



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

## PROGRAMMA CORSO DI FORMAZIONE “MAESTRO DI PADEL”

- Origini e storia del Padel
- Figura dell'istruttore e/o maestro di Padel
- Fasi di una lezione di Padel
- Tecnica di base dei colpi del Padel
- Regole del Padel
- Posizioni e spostamenti durante una partita di Padel
- Teoria dell'apprendimento
- Capacità condizionali e coordinative
- Piani e assi del corpo
- Muscoli e biomeccanica del movimento
- Anatomia e fisiologia
- Apparato cardio circolatorio
- Sistemi energetici
- Curva dello Stady State
- Alimentazione e integrazione sportiva
- Tecnica avanzata dei colpi del Padel
- Associazionismo, Tecnici sportivi e Registro Coni 2.0

### **DOCENTI:**

Andrea Serino - Alvaro Lopez - Giuseppe Zinno - Emanuela Simone

### **DATE:**

16 e 17 ottobre

06 e 07 novembre

27 e 28 novembre

11 dicembre

12 dicembre

Dalle ore 9,00 alle ore 14,00

**Tirocinio:** dal giorno d'inizio del corso di formazione, sarà possibile iniziare le 30 ore di affiancamento ai Maestri durante le loro lezioni, in accordo con le loro disponibilità.

**Esame finale:** 12 dicembre

Prova scritta a risposte multiple e prova teorica

Prova pratica: simulazione di una lezione individuale di Padel e di una partita di Padel

Solo dopo il superamento dell'esame scritto – pratico - orale e il tirocinio, il corsista riceverà il Diploma Nazionale ACSI di "Maestro di Padel", riconosciuto dal Coni, che include anche gli Attestati ACSI di I e II livello di Istruttore di Padel.

Qualora fosse necessario ripetere parte dell'esame, o completare altre ore di tirocinio il corsista riceverà, in base alla valutazione del docente, solo l'Attestato di Istruttore di Padel di I o di II livello (o, su richiesta, il Diploma Nazionale di Istruttore di I o di II livello e il Tesserino Tecnico per l'anno in corso).

In ultima analisi, se il docente riterrà opportuno che il corsista ripeta il corso per intero, quest'ultimo potrà accedere gratuitamente al corso successivo organizzato dall'ACSI.

DIRIGENTI ACSI NAPOLI  
RESPONSABILI AREA FITNESS E PALESTRE  
COMITATO TERRITORIALE DI NAPOLI  
MARIANNA PERRUNO – SERGIO GALLOTTA  
[acsifitnessnapoli@gmail.com](mailto:acsifitnessnapoli@gmail.com)

Via Charlie Chaplin, 6/8 - 80147 – Napoli Tel. 081/5962444 Fax 081/19308181  
Sito Internet: [www.napoli.acsi.it](http://www.napoli.acsi.it)- E-Mail: [napoli@acsi.it](mailto:napoli@acsi.it) - C.F. 94116680631 - Codice IBAN: IT64Y0103003408000000329328