



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
Responsabile Marzio Braidà Cell.335-6447756 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) - 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

C.T.Z Attività Sportiva Giovanile XIV Zona :

Mattia LONARDI : cell.re 348 04 37 892 - 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 :

