

# PROGRAMMA DEL CORSO PER ASSISTENTE ISTRUTTORE FEDERALE STAGIONE 2024

## MERCOLEDÌ 14 FEBBRAIO (on-line)

### Docenti

h. 14.00 – 16.00      **Modulo 3.1**  
Le competenze pedagogiche del Tecnico.

M. Berrett

h. 16.00 – 19.00      **Modulo 3.1**  
L'introduzione alla LTAD Italiana.

M. Berrett

## MERCOLEDÌ 28 FEBBRAIO (on-line)

h. 14.00 – 16.00      **Modulo 3.2**  
La programmazione didattica.

M. Berrett

h. 16.00 – 19.00      **Modulo 2.1**  
Il modello di prestazione e la base della progettazione e della valutazione dell'allenamento sportivo.

T. Simpson

## MERCOLEDÌ 13 MARZO (on-line)

h. 14.00 – 16.00      **Modulo 2.3**  
Capacità coordinative, mobilità articolare e sviluppo motorio.

T. Simpson

h. 16.00 – 19.00      **Modulo 3.3**  
Pianificazione delle lezioni individuali e di gruppo.

M. Berrett / T. Simpson

## VENERDÌ 22 MARZO (in presenza)

h. 09.00 – 10.30      **Modulo 1.1**  
Conoscenze relative al Regolamento di Gioco.

M. Berrett

h. 10.30 – 13.00      **Modulo 1.3**  
Conoscenze relative agli aspetti tecnici degli schemi dei movimenti di base.

M. Berrett / T. Simpson

*h. 13.00 – 14.00      Pausa pranzo*

h. 14.00 – 18.30      **Modulo 1.2**  
Conoscenze relative agli aspetti tecnici dei colpi base.

M. Berrett / T. Simpson

## SABATO 23 MARZO (in presenza)

h. 09.00 – 11.00      **Modulo 1.5**      **M. Berrett / T. Simpson**

PDA (Percezione, Decisione, Azione) – Progressione verso gli scambi semplici ed i giochi di abilità aperte.

h. 11.00 – 13.00      **Modulo 3.3 – 3.4**

**M. Berrett / D. Babini**

Pianificazione delle lezioni individuali e di gruppo.  
Attività giovanile.

*h. 13.00 – 14.00      Pausa pranzo*

h. 14.00 – 16.00      **Modulo 2.2**

**T. Simpson**

Le qualità condizionali in gioco: Forza, Velocità-Rapidità e Resistenza.

h. 16.00 – 18.30      **Modulo 1.2 -1.4**

**M. Berrett / T. Simpson**

Conoscenze relative agli aspetti tecnici dei colpi base.  
L'individuazione e la correzione degli errori.

## DOMENICA 24 MARZO (in presenza)

### ESAME CORSO ASSISTENTE ISTRUTTORE

h. 10.00 ESAME - Prova scritta

**Commissione Esaminatrice**

h. 13.00 ESAME - Prova pratica

**Commissione Esaminatrice**

## Corso per Assistente Istruttore di Squash

| LIVELLO DEL GIOCATORE             | BISOGNI DEL GIOCATORE                                                               | LTAD ITALIANA                                                                            | CARATTERISTICHE                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Principiante – Attività giovanile | Una comprensione di cosa cercano di fare –<br>Tecnica di base –<br>Scambi semplici. | Imparare ad allenarsi.<br>(maschi 9-12 anni,<br>femmine 8-11 anni)<br>2-3 sport diversi. | L'OBIETTIVO È LO SVILUPPO –<br>Sviluppare Abilità di Precisione, Scambi semplici e Tecnica di base. Flessibilità muscolare – Capacità aerobica attraverso attività ludiche. |
|                                   | Abilità sportive generali<br>ABCs<br>Giochi divertenti                              | Sviluppare le abilità.<br>(maschi 6-9 anni,<br>femmine 6-8 anni)<br>3-4 sport diversi.   | Abilità sportiva generale – ABC's - 1° Fase sensibile della velocità.                                                                                                       |

### Obiettivi del corso:

- Scuola Italiana – Una filosofia unica per come lo squash è giocato ed insegnato.
- Avere un percorso chiaro per giocatori ed insegnante.
- Comprensione dei bisogni degli atleti per ogni fase di sviluppo.
- Sviluppare l'abilità sportive generale.
- Sviluppare la tecnica di base e gli scambi semplici.
- Comprensione delle corrette progressioni d'allenamento.
- Sviluppare la capacità di programmazione dell'allenamento.
- Conoscenza + abilità nel trasmettere + programmazione = Come Insegnare.

## MODELLO DIDATTICO:

### 1° Modulo – Conoscenza relative agli aspetti tecnici specifici.

- 1.1 Conoscenze relative al Regolamento di Gioco.
- 1.2 Conoscenze relative agli aspetti tecnici dei colpi di base.
  - Cosa-Come per l'impugnatura ed i colpi di base.
  - Insegnare Impugnatura, lungolinea, incrociato, boast, volée, battuta, risposta, smorzata.
- 1.3 Conoscenze relative agli aspetti tecnici degli schemi dei movimenti di base.
  - Cosa-Come per gli schemi dei movimenti di base.
  - Insegnare gli schemi dei movimenti di base.
- 1.4 Individuazione e correzione degli errori.
  - Identificare e correggere gli errori più comuni.
- 1.5 PDA - Progressioni semplici verso gli scambi semplici e giochi di abilità aperte.
  - Costruire progressioni semplici verso gli scambi semplici e giochi di abilità aperte.
  - Comprensione del processo PDA -Percezione>Decisione>Azione.

### 2° Modulo – Unità didattiche relative alla metodologia dell'allenamento.

- 2.1 Il modello di prestazione e la base della progettazione e della valutazione dell'allenamento sportivo.
  - Caratteristiche metaboliche ed atletiche dello squash.
  - Progettazione e valutazione dell'allenamento.
- 2.2 Le qualità condizionali in gioco.
  - Forza.
  - Velocità.
  - Resistenza.
- 2.3 Capacità coordinative, mobilità articolare e sviluppo motorio.
  - Quali e come sono.
  - Come svilupparle.

### 3° Modulo – Unità didattiche relative alla metodologia dell'insegnamento.

- 3.1 Le competenze pedagogiche del Tecnico.
  - Introduzione alla LTAD Italiana.
  - Il percorso Giocatori – Tecnici.
  - I bisogni del giocatore.
  - Ruolo del tecnico.
  - Il codice di condotta.
  - Strumenti del coaching.

### 3.2 La programmazione didattica.

- La presentazione del compito – Spiegazione, Dimostrazione, Azione.
- Il feedback.
- La correzione dell'errore.

### 3.3 Pianificazione delle lezioni individuali e di gruppo.

- Valutazione.
- Programmazione di lezioni a tema, individuali e di gruppo.
- Progressioni semplici (abilità chiuse> abilità aperte).
- Lavorare con i gruppi di allievi nel contesto di attività giovanile.
- Sicurezza in campo e prevenzione degli infortuni.

### 3.4 Attività giovanile.