



FISW
SURFING

Corso di Formazione Esperto di Preparazione Fisica per il Surfing e SUP

Roma, Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti", Acqua Acetosa

PROGRAMMA

Martedì 28 Marzo		Webinar
Ore 10.30 - 11.00	Accredito	Alessandro Staffa Nicolò Di Tullio
Ore 11.00 - 12.00	Il profilo dell'esperto di preparazione fisica per il surfing nel movimento sportivo italiano	Alessandro Staffa Nicolò Di Tullio
Ore 12.00-13.00	La struttura del corso di formazione e il project work	Nicolò Di Tullio
Ore 13.00 - 14.00	Pausa Pranzo	
Ore 14.00 - 16.00	Una prospettiva antropologica dell'allenamento e dello sport del surfing in Italia	Dario Nardini
Ore 16.00 - 18.00	Le basi attuali delle conoscenze del preparatore fisico. I contributi delle scienze dell'allenamento al mestiere del preparatore fisico	Andrea Di Castro
Mercoledì 29 Marzo		Webinar
Ore 10.30 - 11.00	Accredito	Alessandro Staffa Nicolò Di Tullio
Ore 11.00 -13.00	L'evoluzione dell'allenamento del surfing	Dario Nuzzi
Ore 13.00 -14.30	Pausa pranzo	
Ore 14.00 - 17.00	La preparazione fisica in differenti tipologie di sport: la classificazione degli sport	Felice Romano
Mercoledì 5 aprile		Webinar
Ore 10.30 - 11.00	Accredito	Alessandro Staffa Nicolò Di Tullio
Ore 11.00 - 13.00	Il rapporto tra performance tecnico tattica e preparazione fisica	Andrea Di Castro
Ore 13.00 - 14.00	Pausa pranzo	
Ore 14.00 - 17.00	Le competenze psicologiche del preparatore fisico	Francesca Vitali
Ore 17.00 - 18.00	Video Analisi e Intelligenza Artificiale	Alessandro Staffa

Ore 18,00 - 19.00	Cenni della nutrizione per lo sportivo	Stefania Acquaro
Giovedì 6 aprile	Webinar	
Ore 10,00 -13.00	Le risorse bibliografiche, le banche dati, internet	Cristian Romagnoli Nicolò Di Tullio
Ore 13.00 -14.00	Pausa pranzo	
Ore 14.00 -16.00	La valutazione dell'allenamento e della performance	Cristian Romagnoli Nicolò Di Tullio-
Ore 16.00 - 17.00	Cenni dell'allenamento per l'apnea	Gabriele Moretta
Martedì 16 maggio	Webinar	
Ore 10.30 -11.00	Accredito	Alessandro Staffa Nicolò Di Tullio
Ore 11.00 -13.00	L'allenamento della forza e della velocità	Andrea Di Castro
Ore 13.00 - 14.00	<i>Pausa pranzo</i>	
Ore 14.00 - 17.30	Il sistema delle capacità motorie I principi generali dell'allenamento	Felice Romano
Mercoledì 17 maggio	Webinar	
Ore 09.00 -11.00	I meccanismi energetici Fatica e recupero	Nicolò Di Tullio
Ore 11.00 -13.00	La struttura della seduta di allenamento in acqua e a secco	Alessandro Staffa Nicolò Di Tullio
Ore 13.00 - 14.00	<i>Pausa pranzo</i>	
Ore 14.00 - 17.00	Biomeccanica sportiva	Dario Dalla Vedova
Giovedì 18 maggio	Webinar	
Ore 09.00 -13.00	La programmazione dei carichi di allenamento nella resistenza	Andrea Di Castro
Ore 13.00 - 14.00	<i>Pausa pranzo</i>	
Ore 14.00 - 16.00	Allenamento alla competizione e competizione come allenamento; la pratica delle Target Heats nella preparazione di giovani atleti	Nicola Zanella
Ore 16.00 - 18.00	La gestione dei dati Il project work e il tirocinio	Cristian Romagnoli Alessandro Staffa Nicolò Di Tullio
Martedì 7 novembre	Scuola dello Sport	
Ore 10.30 - 11.00	Accredito	Alessandro Staffa Nicolò Di Tullio

Ore 11.00 -13.00	L'allenamento con i sovraccarichi (teoria)	Andrea Di Castro Alberto Di Mario
Ore 13.00 - 14.00	<i>Pausa pranzo</i>	
Ore 14.00 - 16.00	L'allenamento con i sovraccarichi (pratica)	Andrea Di Castro Alberto Di Mario
Ore 16.00 - 18.00	La prevenzione degli infortuni (moduli I) (teorico-pratica)	Filippo Falchetti Giovanni Mennuti
Mercoledì 8 novembre	Scuola dello Sport	
Ore 09.00 - 12.00	La gestione dei dati	Cristian Romagnoli
Ore 12.00 - 13.00	Visita all'Istituto di Medicina dello Sport del CONI	Dario Dalla Vedova Alessandro Staffa Marco Gregori Nicolò Di Tullio
Ore 13.00 - 14.00	<i>Pausa pranzo</i>	
Ore 14.00 - 16.00	L'integrazione tra preparazione fisica e preparazione tecnico tattica: il SUP race	Tommaso Pampinella
Ore 16.00 - 18.00	La prevenzione degli infortuni (modulo II)	Andrea Di Castro
Giovedì 9 novembre	Webinar	
Ore 10.00 - 11.00	La video analisi: Le esperienze sul campo	Marco Gregori
Ore 11.00 - 13.00	L'integrazione tra preparazione fisica e preparazione tecnico tattica: il SUP wave	Franz Orsi (connesso a distanza)
Ore 13.00 - 14.00	<i>Pausa pranzo</i>	
Ore 14.00 - 18.00	Il project work e il tirocinio, classe guidata	Alessandro Staffa Nicolò Di Tullio
Venerdì 10 novembre	Webinar	
Ore 09.00 -11.00	L'integrazione tra preparazione fisica e preparazione tecnico tattica: il caso di una giovane atleta di surfing	Alessio Nemore Andrea Passerini
Ore 11.00 - 13.00	L'integrazione tra preparazione fisica e preparazione tecnico tattica: l'allenamento degli atleti di élite di surfing	Marco Gregori Jesus Guerra
Lunedì 11 dicembre	Webinar	
Ore 09.00 - 12.00	Presentazione project work	Alessandro Staffa Nicolò Di Tullio

Docenti/Relatori

Felice Romano	Preparatore fisico Squadre Nazionali Judo e Fioretto.
Andrea Di Castro	Istituto di Scienza dello Sport del CONI – Area Metodologia dell'allenamento
Alberto Di Mario	Istituto di Scienza dello Sport del CONI – Area Metodologia dell'allenamento
Cristian Romagnoli	Istituto di Scienza dello Sport del CONI – Area Metodologia dell'allenamento
Dario Dalla Vedova	Istituto di Scienza dello Sport del CONI – Area Biomeccanica
Maria Francesca Piacentini	Professoressa associata di scienze motorie presso Università del Foro Italico
Dario Nardini	Antropologo culturale, Professore Università di Pisa Autore del libro "Surfers Paradise: Un'etnografia del surf sulla Gold Coast australiana"
Dario Nuzzi	Docente Scienze Motorie Co-founder FITSURF LAB
Francesca Vitali	Docente di psicologia presso Università di Verona
Filippo Falchetti	Fisioterapista sportivo, personal trainer FIPE 1° Lv, docente corsi Sbb
Giovanni Mennuti	Fisioterapista sportivo, Certified Strength and Conditioning Specialist presso NCSA

Franz Orsi	Allenatore nazionale portoghese di SUP
Tommaso Pampinella	Tecnico sportivo di SUP Docente di scienze motorie
Andrea Passerini	Docente di scienze motorie Responsabile preparazione atletica nuoto e tuffi del CC Aniene
Alessio Nemore	Preparatore fisico
Stefania Acquaro	Nutrizionista specializzata in nutrizione sportiva Referente regionale SINU sport
Gabriele Moretta	Formatore per attività subacquee

Docenti/Relatori FISW

Alessandro Staffa	Responsabile Formazione Istruttori Surfing FISW ISA International Course Presenter
Marco Gregori	Direttore tecnico Surfing FISW Tecnico IV* Livello
Nicolò Di Tullio	ISA e ILS International Course Presenter Tecnico di IV Livello Commissione Formazione Surfing FISW
Nicola Zanella	ISA e ILS International Course Presenter Tecnico Federazione Cinese di Surfing
Jesus Guerra	Allenatore della Nazionale Italiana Surfing FISW