

Dott. SILVIA LONGONI



QUALIFICHE

- LAUREA IN SCIENZE MOTORIE (Università Cattolica del Sacro Cuore): conseguita nel Novembre 2002 con il punteggio di 108/110;
- DIPLOMA I.S.E.F. (Istituto Superiore di Educazione Fisica di Milano, Università Cattolica del Sacro Cuore): conseguito nel Novembre 2001 con il punteggio di 110 lode/110;
- MAESTRO DI TENNIS F.I.T. (Federazione Italiana Tennis): iscrizione all'albo n° 2545, conseguito nel 2003;
- MAESTRO DI TENNIS: Certified Professional U.S.P.T.R. (qualifica riconosciuta a livello internazionale), iscrizione all'albo C.O.N.I. n° 22-479, conseguito nel 1999;
- PREPARATORE FISICO PER IL TENNIS F.I.T.: qualifica di 2[^] grado, iscrizione all'albo n°22, conseguita nel 2004; qualifica di 1[^] grado, iscrizione all'albo n° 1861, conseguita nel 2001;
- ISTRUTTORE REGIONALE DI MINIBASKET: tessera n° 15799 F.I.P., conseguito nel 2001;
- ISTRUTTORE DI NUOTO di II[^] livello: tessera n° C4364 F.I.N. - C.O.N.I., conseguito nel 2000.

ISTRUZIONE

- Maturità scientifica;
- Diplomata I.S.E.F.;
- Laureata in Scienze Motorie.

ATTIVITA' AGONISTICA

Iniziata nel 1990,

miglior classifica FIT raggiunta: B3 (anno 1998).

CORSI DI AGGIORNAMENTO

- FIT "lateralità e tecnica", Prof. Dorochenko, Milano, 5 ottobre 2003
- U.S.P.T.R "Simposio Pro Patria", coach internazionali Bollettieri, Alvarez, Panajotti, Castellani, Milano, 15/16 nov. 2003;
- FIT, Prof. Elliot "Aspetti biomeccanici e sviluppo della forza nel tennis", Milano, 8 ottobre 2006;
- FIT, Coach Caperchi, "Perché non nascono campioni in Italia?", Genova, 16 dicembre 2006

- FIT, “tecnica e biomeccanica”, Scuola Nazionale Maestri, Milano, 9 novembre 2008
- Simposio Internazionale, Toni Nadal, Riccardo Piatti “il segreto di Rafa: Toni Nadal”, Biella, 30 novembre 2008
- Prof. Renato Ravizza, formatore Feuerstein “Mente: istruzioni per l'uso, ovvero come favorire l'apprendimento nel tennis”, Torino, 3 settembre 2009
- FIT, Prof. Richard A. Schmidt “controllo motorio e prestazione”, Piacenza, 10 ottobre 2009;
- FIT “didattica”, Scuola Nazionale Maestri, Reggio Emilia, 28 novembre 2009
- Dr. Ravizza Renato, formatore Feuerstein “Il metodo Feuerstein”, Albavilla (CO), gennaio 2010
- Luglio 2011 Simposio “Babolat” di Tony Nadal (allenatore di Rafael Nadal) ad Aosta

ESPERIENZE DI LAVORO

Supplenze scolastiche:

- Anno scolastico 2001/02: dal 9/01 al 22/02/2002 presso l'Istituto Magistrale Statale “Teresa Ciceri” di Como.

Maestro di tennis:

- Stagioni 1997/'98/'99: Tennis Center Albavilla (CO), scuola S.A.T. e preparazione fisica al tennis;
- Stagioni 1999/'00/'01: Sporting Club Milano 2, Segrate (MI), corsi di minitennis, scuola S.A.T., preparazione fisica al tennis;
- Estate 2001: Campus Tennis Club Cantù (CO);
- Stagione 2000/2001 e 2001/2002: Tennis Club Cantù (CO);
- Estate 2002: Campus Tennis Club Cantù (CO).
- Stagione 2002/2003: Sporting Club Faloppio (CO), corsi per adulti; Pro Patria Milano, scuola S.A.T.; Tennis Club Muggiò (CO), scuola S.A.T.
- Giugno 2003: partecipazione alla sperimentazione della F.I.T. con Paul Dorochenko a Sestola, tirocinio per la Scuola Nazionale Maestri;
- Dalla stagione 2003/2004 alla stagione 2009/2010: Sporting Club Faloppio: settore agonistico, scuola C.A.S.T., corsi per adulti, camp estivo, progetto ricerca del talento nelle scuole elementari;
- Dalla stagione 2004 alla stagione 2009 Capitano della squadra femminile dello Sporting Club Faloppio, con promozioni dalla serie D2 alla serie C.

Attività di coaching:

- Dalla stagione 2007/2008 alla stagione 2009-2010: presso lo Sporting Club Faloppio, coaching e preparazione fisica in attività T.E. (Tennis Europe) under 14 e under 16, I.T.F. (International Tennis Federation) under 18 e F.I.T. in ambito nazionale con l'atleta Giada Clerici (anno di nascita 1994).
- Stagione 2010-2011 coaching e preparazione fisica in attività internazionale I.T.F. under 18, WTA (10.000 \$) e F.I.T. in ambito nazionale con l'atleta Giada Clerici

Risultati conseguiti con l'atleta:

- Best ranking TE under 14: n° 112, anno 2008
- Campionessa Italiana di doppio under 14, anno 2008
- Campionessa Italiana di doppio 3° categoria, anno 2009
- Vice campionessa Italiana di doppio under 16, anno 2009
- Best ranking combined TE, ITF, WTA: n° 160, anno 2010
- Attuale ranking ITF under 18: n° 1851,
- Vittoria nel torneo ITF under 18 G5 di doppio "Swiss Junior Trophy" 2010
- Attuale classifica italiana 2.7, promozione a 2.5 per la prossima stagione

Junior Tennis Training:

- Tra i "fondatori" dell'associazione, nel consiglio direttivo come vice-presidente
- Responsabile della Scuola Tennis