

Roma, 19/03/2024

Prot. n.1641

**DISPENSA DIDATTICA di oltre  
50 pagine compresa nel corso**

Ai Comitati Regionali AICS  
Ai Comitati Provinciali AICS  
Alle Società di Sup AICS

\_\_\_\_\_  
Loro Sedi

Oggetto: **Corso di Formazione per Istruttore di WATERSPORTS STRENGTH TRAINING - WST – 23-24 marzo e 6-7 aprile 2024**

La Direzione Nazionale ed il Settore Nazionale Sup AICS, in collaborazione con Sup Italy Academy, organizzano il **Corso di Formazione per Istruttore di Watersports Strength Training** che si terrà una parte on-line ed una parte in presenza presso la scuola 'SEA ROOTS' Viale Lungomare, nr 90 - Orosei (NU).

Il Corso, riservato ai tesserati AICS 2024, in possesso di Certificato medico sportivo in corso di validità, per la **parte ON-LINE** sarà tenuto dai **Dott. Franco Arfini** Laureato in Scienze Motorie presso l'Università Cattolica di Milano, personal trainer e gestore di FITA Mataró e la **Dott.ssa Caterina Molinari** Laureata in Scienze Motorie e Sportive con indirizzo Preventivo Adattativo presso S.U.I.S.M. l'Università degli Studi di Torino, personal trainer e istruttrice di fitness e nuoto presso DUIN Badalona.

Per la parte in presenza, il corso sarà svolto a Orosei (NU), presso la scuola 'SEA ROOTS' Viale Lungomare, nr 90 - Orosei (NU) La Sea Roots Watersports è una scuola di sport acquatici gestita da **Antonio e Andrea Silba**, con riconoscimenti internazionali, «WDVS e ISA», e Nazionali «SIA, AICS e FISW» riconosciuti dal «CONI» con Istruttori provvisti di brevetto di salvamento in mare «SNS».

La Formazione è strutturata su due giornate di lezione on-line (**16 ore totali**) più successive **2 giornate (15 ore totali di tirocinio pratico) in presenza presso la scuola summenzionata.**

Il Corso prevede anche **una parte relativa a:** comprendere le basi fisiologiche su cui si basa l'allenamento per il miglioramento della forza muscolare. L'essere più consapevoli e competenti nel momento di proporre e applicare un programma di condizionamento fisico, integrabile con il resto della preparazione per i watersport.

Il Corso ha l'obiettivo di formare Istruttori AICS tecnicamente competenti, ma anche di **dare risorse utilizzabili sia durante la stagione sportiva sia durante i periodi di bassa stagione** - migliorare **le potenzialità delle scuole sia a livello tecnico che economico** - apprendere **un metodo di allenamento applicabile agli allievi e a sé stessi.**

**IMPORTANTE:** Tutti Corsi tenuti dal **Settore Nazionale Sup AICS** (SUP YOGA, SUP RIVER, SUP FLAT WATER, SUP WAVE, SUP E BOARD RESCUE, SUP RACE, SURF, SURFSKATE, CANOA, WATERSPORT STRENGTH TRAINING "WST", JETSURF e ISTRUTTORE E GUIDA ESCURSIONISMO NAUTICO "WATER SURVIVAL") **in collaborazione con Sup Italy Academy concorrono ad acquisire i livelli di formazione** che permettono, a chi li completa, di raggiungere la qualifica di **FORMATORE AICS e Sup Italy Academy.**

Inoltre, l'Istruttore avrà la facoltà di Iscrivere o iscriverla la propria scuola, nel circuito nazionale dei 130 centri SUP, SURF e CANOA affiliati all'Accademia ed essere così presente sul **Cartellone Nazionale esposto in oltre 150 scuole e negozi d'Italia!**

Gli iscritti al Corso devono avere **esperienza pregressa nelle discipline acquatiche**.

Al termine del percorso formativo gli aspiranti Istruttori sosterranno un **test finale** (compreso nel tirocinio) che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del **Diploma di Istruttore Nazionale AICS di Watersports Strength Training "WST"** con il quale sarà possibile insegnare presso le Associazioni AICS del territorio nazionale. Gli Istruttori saranno, inoltre, iscritti **nell'Albo Nazionale AICS degli Istruttori**.

**Questi, in sintesi, gli argomenti oggetto del Corso:**

fisiologia, meccanismi energetici, apprendimento motorio, preparazione fisica, allenamento della forza, parte pratica ed esercizi, protocolli d'allenamento, integrazione all'allenamento di forza, lesioni comuni nelle discipline acquatiche, programmazione, assistenza post corso.

**Cronoprogramma delle lezioni:**

| Data       | Orario        | Materie  | Docente           |
|------------|---------------|--|-------------------|
| 23/03/2024 | 9:00 – 13:00  | Fisiologia neuromuscolare, meccanismi energetici | Arfini + Molinari |
| 23/03/2024 | 14:00 – 18:00 | Apprendimento motorio, preparazione fisica       | Arfini + Molinari |
| 24/03/2024 | 9:00 – 13:00  | Allenamento della forza, lesioni comuni          | Arfini + Molinari |
| 24/03/2024 | 14:00 – 18:00 | Metodologia allenamento - programmazione         | Arfini + Molinari |

| Data       | Orario        | Materie  | Docente           |
|------------|---------------|--|-------------------|
| 06/04/2024 | 9:00 – 13:00  | Parte pratica, proposte di esercizi              | Arfini + Molinari |
| 06/04/2024 | 14:00 – 19:00 | Creazione protocollo di allenamento e variazioni | Arfini + Molinari |
| 07/04/2024 | 8:30 – 14:30  | Integrazioni, esame finale                       | Arfini + Molinari |

**ISCRIZIONE AL CORSO**

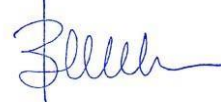
L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **15 marzo 2024 p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport [dnsport@aicinfo](mailto:dnsport@aicinfo) ed a [info@supitalyacademy.it](mailto:info@supitalyacademy.it). La quota di iscrizione è di **€ 495,00 (a persona)** ed è comprensiva della documentazione didattica, del diploma nazionale AICS, del tesserino di Istruttore e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS, della T-SHIRT in materiale tecnico con la scritta COACH e del fischietto regolamentare. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: **AICS – DIREZIONE NAZIONALE IBAN: IT 7510103003271000061460833** - Causale: **Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Watersports Strength Training** La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 6 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 15 adesioni).

Un cordiale saluto.

Il C.T.SUP Nazionale  
**Franco Piccioni**



Il Presidente AICS  
**On. Bruno Molea**





**MODULO DI ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE DI  
WATERSPORTS STRENGTH TRAINING AICS  
Online 23-24 MARZO  
Orosei (NU) 6-7 APRILE 2024**

**IMPORTANTE:** Compilare in tutte le sue parti ed inviare **entro il 15 MARZO 2024** a:  
[dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info) e a [info@supitalyacademy.it](mailto:info@supitalyacademy.it)

| PARTECIPANTE  |  |                     |  |
|---|--|---------------------|--|
| COGNOME e NOME n. Tess. AICS  |  | E-MAIL              |  |
|   |  |                     |  |
| NR. TESSERA AICS:   |  |                     |  |
| DATI PARTECIPANTE   |  |                     |  |
| Circolo AICS e cod. affiliazione  |  | Persona richiedente |  |
| Indirizzo   |  | E-Mail              |  |
| CAP e Città   |  | Tel e Fax           |  |
| P.IVA   |  | Codice Fiscale      |  |
| Data  |  | Firma               |  |
|   |  |                     |  |
| INDICARE INDIRIZZO DI POSTA PER L'INVIO DELLA DOCUMENTAZIONE CARTACEA A FINE CORSO:   |  |                     |  |
|   |  |                     |  |
| <b>MODALITÀ DI PAGAMENTO - Bonifico Bancario a: AICS – DIREZIONE NAZIONALE</b><br><b>IBAN: IT 7510103003271000061460833</b><br><b>CAUSALE: NOME, COGNOME, CORSO ISTRUTTORE WATERSPORT STRENGTH TRAINING AICS a Orosei</b> |  |                     |  |

**CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE**

La quota d'iscrizione di **€ 495,00** (a persona) comprende: docenza, documentazione didattica, diploma nazionale AICS, tesserino Istruttore AICS, Iscrizione all'Albo Nazionale Istruttori AICS.  
Il Corso sarà attivato al raggiungimento di minimo 6 iscrizioni (massimo 15).

|  |   |
|--|---|
| Si accettano i termini e le condizioni stabilite nel presente modulo e nella circolare del corso | Si dichiara che il Partecipante ha preso visione degli Obiettivi, dei Prerequisiti e dei Contenuti del Corso. |
|  |   |
| <b>Timbro e firma del Richiedente</b>  | <b>Firma del Partecipante o del Richiedente</b>   |

Ai sensi dell'art. 13 del GDPR 2016/679/UE – Regolamento Europeo in materia di protezione dei dati personali e successive modifiche o integrazioni, il partecipante dichiara di essere stato informato che i suoi dati personali, acquisiti tramite il modulo di iscrizione o all'atto della partecipazione al corso, saranno trattati da AICS con l'ausilio di mezzi elettronici per finalità riguardanti l'esecuzione degli obblighi derivanti dalla partecipazione al corso.

Data \_\_/\_\_/\_\_ Timbro e firma \_\_\_\_\_