

PROGRAMMA CORSO ISTRUTTORE DI TENNIS

Periodo del corso:

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

Orario giornaliero:

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

Struttura del corso Tennis:

- **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)

14 marzo (Pomeriggio, 4 ore) – Tennis

15 marzo (Mattina e Pomeriggio, 8 ore) – Tennis

Modulo Tennis (12 ore totali in questo periodo)

- **L'Arte del Minitennis**
- Tecniche di movimento e posizionamento

- Strategie di gioco e progressioni didattiche
- **Sviluppo e Progressione didattica Corso Adulti**

18 marzo (Mattina, 4 ore) – Tennis

Modulo Tennis (4 ore, per arrivare a 16 ore totali in questo periodo)

- Tecniche di insegnamento avanzate
 - Correzione degli errori tecnici
-

SECONDO PERIODO – 24-28 APRILE 2025

24 aprile (Mattina, 4 ore) – Tennis

24 aprile (Pomeriggio, 4 ore) – Tennis

25 aprile (Mattina e Pomeriggio, 8 ore) – Tennis

Modulo Tennis (16 ore totali in questo periodo)

- Strategie avanzate di gioco
 - Adattamenti metodologici per fasce d'età
 - Tecniche di insegnamento e progressioni didattiche
 - 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 Tennis**.

✓ Al termine del corso verrà rilasciato il diploma di **Istruttore di Tennis**.

-