

# Sprawozdanie z realizacji projektu "Wymiana Squashowych Doświadczeń"

1. **Udział trenerów w szkoleniu treningowym w Hiszpanii** w Akademii Golan Squash Academy pod okiem utytułowanego trenera squasha Borja Golan (szkółka juniorska, gracze na poziomie amatorskim i ligowym).



2. **Udział personelu sportowego (wolontariuszy) w szkoleniu w klubie sportowym w Hiszpanii** w Akademii Golan Squash Academy (zapoznanie sposobów organizacji treningów, turniejów, sposoby promocji, narzędzia marketingowe zachęcające nowe osoby do uprawiania sportu).



3. Wyjazd do klubu sportowego Padel Hub w Kownie na Litwie - **praktyki trenerskie w szkółce juniorskiej w klubie Padel Hub na Litwie.**



4. **Upowszechnianie zdobytej wiedzy** podczas realizacji projektu wśród pozostałych **trenerów squasha i wolontariuszy PSSA** (spotkania informacyjne i szkoleniowe kadry).

5. **Upowszechnianie informacji** o unijnym programie **Erasmus+** oraz o celach, działaniach i rezultatach projektu "Wymiana Squashowych Doświadczeń". Promowanie wartości **Unii Europejskiej**.

- **Spotkania informacyjne** przy okazji realizowanych zajęć i organizowanych turniejów.
- Upowszechnianie materiałów informacyjnych **w internecie** (strona www, social media).



( <https://pssa.pl/wymiana.html> )



STARTRANKINGIROZGRYWKIPROJEKTYFAQKONTAKT

DOŁĄCZ DO NAS

PROJEKTY

START \ PROJEKTY \ WYMIANA SQUASHOWYCH DOŚWIADCZEŃ

### Wymiana Squashowych Doświadczeń



Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach programu Erasmus+

**Cele, które chcemy osiągnąć poprzez udział w projekcie:**

1. Podniesienie kwalifikacji, kompetencji i nabycie nowych umiejętności naszych trenerów
2. Nabycie wiedzy i know-how prowadzenia klubu sportowego naszego personelu sportowego
3. Nawiązanie długotrwałej współpracy w trenerami i klubami zagranicznymi
4. Zaktywowanie środowiska squashowego do ciągłego rozwoju i zwiększenia aktywności na każdej płaszczyźnie.

Osiągnięcie wyżej wymienionych celów, znacznie przyczyni się do rozwoju squashu w naszym regionie. Chcemy, żeby dobrze wyszkoleni trenerzy przekazywali swoją wiedzę dla wszystkich chętnych graczy w squashu. Poczynając od najmłodszych zawodników, poprzez profesjonalistów, aż do osób grających rekreacyjnie. Dzięki temu chcemy zwiększać aktywność sportową mieszkańców naszego regionu, promować zdrowy styl życia oraz kształtować pozytywne cechy charakteru i osobowości poprzez zdrową rywalizację.





Dofinansowane przez Unię Europejską

#### Rezultaty:

- Stworzenie bezpłatnych zajęć dedykowanych dla kobiet „Kobiety na kort” - [tournament.tools](#)
- Zorganizowanie bezpłatnego turnieju UNI SQUASH dla studentów Uniwersytetu w Białymstoku w ramach Uniwersalii - [tournament.tools](#)
- Zorganizowanie turniejów z wykorzystaniem nabytej wiedzy:
  - Turniej w Piątek Trzynastego (OPEN) - 13.02.2026 - [tournament.tools](#)
  - Turniej Juniorski - 20.02.2026 - [tournament.tools](#)
  - Turniej na pożegnanie zimy (OPEN) - 20.03.2026 - [tournament.tools](#)
  - Turniej Kwietniowy (OPEN i DAMSKI) - 24.04.2026 - [tournament.tools](#)
  - Turniej Damski Masters K35+ - [tournament.tools](#)
  - Turniej Majowy (OPEN i DAMSKI) - 22.05.2026 - [tournament.tools](#)
- Działania marketingowe i promocyjne mające na celu upowszechnianie dyscypliny jako sportu powszechnego:
  - a) Nagranie filmików instruktażowych (link wkrótce)
  - b) Opracowanie ulotki dla osób początkujących z podstawowymi zasadami gry w squasha
  - c) Opracowanie ulotki z etykietą squashu i zasadami fair play
  - d) Opracowanie ulotki dla osób początkujących z podstawowymi zasadami sędziowania squashowych pojedynków
- Ułatwienie dostępu do infrastruktury sportowej dla dzieci (organizowanie transportu busem PSSA, współpraca ze szkołami, zajęcia sportowe dla Szkół Podstawowych oraz Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych):
  - Współpraca ze Społeczną Szkołą Podstawową nr 3 BTO w Białymstoku
  - Współpraca z Zespołem Placówek Szkolno-Wychowawczych w Białymstoku - [facebook.com](#)
- Popularyzacja squashu jako sposobu na aktywne spędzanie wolnego czasu dla zdrowia (bezpłatne zajęcia squashu dla dzieci i rodziców)

( [https://www.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid=pfbid025y78QXToBYPi3z1SLMdaZrP9sbhQKcYe9rBg9D9ibV7jfbqYhvJR1ymFrJxB2aSLI&id=61566707677150](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid025y78QXToBYPi3z1SLMdaZrP9sbhQKcYe9rBg9D9ibV7jfbqYhvJR1ymFrJxB2aSLI&id=61566707677150) )



PSSA

★ Ulubione · 20 września 2025 · 🌐

...

W ramach projektu pt. "Wymiana squashowych doświadczeń" nasza ekipa PSSA odwiedziła Golan Squash Academy w Santiago de Compostela.

Mieliśmy tam okazję obserwować prowadzenie grupowych zajęć, organizację klubu oraz uczestniczyć w treningach squasha pod okiem Borja Golána, hiszpańskiego trenera.

Jako zawodowy gracz w 2014 roku Golan osiągnął 5. miejsce w światowym rankingu squasha. Obecnie do jego akademii przyjeżdżają zawodnicy z całego świata, by szkolić swoje umiejętności.

Podczas tygodniowej wizyty w Hiszpanii mieliśmy okazję poznać tutejszą kulturę, galicyjskie zwyczaje oraz regionalną kuchnię.

Zebraną tu wiedzę i doświadczenie chcemy wykorzystać w naszej pracy w klubie w Białymstoku i szerzyć je wśród polskich (obecnych i przyszłych) graczy w squasha.

Wsparcia projektu "Wymiana squashowych doświadczeń" udzieliła nam Unia Europejska w ramach programu Erasmus+ Sport.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Dofinansowane przez  
Unię Europejską





( <https://www.facebook.com/photo/?fbid=1348921347237148&set=a.385617563567536> )



### 7 dni dookoła kortu

22 września 2025 · 🌐

...

Mamy dowód, że Unia Europejska nie może być zła. 🇪🇺 😊

Właśnie dzięki dofinansowaniu UE grupa graczy i trenerów z Białegostoku przez tydzień trenowała z Borją Golanem (ex-PSA #5)! ❤️

W ramach programu Erasmus+ Sport i projektu "Wymiana squashowych doświadczeń" ekipa z Powersquasha spędziła tydzień w hiszpańskim Santiago de Compostela. 🇪🇸

Goście z Polski poznawali lokalną kulturę i uczyli się squasha w jednej z najpopularniejszych obecnie akademii.

Gratulujemy inicjatywy! 🙌

No i czekamy teraz na paellę na każdym turnieju PSSA. 🍷 Wyświetl mniej



👍❤️ 114

1 komentarz 5 udostępnień

6. Stworzenie bezpłatnych **zajęć dedykowanych dla kobiet** „Kobiety na kort”.

( <https://tournament.tools/league/671#/sezonregulamin/3718> )

**PSQ Klub squasha**  
21 lutego · 🌐

🏸 Startujemy z bezpłatnymi zajęciami squasha dla kobiet! 🧡

Chcesz spróbować czegoś nowego, zadbać o formę i dobrze się przy tym bawić? To idealna okazja! Zapraszamy na darmowe zajęcia squasha dla kobiet początkujących 🏸

- 🌟 Nie musisz mieć doświadczenia – zaczynamy od podstaw
- 🌟 Przyjazna, wspierająca atmosfera
- 🌟 Świetny sposób na aktywność i poznanie nowych osób

📅 Start: SOBOTA 28 lutego  
📍 Miejsce: **PSQ Klub squasha**  
🕒 Godzina: 11:00  
Organizator: **PSSA** - Polskie Stowarzyszenie Squasha Amatorskiego

Zabierz ze sobą wygodny strój sportowy, obuwie z jasną podeszwą i dobry humor – resztą zajmiemy się my! 😊

📌 Liczba miejsc ograniczona – zapisz się już dziś!  
rezerwacja: [https://powersquash.pl/rezerwacje\\_internetowe.html](https://powersquash.pl/rezerwacje_internetowe.html)  
(zakładka: ZAJĘCIA GRUPOWE)

Do zobaczenia na korcie! 🏸🔥

-----

Zajęcia prowadzone są w ramach projektu: "Wymiana squashowych doświadczeń". Wsparcia projektu udzieliła nam Unia Europejska w ramach programu Erasmus+ Sport. [Wyświetl mniej](#)



# KOBIETY NA KORT!

## BEZPŁATNE ZAJĘCIA SQUASHA TYLKO DLA KOBIET

ZAJĘCIA DLA OSÓB **POCZĄTKUJĄCYCH** - W KAŻDYM WIEKU!  
CO **SOBOTĘ** O GODZINIE 11:00

 Erasmus+

( <https://www.facebook.com/photo?fbid=1322997759849190&set=a.408512527964389> )



## 7. Zorganizowanie turniejów z wykorzystaniem nabytej wiedzy:

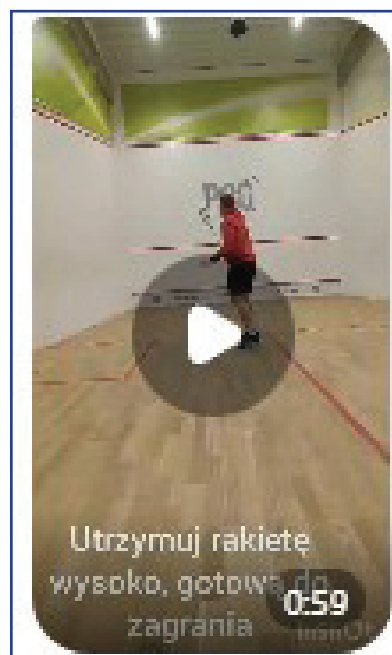
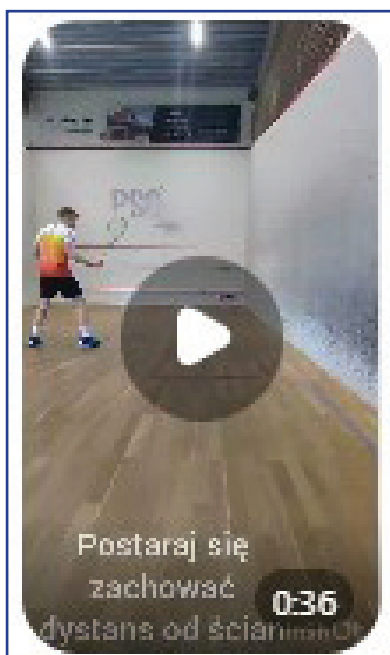
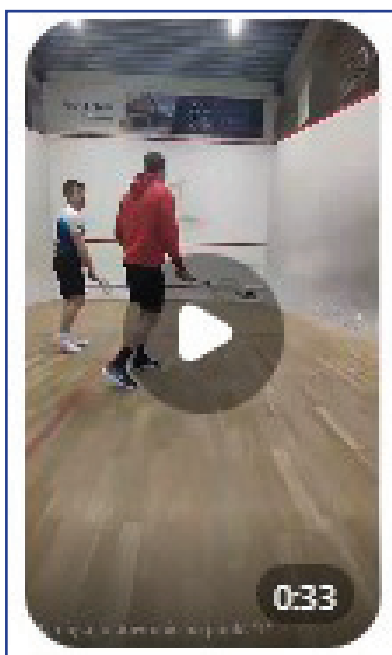
- Turniej w Piątek Trzynastego (OPEN) - 13.02.2026  
( <https://tournament.tools/competition/13234#/index> )
- Turniej Juniorski - 20.02.2026  
( <https://tournament.tools/competition/13246#/index> )
- Turniej na pożegnanie zimy (OPEN) - 20.03.2026  
( <https://tournament.tools/competition/13245#/index> )
- Turniej Kwietniowy (OPEN i DAMSKI) - 24.04.2026  
( <https://tournament.tools/competition/13273#/index> )
- Turniej Damski Masters K35+ - 10.05.2026  
( <https://tournament.tools/competition/13294#/index> )
- Turniej Majowy (OPEN i DAMSKI) - 22.05.2026  
( <https://tournament.tools/competition/13297#/index> )





8. Działania marketingowe mające na celu **wypromowanie squasha jako sportu powszechnego**:

- Nagranie **filmików instruktażowych**.
- Opracowanie **ulotki** dla osób początkujących z **podstawowymi zasadami gry** w squasha.
- Opracowanie **ulotki z etykietą squasha** i zasadami **fair play**.
- Opracowanie **ulotki** dla osób początkujących z **podstawowymi zasadami sędziowania** squashowych pojedynków.



( <https://psa.pl/wymiana.html> )



# Najważniejsze zasady gry



## Zasada 1

Zakaz gry w obuwiu na czarnej podeszwie pozostawiającą ślady na parkiecie [zalecamy **obuwie** z oznaczeniem **non-marking**]



## Zasada 2

Nakaz gry w **okularach ochronnych** dla osób poniżej 18 lat [zalecana jest również gra w okularach dla osób dorosłych]



## Zasada 3

Graj odpowiednią piłką:

- **niebieska kropka** [odbija się najmocniej; rozgrzanie piłki nie jest aż tak konieczne]: **gracze początkujący**, nauka gry/pierwsza gra
- **czerwona kropka**: **amatorzy**, trening/nauka gry osób średniozaawansowanych
- **żółta kropka** : **gracze średniozaawansowani** i zaawansowani (trening)
- **dwie żółte kropki** [odbija się najłagodniej; piłka wymaga bardzo dobrego rozgrzania]: **gracze PRO, turnieje/liga**



## Zasada 4

Przed rozpoczęciem gry - **rozgrzej piłeczkę** (zimna piłka bardzo słabo się odbija, jest twarda i mało sprężysta)

Jak rozgrzać piłkę do squasha?:

- **uderzaj piłkę w miejscu**, tuż przy podłodze lub o przednią ścianę, aż piłka zacznie skakać z większą energią
- **pocieraj** energicznie piłkę **podeszwą buta o podłogę**, aż stanie się ciepła



## Zasada 5

Nie wiesz jak zacząć? Zapytaj trenera lub **poproś o pomoc** osobę na recepcji.

# Etykieta gry w squasha

Oprócz przepisów gry w squasha obowiązuje także etykieta gry, która nie zawsze jest publikowana, najczęściej przekazywana jest ustnie jak już zaczęliśmy grać w squasha w klubie.

## 1. Przed wejściem na kort

- Zawsze noś odpowiednie obuwie – **podeszwa non-marking**.
- Zawsze bądź odpowiednio ubranym, T-shirt, Polo, krótkie spodenki/spódniczka, bandana lub opaska na głowę, jak i frotka na nadgarstek zapobiegają spadaniu kropli potu na podłogę kortu i redukują niebezpieczeństwo poślizgnięcia się. Ze względów bezpieczeństwa i higieny **zabrania się gry bez koszulki lub/i bez butów**.
- **Przedstaw się** swojemu przeciwnikowi lub przeciwnicze.

## 2. Na korcie, w trakcie gry

### 2.1 BEZPIECZEŃSTWO jest najważniejsze:

- Jeśli nosisz okulary korekcyjne i nie lubisz soczewek kontaktowych, to w takim razie warto zamówić odpowiednie oprawki odporne na uderzenia jak też odpowiednie soczewki. Takie okulary pozwolą Ci widzieć odpowiednio, jednocześnie chroniąc oczy.
- Jeśli nie nosisz okularów i zaczynasz przygodę ze squashem warto zaopatrzyć się w gogle lub I-mask. Noszą je obowiązkowo juniorzy we wszystkich kategoriach wiekowych, ale początkujący dorośli nic nie straci, jeśli na początku swojej przygody ze squashem będzie chronił oczy.
- **W trakcie gry, jeśli wydaje Ci się, że możesz uderzyć przeciwnika (rakieta lub piłką), przerwij grę i poproś sędziego o leta** (jako sędzia powinien zwracać graczom uwagę na niebezpieczne sytuacje i dawać **ostrzeżenia** zawodnikowi **za niebezpieczną grę**).

### 2.2 SZACUNEK dla przeciwnika i dla samego siebie:

- **Nie przeklinaj na korcie**. Nie tylko słyszysz się sam, ale też słyszy Cię Twój przeciwnik, kibice w tym np. Twoja rodzina, juniorzy.
- Traktuj swojego przeciwnika z należyтым szacunkiem niezależnie od płci, wieku, rasy, religii na korcie i poza nim.
- **Na korcie nie tolerujemy żadnej dyskryminacji**. Squash jest grą włączającą, a nie wyłączającą i grają w nią ludzie na całym świecie.
- Przekazujemy piłkę przeciwnikowi, jeśli to on serwuje, a piłka znajduje się blisko nas.
- W trakcie rozgrzewki na korcie przed meczem, uderzamy piłkę do siebie 3-5 razy i przekazujemy ją przeciwnikowi.
- **Nie rzucaj rakietą**. Jeśli emocje są tak wielkie, weź parę oddechów. Rakieta zostaw w spokoju.

### 2.3 SZACUNEK dla sędziego:

- Okazuj szacunek dla sędziego **na korcie i poza nim**. Sam też doświadczysz sędziowania.
- **Akceptuj decyzję sędziego bez zbędnego wyklócania się**, tłumaczenia, nawet jeśli się z nią nie zgadzasz. Na korcie wygrywa squash, a nie zbędne dyskusje.
- Po meczu możesz podejść do sędziego i przedyskutować decyzje z meczu już w luźnej atmosferze.

### 2.4 FAIR PLAY:

- Jeśli wiesz, że zrobiłeś błąd (uderzyłeś podwójną piłkę lub w blachę/out), **przyznaj się do tego**.
- Jeśli uderzyłeś piłkę w taki sposób, że jest **ewidentny stroke** dla przeciwnika, **nie dyskutuj. Stroke, to stroke**.
- Zawsze po odbiciu piłki, **zrób miejsce dla przeciwnika, by mógł ją odbić**. Blokowanie nie jest mile widziane, a nawet piętnowane.
- Jeśli przeciwnik się źle zachowuje, daj mu do przeczytania tę etykietę ;)

## 3. Kibicowanie

- Głośne kibicowanie jest dozwolone, ale **NIE w trakcie wymiany**.
- Doceniamy punkt zdobyty przez grającego, któremu kibicujemy poprzez entuzjastyczne **klaskanie**, ew. **okrzyki zachwytu** (Doceniajmy też klaskaniem **ładne zagrania przeciwnika**).
- **Nie klaszczemy**, jeśli grający, któremu nie kibicujemy trafi piłką w blachę lub out. To są punkty dla naszego ulubieńca, ale są zdobyte poprzez błąd przeciwnika.
- **Nie sędzimy głośno, jeśli oglądamy mecz**. Swoje niezadowolenie tudzież zaskoczenie demonstrujemy wyrazem twarzy lub przewracaniem oczu ;)
- Po meczu podążaj i **podaj rękę swojemu przeciwnikowi oraz sędziemu** (niezależnie od wyniku meczu).



## ***Droga rozumowania sędziego zgodnie z zasadą 12 – Przeszkadzanie***

|                                                                                                                                                                                                                        |       | Decyzja                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------|
| Czy miało miejsce przeszkadzanie?                                                                                                                                                                                      | NIE ➡ | NO LET                  |
| TAK ➡                                                                                                                                                                                                                  |       |                         |
| Czy przeszkadzanie było minimalne?                                                                                                                                                                                     | TAK ➡ | NO LET                  |
| NIE ➡                                                                                                                                                                                                                  |       |                         |
| Uderzający wykazał maksimum wysiłku aby zagrać piłkę.<br>Czy uderzający mógłby dojść do piłki i zagrać dobre uderzenie?                                                                                                | NIE ➡ | NO LET                  |
| TAK ➡                                                                                                                                                                                                                  |       |                         |
| Czy uderzający pomimo przeszkadzania zdecydował się<br>dojść do piłki i zagrał ją.                                                                                                                                     | TAK ➡ | NO LET                  |
| NIE ➡                                                                                                                                                                                                                  |       |                         |
| Czy uderzający specjalnie stworzył sytuację "przeszkadzania"<br>idąc do piłki? (szukał kolizji z przeciwnikiem, a nie dążył do zagrania piłki)                                                                         | TAK ➡ | NO LET                  |
| NIE ➡                                                                                                                                                                                                                  |       |                         |
| Uderzający mógłby wykonać prawidłowe zagranie.<br>Czy przeciwnik za wszelką cenę starał się uniknąć przeszkadzania?                                                                                                    | NIE ➡ | STROKE dla uderzającego |
| TAK ➡                                                                                                                                                                                                                  |       |                         |
| Uderzający mógłby wykonać prawidłowe zagranie ale wynikiłe<br>przeszkadzanie uniemożliwiło mu prawidłowy zamach (nieprzesadzony)?                                                                                      | TAK ➡ | STROKE dla uderzającego |
| NIE ➡                                                                                                                                                                                                                  |       |                         |
| Czy uderzający mógł wykonać wygrywające uderzenie?                                                                                                                                                                     | TAK ➡ | STROKE dla uderzającego |
| NIE ➡                                                                                                                                                                                                                  |       |                         |
| Czy uderzający mógłby trafić przeciwnika piłką idącą bezpośrednio<br>do przedniej ściany albo wygrywającą piłką idącą do bocznej ściany?                                                                               | TAK ➡ | STROKE dla uderzającego |
| NIE ➡                                                                                                                                                                                                                  |       |                         |
| Czy pomimo że przeciwnik za wszelką cenę starał się uniknąć<br>przeszkadzania (chyba że prawidłowy zamach uderzającego<br>był zablokowany) doszło do przeszkadzania, a uderzający mógł<br>wykonać prawidłowe uderzenie | TAK ➡ | YES LET                 |

9. Ułatwienie dostępu do infrastruktury sportowej dla dzieci i młodzieży (organizowanie transportu busem PSSA, współpraca ze szkołami, zajęcia sportowe dla Szkół Podstawowych oraz Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych):

- Współpraca ze Społeczną Szkołą Podstawową nr 3 BTO w Białymstoku
- Współpraca z Zespołem Placówek Szkolno-Wychowawczych w Białymstoku

( <https://www.facebook.com/share/p/1DXpc2pe2v/> )

### Post Zespół Placówek Szkolno - Wychowawczych w Białymstoku



**Zespół Placówek Szkolno - Wychowawczych w Białymstoku**  
25 marca · 🌐

Dziś zakończyliśmy cykliczne zajęcia w **#PowersquashBiałystok**.  
Nasze treningi korzystnie wpłynęły na poprawę kondycji fizycznej, wzmocnienie mięśni całego ciała, orientację przestrzenną i refleks.  
Ta regularna dawka ruchu sprawiła, że czujemy się zdrowsi 🏸🏹🏐  
Dziękujemy **#SpółdzielniaSukurs** oraz Naszym Paniom za wspaniałe lekcje.





10. **Popularyzacja squasha** jako sposobu na **aktywne spędzanie wolnego czasu** dla zdrowia.

- Organizowanie bezpłatnych wspólnych zajęć dla dzieci i rodziców



- Zorganizowanie bezpłatnego **turnieju UNI SQUASH dla studentów** Uniwersytetu w Białymstoku w ramach Uniwersalii ( <https://tournament.tools/competition/13296#/index> )

