

## 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.

<b>Sesión de Técnica con profundidad</b>
<b>Análisis de los golpes.</b>

Sábado. Sesión de Mañana. Sesión 2

<b>Trabajo técnico dentro de la pista.</b>
<b>Trabajo condicionado dentro de la pista.</b>

Sábado. Sesión de Tarde. Sesión 3.

<b>Trabajo físico y psicológico dentro de la pista.</b>
<b>Preparación para jugar bien.</b>

Domingo. Sesión Mañana. Sesión 4

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

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

## INSCRIPCIONES - INFORMACIÓN

**Para Inscripciones al curso:**

 [www.worldenjoyer.com](http://www.worldenjoyer.com)  
@: [info@worldenjoyer.com](mailto:info@worldenjoyer.com)

**Teléfono de Contacto: 637444869**

**Para información sobre el curso: 637 444 869**

@: [info@worldenjoyer.com](mailto: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](http://www.worldenjoyer.com)

