



**PROGETTO SVILUPPO GIOVANI 2015**  
**ATTIVITA' SPORTIVA GIOVANILE XIV ZONA FIV**  
**RADUNO ZONALE TECNICO di PREPARAZIONE FISICA U16 e U19**  
**TEST MOTORI per la VALUTAZIONE FUNZIONALE**  
ISTITUTO SACRA FAMIGLIA CASTELLETO DI BRENZONE  
8 novembre 2015

<b>PARTECIPANTI PER CIRCOLO:</b>	<b>TOT</b>	<b>CAD M</b>	<b>CAD F</b>	<b>JUN M</b>	<b>JUN F</b>
<i>C.N.Bardolino</i>	7	4	2	1	
<i>F.V.Riva</i>	6	6			
<i>F.V.Peschiera</i>	14	3	2	4	5
<i>C.V.T.Maderno</i>	3	2		1	
<i>C.S.Torbole</i>	4	2	1	1	
<i>C.N.Brenzone</i>	2			1	1
<i>C.V.Arco</i>	14	7	2	3	2
<i>C.V.Gargnano</i>	5	4		1	
<i>F.V.Desenzano</i>	6	2		2	2
<i>F.V.Malcesine</i>	21	13	2	2	4
<i>Vela Club Desenzano</i>	3			1	2
<b>TOT</b>	<b>85</b>	<b>43</b>	<b>9</b>	<b>17</b>	<b>16</b>

**TECNICI:**

<i>Mattia Lonardi</i>	<i>C.T.Z XIV Zona</i>
<i>Gabriele Ghirotti</i>	<i>Tecnico Zonale</i>
<i>Santiago Lopez</i>	<i>Tecnico Zonale Preparazione Atletica</i>

**ISTRUTTORI:**

<i>Ylena Carcasole</i>	<i>F.V.Malcesine</i>
<i>Giorgia Brizio</i>	<i>F.V.Malcesine</i>
<i>Walter Kolic</i>	<i>F.V.Desenzano</i>
<i>Michele Gallina</i>	<i>C.N.Bardolino</i>
<i>Paolo Virgenti</i>	<i>C.V.Gargnano</i>
<i>Fabrizio Marzocchi</i>	<i>F.V.Peschiera</i>
<i>Pietro Bortolussi</i>	<i>F.V.Peschiera</i>
<i>Valentino Rigatti</i>	<i>C.V.Arco</i>

**ADI:**

<i>Sofia Chincarini</i>	<i>F.V.Malcesine</i>
<i>Arena Giovanni</i>	<i>F.V. Desenzano</i>
<i>Bailoni Nicolò</i>	<i>A.V. Ledro</i>
<i>Barbieri Tommaso</i>	<i>F.V. Desenzano</i>
<i>Berloffa Federico</i>	<i>CUS Trento</i>
<i>Boccagni Alessandro</i>	<i>A.V. Ledro</i>
<i>Corresini Oscar</i>	<i>N. Moniga</i>
<i>Demattè Caterina</i>	<i>CUS Trento</i>
<i>Foletto Cecilia</i>	<i>A.V. Ledro</i>
<i>Gadler Stefano</i>	<i>CUS Trento</i>
<i>Gioia Emanuele</i>	<i>Y.C. Acquafresa</i>
<i>Oradini Carol</i>	<i>A.V. Ledro</i>
<i>Rampazzo Francesco</i>	<i>A.V. Ledro</i>
<i>Tira Francesco</i>	<i>F.V. Desenzano</i>
<i>Viglino Anna</i>	<i>A.V. Ledro</i>

**Breve relazione:**

Il giorno 8 novembre si è tenuto presso la palestra della Scuola Sacra Famiglia di Castelletto di Brenzone il Raduno Zonale Tecnico di Preparazione Fisica dedicato alla valutazione fisica degli atleti dei circoli della XIV Zona.

Grandissima la partecipazione che ha visto confrontarsi nei test fisici 88 atleti in rappresentanza di 11 circoli della XIV Zona.

A gestire le operazioni il Tecnico Santiago Lopez Laureato in Scienze motorie e responsabile del settore della preparazione fisica per il Comitato di Zona supportato dal

Coordinatore Tecnico Zonale Mattia Lonardi e dal Tecnico Zonale Gabriele Ghirotti. Importante il contributo dello staff ADI e di tutti gli istruttori presenti che hanno permesso lo svolgersi di tutte le operazioni rispettando i tempi e mantenendo l'ordine.

La giornata è stata strutturata nel modo seguente: ritrovo per tutti gli atleti presso la palestra dell'istituto alle ore 9.00, con il saluto del Presidente di Zona Domenico Foschini che ha dato inizio al Raduno. Il tecnico Lopez ha poi spiegato nel briefing iniziale il programma della mattinata spiegando ai ragazzi gli esercizi che avrebbero dovuto svolgere. L'attività inizia con un riscaldamento muscolare della durata di circa 30 minuti per preparare gli atleti ai vari test e per "rompere il ghiaccio". Finito il riscaldamento abbiamo proseguito con il programma dividendo i ragazzi in gruppi di lavoro; si inizia con i Test antropometrici, i ragazzi divisi in gruppi arricchivano la loro scheda in ogni stazione con i propri dati antropometrici misurati dallo Staff: Peso, Altezza, Altezza da seduto, Apertura alare e il primo Test funzionale il Sit & Reach. Successivamente si è passati a realizzare i Test funzionali: il primo è stato il fenicottero, in cui in un minuto stando su un solo piede, con l'altra gamba piegata, si va a contare quante volte si tocca il piede sollevato a terra; il secondo il salto della corda, dove si contano quante giri i ragazzi riescono a fare in un minuto nella modalità di salto che preferiscono; il terzo ed ultimo il test di Leger, in cui i ragazzi devono percorrere la distanza di 20m in un tempo prestabilito scandito da un bip, ogni lato percorso nel tempo stabilito costituisce uno step superato. Terminata la sessione di test i ragazzi hanno eseguito una seduta di defaticamento e infine pasta per tutti offerta dal comitato di Zona.

Il tecnico Lopez analizzerà in questi giorni i dati raccolti e realizzerà per ogni atleta uno specchietto da consegnare ai rispettivi allenatori per capire gli aspetti su cui lavorare nella preparazione fisica del singolo atleta.

Parallelamente allo svolgersi del raduno nella sala conferenza dell'Istituto Sacra Famiglia il Comitato di Zona in collaborazione con Start Performance ha organizzato 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**. Il convegno dal titolo "**Un approccio integrato e multidisciplinare alla preparazione del giovane velista**" ha visto proposti i seguenti interventi:

*Dott. Confalonieri Franco: medico sportivo e nutrizionista:*

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

*Dott.ssa Maraspin Stefania: psicologa dello Sport:*

**"Mental training: risorsa per migliorare e recuperare"**

*Prof. Ercolino Maurizio: fisioterapista:*

**"Aspetti auxologici e fattori di rischio nei giovani velisti"**

*Prof. Braida Marzio: preparatore atletico:*

**"Funzione preventiva e prestativa nella preparazione atletica della vela"**

Notevole la partecipazione con quasi 100 persone presenti in sala ad ascoltare i professionisti intervenuti a sottolineare quanto sia importante ed apprezzata l'attività di

formazione da parte delle famiglie dei nostri atleti.

Con questa iniziativa termina il percorso 2015 dell'attività sportiva giovanile della XIV Zona denominata Progetto Sviluppo Giovani, 13 gli appuntamenti portati a termine che hanno visto coinvolti 485 ragazzi.

Ringraziamo a nome del Comitato della XIV Zona tutti i partecipanti, i genitori, i circoli, i tecnici, lo Staff Zonale per l'impegno e la partecipazione.

Dalla sede sociale, 18.11.2015

Mattia Lonardi  
CTZ XIV Zona FIV

**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*

**ELENCO ISCRITTI**  
**1° RADUNO ZONALE XIV ZONA DI PREPARAZIONE FISICA**  
**ISTITUTO SACRA FAMIGLIA CASTELLETTO DI BRENZNE**  
**8 NOVEMBRE 2015**

<b>N°</b>	<b>CLASSE</b>	<b>COGNOME</b>	<b>SESSO</b>	<b>DATA DI NASCITA</b>	<b>CIRCOLO</b>
1	<i>Rs Feva</i>	<i>Leonardo Perina</i>	<i>M</i>	<i>2001</i>	<i>Circolo Nautico Brenzone</i>
2	<i>Optimist</i>	<i>Guerra Filippo</i>	<i>M</i>	<i>2002</i>	<i>CNBardolino</i>
3	<i>Optimist</i>	<i>Saita Matteo</i>	<i>M</i>	<i>2004</i>	<i>CNBardolino</i>
4	<i>Optimist</i>	<i>Massironi Filippo Zeno</i>	<i>M</i>	<i>2005</i>	<i>CNBardolino</i>
5	<i>Optimist</i>	<i>Scibinico Edoardo</i>	<i>M</i>	<i>2005</i>	<i>CNBardolino</i>
6	<i>Optimist</i>	<i>Saita Alice</i>	<i>F</i>	<i>2006</i>	<i>CNBardolino</i>
7	<i>Optimist</i>	<i>Ciaglia Matteo</i>	<i>M</i>	<i>2006</i>	<i>CNBardolino</i>
8	<i>Optimist</i>	<i>Lorenzi Clara</i>	<i>F</i>	<i>2007</i>	<i>CNBardolino</i>
9	<i>Rs Feva</i>	<i>Coledan Sofia</i>	<i>F</i>	<i>2001</i>	<i>CNBrenzone</i>
10	<i>Techno 293</i>	<i>Massimo Giovanazzi</i>	<i>M</i>	<i>2002</i>	<i>CSTorbole</i>
11	<i>Techno 293</i>	<i>Sofia Renna</i>	<i>F</i>	<i>2004</i>	<i>CSTorbole</i>
12	<i>Techno 293</i>	<i>Ernesto Marega</i>	<i>M</i>	<i>2005</i>	<i>CSTorbole</i>
13	<i>Techno 293</i>	<i>Tommaso Fumagalli</i>	<i>M</i>	<i>2005</i>	<i>CSTorbole</i>
14	<i>O'pen Bic</i>	<i>Alessandro Nicolodi</i>	<i>M</i>	<i>2001</i>	<i>CVArco</i>
15	<i>O'pen Bic</i>	<i>Matteo Chizzola</i>	<i>M</i>	<i>2001</i>	<i>CVArco</i>
16	<i>O'pen Bic</i>	<i>Santini Zeno</i>	<i>M</i>	<i>2002</i>	<i>CVArco</i>
17	<i>O'pen Bic</i>	<i>Alessia Bendi</i>	<i>F</i>	<i>2003</i>	<i>CVArco</i>
18	<i>O'pen Bic</i>	<i>Sofia Chistè</i>	<i>F</i>	<i>2003</i>	<i>CVArco</i>
19	<i>O'pen Bic</i>	<i>Kate Zivna</i>	<i>F</i>	<i>2004</i>	<i>CVArco</i>
20	<i>O'pen Bic</i>	<i>Edoardo Conti</i>	<i>M</i>	<i>2004</i>	<i>CVArco</i>
21	<i>O'pen Bic</i>	<i>Giorgio Bona</i>	<i>M</i>	<i>2004</i>	<i>CVArco</i>
22	<i>O'pen Bic</i>	<i>Mario Bona</i>	<i>M</i>	<i>2004</i>	<i>CVArco</i>
23	<i>O'pen Bic</i>	<i>Beatrice Conti</i>	<i>F</i>	<i>2006</i>	<i>CVArco</i>
24	<i>O'pen Bic</i>	<i>Michele Manzana</i>	<i>M</i>	<i>2006</i>	<i>CVArco</i>
25	<i>O'pen Bic</i>	<i>Michelotti Riccardo</i>	<i>M</i>	<i>2007</i>	<i>CVArco</i>
26	<i>O'pen Bic</i>	<i>Nicola delana</i>	<i>M</i>	<i>2007</i>	<i>CVArco</i>
27	<i>O'pen Bic</i>	<i>Thristan Nicolodi</i>	<i>M</i>	<i>2007</i>	<i>CVArco</i>

28	<i>Rs Feva</i>	<i>Chimini Giovanni</i>	<i>M</i>	<i>2003</i>	<i>CVGargnano</i>
29	<i>Optimist</i>	<i>Chimini Pietro</i>	<i>M</i>	<i>2005</i>	<i>CVGargnano</i>
30	<i>Optimist</i>	<i>Giovanni Santi</i>	<i>M</i>	<i>2005</i>	<i>CVGargnano</i>
31	<i>Optimist</i>	<i>Paolo Rapuzzi</i>	<i>M</i>	<i>2006</i>	<i>CVGargnano</i>
32	<i>Optimist</i>	<i>Riccardo Andreoli</i>	<i>M</i>	<i>2006</i>	<i>CVGargnano</i>
33	<i>Rs Feva</i>	<i>Altieri Elia</i>	<i>M</i>	<i>2001</i>	<i>CVTMaderno</i>
34	<i>Optimist</i>	<i>Marco Bertola</i>	<i>M</i>	<i>2004</i>	<i>CVTMaderno</i>
35	<i>Optimist</i>	<i>Davide codeghini</i>	<i>M</i>	<i>2005</i>	<i>CVTMaderno</i>
36	<i>Optimist</i>	<i>Zorza Luigi Camillo</i>	<i>M</i>	<i>2002</i>	<i>FVDesenzano</i>
37	<i>Optimist</i>	<i>Carpeggiani Jaira</i>	<i>F</i>	<i>2003</i>	<i>FVDesenzano</i>
38	<i>Optimist</i>	<i>Nike Biza</i>	<i>F</i>	<i>2003</i>	<i>FVDesenzano</i>
39	<i>Optimist</i>	<i>Vicini Azeglio</i>	<i>M</i>	<i>2003</i>	<i>FVDesenzano</i>
40	<i>Optimist</i>	<i>Federici Filippo</i>	<i>M</i>	<i>2004</i>	<i>FVDesenzano</i>
41	<i>Optimist</i>	<i>Simoncelli Leonardo</i>	<i>M</i>	<i>2005</i>	<i>FVDesenzano</i>
42	<i>Optimist</i>	<i>Bergonzini Gaia</i>	<i>F</i>	<i>2001</i>	<i>FVMalcesine</i>
43	<i>Optimist</i>	<i>Alverà Francesco</i>	<i>M</i>	<i>2001</i>	<i>FVMalcesine</i>
44	<i>Techno 293</i>	<i>Planchestainer Camilla</i>	<i>F</i>	<i>2002</i>	<i>FVMalcesine</i>
45	<i>Optimist</i>	<i>Palanti Alessia</i>	<i>F</i>	<i>2003</i>	<i>FVMalcesine</i>
46	<i>Techno 293</i>	<i>Stalder Kira</i>	<i>F</i>	<i>2003</i>	<i>FVMalcesine</i>
47	<i>Optimist</i>	<i>Testa Maximiliano</i>	<i>M</i>	<i>2003</i>	<i>FVMalcesine</i>
48	<i>Techno 293</i>	<i>Bonifacio Emanuele</i>	<i>M</i>	<i>2004</i>	<i>FVMalcesine</i>
49	<i>Techno 293</i>	<i>Chincarini Pietro</i>	<i>M</i>	<i>2004</i>	<i>FVMalcesine</i>
50	<i>Optimist</i>	<i>Lombardi Giordano</i>	<i>M</i>	<i>2004</i>	<i>FVMalcesine</i>
51	<i>Techno 293</i>	<i>Modena Manolo</i>	<i>M</i>	<i>2004</i>	<i>FVMalcesine</i>
52	<i>Optimist</i>	<i>Uricchio Federico</i>	<i>M</i>	<i>2004</i>	<i>FVMalcesine</i>
53	<i>Optimist</i>	<i>Brighenti Edoardo</i>	<i>M</i>	<i>2005</i>	<i>FVMalcesine</i>
54	<i>Optimist</i>	<i>Predari Lorenzo</i>	<i>M</i>	<i>2005</i>	<i>FVMalcesine</i>
55	<i>Optimist</i>	<i>Benamati Mia</i>	<i>F</i>	<i>2006</i>	<i>FVMalcesine</i>
56	<i>Optimist</i>	<i>Borsatti Martina</i>	<i>F</i>	<i>2006</i>	<i>FVMalcesine</i>
57	<i>Optimist</i>	<i>laia Mattia</i>	<i>M</i>	<i>2006</i>	<i>FVMalcesine</i>
58	<i>Optimist</i>	<i>Meletti Jan</i>	<i>M</i>	<i>2006</i>	<i>FVMalcesine</i>

59	<i>Optimist</i>	<i>Furioli Raoul</i>	<i>M</i>	<i>2007</i>	<i>FVMalcesine</i>
60	<i>Optimist</i>	<i>Loncrini Martino</i>	<i>M</i>	<i>2007</i>	<i>FVMalcesine</i>
61	<i>Optimist</i>	<i>Rossi Thomas</i>	<i>M</i>	<i>2007</i>	<i>FVMalcesine</i>
62	<i>Optimist</i>	<i>Vos Manuel</i>	<i>M</i>	<i>2008</i>	<i>FVMalcesine</i>
63	<i>Rs Feva</i>	<i>Razmik Vardanian</i>	<i>M</i>	<i>1999</i>	<i>FVPeschiera</i>
64	<i>Rs Feva</i>	<i>Menon Camilla</i>	<i>F</i>	<i>2000</i>	<i>FVPeschiera</i>
65	<i>Rs Feva</i>	<i>Camatta Leonardo</i>	<i>M</i>	<i>2000</i>	<i>FVPeschiera</i>
66	<i>Rs Feva</i>	<i>Menon Anna Paola</i>	<i>F</i>	<i>2001</i>	<i>FVPeschiera</i>
67	<i>Rs Feva</i>	<i>Zuccotti Riccardo</i>	<i>M</i>	<i>2001</i>	<i>FVPeschiera</i>
68	<i>Optimist</i>	<i>Zancan Cecilia</i>	<i>F</i>	<i>2002</i>	<i>FVPeschiera</i>
69	<i>Optimist</i>	<i>Clara Semino</i>	<i>F</i>	<i>2003</i>	<i>FVPeschiera</i>
70	<i>Optimist</i>	<i>Montresor Anna</i>	<i>F</i>	<i>2003</i>	<i>FVPeschiera</i>
71	<i>Rs Feva</i>	<i>Tucci Leone</i>	<i>M</i>	<i>2003</i>	<i>FVPeschiera</i>
72	<i>Rs Feva</i>	<i>Orlandi Lorenzo</i>	<i>M</i>	<i>2004</i>	<i>FVPeschiera</i>
73	<i>Optimist</i>	<i>Vavassori Leonardo</i>	<i>M</i>	<i>2004</i>	<i>FVPeschiera</i>
74	<i>Optimist</i>	<i>Lonardi Iole</i>	<i>F</i>	<i>2006</i>	<i>FVPeschiera</i>
75	<i>Optimist</i>	<i>Zennato vittoria</i>	<i>F</i>	<i>2006</i>	<i>FVPeschiera</i>
76	<i>Optimist</i>	<i>Marelli Alessandro</i>	<i>M</i>	<i>2006</i>	<i>FVPeschiera</i>
77	<i>Optimist</i>	<i>Malfer Amedeo</i>	<i>M</i>	<i>2003</i>	<i>FVRiva</i>
78	<i>Optimist</i>	<i>Chilovi Amedeo</i>	<i>M</i>	<i>2006</i>	<i>FVRiva</i>
79	<i>Optimist</i>	<i>Dusatti Filippo</i>	<i>M</i>	<i>2006</i>	<i>FVRiva</i>
80	<i>Optimist</i>	<i>Bellomi Mosè</i>	<i>M</i>	<i>2007</i>	<i>FVRiva</i>
81	<i>Optimist</i>	<i>Deasmundis Manuel</i>	<i>M</i>	<i>2007</i>	<i>FVRiva</i>
82	<i>Optimist</i>	<i>Demurtas Alex</i>	<i>M</i>	<i>2007</i>	<i>FVRiva</i>
83	<i>Feva</i>	<i>Fagnoni Lisa</i>	<i>F</i>	<i>2001</i>	<i>VCDesenzano</i>
84	<i>O'pen/ Feva</i>	<i>Silvani Giovanni</i>	<i>M</i>	<i>2002</i>	<i>VCDesenzano</i>
85	<i>O'pen/ Feva</i>	<i>Ziletti Elisa</i>	<i>F</i>	<i>2003</i>	<i>VCDesenzano</i>