekcji egzaminacyjnej.

Poprawne przygotowanie części pisemnej dopuszcza do egzaminu praktycznego.

Sobota ,niedziela - egzaminy praktyczne-przeprowadzanie zajęć z kursantami

**Egzaminowany musi być w stanie :**

- Prawidłowo pokazać wszystkie rodzaje odbić,
- Poprawnie nazywać wszystkie odbicia
- Znać zasady i przepisy gry, oznaczenia linii na korcie,
- Odpowiednio dobrać ćwiczenia do tematu zajęć i prawidłowo stopniować ich trudność,



# Egzamin ciąg dalszy

- Przeprowadzić rozgrzewkę
  - Poprawiać błędy
  - Każdy ze zdających sędziuje maksymalnie 2 gemy , podczas których musi wykazać się znajomością przepisów
  - Poprowadzić zajęcia w sposób interesujący dla jednego i dwóch uczniów
- 
- Każdy egzaminowany losuje kartkę z tematem zajęć , które musi poprowadzić
  - Każdy prowadzi zajęcia z trzech wylosowanych odbić.
  - Uczniowie ( pozostali instruktorzy ) uczestniczą w zajęciach grając gorszą ręką
  - Każdy prowadzi zajęcia przez 45minut ,po 15 minut na każde odbicie
  - Rozgrzewkę prowadzi się tylko podczas pierwszych zajęć prowadzonych przez egzaminowanego
  - Każdy ze zdających sędziuje maksymalnie 2 gemy , podczas których musi wykazać się znajomością przepisów



# Zaliczenie egzaminu

- Oprócz powyższych wytycznych , ocenie podlegają:
  - Postawa prowadzącego
  - Głos
  - Korygowanie ćwiczących
  - Dobór ćwiczeń do tematu zajęć i poziomu ćwiczącego
  - Jakość podawania piłki: precyzja i bezpieczeństwo
  - Metodyka
- Nie będzie oceniany efekt końcowy poprawy poziomu gry ucznia
- Poprawne technicznie poruszanie i uderzanie piłki nie jest jednoznaczne ze zdaniem egzaminu, natomiast bez nich kandydat nie otrzyma pozytywnej oceny.
- Sytuacja zagrażająca bezpieczeństwu ucznia, uderzenie go piłką bądź rakieta jest jednoznaczna z niezaliczeniem egzaminu
- Egzaminowany oceniany jest przez dwie osoby prowadzące, które wspólnie podejmują decyzję.



# Informacje przydatne dla instruktorów

- Taśma do wyznaczania stref
- Połówki piłek
- Pachotki
- Jak wygodnie trzymać instruktorowi raketę
- Palpacyjne mierzenie tętna
- Typowe błędy popełniane przez początkujących
- Inne



# Uczestnicy kursu otrzymają:

- Płytę DVD z materiałem szkoleniowym
- Wydrukowane materiały szkoleniowe



Polish Squash Federation



Polish Squash Federation  
ul. Leszno 8/1, 01-192 Warszawa  
biuro@pfs.com.pl

[www.pfs.com.pl](http://www.pfs.com.pl)