

CURSO DE SQUASH - DÍAS 20,21 y 22 DE ENERO 2012 INICIACIÓN, PERFECCIONAMIENTO Y TECNIFICACIÓN



Curso dirigido a todos los niveles, edades y sexos

Reserva tu plaza!!!! Plazas Limitadas: 12.

Para inscripciones Llama:

637444869

Para información sobre el Curso: 637444869

info@worldenjoyer.com

Curso impartido por:

- Tino Casas – Seleccionador nacional masculino de Squash, jugador profesional de Squash 1996-2004.

Monitores de primer nivel.



En el Curso se trabajará los tres pilares más importantes del squash:

CURSO DE SQUASH EN ANAITASUNA

¿Qué objetivos tiene el curso?:

- Que el participante disfrute del deporte y de la estancia, en un buen ambiente, asimilando todos los conceptos que se transmiten, en base a una estructura diseñada para hacer más fácil el aprendizaje.
- El aumento del rendimiento del participante de forma progresiva.
- El trato personalizado, tanto en el squash como en las actividades programadas, es uno de los objetivos más importantes para nosotros.

La Base Técnica

Basada en mejorar la técnica elemental, reduciendo el error, escogiendo de forma apropiada las respuestas a cada golpe del contrario, basado en un correcto repertorio de golpes y técnicas. Te ayudaremos a planificar personalmente tu mejora.

El Físico

Basado en dar orientaciones sobre como mejorar el físico dentro y fuera de la pista. Te ayudaremos a confeccionar un plan para mejorar tu rendimiento físico

La Solidez Táctico-Mental.

Basada en la preparación de un partido. Trataremos el planteamiento de un partido no solo previamente sino durante el mismo. Analizaremos los partidos de forma minuciosa.

FORMATO DEL CURSO

Plazas limitadas: 12 plazas como máximo

Curso dirigido y coordinado por Tino Casas.

Sesión de estiramientos y relajación.

Sesiones de táctica con Pizarra.

Distribución de material de actualidad.

Se formaran 2 grupos en el caso que sea necesario. Grupo A y grupo B, se asignará un horario a cada grupo.



PROGRAMA CURSO DE SQUASH

Viernes. Sesión 1.

Sesión de Técnica con profundidad
Análisis de los golpes.

Sábado. Sesión de Mañana. Sesión 2

Trabajo técnico dentro de la pista.
Trabajo condicionado dentro de la pista.

Sábado. Sesión de Tarde. Sesión 3.

Trabajo físico y psicológico dentro de la pista.
Preparación para jugar bien.

Domingo. Sesión Mañana. Sesión 4

Técnica individual
Mini-torneo entre participantes con análisis completo de juego personalizado por parte de la organización.

Se realizará un informe personalizado de cada alumno al terminar el curso.

INSCRIPCIONES - INFORMACIÓN

Para Inscripciones al curso:

 www.worldenjoyer.com
@: info@worldenjoyer.com

Teléfono de Contacto: 637444869

Para información sobre el curso: 637 444 869

@: info@worldenjoyer.com

Precio para No Socios Anaitasuna: 80€.

Precio para Socios Anaitasuna: 50€.



INSTALACIONES

S.c.d.r. Anaitasuna
C/ Doctor López-sanz, 2
Pamplona
948 254 900

EL CURSO ESTÁ ORGANIZADO POR:

World  enjoyer
www.worldenjoyer.com

