

PROGRAMMA CORSO AGGIORNAMENTO ISTRUTTORI

SABATO 12 NOVEMBRE

- 08.30** Registrazione e consegna materiale didattico
- 09.00** **MODELLO DI PRESTAZIONE**
Cos'è il modello di prestazione
A cosa serve un modello di prestazione
Come si costruisce un modello di prestazione
- 10.00** **MODELLO DI PRESTAZIONE DELLO SQUASH MODERNO**
Quali sono i tempi (lavoro - pausa - recupero)
Quali intensità
Quali distanze
Quali movimenti
- 11.00** **PAUSA**
- 11.15** **METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO**
Capacità condizionali
Allenamento tecnico
Carico di lavoro
Periodizzazione (settimanale - mensile - annuale - per obiettivi)
- 13.00** **PAUSA**
- 14.00** **TEST DI VALUTAZIONE**
A cosa servono i test
Come si eseguono i test
Quali test sono utili per lo squash
Spiegazione dei test che effettueremo ai "volontari"
- 15.00** **COLORO CHE VORRANNO SOTTOPORSI AI TEST PROPOSTI LO FARANNO**
- 15.00** **COLORO CHE NON SONO INTERESSATI AD EFFETTUARE I TEST AIUTERANNO IL PERSONALE DOCENTE NEI RILEVAMENTI E NELLA REGISTRAZIONE DEI DATI**
- 18.00** **TERMINE LAVORI**

DOMENICA 13 NOVEMBRE

- 09.00** **ANALISI DEI RISULTATI OTTENUTI DURANTE I TEST**
- 11.00** **PAUSA**
- 11.30** **COSTRUZIONE SCHEDA PERSONALE IN BASE AI TEST EFFETTUATI**
- 12.30** **PROGRAMMAZIONE ALLENAMENTO INDIVIDUALE**
- 13.30** **FINE LAVORI**