

CURRICULUM VITAE ET STUDIORUM

SDRINGOLA FILIPPO

Nato a () il -
Residente a in Via
Tcl:

Ho frequentato asilo, scuole elementari e scuole medie a Passignano sul Trasimeno ottenendo la licenza media con votazione di "ottimo".

Diplomato presso il Liceo Scientifico "G. Alessi" in Perugia nell' anno 2001 con votazione di 68/100.

Laureato in Scienze Motorie e Sportive in data 21-07-2005 con votazione di 105/110.

Laureato Specializzato in Scienze e Tecniche dell' Attività Sportiva (75/S) in data 18-07-2007 con votazione di 110/110 e Lode.

Docente di Educazione Fisica, abilitato nel IX° ciclo SSIS (05/05/2009).(Scuola Secondaria di Primo e Secondo grado).

Docente di Sostegno avendo ottenuto il 19/02/2010 la specializzazione per insegnamento del Sostegno a seguito del Corso di Specializzazione per il Sostegno (CORSO H 400 ORE).(Scuola Secondaria di Primo e Secondo grado).

"PREPARATORE ATLETICO PROFESSIONISTA" in seguito al Corso organizzato dalla FIGC-SETTORE TECNICO e svoltosi a COVERCIANO dal 5 al 29 Marzo 2012 con esame finale il 12 Aprile 2012.

Docente Federale F.I.G.C. di "METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO" nei "Corsi di base – UEFA B per l'abilitazione ad Allenatore di Giovani e Dilettanti".

Ho frequentato e svolto il Corso di Perfezionamento (Anno Accademico 2009/2010) "Didattica dell'educazione motoria" organizzato da FOR.COM (Formazione per la comunicazione).

Ho frequentato e svolto il Corso di Perfezionamento (Anno Accademico 2010/2011) "Didattica delle scienze motorie e sportive" organizzato da FOR.COM (Formazione per la comunicazione).

Ho frequentato e svolto il Corso di Perfezionamento (Anno Accademico 2011/2012) "Nuove tecnologie didattiche per la scuola: la lavagna interattiva e il libro elettronico" organizzato da FOR.COM (Formazione per la comunicazione).

Ho frequentato e svolto il Corso di Perfezionamento (Anno Accademico 2012/2013) "Valutazione e programmazione scolastica" organizzato da FOR.COM (Formazione per la comunicazione).

Ho ricoperto il ruolo di allenatore dell' USD Passignancsc 1939 nell'anno 2008/2009.

Preparatore atletico calcistico della N.S.P. CHIUSI (prima squadra-campionato di Eccellenza Toscana: 2009/2010-2010/2011-2011/2012 con Mister Mario Goretti) ed Allenatore del Settore Giovanile della stessa Società.

Preparatore atletico calcistico della U.S.PIANESE (prima squadra-campionato di Serie D) nella stagione 2012-2013 (con Mister Roberto Bacci e nel finale della stagione con Mister Lorenzo Coppi).

Preparatore atletico dell' AS CASTEL RIGONE (Berretti) nella stagione 2013-2014 (con Mister Filippo Furiani).

Preparatore atletico AC PERUGIA CALCIO (Primavera) nella stagione 2014-2015 (con Mister Valeriano Recchi).

Preparatore atletico AC PERUGIA CALCIO (Primavera) nella stagione 2015-2016 (con Mister Valeriano Recchi).

Preparatore atletico AC PERUGIA CALCIO (Serie B) nella stagione 2016-2017 (con Mister Cristian Bucchi).

Preparatore atletico AC PERUGIA CALCIO (Serie B) nella stagione 2017-2018 (con Mister Federico Giunti, Roberto Breda e con Mister Alessandro Nesta).

Preparatore atletico AC PERUGIA CALCIO (Serie B) nella stagione 2018-2019 (con Mister Alessandro Nesta).

Preparatore atletico F.C. INTERNAZIONALE MILANO S.p.A. Prima Squadra Femminile (Serie A) nella stagione 2019-2020 e 2020-2021 (con Mister Attilio Sorbi).

Ho svolto negli anni (2004-2005; 2005-2006; 2006-2007; 2007-2008; 2008-2009; 2009-2010 e 2010-2011), un progetto di Educazione Motoria “Scuola-Sport” presso le scuole elementari e dell’infanzia di Passignano e Tuoro sul Trasimeno (Istituto Comprensivo “Dalmazio Birago”) ricoprendo un programma di 15 ore per ciascuna classe (per un totale di 21 classi). In tale ambito ho effettuato anche dei test di ricerca per la suddetta fascia di età, i quali test sono stati trattati, analizzati e rielaborati presso il LAMS (Laboratorio Attività Motorie Sportive) sezione Sport nell’ Ambiente, con coordinatore Prof. Coscia Francesco, del Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive di Perugia.

Sempre in base a questi test ed ai dati raccolti ho discusso la tesi (in forma sperimentale) di Laurea Specialistica riguardante “L’AUXOLOGIA E L’ATTIVITA’ MOTORIA NELL’ ETA’ EVOLUTIVA” trattando e prendendo in considerazione sia gli aspetti generali, sia l’analisi dei risultati di questi test.

Oltre al progetto di Educazione Motoria nelle scuole elementari ho anche svolto, nel 2006-2007, 2007-2008, 2008-2009, 2009-2010 e 2010-2011, un progetto di “motricità” presso l’asilo “Sacro Cuore” di Passignano sul Trasimeno per la fascia di età 4-6 anni.

Nell’ anno scolastico 2009-2010 e 2010-2011 sono stato nominato “Esperto” per svolgere il progetto pilota di “Alfabetizzazione Motoria” (M.I.U.R.-C.O.N.I.-P-C.M) nella scuola Primaria di Passignano sul Trasimeno.

Assistente, come “Supporto alla Didattica” e “Cultore della Materia”, nell’ Anno Accademico 2007-2008, 2008-2009, 2009-2010, 2010-2011, 2011-2012, 2012-2013, 2013-2014, 2014-2015, 2015-2016, 2016-2017, 2017-2018, 2018-2019 presso il Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive dell’ Università degli Studi di Perugia, insegnamento di Teoria Tecnica e Didattica degli Sport di Squadra – modulo di Calcio.

Faccio parte, dall’Anno Accademico 2009-2010, della Commissione di esame di “Teoria e Metodologia del Movimento Umano” presso l’Università degli Studi di Perugia, Facoltà di Scienze della Formazione, come cultore della materia. (Prot. n. 2009/359).

Sempre nella stessa facoltà, nell’ Anno Accademico 2010-2011 e 2011-2012, sono assistente come “Supporto alla Didattica” - “Cultore della Materia.

Docente nel “Corso per Istruttori di Scuola Calcio” organizzato dalla FIGC, Settore Giovanile e Scolastico, in collaborazione con il CONI svoltosi a Perugia dal 06-04-2009 al 12-06-2009.

Docente nei “Corsi per Istruttori di Scuola Calcio” organizzati dalla FIGC, Settore Giovanile e Scolastico, in collaborazione con il CONI che si sono svolti a Perugia dal 03-05-2010 al 29-06-2010.

Docente nei “Corsi per Istruttori di Scuola Calcio” organizzati dalla FIGC, Settore Giovanile e Scolastico, in collaborazione con il CONI che si sono svolti a Perugia dal 05-12-2011 al 08-03-2012.

Docente nei “Corsi per Istruttori di Scuola Calcio” organizzati dalla FIGC, Settore Giovanile e Scolastico, in collaborazione con il CONI che si sono svolti a Perugia da Gennaio ad Aprile 2014.

Sono in possesso di Patente di Guida, iscritto all’ AVIS, e giocatore di calcio nei campionati dilettantistici umbri.

Ho partecipato nell’ estate ’97 alla scuola calcio estiva Parma.

Abbastanza ferrato nel settore informatico;

Conoscenza intermedia della lingua inglese con certificazione “Wall Street English - Level 6”.

Possiedo Brevetto di Sommozzatore.

“Educatore Sportivo” con certificazione ed attestato rilasciato dal CONI.

Sono stato in possesso nell’ anno 2004-2005 della tessera della F.I.R. (Federazione Italiana Rugby) con l’ autorizzazione a svolgere attività rugbistica nell’ ambito delle norme federali.

Sono “Istruttore di Scuola Calcio” con punteggio di 100/100 ottenuto in data 13-03-2006 al termine del Corso organizzato dalla FIGC Settore Giovanile e Scolastico in collaborazione con il CONI svoltosi a Perugia dal 12-12-2005 al 20-02-2006.

“ALLENATORE DI BASE”; qualifica conseguita in seguito al corso da “ALLENATORE DI BASE UEFA – B” svoltosi a Perugia dal 5 Maggio 2008 al 7 Giugno 2008.

Delegato Provinciale della FIGC, Settore Giovanile e Scolastico, Attività di Base, nel comitato di Perugia dalla stagione sportiva 2004-2005; dalla stagione 2009-2010 sono stato nominato Delegato/Collaboratore Regionale per l’ attività scolastica del S.G.S.

Operatore nei “centri estivi” che si sono svolti a Passignano S/T nei mesi di Luglio 2006 e Luglio 2007, organizzati da Frontiera Lavoro (cooperativa sociale).

Componente dello staff tecnico e tutor nei corsi di formazione di 1° livello (preparazione di base nei portieri), 2° livello (preparazione dei portieri nel settore giovanile) e 3° livello (preparazione dei portieri di alta qualificazione) organizzati dal sito www.portieridicalcio.it

Ho partecipato, come tecnico, al “Japan Soccer Camp” (Camp di formazione calcistica con una selezione under 16 giapponese) svoltosi a Norcia i giorni 24-25-26 Marzo 2008.

Relatore nella conferenza dal titolo “L’ attività motoria nell’ età evolutiva: caratteristiche e problematiche” trattando personalmente l’ “illustrazione progetto scuola e dati della ricerca”.

Relatore nella conferenza “L’ attività motoria nell’ età evolutiva” presso l’ Asilo “Sacro Cuore” di Passignano S/T.

Relatore nella conferenza “L’ attività motoria nell’ età evolutiva” e presentazione video dell’ attività svolta presso l’ Asilo “Sacro Cuore” di Passignano S/T.

Relatore nella presentazione del volume “Auxologia e attività motoria nell’ età evolutiva”.

Relatore nell’ incontro di verifica e valutazione delle attività svolte nell’ anno scolastico 2009/2010 riguardo al progetto “guadagnare salute, sport, movimento e non solo...per ridurre la sedentarietà in età scolare” organizzato in collaborazione dal CONI, USL e MIUR (Perugia, 19 Maggio 2010, — Palazzo dei Priori - Sala dei Notari).

-Relatore al Master AIAP (Associazione Italiana Allenatori Portieri) organizzato a Castiglione del Lago dal 30-06-2014 al 03-07-2014 “L’ organizzazione della stagione sportiva per il preparatore atletico”.

-Relatore al convegno “Allenamento Mentale nel Calcio...e nei Team Aziendali” organizzato a Castiglione del Lago il 15-05-2015 da ANT8SUPPORTERS ONLUS.

-Relatore al convegno “Con il Corpo e con la Mente – Il Mental Coaching negli Sport Individuali e di Squadra” organizzato a Perugia, Aula Magna di Medicina e Chirurgia, il 16-05-2015 da UNIVERSITA’ DEGLI STUDI DI PERUGIA e ANT8SUPPORTERS ONLUS.

-Relatore al corso di Formazione/Aggiornamento “Nuove frontiere per l’allenamento del calciatore-HIGH INTENSITY TRAINING, dall’esercitazione all’allenamento integrato. L’allenamento ad alta intensità nella categoria Primavera: applicazioni pratiche”. Organizzato da FIGC-AIPAC-AIAC; Gubbio – Stadio Barbetti (Sala Conferenze) il 25-01-2016.

-Relatore al convegno “La Riatletizzazione nel Calcio” organizzato da Msp Italia a Perugia i giorni 9 e 10 Febbraio 2019 presso la Palestra Corpus.

-Relatore al convegno “L’allenamento ad alta intensità nel calcio. Dalla gara alle proposte di training” organizzato da A.I.A.C. e A.I.P.A.C. in collaborazione con ELAV il giorno 8 Aprile 2019 presso l’Istituto Prosperius Tiberino di Umbertide.

-Relatore al convegno “La Riatletizzazione nel Calcio-Advanced” organizzato da Msp Italia a Foligno i giorni 13 e 14 Aprile 2019 presso Flex Village.

-Relatore al workshop “L’alta intensità integrata nel calcio” organizzato da PERFORMSMC (Perform Sport Medical Center) in forma telematica durante il Covid19 il giorno 22 Aprile 2020.

-Ospite nella trasmissione “Goleada” andata in onda il giorno Domenica 24 Maggio 2020.

-Relatore al convegno “La preparazione atletica nel calcio femminile” organizzato da MYAIAC in forma telematica il giorno 05 Giugno 2020.

-Relatore al convegno “Prevenzione: sviluppo ed evoluzione nel calcio femminile, maschile e settore giovanile” organizzato da MYAIAC in forma telematica il giorno 18 Giugno 2020.

-Relatore al convegno “Calcio maschile e calcio femminile – Differenze di genere” organizzato da MYAIAC in forma telematica il giorno 03 Marzo 2021.

-Relatore nel seminario di Scuola Secondaria di Secondo ad Indirizzo Economico Sportivo Grado (ITET Aldo Capitini di Perugia) “Le classi III° e IV° a confronto con i protagonisti del settore: Filippo Sdringola” il giorno 15 Aprile 2021.

-Relatore all’ INTER YOUTH MASTER 2021 – Corso di Specializzazione “Differenze di genere” il giorno 10 Maggio 2021.

-Relatore alla tavola rotonda “Allenamento funzionale: le metodologie più indicate nel post Covid” organizzato da FIGC-Settore Giovanile e Scolastico Umbria, in forma telematica, il giorno 03 Giugno 2021. —

PUBBLICAZIONI:

-Autore del libro “Auxologia e attività motoria nell’ età evolutiva. Esperienza e ricerca nella scuola primaria” pubblicato nel Gennaio 2008 da Calzetti Mariucci editori.

-Autore dell’ Articolo “La costruzione dello Stadio di S. Giuliana”, PAG. 47, all’ interno di un progetto di ricerca avviato da alcuni docenti del Liceo Scientifico “G. Alessi” che ha portato alla pubblicazione del libro: “Il regime alla ricerca del consenso. Sport, tempo libero, manifestazioni culturali, celebrazioni a Perugia nel ventennio fascista”; Ministero per i Beni e le Attività Culturali – Archivio di Stato di Perugia; Provincia di Perugia.

-Autore di una sezione dedicata alla tattica calcistica nel sito internet: www.portieridicalcio.it

-Autore di una “proposta esemplificativa di unità di lavoro per la formazione del giovane calciatore” nel Notiziario N° 3/2008 del Settore Tecnico (Federazione Italiana Giuoco Calcio) pagina 30-31 (sezione calcio giovanile e scolastico – categoria pulcini).

-Intervista “Alla scoperta di Filippo Sdringola” nella rivista “Calcio Illustrato” edizione n. 154 – Luglio 2014, pag. 42-47.

-Autore dell’articolo “L’organizzazione della stagione per il Preparatore Atletico” nella rivista “Calcio Illustrato” edizione n. 155/156 – Agosto/Settembre 2014, pag. 42-47.

-Autore dell’articolo “Attività motoria nell’età evolutiva” nella rivista “Calcio Illustrato” edizione n. 157 – Ottobre 2014, pag. 34-37.

-Autore dell’articolo “L’equilibrio e le sue funzioni: dal baby calciatore all’atleta evoluto” nella rivista “Calcio Illustrato” edizione n. 158 – Novembre 2014, pag. 34-36.

-Autore dell’articolo “Allenare la forza. Le metodologie di ieri, oggi e domani” nella rivista “Calcio Illustrato” edizione n. 159 – Dicembre 2014, pag. 44-47.

-Autore dell’articolo “Proposta di un riscaldamento pre-partita” nella rivista “Calcio Illustrato” edizione n. 160 – Gennaio 2015, pag. 34-35.

-Autore dell’articolo “La fase di riscaldamento pre-allenamento” nella rivista “Calcio Illustrato” edizione n. 161 – Febbraio 2015, pag. 34-35.

-Autore dell’articolo “L’ allenamento ad alta intensità” nella rivista “Calcio Illustrato” edizione n. 162 – Marzo 2015, pag. 34-35.

-Autore dell’articolo “Il calcio va a Scuola: programmi e obiettivi” nella rivista “Calcio Illustrato” edizione n. 163 – Aprile 2015, pag. 34-36.

-Autore dell’articolo “Alla scoperta del *Drift Protocol Test*” nella rivista “Calcio Illustrato” edizione n. 164 – Maggio 2015, pag. 38-40.

-Autore dell’articolo “Finale di stagione: *E’ tempo di bilanci*” nella rivista “Calcio Illustrato” edizione n. 165 – Giugno 2015, pag. 42-43.

-Intervista “Speciale Preparazione - Quello che bisogna sapere” nella rivista “Il Nuovo Calcio” edizione n. 271 – Agosto 2015, pag 74.

-Autore dell’articolo ”L’allenamento con la *Speed Ladder*” nella rivista “Calcio Illustrato” edizione n. 67/168= Agosto/Settembre 2015, pag. 45.

-Autore dell’articolo ”La *resilienza* e lo sport” nella rivista “Calcio Illustrato” edizione n. 169 – Ottobre 2015, pag. 46-47.

-Autore dell’articolo ”La variabilità dell’ allenamento” nella rivista “Calcio Illustrato” edizione n. 170 – Novembre 2015, pag. 46-47.

-Autore dell’articolo ”Cos’è il *carico di allenamento* ?” nella rivista “Calcio Illustrato” edizione n. 171 – Dicembre 2015, pag. 42-43.

-Autore dell’articolo ”Sedute individuali per allenare la specificità” nella rivista “Calcio Illustrato” edizione n. 172 – Gennaio 2016, pag. 42-43.

-Autore dell’articolo ”Il preparatore atletico e lo staff” nella rivista “Calcio Illustrato” edizione n. 175 – Aprile 2016, pag. 46-47.

-Autore dell’articolo “L’ allenamento ad alta intensità: partite a pressione” nella rivista “Calcio Illustrato” edizione n. 176 – Maggio 2016, pag. 44-45.

-Autore dell’articolo “L’ importanza dell’ orientamento” nella rivista “Calcio Illustrato” edizione n. 177 – Giugno 2016, pag. 46-47.

-Autore dell’articolo “Come gestire la sosta estiva” nella rivista “Calcio Illustrato” edizione n. 178 – Luglio 2016, pag. 46-47.

-Autore dell’articolo “L’importanza della vitamina D” nella rivista “Calcio Illustrato” edizione n. 181 – Ottobre 2016, pag. 36-37.

-Autore dell’articolo “Il sistema nervoso nella fase di crescita” nella rivista “Calcio Illustrato” edizione n. 182 – Novembre 2016, pag. 44-46.

-Autore dell’articolo “L’ importanza della velocità nel calcio” nella rivista “Calcio Illustrato” edizione n. 183 – Dicembre 2016, pag. 42-43.

-Autore dell’articolo “Le contrazioni del muscolo” nella rivista “Calcio Illustrato” edizione n. 184 – Gennaio 2017, pag. 44.

-Autore dell’articolo “L’ importanza del buon allenamento: il principio della supercompensazione” nella rivista “Calcio Illustrato” edizione n. 185 – Febbraio 2017, pag. 44-45.

-Autore dell’articolo “Resistenza o velocità?” nella rivista “Calcio Illustrato” edizione n. 186 – Marzo 2017, pag. 44-45.—

-Intervista “La preparazione di una squadra femminile” nella rivista “Il Nuovo Calcio” edizione n. 341 – Luglio 2021, pag 43.

In possesso di attestati e diplomi di partecipazione a vari Corsi-Seminari-Conferenze ecc. quali:

- Sport: l'importanza della consapevolezza;
- Attestato di frequenza a 30 ore di lezione di tennis;
- La F.M.S.I. ieri, oggi e domani;
- Le diverse curiose posture assunte dagli atleti nei vari sport;
- Gli aspetti legali della pratica sportiva;
- Attività sportiva e sistema endocrino-metabolico;
- 3° meeting internazionale di medicina dello sport applicata al calcio: le capacità condizionali nei giochi di squadra;
- Presentazione del volume "tutti in bici";
- Fisiologia e fisiopatologia cardiovascolare dell' esercizio fisico;
- Elementi di management dello sport;
- Morire per vincere (la storia del doping);
- L' allenamento della forza muscolare;
- Traumatologia nel calcio;
- Stage di aggiornamento sui mezzi e metodi per l'incremento della forza;
- Le urgenze durante l' attività sportiva;
- Seminario di informazione e aggiornamento per tecnici ed istruttori giovanili
- Stage estivo ed invernale del corso "Sport di Montagna" (Laurea Specialistica in Scienze e Tecniche dell' Attività Sportiva) che si sono svolti a Dobbiaco;
- Forum "Scienze Motorie e Sportive" per docenti di Scuola dell' Infanzia e Scuola Primaria, organizzati dall' Ufficio Scolastico Provinciale di Perugia, Ufficio di Educazione Fisica, che si è svolto mensilmente presso l' Istituto Comprensivo "Dalmazio Birago" in Passignano sul Trasimeno;
- Finanziamento, concorrenza e mutualità nel calcio (svoltosi a Roma, Foro Italico);
- Corso "informare per formare" organizzato dalla Federazione Italiana Giuoco Calcio, Settore Giovanile e Scolastico, presso il Centro di Preparazione Olimpica Acquacetosa (Roma);
- Presentazione del libro "non solo tecnica";
- XVII Congresso Nazionale A.I.P.A.C. – A.I.A.C. "La preparazione fisica in campionato e durante la stagione agonistica nella serie A-B-C e nei dilettanti" (svoltosi a Firenze);
- MASTER "Il coaching nel tennis: la Psicologia nell' allenamento top-level" (organizzato dalla Scuola Superiore di Psicologia dello Sport); e di aver ottenuto le seguenti attestazioni di partecipazione:
 - Il rapporto Maestro-Atleta
 - La leadership e il coaching
 - La coesione di gruppo e la squadra vincente
 - Il mental training
 - Le tecniche di autoregolazione
 - Le tecniche di attivazione
- Diploma di "Psicomotricistatennis";
- Attestato di EDUCATORE SPORTIVO rilasciato dal coni in seguito al "seminario provinciale per educatori sportivi";
- Corresponsabilità educativa, quale scuola per quale uomo;
- Corso di aggiornamento per insegnanti organizzato dalla FIGC Settore Giovanile e Scolastico svoltosi a Chianciano Terme dal 29 Marzo 2010 al 1 Aprile 2010;
- Corso di Perfezionamento (Anno Accademico 2009/2010) "Didattica dell'educazione motoria" organizzato da FOR.COM (Formazione per la comunicazione);

- Corso di Perfezionamento (Anno Accademico 2010/2011) “Didattica delle scienze motorie e sportive” organizzato da FOR.COM (Formazione per la comunicazione);
- Corso di Perfezionamento (Anno Accademico 2011/2012) “Nuove tecnologie didattiche per la scuola: la lavagna interattiva e il libro elettronico” organizzato da FOR.COM (Formazione per la comunicazione);
- Corso di Perfezionamento (Anno Accademico 2012/2013) “Valutazione e programmazione scolastica” organizzato da FOR.COM (Formazione per la comunicazione);
- Seminario di aggiornamento “La preparazione atletica di una settimana tipo con e senza palla”, relatore: Riccardo Ragnacci, organizzato dalla AIAC (Associazione Italiana Allenatori Calcio) gruppo regionale Umbria in data 11 Aprile 2011;
- Seminario di aggiornamento “Il possesso palla integrato al gioco moderno e sviluppo del contropiede manovrato e lanciato” (relatore Prof. Marco Maestripieri) e “Metodologia dell’allenamento ed esercitazioni adatte al giocatore dilettante giovane e adulto” (relatore Prof. Arnaldo Antonelli) organizzato dalla AIAC (Associazione Italiana Allenatori Calcio) gruppo regionale Umbria in data 4 Giugno 2011;
- Scientific Coaching: l’allenamento basato sull’evidenza (organizzato dalla Scuola dello Sport Coni Marche, Ancona 01-07-2011);
- Seminario di aggiornamento “Lo sviluppo della potenza aerobica fra intermittente e possesso palla. Aspetti fisiologici e pratici” (relatore Prof. Mauro Di Vattimo) organizzato dalla AIAC (Associazione Italiana Allenatori Calcio) gruppo regionale Umbria in data 31 Ottobre 2011;
- Seminario di aggiornamento “Trasmettere palla, muoversi senza, essere aggressivi. Programmare l’addestramento” (relatore Bruno Redolfi) organizzato dalla AIAC (Associazione Italiana Allenatori Calcio) gruppo regionale Umbria in data 28 Novembre 2011;
- Seminario di aggiornamento “La programmazione della sosta invernale” (relatore Prof. Mauro Di Vattimo) organizzato dalla AIAC (Associazione Italiana Allenatori Calcio) gruppo regionale Umbria in data 19 Dicembre 2011;
- THE 11+ ; F-MARC INJURY PREVENTION PROGRAMME INSTRUCTOR CERTIFICATE (Federation Internationale de Football Association in collaboration with the FIFA Medical Assessment and Research Centre, Zurich, Switzerland. Conduced By Mario Bizzini, 5 Marzo 2012, Coverciano);
- I° Congresso Internazionale – XXII° Convegno Nazionale A.I.P.A.C. “Training in Soccer”, Firenze, Palazzo Vecchio, 21 Maggio 2012.
- II° Congresso Internazionale – XXIII° Convegno Nazionale A.I.P.A.C. “Training in Soccer” – “Training load monitoring and recovery strategies”, Milano, Stadio San Siro, 27 Maggio 2013.
- Corso di aggiornamento / formazione: “L’allenamento ad alta intensità nel calcio – Dagli small sides games all’allenamento funzionale: logiche di integrazione tra alta prestazione e allenamento giovanile”; A.I.P.A.C. - A.I.A.C. – F.I.G.C. – ELAV; Umbertide, Istituto Prosperius, 9 Dicembre 2013.
- Aggiornamento obbligatorio AIPAC per Preparatori Atletici Professionisti, Coverciano, 17 Febbraio 2014.
- Corso di formazione lavoratori D.lgs.81/2008 tenutosi a Perugia il 28-01-2014, 18-03-2014 e 08-04-2014.
- Ho partecipato in qualità di “Esperto Qualificato” al progetto “IL CALCIO VA A SCUOLA” organizzato dalla F.I.G.C.-L.N.D. Comitato Regionale Umbria in collaborazione con il CONI e l’USR (Ufficio Scolastico Regionale) per la S.S. 2013-2014; 2014-2015.
- III° Congresso Internazionale – XXIV° Convegno Nazionale A.I.P.A.C. “Training in Soccer” – “Development Training Strategies from Young Player to Top Player”, Napoli, 26 Maggio 2014.

- Stage di aggiornamento “TOUR DEI RITIRI 2014” organizzato da A.I.P.A.C. (Associazione Italiana Preparatori Atletici Calcio) dal 16 al 19 Luglio 2014 a Mocna, Pinzolo e Dimaro con osservazione allenamenti di Fiorentina, Inter e Napoli.
- Incontro di aggiornamento dei formatori delle Scuole Regionali dello Sport - area tecnica (organizzato dal CONI – Formia, 26-27 Settembre-2014).
- Nuove frontiere per l’allenamento del giovane calciatore. Dalla Match Analysis al Training in Età Evolutiva. (Istituto Prosperius Tiberino – Umbertide, 19 Gennaio 2015).
- Riunione di aggiornamento del CT della Nazionale Antonio Conte con gli staff delle squadre Primavera ed Allievi Nazionali (Coverciano, 28 Gennaio 2015).
- “La somministrazione di farmaci a scuola” organizzato dal Distretto Sanitario del Trasimeno-Usl Umbria 1 in collaborazione con Gruppo Integrato di Promozione della Salute (Passignano S/T, 05-10-2016).
- “Nuove metodologie di allenamento – L’uso dei numeri a supporto delle decisioni: un aiuto o un disturbo?” organizzato da A.I.P.A.C. (Associazione Italiana Preparatori Atletici Calcio), Firenze, Museo del Calcio, 27 Novembre 2017. Relatore: Daniele Tognaccini, responsabile Milanlab.
- “La fatica e le strategie di recupero” organizzato da Scienza & Sport in collaborazione con Il Nuovo Calcio. Milano, 17 Marzo 2018. Relatori: Rampinini, Fanchini, Gualtieri, Venturati, Gatteschi, Dolci, Da Lozzo.
- VII° Congresso Internazionale – XXVIII° Convegno Nazionale A.I.P.A.C. “Training in Soccer” – “Training Load and Recovery in Football”, Firenze, Nelson Mandela Forum, 28 Maggio 2018.
- Aggiornamento per Preparatori Atletici Professionisti “La periodizzazione, carico di allenamento e infortuni...tra scienza e pratica” “L’allenamento della forza nel calcio...tra scienza e pratica”. Organizzato da Settore Tecnico, Federazione italiana Giuoco Calcio. Firenze, 25 Febbraio 2019.
- “L’allenamento metabolico nel calcio. Dalla corsa continua agli SSG” organizzato da Scienza & Sport in collaborazione con Il Nuovo Calcio. Milano, 16 Marzo 2019. Relatori: Ferretti, Rampinini, Sassi, Pincolini, Tibaudi, Sannicardo, Cofano, Oddo, Marcolini, Alimonta, Cenci, Giacosa.
- “The Coach Experience” organizzato da AIAC e valido come aggiornamento obbligatorio per preparatori atletici professionisti. Fiera di Rimini, 14-15 Giugno 2019.

Prof. Filippo Sdringola

Perugia 11-08-2021