



Federazione Italiana Vela



CORSO DI AGGIORNAMENTO ISTRUTTORI DI TAVOLE A VELA

PROGRAMMA

Centro Federale FIN, 14 – 16 febbraio 2014

Via delle Quinqueremi, 100 00122 - Ostia Lido (Roma)

<u>Venerdì 14 febbraio</u>	Aula	Docenti
Ore 14.00 -15.00	Apertura e Presentazione del Corso	<i>FIV - Classi</i>
Ore 15.00 -16.00	Tecniche di navigazione sul Techno 293 e sul RS:X	<i>Mauro COVRE</i>
Ore 16.00 -17.00		
Ore 17.00 -18.00	Dal talento all'Atleta	<i>Prof. Paolo BENINI</i>
Ore 18.00 -19.00		
Ore 19.00 -20.00		
<u>Sabato 15 febbraio</u>	Aula	
Ore 09.00 -10.00	Intolleranze ed errori alimentari Vs rendimento	<i>Dr. Franco PAGLIARANI</i>
Ore 10.00 -11.00		
Ore 11.00 -12.00	<i>Programmazione e Preparazione Atletica per la Tavola a Vela</i>	<i>Sebastiano ZUPPARDO Francesco AMBROGI</i>
Ore 12.00 -13.00		
Ore 13.00 -14.30	Pausa Pranzo	
Ore 14.30 -15.30	Protocolli per Esercizi di allenamento in acqua per le Classi Techno 293 e RS:X	<i>Mauro COVRE</i>
Ore 15.30 -16.30		
Ore 16.30 -17.30	Meteorologia pratica	<i>Stefano GALLINO</i>
Ore 17.30 -18.30		
Ore 18.30 -19.30		
<u>Domenica 16 febbraio</u>	Aula	
Ore 09.00 -10.00	Utilizzo di strumenti informatici, uso della telecamera	<i>Mauro COVRE</i>



Federazione Italiana Vela

Ore 10.00 -11.00	Strumenti utili per gli allenamenti	<i>Valentin MANKIN</i>
Ore 11.00 -12.00	Nozioni generali di Strategia e Tattica di Regata per Tavole a Vela con particolarità sulle partenze	<i>Valentin MANKIN</i>
Ore 12.00 -13.00		<i>Marcello TURCHI</i>
Ore 13.00 -13.30	Chiusura corso consegna Attestati di partecipazione	<i>FIV</i>

DOCENTI:

Mauro COVRE	Tecnico Federale Giovanile FIV
Prof. Paolo BENINI	Professore Universitario – Comitato Scientifico FIV
Dr. Franco PAGLIARANI	Medico Nutrizionista
Dr. Sebastiano ZUPPARDO	Dott. Scienze Motorie - Preparatore Atletico
Dr. Francesco AMBROGI	Dott. Scienze Motorie - Preparatore Atletico
Dr. Stefano GALLINO	Meteorologo Team Olimpico FIV
Valentin MANKIN	Tecnico Federale FIV
Marcello TURCHI	Tecnico Federale Formazione ISTRUTTORI FIV