



PROGRAMMA DEL CORSO PER ISTRUTTORE FEDERALE STAGIONE 2025

MERCOLEDÌ 24 SETTEMBRE (on-line)

- h. 14.00 – 16.00 Mod. 3.1
Riassunto del corso Assistente: LTAD, strumenti, strategie di insegnamento.
- h. 16.00 – 19.00 Mod. 1.3
Conoscenze relative all'apprendimento di abilità

MERCOLEDÌ 08 OTTOBRE (on-line)

- h. 14.00 – 19.00 Mod. 2.3 - 2.4
Strutturazione dell'allenamento.
Somministrazione dei test ed analisi dei risultati.

VENERDÌ 24 OTTOBRE (in presenza)

- h. 14.00 – 19.00 Mod. 1.1
Conoscenze relative agli aspetti tecnici dei colpi più avanzati

SABATO 25 OTTOBRE (in presenza)

- h. 09.00 – 13.00 Mod. 1.2 – 1.5
Conoscenze relative agli aspetti tecnici degli schemi di movimento specifici.
PDA – Progressioni verso gli scambi ed i giochi di abilità aperte.

h 13.00 – 14.00 Pausa pranzo

- h. 14.00 – 17.00 Mod. 2.2
Sviluppo delle qualità condizionali.

- h. 17.00 – 19.00 Mod. 2.5
Prevenzione e risoluzione degli infortuni.



DOMENICA 26 OTTOBRE (in presenza)

h. 09.00 – 11.00 Mod. 1.5
PDA – Progressioni verso gli scambi ed i giochi di abilità aperte.

h. 11.00 – 14.00 Mod. 3.4
Pianificazione delle lezioni sulla base della realizzazione degli obiettivi.

MERCOLEDÌ 05 NOVEMBRE (on-line) (+ Corso Aggior.to)

h. 14.00 – 19.00
La comunicazione ed i suoi diversi aspetti durante l'attività sportiva.

MERCOLEDÌ 12 NOVEMBRE (on-line)

h. 14.00 – 16.00 Mod. 3.2
Il processo di insegnamento - apprendimento.

h. 16.00 – 19.00 Mod. 2.1
Fasi di accrescimento del giovane.

MERCOLEDÌ 19 NOVEMBRE (on-line)

h. 14.00 – 19.00 Mod. 2.3 - 2.4
Strutturazione dell'allenamento.
Somministrazione dei test ed analisi dei risultati.

VENERDÌ 28 NOVEMBRE (in presenza)

h. 14.00 – 16.00 Mod. 3.3
Autoefficacia e motivazioni; goal setting e preparazione psicofisica alla gara.

h. 16.00 – 19.00 Mod. 1.5
PDA – Progressioni verso gli scambi ed i giochi di abilità aperte.

SABATO 29 NOVEMBRE (in presenza)

h. 09.00 – 11.00 Mod. 1.4
Sviluppare l'intelligenza squashistica attraverso le partite condizionate

h. 11.00 – 13.00 Mod. 1.4
Tattica di base e costruzione del punto.



h 13.00 – 14.00 Pausa pranzo

h. 14.00 – 16.00 [Mod. 1.5](#)
PDA – Progressioni verso gli scambi ed i giochi di abilità aperte.

h. 16.00 – 19.00 [Mod. 3.4](#)
Pianificazione delle lezioni sulla base della realizzazione degli obiettivi.

DOMENICA 30 NOVEMBRE (in presenza)

h. 09.00 – 14.00 [Mod. 3.4](#)
Pianificazione delle lezioni sulla base della realizzazione degli obiettivi.

SABATO 13 DICEMBRE (in presenza) **ESAME CORSO ISTRUTTORE FEDERALE**

h. 11.00 ESAME - Prova scritta [Commissione Esaminatrice](#)

h. 15.00 ESAME - Prova pratica [Commissione Esaminatrice](#)

h. 17.00 Conclusione.

Corso per Istruttore di Squash

LIVELLO DEL GIOCATORE	BISOGNI DEL GIOCATORE	LTAD ITALIANA	CARATTERISTICHE
Intermedio – Progetto Talento	Precisione – Sviluppare una solida tecnica e costruzione del punto.	Allenarsi per formarsi (maschi 12-16 anni, femmine 11-15 anni) 2 sport diversi	L'OBIETTIVO È LO SVILUPPO - Sviluppare l'abilità e precisione in situazione di gioco – Sviluppare una solida tecnica – Costruzione del punto – Fare le cose correttamente. Forza – Mobilità dinamica – 2° Fase sensibile della velocità.

Obiettivi:

- 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 e precisione in situazione di gioco.
- Comprensione delle corrette progressioni d'allenamento.
- Sviluppare la capacità di programmazione dell'allenamento.
- Conoscenza + abilità nel trasmettere + programmazione = Come Insegnare.

Docenti del corso: Marcus Berrett, Vinicio Menegozzi e Timothy James Simpson.

MODELLO DIDATTICO:

1° Modulo – Conoscenza relative agli aspetti tecnici specifici.

- 1.1 Conoscenze relative agli aspetti tecnici dei colpi più avanzati.
 - Cosa-Perché-Quando-Come di tutti i colpi.
 - Insegnare boast di attacco, trickle boast, pallonetto, incrociato nick, kills
- 1.2 Conoscenze relative agli aspetti tecnici degli schemi di movimento specifici.
 - Cosa-Perché-Quando-Come per gli schemi di movimento specifici.
 - Insegnare gli schemi di movimenti specifici.
- 1.3 Apprendimento di abilità
 - Comprendere il processo di insegnamento per lo sviluppo di abilità e precisione in situazioni di gioco
- 1.4 Tattica di base e costruzione del punto.
 - Tattiche di base
 - Partite Condizionate
 - Costruzione del punto.
 - Come insegnare la tattica.
- 1.5 PDA - Progressioni verso gli scambi e giochi di abilità aperte.
 - Costruire progressioni verso gli scambi e giochi d'abilità aperte.
 - Comprensione del processo PDA -Percezione>Decisione>Azione.

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

- 2.1 Fasi di accrescimento del giovane.
 - Cambiamenti strutturali e funzionali nel giovane.
 - Mezzi per accompagnarlo nell'accrescimento.
- 2.2 Sviluppo delle qualità condizionali.
 - Come incominciare ad allenare forza, resistenza e velocità.
- 2.3 Strutturazione dell'allenamento.
 - Programmazione del carico a breve e medio termine.
 - Organizzazione e conduzione di una seduta d'allenamento.
- 2.4 Somministrazione dei test ed analisi dei risultati.
 - Test generali e specifici con cui lavorare.
 - Analisi e studio dei risultati.
- 2.5 Prevenzione e risoluzione degli infortuni.
 - Tipologie di infortuni.
 - Prevenzione degli infortuni.
 - Ritorno al gioco.

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

- 3.1 Il coaching: LTAD, stili e strategie di insegnamento.
 - LTAD.

- Stili e strategie di insegnamento.
- I bisogni del giocatore.
- Percorso giocatori / tecnici.
- Codice di condotta.

3.2 Il processo di insegnamento-apprendimento.

- L'apprendimento motorio.
- I presupposti cognitivi dell'apprendimento.
- Gli stadi dell'apprendimento.
- Lo sviluppo delle abilità: differenze fra principianti ed esperti.

3.3 Autoefficacia e motivazioni; goal setting e preparazione psicologica alla gara.

- Gli obiettivi come fattore motivante.
- La preparazione psicologica alle gare.

3.4 Pianificazione delle lezioni sulla base della realizzazione degli obiettivi.

- Valutazione.
- Programmazione di lezioni a tema, individuali e di gruppo.
- Costruire Progressioni più complesse.
- Lavorare con allievi nel contesto del progetto talento.
- Sicurezza in campo e prevenzione degli infortuni.