

PROGRAMMA DEL CORSO PER ISTRUTTORE FEDERALE STAGIONE 2015/16

VENERDÌ 18 SETTEMBRE 2015

Docenti

h. 14.00 – 16.00

Modulo 3.3

A. Procaccino

Il processo di insegnamento-apprendimento.

h. 16.00 – 18.00

Modulo 1.1

M. Berrett/T. Simpson

Conoscenze relative agli aspetti tecnici di tutti i colpi.

h. 18.00 Conclusione.

SABATO 19 SETTEMBRE 2015

h. 09.00 – 11.00

Modulo 1.1

M. Berrett/T. Simpson

Conoscenze relative agli aspetti tecnici di tutti i colpi.

h. 11.00 – 13.00

Modulo 1.2

M. Berrett/T. Simpson

Conoscenze relative agli aspetti tecnici degli schemi dei movimenti avanzati.

h 13.00 – 14.00 Pausa pranzo

h. 14.00 – 18.00

Modulo 2.1

A. Procaccino

Fasi di accrescimento del giovane.

h. 18.00 Conclusione.

DOMENICA 20 SETTEMBRE 2015

h. 09.00 – 11.00

Modulo 1.5

M. Berrett/T. Simpson

PDA – Progressioni verso gli scambi ed i giochi di abilità aperte.

h. 11.00 – 13.00

Modulo 1.3

M. Berrett/T. Simpson

Individuazione e correzione degli errori.

h. 13.00 Conclusione.

VENERDÌ 9 OTTOBRE 2015

h. 14.00 – 16.00 Modulo 3.4 T. Simpson
Autoefficacia e motivazioni; goal setting e preparazione psicofisica alla gara.

h. 16.00 – 18.00 Modulo 1.1 M. Berrett/T. Simpson
Conoscenze relative agli aspetti tecnici di tutti i colpi.

h. 18.00 Conclusione.

SABATO 10 OTTOBRE 2015

h. 09.00 – 11.00 Modulo 1.1 M. Berrett/T. Simpson
Conoscenze relative agli aspetti tecnici di tutti i colpi.

h. 11.00 – 13.00 Modulo 1.2 M. Berrett/T. Simpson
Conoscenze relative agli aspetti tecnici degli schemi dei movimenti avanzati.

h 13.00 – 14.00 Pausa pranzo

h. 14.00 – 18.00 Modulo 2.2 G. Mancini
Sviluppo delle qualità condizionali.

h. 18.00 Conclusione

DOMENICA 11 OTTOBRE 2015

h. 09.00 – 11.00 Modulo 1.5 M. Berrett/T. Simpson
PDA – Progressioni verso gli scambi ed i giochi di abilità aperte.

h. 11.00 – 13.00 Modulo 3.5 M. Berrett/T. Simpson
Pianificazione delle lezioni sulla base della realizzazione degli obiettivi.

h. 13.00 Conclusione

VENERDI' 20 NOVEMBRE 2015

h. 14.00 – 18.00

Modulo 2.3 – 2.4 A. Procaccino

Strutturazione dell'allenamento.

Somministrazione dei test ed analisi dei risultati.

SABATO 21 NOVEMBRE 2015 (+ AGG.TO I° e II° livello)

h. 09.00 – 13.00

Modulo 3.1 M. Berrett/T. Simpson

Il Coaching: LTAD, stili e strategie di insegnamento.

h 13.00 – 14.00 Pausa pranzo

h. 14.00 – 18.00

Modulo 1.4 M. Berrett/T. Simpson

Tattica di base.

h. 18.00 Conclusione.

DOMENICA 22 NOVEMBRE 2015

h. 09.00 – 11.00

Modulo 1.5 M. Berrett/T. Simpson

PDA – Progressioni verso gli scambi ed i giochi di abilità aperte.

h. 11.00 – 13.00

Modulo 3.5 M. Berrett/T. Simpson

Pianificazione delle lezioni sulla base della realizzazione degli obiettivi.

h. 13.00 Conclusione.

VENERDÌ 11 DICEMBRE 2015

h. 14.00 – 16.00 Modulo 3.2 V. Menegozzi
Strumenti di osservazione e valutazione in allenamento e in gara.

h. 16.00 – 18.00 Modulo 1.1 M. Berrett/T. Simpson
Conoscenze relative agli aspetti tecnici di tutti i colpi.

h. 18.00 Conclusione.

SABATO 12 DICEMBRE 2015 (+ AGG.TO III° e IV° livello)

h. 09.00 – 11.00 Modulo 1.1 M. Berrett
Conoscenze relative agli aspetti tecnici di tutti i colpi.
Allenamento in campo per i giocatori di alto livello.

h. 11.00 – 13.00 Modulo 1.2 M. Berrett
Conoscenze relative agli aspetti tecnici degli schemi di movimenti avanzati.

h 13.00 – 14.00 Pausa pranzo

h. 14.00 – 18.00 Modulo 2.3 - 2.4 - 2.5 G. Mancini
Strutturazione dell'allenamento.
Somministrazione dei test ed analisi dei risultati.
Prevenzione e risoluzione degli infortuni.

h. 18.00 Conclusione.

DOMENICA 13 DICEMBRE 2015

h. 09.00 – 11.00 Modulo 1.5 M. Berrett/T. Simpson
PDA – Progressioni verso gli scambi ed i giochi di abilità aperte.

h. 11.00 – 13.00 Modulo 3.5 M. Berrett/T. Simpson
Pianificazione delle lezioni sulla base della realizzazione degli obiettivi.

h. 13.00 Conclusione.

DOMENICA 17 GENNAIO 2016 ESAME ISTRUTTORE FEDERALE

h. 09.00 ESAME - Commissione Esaminatrice
Prova scritta

h. 13.00 ESAME - Commissione Esaminatrice
Prova orale – Prova pratica

h. 15.00 Conclusione.

Corso per Istruttore di Squash

LIVELLO DEL GIOCATORE	OBIETTIVI DEL GIOCATORE	BISOGNI DEL GIOCATORE	STILE DI INSEGNAMENTO
Intermedio	Imparare ad allenarsi	Abilità / Precisione	Allenare

Filosofia ed obiettivi:

- Collegato LTAD.
- Scuola Italiana – Una filosofia unica e chiara su come lo squash è giocato ed insegnato.
- Creare un percorso chiaro per giocatori ed insegnante.
- Punti chiavi - Precisione, fluidità, gestione delle forze e stabilità.
- Progressioni – Closed Skills>Open Skills>Partite Condizionate.
- PDA Percezione>Decisione>Azione.
- Conoscenza + abilità trasmettere + programmazione = Come Insegnare.

1° Modulo – Conoscenza relative agli aspetti tecnici specifici.

1.1 Conoscenze relative agli aspetti tecnici dei colpi di base.

- Cosa-Perché-Quando-Come per l'impugnatura e tutti i colpi.
- Insegnare Impugnatura, lungo linea, boast, volo, kills, battuta, risposta, smorzata, pallonetto.

1.2 Conoscenze relative agli aspetti tecnici degli schemi di movimenti specifici.

- Cosa-Perché-Quando-Come per i schemi di movimenti specifici.
- Insegnare schemi di movimenti specifici.

1.3 Individuazione e correzione dei errori.

- Identificare e correggere gli errori più comuni.

1.4 Tattica di base.

- Le scelte dei colpi.
- Altezza e velocità.
- Mettere l'avversario sotto pressione.

1.5 PDA Progressioni verso gli scambi e giochi abilità aperte.

- Costruire progressioni verso gli scambi e giochi 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.
- Cos'è il coaching.
- Stili e strategie di insegnamento.

3.2 Strumenti di osservazione e valutazione in allenamento e in gara.

- Come osservare gli atleti.
- Come valutare gli atleti in allenamento e in gara.
- Match analisi.

3.3 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.

3.4 Motivazioni; goal setting e la preparazione psicologica alla gara.

- Gli obiettivi come fattore motivante.
- La preparazione psicologica alla gara.

3.5 Pianificazione delle lezioni individuali ed di gruppo.

- Valutazione.
- Programmare una serie di lezioni basate sulla realizzazione di un obiettivo.
- Costruire progressioni più complesse (almeno 4) per tutti i colpi.
- Le differenze fra lezioni individuali e lezione di gruppo.
- Sicurezza in campo e prevenzione degli infortuni.