



M A R I A N O
S P O R T S A R E N A

Scuola Padel Standard School FITP 2023/2024

Le nostre parole chiave sono;

Comprendere il gioco, **Sviluppare** le abilità, **Far Fare** esperienze pratiche, **Comunicare** suggerimenti e compiti motori/strategici e tecnici, **Specializzare** le fasi di gioco, **Utilizzare** gli strumenti tecnologici, **Costruire** il clima adeguato all'apprendimento, **Trovare** le soluzioni

Obiettivi scuola Padel:

motori, sportivi, ed introduzione alla attività sportiva e/o agonistica

- ✓ **Comprendere** la strategia, la tattica, la tecnica, le abilità fisiche e mentali del Padel
- ✓ **Comprendere** il percorso agonistico e le gare, i regolamenti e la carriera sportiva
- ✓ **Sviluppare** la propria autonomia e responsabilità attraverso pianificazione e agenda
- ✓ Finalità del gioco ovvero **sviluppare** strategie efficaci alla conquista del punto
- ✓ Gioco di gambe ed equilibrio – stance ed impugnature per **far fare** traiettorie efficaci
- ✓ Comunicare la cultura sportiva attraverso la scuola Padel **per dare** il meglio di Se
- ✓ **Specializzare** differenti modi di agire ed interagire con la palla e l'avversario
- ✓ **Utilizzare** in modo sinergico tecnica e tattica, strategia e comportamento mentale
- ✓ **Costruire** una relazione positiva tra prestazione e risultato
- ✓ Trattare l'errore e il successo per **trovare** nuovi stimoli e nuove soluzioni



Corso Padel “Piccoli Gladiatori “

Obiettivi: agonistici, programmazione ed allenamento (*obbligo di tessera agonistica F.I.T.P. 2023 – 2024*)

- Utilizzare: Strategia –Tattica -Tecnica attraverso le abilità fisiche e mentali necessarie
- Sviluppare, accrescere e migliorare la propria performance sportiva
- Differenza tra addestramento ed allenamento
- Cambio di paradigma; dall'addestramento alla prestazione sportiva
- Preparazione fisica volta al miglioramento delle abilità fisiche, delle doti fisiologiche e della creazione della routine personale di preparazione fisiologica alla gara.
- Utilizzare comportamenti utili all'ambiente agonistico ed alla cultura sportiva per dare il meglio di Se
- Utilizzare comportamenti utili ad una relazione positiva tra prestazione e risultato
- Sviluppare il percorso agonistico e le gare, i regolamenti e la carriera sportiva
- Costruire i propri progetti agonistici nel medio e lungo periodo
- Comprendere la differenza tra ambizione e limitazione
- Stabilire i propri valori sportivi: dare il meglio di se o vincere?

Corsi Promozionali e di Avviamento alla pratica sportiva del Padel

Obiettivi: educazione sportiva e promozione alla attività didattica del Padel

- conoscere lo sport, in particolare il Padel e le proprie abilità motorie
- muoversi in relazione alle traiettorie della palla e nello spazio a disposizione
- conoscere regole e scopo del gioco
- costruire un ambiente ed una cultura sportiva
- imparare differenti modi di agire ed interagire con la palla
- introduzione del concetto di tecnica e tattica
- costruire una relazione positiva con il proprio pensiero motorio
- imparare dall'errore a sviluppare nuove e più utili strategie per apprendere
- creare relazioni utili con compagni e insegnanti
- sviluppare la propria autonomia e responsabilità