

Roma, 21.01.2026

Prot. n. 19

**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 ALLENAMENTO PRESURFISTICO - WST (WATERSPORT STRENGTH TRAINING) – 28 FEBBRAIO 01 MARZO 2026**

La Direzione Nazionale ed il Settore Nazionale Sup AICS, in collaborazione con Sup Italy Academy, organizzano il **WORKSHOP di Formazione per Istruttore di Allenamento Presurfistico LIBERO (eseguibile con o senza necessita di palestre e attrezzi specifici) "WST" che si terrà on-line.**

A seguito del corso online è possibile, frequentando una sessione specifica di **altri due giorni in presenza**, ricevere un **BREVETTO** specifico con riconoscimento AICS e CONI per esercitare la professione di allenatore.

Il **Workshop**, riservato ai tesserati AICS 2026 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 l'eventuale e ulteriore parte in presenza con il conseguimento del Brevetto, il corso sarà svolto nella location azienda agricola Donnalina - località Putzurile, 48 – Orosei (NU)

La Formazione totale, quindi, è strutturata su **2 giornate di lezione on-line** (16 ore totali) più eventuali e successive (per il Brevetto) **1 giornata in presenza** (15 ore totali di tirocinio pratico) presso la scuola sopra riportata.

Il **WORKSHOP** 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 **WORKSHOP** ha l'obiettivo di formare Istruttori AICS tecnicamente competenti, e di **fornire 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, ALLENAMENTO PRESURFISTICO "WST", ISTRUTTORE E GUIDA ESCURSIONISMO NAUTICO "WATER SURVIVAL" e JETSURF) **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.**

I **FORMATORI** Sup Italy Academy acquisiscono l'abilitazione a tenere i corsi formativi che permettono di **Brevettare** nuovi istruttori sportivi. Questa abilitazione dà, inoltre, la possibilità di ottenere incarichi di collaborazione sportiva dilettantistica remunerata, con AICS e SUP ITALY

Inoltre, l'Istruttore avrà la facoltà di Iscrivere o iscrivere gratuitamente 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 delle eventuali 2 giornate integrative per ottenere il **BREVETTO**, 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 Allenatore Presurfistico** con il quale sarà possibile insegnare presso le Associazioni AICS del territorio nazionale.

Agli Istruttori, inoltre, verrà rilasciato il **tesserino tecnico digitale scaricabile tramite l'app AICS 2.0** e l'iscrizione **all'Albo Nazionale AICS.**

Questi, in sintesi, gli argomenti oggetto del Workshop:

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 – ON-LINE	Docente
28/02/2026	9:00 – 13:00	Fisiologia neuromuscolare, meccanismi energetici	Arfini + Molinari
28/02/2026	14:00 – 18:00	Apprendimento motorio, preparazione fisica	Arfini + Molinari
01/03/2026	9:00 – 13:00	Allenamento della forza, lesioni comuni	Arfini + Molinari
01/03/2026	14:00 – 18:00	Metodologia allenamento - programmazione	Arfini + Molinari

Questi, in sintesi, gli argomenti oggetto delle 2 giornate in presenza (da definire):

Data	Orario	Materie – IN PRESENZA	Docente
14/03/2026		Parte pratica, proposte di esercizi	Arfini + Molinari
14/03/2026		Creazione protocollo di allenamento e variazioni	Arfini + Molinari
14/03/2026		Integrazioni, esame finale	Arfini + Molinari

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro **il 12 febbraio p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport dnsport@aics.info ed a info@supitalyacademy.it.

La quota di **iscrizione per il WORKSHOP è di €295**, mentre il costo dell'eventuale corso aggiuntivo per il **BREVETTO DI ISTRUTTORE ALLENATORE PRESURFISTICO è di €165** (a persona) ed è comprensivo della documentazione didattica, del diploma nazionale AICS, del tesserino tecnico digitale 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 ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT APS DIREZ.NAZIONALE** IBAN: IT 7510103003271000061460833 - Causale: **Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Allenamento Presurfistico**. 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 Responsabile Nazionale Dipartimento Sport
Filippo Tiberia





MODULO DI ISCRIZIONE

CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORE DI ALLENAMENTO PRESURFISTICO LIBERO - WST 28 FEBBRAIO – 01 MARZO 2026 ON-LINE

COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 12-02-2026 A: dnsport@aics.info e p.c. a info@supitalyacademy.it allegando copia del bonifico effettuato.

DATI CORSISTA:

Cognome _____ Nome _____

Luogo di nascita _____ Data di nascita _____

Residente a (città) _____ CAP _____ Provincia _____

Via _____ n. _____

Codice Fiscale _____ Tel. cellulare _____

Indirizzo e-mail _____ Tessera AICS n. _____

Nome Società AiCS _____ (è la ASD/SSD che ha emesso la tessera)

Codice Società AICS n. _____ (se Sup Italy 120055) Comitato Prov. di appartenenza _____

Il/la sottoscritto/a:

DICHIARA di aver preso visione dei requisiti richiesti, degli obiettivi e dei contenuti del corso e di essere a conoscenza delle normative riguardanti l'abilitazione oggetto del corso previste nei regolamenti AiCS.

DICHIARA di essere a conoscenza che, ai sensi del capo VI, art. 76(L) del D.P.R. 445/2000, le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti ai sensi del Codice penale e delle leggi speciali.

ACCETTA tutti i termini e le condizioni stabilite nel presente modulo e tutte quelle relative allo svolgimento del Corso.

Data ___/___/_____ Firma Corsista _____

Informativa privacy ai sensi dell'art.13 del Regolamento EU 2016/679

Ai sensi dell'art.13 del GDPR 2016/679/UE 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.

Con riferimento all'eventuale pubblicazione del materiale video e/o fotografico realizzato durante i corsi il sottoscritto

Presta il consenso

Nega il consenso

Con riferimento alla registrazione delle lezioni che si tengono in videoconferenza il sottoscritto

Presta il consenso

Nega il consenso

Data ___/___/_____ Firma Corsista _____

COSTO DEL CORSO online: €295,00

COSTO DEL CORSO online più presenza: €165

MODALITÀ DI PAGAMENTO:

Bonifico Bancario intestato a: AICS ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT APS DIREZ.NAZIONALE

IBAN: IT 75 I 01030 03271 000061460833;

Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore ALLENAMENTO PRESURFISTICO LIBERO WST 2026