

 **Programma Didattico – Corso Insegnante Tecnico Pickleball**

 **Strutturato su 2 week-end (Sabato e Domenica)**

 **Primo Week-end**

 **Sabato (Mattina) – Modulo 1: Fondamenti Teorici dell’Insegnamento Sportivo**

 **Argomenti trattati:**

- **Presentazione del corso: ASC e ASC Academy Lazio**
- **Normativa sportiva: obblighi e responsabilità dell’istruttore**
- **Regolamenti federali e riconoscimenti sportivi**

 **Modulo 2: Scienze Motorie Applicate allo Sport**

- **Anatomia e fisiologia dell’esercizio fisico**
- **Sistemi energetici e loro applicazione nel Pickleball**
- **Teoria e metodologia dell’allenamento**
- **Capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, flessibilità)**
- **Capacità coordinative e loro sviluppo**
- **Mobilità ed elasticità muscolare**
- **Basi dell’allenamento e della preparazione fisica**

 **Sabato (Pomeriggio) – Modulo 3: Fondamenti del Pickleball**

 **Argomenti trattati:**

- **Storia e sviluppo della disciplina**
 - **Regole ufficiali e normative di gioco**
 - **Materiali e attrezzature: scelta della racchetta, palline e campo da gioco**
 - **Analisi delle superfici di gioco e relative dinamiche**
-

 **Domenica (Mattina) – Modulo 4: Tecnica e Tattica di Gioco**

 **Argomenti trattati:**

- **Tecniche di base:**
 - **Impugnatura e postura corretta**
 - **Dritto, rovescio, volée, smash e lob**
 - **Servizio e risposta al servizio**
- **Strategie di gioco in singolo e in doppio**
- **Posizionamento in campo e gestione delle fasi di gioco**

 **Domenica (Pomeriggio) – Modulo 5: Metodologia dell’Insegnamento**

 **Argomenti trattati:**

- **Principi base della didattica sportiva**
- **Pianificazione di una lezione per principianti e avanzati**
- **Strutturazione di una progressione didattica**
- **Esercizi per migliorare la tecnica e il gioco**
- **Approccio differenziato per bambini, adulti e senior**

 **Secondo Week-end**

 **Sabato (Mattina) – Modulo 6: Aspetti Fisici e Atletici**

 **Argomenti trattati:**


- **Riscaldamento e preparazione atletica specifica**
- **Allenamenti per migliorare velocità, resistenza e reattività**
- **Prevenzione degli infortuni e corretta postura**
- **Programmazione di allenamenti mirati per migliorare la performance**

 **Sabato (Pomeriggio) – Modulo 7: Organizzazione e Gestione**

 **Argomenti trattati:**

- **Strutturare e condurre un corso di Pickleball**
- **Organizzazione di tornei e competizioni**
- **Regolamentazione e certificazioni per insegnanti tecnici**
- **Aspetti burocratici e amministrativi**



 **Domenica (Mattina) – Modulo 8: Comunicazione e Certificazioni**

 **Argomenti trattati:**

- **Basi di comunicazione per l'istruttore sportivo**
- **Diploma, tesserino tecnico e assicurazione**

 **Domenica (Pomeriggio) – Modulo 9: Psicologia e Coaching**

 **Argomenti trattati:**

- **Tecniche di coaching e motivazione**
- **Gestione dei gruppi e degli allievi di diverse età e livelli**
- **Comunicazione efficace con i giocatori**
- **Aspetti psicologici del Pickleball**

 **Esame e Certificazione Finale**

-  **Test teorico sulle materie trattate**
-  **Valutazione pratica delle competenze tecniche e didattiche**
-  **Rilascio del Diploma di Insegnante Tecnico Pickleball, Tesserino Tecnico e Assicurazione**