



Corso di Formazione Istruttori Terzo Livello di Surfing e SUP

Roma, Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti", Acqua Acetosa
25 Febbraio - 21 Ottobre 2025

PROGRAMMA DEL CORSO

Martedì 25 Febbraio	WEBINAR (Sincrono)	
Ore 10.00- 10.30	Introduzione ai Corsi FISSW di Terzo Livello	Alessandro Staffa
Ore 10.30 -11.30	Il Ruolo del tecnico FISSW di Terzo Livello 1	Nicolò Di Tullio
Ore 11.30 -13.00	Il Programma del Corso di Terzo Livello FISSW	Alessandro Staffa
Ore 13.00 -13.30	De-Briefing	Docenti FISSW
26 Febbraio - 20 Ottobre	60 MODULI DIDATTICI FAD CONI (Asincrono)	
12 Unità Didattiche	Area Metodologia dell'Allenamento	Formazione Olimpica CONI
12 Unità Didattiche	Area Acquisizione delle Abilità	Formazione Olimpica CONI
10 Unità Didattiche	Area Fisiologia dello Sport	Formazione Olimpica CONI
10 Unità Didattiche	Area Medicina dello Sport	Formazione Olimpica CONI
6 Unità Didattiche	Area Tecnologica	Formazione Olimpica CONI
10 Unità Didattiche	Area Educazione e Psicologia	Formazione Olimpica CONI
Venerdì 09 Maggio	WEBINAR (Sincrono)	
Ore 10.00- 10.30	Accredito e distribuzione materiali didattici	FISSW
Ore 10.30- 11.30	Principi di Idrodinamica delle tavole e pinne	Riccardo Rossi
Ore 11.30 -12.30	Idrodinamica delle tavole e pinne	Riccardo Rossi
Ore 12.30 -13.30	Parametri di design sulle prestazioni dei materiali	Riccardo Rossi
Ore 13.00 - 14.30	Pausa pranzo	
Ore 14.30 -16.30	Modulo 2 FISSW di Terzo Livello	Staffa/ DI Tullio
Martedì 23 Settembre	WEBINAR (Sincrono)	
Ore 10.00- 10.30	Accredito e distribuzione materiali didattici	FISSW
Ore 10.30 -13.30	Modulo 3 FISSW di Terzo Livello	Staffa/ DI Tullio
Martedì 21 Ottobre	In Presenza: Scuola dello Sport- C.P.O. Roma	
Ore 10.00 -10.30	Accredito e distribuzione materiali didattici	FISSW
Ore 10.30 -11.00	Saluti Istituzionali	Claudio Ponzani
Ore 11.00 -13.00	Discussione Tesi del Corso di Terzo Livello FISSW	Staffa/ DI Tullio
Ore 13.00 - 14.30	Pausa pranzo	
Ore 14,30 - 16,30	Discussione Tesi del Corso di Terzo Livello FISSW	Staffa/ DI Tullio
Ore 16,30 - 17,30	Conclusione e Consegna Attestati	Docenti FISSW

Programma dettagliato del Corso per Tecnici 3° Livello SNaQ - 2024

AREA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO	TOTALE 12 Unità Didattiche FAD CONI		
1	• Il modello di prestazione	2 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Le capacità coordinative speciali; ○ La classificazione delle attività sportive ○ Il modello di prestazione: esempi di alcune discipline 	Alessandro Donati Alberto Di Mario	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gli strumenti con cui opera l'allenatore per il raggiungimento dei suoi obiettivi ○ Abilità singole e gruppi di abilità – il loro sviluppo tassonomico ○ La tracciatura di un piano di allenamento: metodi e mezzi 	Alessandro Donati Alberto Di Mario	1 UD
	• L'organizzazione dell'allenamento	2 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Obiettivi dell'allenamento ○ Modulazione e parametri del carico ○ Aspetti determinanti per la creazione di sedute di allenamento 	Andrea Cardone Alberto Di Mario	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Seduta giornaliera come frazione fondamentale dell'allenamento ○ Composizione del microciclo settimanale ○ Differenze individuali e personalizzazione dell'allenamento. 	Andrea Cardone	1 UD
	• Costruzione dei piani di allenamento	3 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ L'educazione allo sviluppo dei carichi ○ Confronto tra carico interno e carico esterno ○ Individualizzazione dell'allenamento 	Vincenzo Figuccio	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ L'ottimizzazione dei potenziali di prestazione in relazione alle caratteristiche dell'atleta e della specialità ○ Target e contenuti specifici ○ Prestazioni agonistiche ripetute e ravvicinate: problematiche e possibili soluzioni 	Marco Mencarelli	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ L'utilizzazione dei mezzi complementari di allenamento: nello sviluppo della performance, nell'allenamento, nel recupero, nella valutazione. L'esempio della pallavolo femminile 	Marco Mencarelli	1 UD
	• Controllo dell'allenamento	2 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Il controllo dell'allenamento e la gestione dei parametri del carico: carico esterno e carico interno 	Andrea Cardone	1 UD

PROGRAMMA DEL CORSO PER TECNICI 3° LIVELLO FISSW - FORMAZIONE OLIMPICA - CONI

<ul style="list-style-type: none"> ○ I test come sistema di controllo del grado di efficacia dell'allenamento; l'impiego corretto e l'interpretazione dei risultati dei test. ○ La modulazione del carico finalizzata al recupero ed all'assimilazione delle esercitazioni. 	Andrea Cardone	1 UD
---	----------------	------

<ul style="list-style-type: none"> • Allenamento della forza 	3 UD	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Lo stimolo allenante ○ Classificazione della forza ○ L'allenamento neuromuscolare 	Alessandro Donati Alberto Di Mario	1 UD
<ul style="list-style-type: none"> ○ Ruolo generale e ruolo specifico della forza nelle diverse discipline sportive: costruzione del modello di prestazione; allenamento e valutazione funzionale specifica 	Alberto Di Mario Andrea Cardone	1 UD
<ul style="list-style-type: none"> ○ Ruolo della forza negli sport con gestualità complesse e con un ruolo rilevante delle capacità coordinative. ○ Interazione tra la tensione dei muscoli agonisti, dei muscoli sinergici e dei muscoli antagonisti 	Alberto Di Mario Andrea Cardone	1 UD

AREA ACQUISIZIONE ABILITA'	TOTALE 12 Unità Didattiche FAD CONI		
2	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendimento motorio e sviluppo delle abilità nella prestazione sportiva 	6 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Significato di abilità motoria: plasticità neuronale e stile individuale di apprendimento ○ Il rapporto tra le abilità motorie e le capacità motorie. 	Alessandro Donati Franco Marcello	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Il rapporto tra un'abilità e le capacità coordinative cui è riferibile ○ Presupposti e sviluppo delle abilità tecniche 	Alessandro Donati Franco Marcello	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Collegamenti tra tecnica e tattica: apprendere l'abilità; modello a 5 fattori; strenghts & weaknesses 	Vincenzo Figuccio	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Il contributo delle neuroscienze; ○ sistemi semplici, complicati, complessi; ○ i pilastri dell'allenamento e come favorire l'apprendimento 	Andrea Cardone	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Analisi della prestazione e ricadute didattiche sulla gestione dell'allenamento: esecuzione vs risultato; basi della prestazione; il carico e il recupero 	Vincenzo Figuccio	1 UD

<ul style="list-style-type: none"> ○ Differenze tra l'insegnamento mirato all'apprendimento e l'allenamento mirato allo sviluppo della capacità di prestazione: il talento; differenze tra apprendimento e prestazione; i pilastri dell'apprendimento; lo stile di conduzione 	Andrea Cardone	1 UD
--	----------------	------

<ul style="list-style-type: none"> • L'incidenza dei parametri biomeccanici nella espressione delle abilità 	3 UD	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Variazione dei parametri biomeccanici e sviluppo delle abilità: approccio in contesto; modulazione cinematica; allenamento propriocettivo; tecnica in condizioni di affaticamento 	Andrea Di Castro	1 UD
<ul style="list-style-type: none"> ○ Differenze fra tecnica analitica e tecnica applicata in situazione: definizioni e differenze 	Andrea Cardone Alberto Di Mario	1 UD
<ul style="list-style-type: none"> ○ Esempi di test biomeccanici per lo studio del movimento: sistemi di ripresa e analisi video; fotocellule; GPS, encoder, accelerometri; pedane di forza 	Dario Dalla Vedova Vincenzo De Luca	1 UD

<ul style="list-style-type: none"> • La prevenzione degli infortuni e la fase di ripresa post infortunio 	3 UD	
<ul style="list-style-type: none"> ○ La definizione responsabile dei carichi di allenamento e di gara, per il rispetto della persona e la prevenzione dei traumi 	Alessandro Donati Fabrizio Ceci	1 UD
<ul style="list-style-type: none"> ○ Sintesi dei fattori che possono favorire gli infortuni: terreni, calzature, superfici elastiche, errori sistematici nella tecnica, eccesso di carico; squilibri tra muscoli agonisti, antagonisti e sinergici; insufficiente efficienza muscolare, etc ○ Adozione dei mezzi e dei sistemi di allenamento alternativi al gesto specifico. 	Alessandro Donati Fabrizio Ceci	1 UD
<ul style="list-style-type: none"> ○ Piano per il ritorno progressivo al normale standard di allenamento: riatletizzazione e "return to play" 	Andrea Cardone Piergiorgio Luciani	1 UD

**AREA
FISIOLOGIA DELLO SPORT**

TOTALE 10 Unità Didattiche FAD CONI

3	<ul style="list-style-type: none"> • Principi fisiologici dell'esercizio 	3 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Muscolo scheletrico e controllo neurologico del movimento: l'unità motoria ○ Funzione cardiorespiratoria nella prestazione fisica: adattamenti muscolari, cardiovascolari, respiratori e metabolici 	Maria Rosaria Squeo	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Allenamento e supercompensazione (richiami e approfondimenti) 	Alberto Di Mario	1 UD

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Aggiustamenti e adattamenti fisiologici indotti dall'allenamento; ○ Lo sviluppo dei principi dell'allenamento negli atleti evoluti 		
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Peculiarità dell'allenamento: differenze di genere; curve di crescita, forza muscolare e potenza aerobica, allenamento e ciclo mestruale 	Antonio Gianfelici	1 UD
	• Energia e movimento	3 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ La bioenergetica ○ Sistemi metabolici atti a produrre energia. ○ Capacità, potenza e loro limiti per la prestazione sportiva 	Antonio Gianfelici	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Le classificazione delle attività sportive; la classificazione fisiologica 	Antonio Gianfelici	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Interazione dei sistemi metabolici e allenamento ○ Valutazione della Saturazione Dinamica Muscolare locale 	Antonio Gianfelici Andrea Di Castro	1 UD

	• Principi fisiologici dell'allenamento	3 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gli adattamenti anatomo funzionali dell'organismo all'allenamento sportivo: apparato cardiovascolare, respiratorio e sistema endocrino 	Marco Bernardi	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fattori della prestazione e differenziazione degli obiettivi nelle tappe dell'allenamento pluriennale. ○ Allenamento "giovanile" e allenamento per l'alta prestazione immediata e/o futura ○ Metodologie di allenamento della forza muscolare nei giovani atleti 	Andrea Cardone	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Risposte fisiologiche all'allenamento nelle diverse fasi evolutive: Le fasi sensibili - capacità motorie, aspetti energetici e coordinativi; Metodologie di allenamento degli aspetti metabolici nei giovani atleti 	Andrea Di Castro	1 UD

	• Allenamento in condizioni avverse	1 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Allenamento in Altura ○ Allenamento a diverse temperature e umidità ○ Allenamento e jet lag 	Antonio Gianfelici	1 UD

AREA MEDICINA DELLO SPORT		TOTALE 10 Unità Didattiche FAD CONI	
4	<ul style="list-style-type: none"> ● Rapporti Medico <-> Staff Tecnico 	2 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Monitoraggio e studi epidemiologici ○ Traumi nel calcio professionistico ○ Comunicazione con allenatori e preparatori 	Piero Volpi	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Il medico intervista l'allenatore: staff medico, prevenzione e recupero infortuni, valutazione motoria, rapporti fra rappresentative nazionali e società... 	Andrea Ferretti Marco Mencarelli	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ● Traumatologia dello sport 	2 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lesioni traumatiche acute (muscolo-tendinee e osteo-articolari) - inquadramento, classificazione e cenni di terapia: fratture, distorsioni/lussazioni, lesioni muscolari 	Andrea Ferretti	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lesioni da sovraccarico funzionale: Tendinopatie, fratture da stress, patologia degenerativa articolare, sindromi nervose da intrappolamento 	Andrea Ferretti	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ● Primo soccorso in campo 	1 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Elementi di intervento di primo soccorso per patologie traumatiche e non ○ Morte improvvisa nell'atleta ○ Elementi di primo soccorso salva vita e BLS 	Luca Labianca	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ● Affaticamento e recupero fisiologico 	2 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Modificazioni del quadro ormonale indotte dall'allenamento: segnali positivi e negativi ○ Overreaching funzionale e Overtraining 	Paolo Montera	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ La dose di esercizio; effetti di diversi stressor ○ Meccanismi fisiologici ○ Prospettive future di valutazione 	Massimo Sacchetti Andrea Nicolò	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ● Cenni di nutrizione sportiva 	2 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Corrette abitudini alimentari ○ Fabbisogni di energia ○ Macro e micronutrienti, idratazione 	Raffaella Spada	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Timing di assunzione dei nutrienti; ○ integratori; ○ periodizzazione e modello alimentare per lo sportivo 	Raffaella Spada	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ● La normativa antidoping 	1 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cos'è il doping; Le sostanze proibite ○ Esenzione terapeutica ○ Controllo antidoping 	Maria Rosaria Squeo	1 UD

AREA TECNOLOGICA	TOTALE 6 Unità Didattiche FAD CONI	
5	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnologia e sport 	2 UD
	Storia e principi generali <ul style="list-style-type: none"> ○ Come la tecnologia influenza lo sport e come lo sport influenza la tecnologia. ○ Cenni a materiali e caratteristiche tecniche. ○ L'ambiente di gara: come la tecnologia ha cambiato la prestazione. ○ Gli strumenti indossabili di misura. 	Dario Dalla Vedova 1 UD
	Stato attuale e sfide future <ul style="list-style-type: none"> ○ Utilizzo della tecnologia per il monitoraggio della prestazione e dell'allenamento: esempi pratici. ○ Prevenzione e prestazione. Tecnologia e legame con gli infortuni. ○ La tecnologia nell'abbigliamento da gara. ○ Le nuove sfide nella tecnologia dello sport: i Big Data. 	Dario Dalla Vedova 1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> • Applicativi tecnologici nello sport 	2 UD
	Una panoramica <ul style="list-style-type: none"> ○ Cardiosfrequenzimetri, GPS, APP: i principali applicativi per lo sport. ○ Cenni alle informazioni che possono essere ottenute. ○ L'analisi dei dati: problemi antichi, nuove opportunità. ○ La tecnologia dello sport e la Privacy. 	Chiara Ragona 1 UD
	App nello sport - Esempi pratici <ul style="list-style-type: none"> ○ I principali applicativi a supporto di atleti, tecnici, allenatori, sport scientist. ○ Lo studio dell'atleta: traiettorie, angoli, velocità, accelerazioni. ○ Lo studio della prestazione sportiva: strategie, match analysis, distribuzione dello sforzo. 	Chiara Ragona 1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> • Esempi e applicazioni pratiche 	2 UD
	Esempi e applicazioni pratiche nella Cinematica <ul style="list-style-type: none"> ○ Lo studio del movimento con le nuove tecnologie, in 2 e 3 dimensioni. ○ Encoder lineari, fotocellule, barre optoelettroniche, velocimetri. Principi di funzionamento, pregi, limiti, applicazioni. ○ La video analisi. 	Valerio Carlozzi 1 UD

	<p>Esempi e applicazioni pratiche nella Dinamica</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Massa e accelerazione. Gli accelerometri dal bilanciere al mezzo da gara. ○ Lavoro e potenza. Carico esterno e carico interno. ○ Forza e pressione: solette baropodometriche, celle di carico, ergometri, pedane di forza. 	Valentina Becchi	1 UD
--	--	------------------	------

AREA EDUCAZIONE E PSICOLOGIA	TOTALE 10 Unità Didattiche FAD CONI		
6	<ul style="list-style-type: none"> ● Metodi, modelli e costrutti in Psicologia dello Sport 	2 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Introduzione alla Psicologia dello Sport ○ Differenze tra Teoria, Modello e Metodo 	Giuseppe Vercelli	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Come sviluppare l'osservazione sul campo/indicatori (KPI) 	Giuseppe Vercelli	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ● Elementi di mental coaching per l'alta performance 	2 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Strumenti specifici di intervento 	Giuseppe Vercelli	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Casi studio 	Giuseppe Vercelli	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ● Leadership e Comunicazione 	2 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Principi di comunicazione efficace ○ Momenti della comunicazione 	Antonio Sacco	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ La relazione allenatore-atleta ○ Coaching pills 	Antonio Sacco	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ● Team 	2 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Costituzione e gestione del team 	Claudia Gambarino	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gestione degli atleti ○ Gestione dello staff Tecnico/Medico 	Claudia Gambarino	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ● Benessere dell'atleta 	2 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Identificare i bisogni dell'atleta ○ Bilanciamento stress/recovery, fatica e prevenzione burn out 	Rosalba Romano	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Aspetti psicologici del recupero nell'infortunio e nella riatletizzazione 	Rosalba Romano	1 UD

PROGRAMMA DEL CORSO PER TECNICI 3° LIVELLO FISSW - FORMAZIONE OLIMPICA - CONI

Docenti

Valentina	Becchi	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Biomeccanica dello Sport</i>
Marco	Bernardi	<i>Università La Sapienza - Roma</i>
Andrea	Cardone	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Metodologia dell'allenamento</i>
Valerio	Carlozzi	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport – Biomeccanica dello Sport</i>
Fabrizio	Ceci	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Metodologia dell'allenamento</i>
Dario	Dalla Vedova	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport – Biomeccanica dello Sport</i>
Vincenzo	De Luca	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Metodologia dell'allenamento</i>
Andrea	Di Castro	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Metodologia dell'allenamento</i>
Alberto	Di Mario	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Metodologia dell'allenamento</i>
Alessandro	Donati	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Metodologia dell'allenamento</i>
Andrea	Ferretti	<i>Direttore Sanitario Istituto di Medicina e Scienza dello Sport</i>
Vincenzo	Figuccio	<i>Direttore Tecnico settore Karate CS Carabinieri</i>
Claudia	Gambarino	<i>Università degli Studi di Torino - SUISM</i>
Antonio	Gianfelici	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Fisiologia dello Sport</i>
Luca	Labianca	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Ortopedia</i>
Piergiorgio	Luciani	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Fisioterapia</i>
Francesco	Marcello	<i>Istituto di Scienza dello Sport - Metodologia dell'allenamento</i>
Marco	Mencarelli	<i>Direttore Tecnico FIPAV - Settore Squadre Nazionali giovanili femminili</i>
Paolo	Montera	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Endocrinologia</i>
Andrea	Nicolò	<i>Università del Foro Italico - Roma</i>
Chiara	Ragona	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport – Biomeccanica dello Sport</i>
Rosalba	Romano	<i>Docente scuola tecnici federali FISJ, psicologa Juventus S.G. e J-Women</i>
Massimo	Sacchetti	<i>Università del Foro Italico - Roma</i>
Antonio	Sacco	<i>Responsabile Area Psicologica Genoa CFC.</i>
Raffaella	Spada	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Scienza dell'alimentazione</i>
Maria Rosaria	Squeo	<i>Responsabile Sanitario Area Olimpica Istituto di Medicina e Scienza dello Sport</i>
Giuseppe	Vercelli	<i>Università degli Studi di Torino</i>
Piero	Volpi	<i>IRCCS Humanitas Research Hospital – Resp. Staff Medico F.C. Internazionale</i>

Docenti FISSW

Alessandro	Staffa	<i>Responsabile Formazione Istruttori FISSW - ISA International Presenter</i>
Nicolò	Di Tullio	<i>Commissione Formazione Istruttori FISSW - ISA International Presenter</i>
Presidente Commissione d'esame		
Claudio	Mantovani	<i>Referente Area Tecnica Scuola dello Sport – Sport e Salute S.p.A.</i>