

# **PROGRAMMA CORSO ISTRUTTORE DI PICKLEBALL**

## **Periodo del corso:**

- **14-18 marzo 2025** – 2 giorni Pickleball + 1 giorno comune
- **24-28 aprile 2025** – 2 giorni Pickleball + 1 giorno comune

## **Orario giornaliero:**

- **Mattina:** 09:00 - 13:00 (4 ore)
- **Pomeriggio:** 14:00 - 18:00 (4 ore)

## **Struttura del corso Pickleball:**

- **16 ore** di formazione a marzo
- **16 ore** di formazione ad aprile
- **6 ore** di sessione comune (teoria, metodologia, normativa, prevenzione infortuni)

---

## **PRIMO PERIODO – 14-18 MARZO 2025**

### **14 marzo (Mattina, 4 ore) – Sessione comune**

*Tutti i corsisti (Tennis & Pickleball)*

- Introduzione ai corsi e obiettivi didattici
- Normative giuridico-legislative e assicurative (Emiliano – Alessandro)
- Fondamenti di teoria e metodologia dell'allenamento (Nicolo)
  - Basi di comunicazione per l'istruttore sportivo
  - Anatomia e fisiologia dell'esercizio fisico
  - Sistemi energetici
  - Teoria e metodologia dell'allenamento
  - Capacità condizionali
  - Capacità coordinative
  - Capacità di mobilità ed elasticità muscolare
  - Basi dell'allenamento e della preparazione fisica
- Principi di prevenzione degli infortuni (Nicolo)

### **16 marzo (Mattina e Pomeriggio, 8 ore) – Pickleball**

### **17 marzo (Mattina e Pomeriggio, 8 ore) – Pickleball**

*Modulo Pickleball (16 ore totali in questo periodo)*

- Regole di gioco e principi fondamentali
- Tecniche di spostamento e posizionamento
- Progressioni didattiche e insegnamento

- Strategie di allenamento e sviluppo motorio

### **18 marzo (Pomeriggio, 4 ore) – Pickleball**

*Modulo Pickleball (4 ore, extra per ripasso e pratica applicata)*

- Applicazione pratica dei concetti appresi
  - Simulazione di una sessione di allenamento
  - Feedback individuale
- 

## **SECONDO PERIODO – 24-28 APRILE 2025**

### **26 aprile (Mattina e Pomeriggio, 8 ore) – Pickleball**

### **27 aprile (Mattina e Pomeriggio, 8 ore) – Pickleball**

*Modulo Pickleball (16 ore totali in questo periodo)*

- Prevenzione infortuni nel Pickleball
  - Strategie di coaching e mental training
  - Applicazione del Pickleball alla preparazione per il Tennis
  - Simulazione di una sessione di allenamento
- 

## **GIORNO 10 – 28 APRILE 2025**

### **Mattina (4 ore) – Approfondimenti e verifica pratica**

*Tutti i corsisti (Tennis & Pickleball)*

- Applicazione pratica degli elementi tecnici appresi
- Simulazione di una sessione di allenamento integrata
- Feedback individuale e correzione tecnica

### **Pomeriggio (2 ore) – Sessione comune**

- Psicologia dell'allenamento e della performance
- Strutturazione di una sessione di allenamento
- Test di valutazione finale

### **✔ Note Organizzative**

✔ Il corso prevede **32 ore di formazione specifica per Pickleball.**

✔ Al termine del corso verrà rilasciato il diploma di **Istruttore di Pickleball.**

-