

PROGRAMMA DEL CORSO PER ALLENATORE FEDERALE STAGIONE 2022

VENERDÌ 07 OTTOBRE 2022 (in presenza)

Docenti

h. 14.00 – 19.00 **Modulo 1.1**

M. Berrett / T. Simpson

Insegnamento basato sulla percezione e sul processo decisionale

SABATO 08 OTTOBRE 2022 (in presenza)

h. 09.00 – 13.00 **Modulo 1.2**

M. Berrett / T. Simpson

Anticipazione, Percezione, Decisione

h 13.00 – 13.30 Pausa pranzo

h. 13.30 – 19.00 **Modulo 1.3**

M. Berrett / T. Simpson

I fattori che influenzano l'acquisizione di abilità

DOMENICA 09 OTTOBRE 2022 (in presenza)

h. 09.00 – 14.00 **Modulo 1.4**

M. Berrett / T. Simpson

Come insegnare utilizzando l'approccio – Percezione ed il processo decisionale

MERCOLEDÌ 19 OTTOBRE 2022 (on-line / corso agg.to)

h. 14.00 – 19.00 **Modulo 1**

M. Berrett / T. Simpson

L'utilizzo della video analisi in partita per l'identificazione e la correzione degli errori tattici

MERCOLEDÌ 26 OTTOBRE 2022 (on-line)

h. 14.00 – 19.00 **Modulo 2.1**

M. Berrett / T. Simpson

Forza e Condizionamento nello squash

VENERDÌ 04 NOVEMBRE 2022 (in presenza)

h. 14.00 – 17.00 **Moduli 2.2**

M. Berrett / T. Simpson

Periodizzazione per lo squash

h. 17.00 – 19.00 **Moduli 2.3**

M. Berrett / T. Simpson

Programmazione Annuale

SABATO 05 NOVEMBRE 2022 (in presenza)

h. 09.00 – 13.00 [Moduli 1.5](#) [M. Berrett / T. Simpson](#)
Progressioni tattiche

h 13.00 – 13.30 Pausa pranzo

h. 13.30 – 16.30 [Moduli 3.1](#) [M. Berrett / T. Simpson](#)
Coaching & Leadership

h. 16.30 – 19.00 [Moduli 3.2](#) [M. Berrett / T. Simpson](#)
Filosofia e valori del coaching

DOMENICA 06 NOVEMBRE 2022 (in presenza)

h. 09.00 – 12.00 [Moduli 1.5](#) [M. Berrett / T. Simpson](#)
Progressioni tattiche

h. 12.00 – 14.00 [Moduli 3.3](#) [M. Berrett / T. Simpson](#)
Come promuovere una cultura sana e positiva

MERCOLEDÌ 16 NOVEMBRE 2022 (on-line)

h. 14.00 – 19.00 [Modulo 3.4](#) [M. Berrett / T. Simpson](#)
La forza mentale

MERCOLEDÌ 23 NOVEMBRE 2022 (on-line)

h. 14.00 – 16.00 [Modulo 2.1](#) [M. Berrett / T. Simpson](#)
Forza e Condizionamento nello squash

h. 16.00 – 17.30 [Moduli 2.3](#) [M. Berrett / T. Simpson](#)
Programmazione Annuale

h. 17.30 – 19.00 [Modulo 2.4](#) [M. Berrett / T. Simpson](#)
Test e Monitoraggio

MERCOLEDÌ 30 NOVEMBRE 2022 (on-line)

h. 14.00 – 17.00 [Modulo 2.1](#) [M. Berrett / T. Simpson](#)
Forza e Condizionamento nello squash

h. 17.00 – 19.00 [Modulo 2.4](#) [M. Berrett / T. Simpson](#)
Test e Monitoraggio

SABATO 03 DICEMBRE 2022 (in presenza) - ESAME

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

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

h. 17.00 Conclusione

Corso per Allenatore di Squash

LIVELLO DEL GIOCATORE	BISOGNI DEL GIOCATORE	LTAD ITALIANA	CARATTERISTICHE
<p>Atleta di Interesse Nazionale.</p> <p>Atleta delle Rose delle Squadre Nazionali.</p>	<p>Tattica - Scambi avanzati</p> <p>Come applicare una maggiore pressione sull'avversario.</p>	<p>Allenarsi per Competere.</p> <p>(Maschi 16-23 anni)</p> <p>(Femmine 15-21 anni)</p> <p>Specializzazione.</p>	<p>Consolidare e perfezionare la tecnica – Sviluppare una tecnica efficace ed adattabile. Costruire scambi sempre più complessi – Eseguire un maggior numero di colpi – applicare maggiore pressione sull'avversario – Le finte – La variazione - Esercizi tattici e situazioni di gioco.</p> <p>Il picco di crescita finisce – Aumento della massa muscolare – Aumento dei carichi di allenamento – Velocità – Forza – Periodizzazione.</p> <p>L'OBIETTIVO E' LO SVILUPPO, MA GUARDANDO ANCHE LA PRESTAZIONE</p>

Obiettivi del corso:

- Scuola Italiana – Una filosofia unica per come lo squash è giocato ed insegnato.
- Collegare la filosofia dell'allenamento con la LTAD Italiana.
- Avere un percorso chiaro per giocatori ed insegnante.
- Comprensione dei bisogni degli atleti per ogni fase di sviluppo.
- Comprensione delle corrette progressioni d'allenamento.
- Sviluppare la capacità di programmazione dell'allenamento.
- Conoscenza + abilità nel trasmettere + programmazione = Come Insegnare.

MODELLO DIDATTICO:

1° Modulo – Conoscenze relative agli aspetti tecnici specifici dello squash.

- 1.1 Insegnamento basato sulla percezione e sul processo decisionale.
- 1.2 Anticipazione – Percezione – Decisione.
- 1.3 I fattori che influenzano l'acquisizione di abilità.
- 1.4 Come insegnare utilizzando l'approccio – L'acquisizione di abilità.
- 1.5 Progressioni tattiche.

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

- 2.1 Forza e preparazione per lo squash.
- 2.2 Periodizzazione per lo squash.
- 2.3 Programmazione Annuale.
- 2.4 Test e monitoraggio.

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

- 3.1 Sviluppo dell'allenatore – Coaching & Leadership.
- 3.2 Filosofia e valori del coaching.
- 3.3 Come promuovere una cultura sana e positiva.
- 3.4 La forza mentale.