



Federazione Italiana Vela  
XIV ZONA

Spett.li

**Circoli Affiliati XIV ZONA FIV**  
alla cortese attenzione dei Sigg.ri  
**PRESIDENTI - DIRETTORI SPORTIVI**  
Responsabili Scuole di Vela - Istruttori

E p.c.

FEDERAZIONE ITALIANA VELA  
COMITATO XIV ZONA FIV  
Consiglieri Federali XIV ZONA FIV  
CONI TRENTO - LOMBARDIA - VENETO

*Loro Indirizzi eMail*

*Prot.lo N° 113 /2015*

*29 ottobre 2015*

**OGGETTO: - RADUNO ZONALE TECNICO PREPARAZIONE FISICA U16 e U19**

***TEST MOTORI per la VALUTAZIONE FUNZIONALE***

**- CONVEGNO per Genitori, Istruttori e Allenatori:**

**“UN APPROCCIO INTEGRATO E MULTIDISCIPLINARE ALLA PREPARAZIONE DEL GIOVANE VELISTA.”**

***ISTITUTO SACRA FAMIGLIA - CASTELLETTO DI BREZZONE, 8 novembre 2015***

In relazione alla programmazione dell'ATTIVITA' SPORTIVA GIOVANILE della XIV Zona su indicazione del COMITATO di ZONA F.I.V e in accordo con il Referente del programma Zonale "Sviluppo Giovani 2015 " – Coordinatore Tecnico Zonale Mattia Lonardi - comunichiamo l'organizzazione del **Raduno Zonale Tecnico Preparazione Fisica** destinato a tutti gli **atleti Under 12, Under 16 e Under 19.**

L'appuntamento è fissato per **Domenica 8 novembre** alle **ore 09.00** presso la sede **dell'Istituto Sacra Famiglia** di Castelletto di Brenzone e seguirà il programma allegato.

Per il secondo anno abbiamo deciso di affiancare alla ormai consueta batteria di test fisici dedicata ai ragazzi, anche un momento informativo e formativo dedicato in prima seduta a genitori, istruttori e allenatori e in seconda seduta ai ragazzi per approfondire grazie a dei professionisti esperti del settore i temi della NUTRIZIONE, della PREVENZIONE fisica e FISIOTERAPIA, della PREPARAZIONE FISICA e della PSICOLOGIA dello SPORT.

Per genitori, istruttori e allenatori verranno proposti i seguenti interventi:

- Dott. Confalonieri Franco: medico sportivo e nutrizionista:

**“Nuove teorie e falsi miti nell' alimentazione del giovane atleta.”**

Prof. Ercolino Maurizio: fisioterapista:

**“Aspetti auxologici e fattori di rischio nei giovani velisti”**

Prof. Braidà Marzio: preparatore atletico:

**“Funzione preventiva e prestativa nella preparazione atletica della vela”**

Dott.ssa Maraspin Stefania: psicologa dello Sport:

**“Mental training: risorsa per migliorare e recuperare”**

**Questi professionisti collaborano con START PERFORMANCE Friuli [www.startperformancefvg.it](http://www.startperformancefvg.it)  
Responsabile Marzio Braidà Cell.335-6447756 [marziobraidà@gmail.com](mailto:marziobraidà@gmail.com)**

Per i ragazzi invece verrà eseguita una batteria di sei test di valutazione atletica (ripetuta per 2 volte), seguendo il protocollo che la Federazione ha istituito nel quadriennio precedente per il settore U16. La sessione di test sarà seguita dal Tecnico Zonale responsabile di questo settore **Dott. Santiago Lopez** (Laurea magistrale in Scienze dello sport e della preparazione fisica) con l'aiuto del Coordinatore Tecnico Zonale **Mattia Lonardi** e del Tecnico Zonale **Gabriele Ghirotti**. Ai partecipanti sarà offerto il pranzo al termine dell'attività della mattinata.

Si raccomanda i partecipanti di presentarsi con abbigliamento sportivo e scarpe ginniche adatte all'attività e con l'abbigliamento di ricambio.

Le iscrizioni sono gratuite per tutti i partecipanti e devono pervenire sull'apposito modulo possibilmente entro

### **MERCOLEDI' 04 NOVEMBRE**

per ovvie ragioni organizzative a firma del Presidente e/o del Direttore Sportivo del Circolo compilando la modulistica allegata.

**E' gradita per motivi organizzativi l'accredito dei partecipanti al seminario tramite invio e-mail ([xiv-zona@federvela.it](mailto:xiv-zona@federvela.it)) - riferimento “ Convegno informativo “.**

Si raccomanda il tesseramento FIV convalidato dalla visita medica come da Normativa Nazionale FIV in vigore.

Il Comitato della XIV Zona FIV con questa ulteriore iniziativa del programma “ **Sviluppo Giovani 2015**” intende supportare i giovani equipaggi e futuri atleti dei sodalizi sportivi con una occasione integrativa per proseguire quanto ampiamente proposto e sviluppato negli ultimi anni con il progetto *UNDER 16, TALENTO* ed ora *SVILUPPO GIOVANI* al fine di ampliare le conoscenze relative alle discipline veliche per la quale la F.I.V e i suoi Comitati Regionali si stanno prodigando per una comparazione tra i coetanei dei vari vivai agonistici adoperandosi per ulteriori momenti aggreganti, importanti anche per gli Istruttori e con l'auspicio che i Direttori Sportivi ne siano partecipi.

Pertanto si invia i Sig.ri Presidenti affinché destino nei propri Referenti il massimo interesse alla partecipazione con volontà di cooperazione e di collaborazione per rendere l'evento il più possibile **sicuro** e formativo.

Sicuri di una Vostra collaborazione e partecipazione, porgiamo anche a nome dei Componenti del Comitato e dello Staff Tecnico Zonale i migliori saluti.

**Coordinatore Tecnico Zonale**

*f.to Mattia Lonardi*

*Dalla sede Sociale, 28 ottobre 2015*

**COMITATO XIV ZONA FIV**

Il Presidente

*f.to Domenico Foschini*

**CONTATTI :**

**Segreteria :**

XIV ZONA FEDERVELA - e Mail [xiv-zona@federvela.it](mailto:xiv-zona@federvela.it)

**C.T.Z Attività Sportiva Giovanile XIV Zona :**

Mattia LONARDI : cell.re 348 04 37 892 - [mattialona@hotmail.com](mailto:mattialona@hotmail.com)

Con il supporto e la collaborazione di :



**FEDERAZIONE ITALIANA VELA - COMITATO XIV ZONA  
Trentino Alto Adige e Lago di Garda**

c/o C.O.N.I Trento P.zza Fiera,13 - 38122 TRENTO

Sedi Operative:

*Area Brescia - c/o Vela Club Desenzano Asd - Via del Vo' - 25015 Desenzano del Garda (BS)*

*Area Verona - c/o Y.C.Torri Asd - V.le G.Marconi,1 - 37010 Torri del Benaco (VR)*

*xiv-zona@federvela.it - xivzona@federvelapec.it - <http://xiv-zona.federvela.it>*

**CODICE FISCALE: 95003780103 PARTITA IVA: 02786020103**



Federazione Italiana Vela  
XIV ZONA

## **RADUNO ZONALE TECNICO PREPARAZIONE FISICA U16 e U19**

*TEST MOTORI per la VALUTAZIONE FUNZIONALE*

**CONVEGNO per genitori, istruttori e allenatori:**

**“UN APPROCCIO INTEGRATO E MULTIDISCIPLINARE ALLA PREPARAZIONE DEL GIOVANE VELISTA.”**

ISTITUTO SACRA FAMIGLIA CASTELLETTO DI BRENZONE, 8 novembre 2015

### **PROGRAMMA**

- 08.30**            **INCONTRO OPERATORI E BRIEFING INIZIALE STAFF**
- 09.00**            **ARRIVO PARTECIPANTI ALL'ISTITUTO SACRA FAMIGLIA**  
**CONSEGNA SCHEDE TEST PRESSO LA PALESTRA**
- 09.00**            **RITROVO IN SALA CONFERENZE per GENITORI, ISTRUTTORI**  
**ALLENATORI**
- 09.15**            **RITROVO, PRESENTAZIONE RADUNO E SUDDIVISIONE GRUPPI DI**  
**LAVORO**
- 09.30**            **INIZIO CONFERENZA: 1° INTERVENTO**
- 10:00**            **INIZIO PRIMA BATTERIA TEST DI VALUTAZIONE ATLETICA**
- 10:15**            **CONFERENZA: 2° INTERVENTO**
- 11.00**            **CONFERENZA: 3° INTERVENTO**  
**11:15**            **INIZIO SECONDA BATTERIA TEST DI VALUTAZIONE ATLETICA**
- 11.45**            **CONFERENZA: 4° INTERVENTO**
- 12:30**            **CHIUSURA TEST E BRIEFING DI FINE GIORNATA**  
**12.30**            **TERMINE CONFERENZA**
- 13:00**            **CHIUSURA DEI LAVORI E PRANZO**

**SI RICORDA CHE IL RISTORANTE DELL'ISTITUTO È APERTO PER CHI DESIDERASSE FERMARSI PER PRANZO**

*Si raccomanda a tutti i partecipanti di essere muniti di abbigliamento sportivo con scarpe ginniche e abbigliamento di ricambio.*

*Si richiede la collaborazione attiva degli ISTRUTTORI ed Allenatori/Accompagnatori presenti.*

Con il supporto e la collaborazione di :

