

# 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 squasistica 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'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.