



S.R.T.I. PINK ANGELS Project TRAINING TEAM RIDER



SURF RESCUE TEAM ITALIA



S.R.T.I. PINK ANGELS *Project*

TRAINING TEAM RIDER





S.R.T.I. PINK ANGELS

Project

TRAINING TEAM RIDER

Si tratta di un progetto che vede come scopo ultimo l'espansione e l'aumento del livello tecnico del surf femminile.

L'intento e' quello di formare un gruppo di surfiste che rappresenti un esempio ed un modello verso un nuovo concetto del surf in rosa!

Dall'esperienza delle ragazze che si sono prestate al "Beta test" e dalla voglia di imparare e migliorare che le ha spinte a candidarsi, e' finalmente nata un'iniziativa unica ed innovativa, un progetto dedicato all'allenamento tutto in rosa firmato Surf Rescue Team Italia, il training infatti e' un'esperienza a 360 gradi **aperto a tutte le surfiste italiane** il cui scopo e' quello di implementare le proprie abilita' tecniche, indipendentemente dalla preparazione di base posseduta.





S.R.T.I. PINK ANGELS **Project**

TRAINING TEAM RIDER

La forza di questo training e' data dall'innovazione che lavorando sull'autocorrezione, sul miglioramento della tecnica e sul metodo, mediante l'analisi di materiale video e fotografico, l'allenamento fisico e lo studio, si riescono ad ottenere risultati significativi anche con una preparazione a distanza che viene successivamente verificata con training session di gruppo.

Concepito per implementare sia le abilita' che la forma fisica, **l'SRTI PINK ANGELS TRAINING PROJECT** rappresenta un percorso di crescita sportiva, prevede la combinazione di piu' attivita' correlate come ad esempio l'utilizzo dello skateboard e garantisce alle atlete di poter apprezzare i primi benefici trascorse quattro settimane.

Il lavoro svolto permettera' alle partecipanti di avere una visione del tutto rinnovata del concetto di surf da onda dando loro la possibilita' non solo di apprezzare di piu' le surf session riscontrando un maggiore divertimento ma anche di correggere tutti quei vizi ed errori che si sono acquisiti con una formazione da autodidatta, requisito fondamentale e necessario non solo per chi vuole limitarsi al free surf ma essenziale per tutte coloro che sono intenzionate a partecipare alle competizioni sportive.





S.R.T.I. & PINK ANGELS

Project

Training only for girls!

Obiettivi:

- conoscere i fondamentali del surf da onda*
- imparare ad avere una corretta lettura dell'onda*
- implementare le proprie capacità fisiche e di resistenza*
- correggere e perfezionare la posizione di base*
- imparare le manovre di base*
- imparare le manovre avanzate*
- modificare ed implementare la propria tecnica e lo stile*
- imparare l'autocorrezione e l'autoapprendimento*





S.R.T.I. PINK

ANGELS *Project*

REQUISITI ALLA CANDIDATURA:

- **Avere un'eta' compresa fra i 7 ed i 25 anni (per le minorenni e' necessaria l'autorizzazione e la supervisione di un genitore durante le attivita')**
- **Possedere una conoscenza di base del surf da onda**
- **Essere in possesso di certificato medico per l'attivita'sportiva**



L'INIZIATIVA E' APERTA A TUTTI MA L'SRTI SI RISERVA IL DIRITTO DI DISCREZIONALITA' SULL'AMMISSIONE DELLE CANDIDATE AL PROGRAMMA



S.R.T.I. PINK ANGELS **TRAINING TEAM RIDER**

Project

L'SRTI PINK ANGELS TRAINING PROJECT

Il training e' basato sulla voglia e sulla volonta' delle atlete di migliorare, personalizzato secondo le singole esigenze e gli obbiettivi fissati da loro stesse.

I coach seguono a distanza i progressi delle partecipanti rappresentando un punto di riferimento non solo sotto il profilo dell'allenamento ma affiancandole nel lungo percorso della crescita sportiva che le attende.





S.R.T.I. PINK

ANGELS Project

IL TRAINING NON E' UN CORSO MA UN'ATTIVITA' DI ADDESTRAMENTO CHE VIENE PORTATA AVANTI 365 GIORNI L'ANNO

SI COMPONE DI 2 FASI PRINCIPALI:

1 TRAINING A DISTANZA:

UN COACH SARA' A TUA DISPOSIZIONE E CURERA' SIA L'ASPETTO TECNICO SIA L'ALLENAMENTO FISICO APPLICANDO CORREZIONI PRINCIPALMENTE MEDIANTE LO SCAMBIO DI FOTO E VIDEO.

2 VERIFICA DEI RISULTATI:

AVVIENE MEDIANTE SESSIONI DI GRUPPO ORGANIZZATE PERIODICAMENTE DOVE POTER METTERE IN PRATICA, VERIFICARE E LAVORARE SU QUANTO SI E' FATTO FINO A QUEL MOMENTO A DISTANZA.





S.R.T.I. PINK ANGELS **TRAINING TEAM RIDER**

Project

L'SRTI PINK ANGELS TRAINING PROJECT

Dopo aver fissato gli obiettivi da raggiungere e stabilito il livello atletico e tecnico delle partecipanti al training si procederà ad avviare l'attività'.

Durante la fase dell'allenamento a distanza le atlete riceveranno alcune dispense teoriche inerenti il surf da onda e le discipline correlate dove vengono spiegate tecnica ed esercizi da svolgere, inoltre il coach designato provvede ad inviare delle schede di allenamento personalizzate che comprendono attività' ginniche ed addestramento in acqua.

I trainer riceveranno dalle partecipanti materiale video e fotografico delle loro sessioni di surf e dopo averlo analizzato procederanno a comunicare alle atlete gli errori commessi e le correzioni da apportare.





S.R.T.I. PINK ANGELS **TRAINING TEAM RIDER**

Project

L'SRTI PINK ANGELS TRAINING PROJECT

Periodicamente verranno fissate delle sessioni di allenamento a partecipazione libera della durata di circa due giorni dove potersi riunire, verificare le abilità apprese, lavorare sullo spirito di squadra e sulla gestione pratica delle competizioni sportive.

Saranno previsti anche surf camp all'estero presso strutture convenzionate

Durante questi appuntamenti sarà presente un operatore specializzato del settore che provvederà a fotografare e riprendere le attività

TUTTE LE ATTIVITÀ POTRANNO ESSERE PUBBLICIZZATE IN FORMA DIRETTA DALL'SRTI E/O DAI MEDIA PARTNERS DELL'ASSOCIAZIONE





S.R.T.I. PINK ANGELS

TRAINING TEAM RIDER

Project

CANDIDATURA:

Contattare la segreteria via Mail inviando foto e video e compilando la scheda informazioni training

PREPARAZIONE AI LAVORI:

Una volta ricevuta conferma dell'annessione al progetto le partecipanti dovranno:

• Iscrivere come socio simpatizzante alla SRTI

<http://www.surfrescue.it/join-us.html>

• inviare copia in formato elettronico del certificato medico per la pratica dell'attività sportiva





S.R.T.I. PINK ANGELS

Project

TRAINING TEAM RIDER

SCHEDA INFORMAZIONI TRAINING

Da compilare ed inviare al coach via mail

•INFORMAZIONI PERSONALI

COGNOME E NOME:

LUOGO E DATA DI NASCITA:

CITTA' DI NASCITA:

CITTA' DI RESIDENZA:

CONTATTO MAIL:

TELEFONO:

CONTATTO FB O ALTRI SOCIAL:

(serve per monitorare eventuali foto surf e per contattarti in caso avessimo problemi con la casella di posta)

•INFORMAZIONI DI BASE

ANNI:

ALTEZZA:

PESO:

•INFORMAZIONI RELATIVE ALL'ATTIVITA' SPORTIVA

SPORT PRATICATI ATTUALMENTE E FREQUENZA:

1.

2.

3.

4.

SPORT PRATICATI IN PASSATO:

CULTURA E CONOSCENZE IN MATERIA DI ATTIVITA' FISICA E TRAINING:

•INFORMAZIONI RELATIVE AL SURF

QUIVER (MISURE COMPLETE DI OGNI TAVOLA DA SURF):

SKATEBOARD POSSEDUTI (CARVER O NORMALE):

ABILITA' TECNICHE ATTUALI:

ONDE SURFATE DATA, MAX ALTEZZA E LUOGO:

•INFORMAZIONI RELATIVE AGLI OBIETTIVI

SONO INTERESSATA ALL'ATTIVITA': AGONISTICA/AMATORIALE/SOLO FREE SURF

MI PIACEREBBE:





S.R.T.I. PINK ANGELS **TRAINING TEAM RIDER**

Project

ASSOCIAZIONE SURF RESCUE TEAM ITALIA
CONTATTI:

Segreteria

General Affair SRTI

info@surfrescue.it

www.surfrescue.it

Vice Presidente SRTI

Surfing & Coaching supervisor

Agostini Enrico

enrico@surfrescue.it

Ph. 3498089647



ASSOCIAZIONE SURF RESCUE TEAM ITALIA

CF 97630310585 DOMICILIO LEGALE — VIA GRAZIANO 26 — 00165 ROMA SEGRETERIA OPERATIVA PROVVISORIA CAMPO DI MARE - CERVETERI VIA DEI LILYUM 20



S.R.T.I. *PINK* ANGELS TRAINING TEAM RIDER

Project

