



International Junior Sailing Academy: Programma College Placement

Marzo 2016 / Dicembre 2016

Il programma annuale IJSA College Placement consiste in:

- a) consulenze a distanza (e-mail, videoconferenze, newsletter informative periodiche) indirizzate ai ragazzi e/o alle famiglie
- b) quattro appuntamenti sul Garda di preparazione intensiva (CLINIC IJSA) con verifica del lavoro svolto dall'atleta nei periodi intercorsi tra i clinic intensivi.

Il progetto IJSA College Placement prevede molti aspetti di lavoro pratico (allenamenti in acqua e a terra) sia didattici che tecnici come richiede la formazione per i College USA, seguendo le tappe di crescita degli atleti, sia sportiva che di istruzione scolastica. Si ritiene importante affrontare tutte le problematiche (sportive o didattiche) conoscendole a fondo e per tempo. E' spesso troppo tardi affrontare questo percorso solo in terza o quarta superiore.

Ambito Didattico :

- Aumentare il livello di inglese sia parlato che scritto, monitoraggio periodico del livello raggiunto con insegnati dedicati madrelingua
- Test attitudinali specifici per entrare nelle università : CONOSCERLI – AFFRONTARLI – GESTIRLI
- Conoscere la realtà del College Americano, e non solo, in particolare le università che fanno parte della ICESA (www.collegesailing.org). Circa 250 università che praticano lo sport della vela a livello agonistico con squadre dedicate.
- Logistica – specializzazioni – ecc.
- Conoscere i metodi di reclutamento con i parametri di ammissione e modalità per eventuali borse di studio didattiche e sportive disponibili
- Aggiornamento e lezioni di intercultura sulle esperienze di vita e di studio all'estero.

Ambito sportivo / tecnico / pratico:

Questa parte è di supporto e completamento al lavoro dei tecnici dei propri club. In tutte le sedute di allenamento intensivo sul Garda ci saranno dei test fisici e test sull'alimentazione quotidiana e durante allenamenti e regate.

Per IJSA College Placement è molto importante consegnare la valutazione dei test effettuati e i consigli suggeriti dal team dei professionisti alle famiglie e ai tecnici dei club di appartenenza per migliorare il lavoro quotidiano.

Il progetto si pone non invasivo nell'attività già programmata dai circoli ma di sostanziale supporto e completamento sia nella pratica che motivazionale per gli atleti e le loro famiglie.

- Test e programmi personalizzati di preparazione fisica. A seconda dell'età, della classe e del ruolo ricoperto in barca. In ogni Clinic si svolgeranno test di verifica del lavoro svolto e assegnato a casa per dare continuità alla preparazione. Per chi ha già un programma atletico può essere di supporto e di confronto.
- Informazione sull'alimentazione dell'età giovanile, differente per maschi e femmine, da parte di un esperto nutrizionista tramite conferenze o incontri personali per genitori e/o ragazzi. Test periodici per verifica

progressi o problemi legati a questo importante aspetto per la crescita armonica e serena dell'atleta.

- Percorso di prevenzione agli infortuni
- Studio e pratica del sistema di regate del College Sailing con una flotta di barche uguali (singoli e/o doppi)
- Lezioni e consulenza di un giudice internazionale per regolamento di regata internazionale e in particolare del circuito universitario americano. Molto importante nel format del College Sailing.
- Interventi di professionisti di vari settori per esempio il velaio, l'attrezzista, il tattico, lo psicologo sportivo (specializzato nella vela) per ampliare la propria cultura velica generale e per imparare a gestire le situazioni di stress per competizioni di breve e di lunga durata.
- Aiuto nella programmazione e gestione dell'attività agonistica in accordo col tecnico del proprio Club o Federazione.

OBIETTIVI DEL PROGRAMMA IJSA COLLEGE PLACEMENT

IJSA vuole proporre nuovi e più ampi obiettivi per i ragazzi che fanno vela e per le loro famiglie.

L'informazione sulle possibilità di proseguimento studio e attività sportiva agonistica in America (e non solo) e fare di queste un obiettivo per i ragazzi pensiamo possa aumentare la determinazione nello studio generale e soprattutto della lingua inglese in quanto entrambi fondamentali per accedere ai circuiti universitari internazionali.

IJSA vuole dare continuità nella condivisione di tutti i dati monitorati con famiglia e allenatori di club, in aspetti non secondari come la preparazione atletica e l'alimentazione tramite i test periodici.

Tutto il progetto è personale e adattabile alla propria realtà. IJSA non vuole essere invasiva ma vuole affiancare gli eventuali esperti già presenti nella vita di ogni atleta ad esempio se si ha già un preparatore atletico si può continuare il proprio programma in completo accordo.

Per IJSA è importante far sapere che praticare lo sport della vela può aprire grandi e importanti opportunità per la propria vita. Ciò permette di affrontare sacrifici e spese in maniera più serena!

2016: Primo anno di implementazione del Progetto IJSA College Placement
Prevediamo un primo gruppo di 10-15 atleti di classi e di età differenti ma con la stessa determinazione e apertura mentale sul futuro.

2014-2015: sono stati determinanti per lo studio e la messa a punto del programma, abbiamo avviato alcuni progetti pilota con gruppi di atleti internazionali con risultati eccellenti.

Apertura iscrizioni 15 Febbraio 2016 tramite apposita modulistica presente sul sito www.ijsa.eu

Inizio attività Academy di consulenza / informativa inizio marzo 2016

CALENDARIO CLINIC

(le date possono essere modificate per variazioni dei calendari agonistici e scolastici dei partecipanti al progetto)

18.19.20 Marzo 2016 - Primo appuntamento basato sulla conoscenza e sui primi test dei vari settori

23.24.25.26 Giugno 2016 - Secondo appuntamento basato sulle regate nei College Sailing e sui test in inglese.

14.15.16.17 Luglio 2016 - Terzo appuntamento basato sul lavoro in singolo e doppio diversificando le attività in acqua

16.17.18 Settembre - Quarto appuntamento con le valutazioni di fine stagione dal punto di vista agonistico e scolastico.

30.31.01 Novembre 2016 - eventuale appuntamento di riserva con conferenza e analisi anno di lavoro.



PROGRAMMA CLINIC 18 -19 -20 MARZO 2016

Ogni giornata è divisa in 4 momenti diversi: due al mattino e due il pomeriggio, 2 ore circa ciascuno.

GIORNO 1

1. (Tecnico – Ragazzi / Genitori) Ritrovo al circolo ore 9.00, presentazione team IJSA e del programma del clinic, valutazione delle imbarcazioni a disposizione (armare). Riunione per programma e obiettivi dell'uscita mattutina esercizi tempi ecc.

2. (Tecnico – Ragazzi) Uscita in acqua per conoscere i ragazzi e la loro preparazione generale di persona (con l'iscrizione abbiamo già creato un'archivio con i curriculum e i primi dati dei ragazzi)

12.30 Light lunch al circolo

3. (Tecnico – Ragazzi) Ci trasferiamo in palestra per test fisici e inizio raccolta dati per il data base. Impostazione atletica di Base

4. (Didattico – Ragazzi / Genitori) Inizio Presentazione College Americani cosa sono e che opportunità offrono in concreto. Ricerca dei propri obiettivi scolastici .

18.00 Chiusura lavori



GIORNO 2

1. (Tecnico – Ragazzi) : Ritrovo al circolo ore 9.00, ore 9.30 uscita in acqua per allenamento sul format del College sailing

2. (Tecnico – Ragazzi) uscita in acqua per allenamento sul format del College sailing, aiuto del giudice internazionale per la parte relativa al regolamento. De-briefing con il giudice a fine sessione.

12.30 Light lunch al circolo

3. (Didattica – Ragazzi) Ci trasferiamo in aula linguistica per un test sull'inglese e la prima lezione conoscitiva del metodo e programma della Cambridge School

4. (Didattica – Ragazzi / Genitori) Conferenza sulla preparazione didattica richiesta per gli standard universitari americani e sui test di ingresso che la certificano.

18.00 Chiusura lavori

GIORNO 3

1. (Didattica – Ragazzi) Ritrovo al circolo ore 9.00, lezione di inglese inserito nel contesto velico e con termini tecnici di vari livelli.

2. (Didattica – Ragazzi) Ci trasferiamo nell'aula linguistica per una simulazione del test didattico.

12.30 Light lunch al circolo

3. (Tecnico – Ragazzi) Ci trasferiamo in palestra per test legati all'alimentazione e inizio raccolta dati per il database. Impostazione di Base

4 (Didattico – Ragazzi / Genitori) Presentazione sull'alimentazione, punto di partenza e punto d'arrivo per i nostri ragazzi.

18.00 Chiusura lavori



Per aderire al progetto IJSA si richiede un impegno economico annuo di 1200 euro diviso in rate mensili (10 rate per il 2016), sono comprese tutte le consulenze sia a distanza che durante gli appuntamenti sul Garda. Non è compreso vitto e alloggio.

In ogni caso la quota 2016 deve essere ancora confermata in quanto potrebbe esserci un accordo con uno sponsor, per un sostegno alle famiglie per far scendere la quota sotto i 100 € al mese.

Per qualsiasi ulteriore domanda, informazione o altro:

www.IJSA.eu

info@ijsa.eu - claudio@ijsa.eu - giovanni@ijsa.eu

+39 392 9102020



THE 1963 • 50 ANNI • 2013
CAMBRIDGE
SCHOOL OF ENGLISH

