

PROGRAMMA DEL CORSO PER ISTRUTTORE FEDERALE STAGIONE 2026

MERCOLEDÌ 16 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 30 SETTEMBRE (on-line)

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

VENERDÌ 16 OTTOBRE (in presenza)

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

SABATO 17 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 18 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 21 OTTOBRE (on-line)

h. 14.00 – 19.00

La comunicazione ed i suoi diversi aspetti durante l'attività sportiva.

MERCOLEDÌ 4 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.

VENERDÌ 6 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 7 NOVEMBRE (in presenza)

h. 09.00 – 11.00 Mod. 1.4

Sviluppare l'intelligenza squalistica 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 8 NOVEMBRE (in presenza)

h. 09.00 – 14.00 Mod. 3.4
Pianificazione delle lezioni sulla base della realizzazione degli obiettivi.

MERCOLEDI' 25 NOVEMBRE (on-line) (+ Corso Aggior.to)

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

SABATO 19 DICEMBRE (in presenza)

ESAME CORSO ISTRUTTORE FEDERALE

h. 11.00 Prova scritta	Commissione Esaminatrice
h. 15.00 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'OBBIETTIVO 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 accompagnarla 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.