



Federazione Italiana Vela
XIV ZONA

COMITATO XIV ZONA FIV – SETTORE FORMAZIONE

***UN APPROCCIO INTEGRATO E MULTIDISCIPLINARE
ALLA PREPARAZIONE DEL GIOVANE VELISTA***

Con il supporto di:



*Funivia
Malcesine - Monte Baldo*

Lago di Garda

SEMINARIO DI AGGIORNAMENTO PER ISTRUTTORI, ALLIEVI ISTRUTTORI, A.D.I.

Domenica 8 novembre - Istituto Sacra Famiglia, Castelletto di Brenzone (VR)

PROGRAMMA

09.00 Ritrovo e accreditamento

09.30 Inizio conferenza. Relatori ed interventi:

- **Nuove teorie e falsi miti nell' alimentazione del giovane atleta.**
Dott. Confalonieri Franco: medico sportivo e nutrizionista
- **Aspetti auxologici e fattori di rischio nei giovani velisti**
Prof. Ercolino Maurizio: fisioterapista
- **Funzione preventiva e prestativa nella preparazione atletica della vela**
Prof. Braida Marzio: preparatore atletico
- **Mental training: risorsa per migliorare e recuperare**
Dott.ssa Maraspin Stefania: psicologa dello Sport

13:00 Chiusura dei lavori

La partecipazione al seminario è gratuita ed è valida come corso di aggiornamento per gli istruttori FIV, che dovranno portare il libretto per la vidimazione. Per motivi organizzativi è richiesto l'accREDITAMENTO tramite email all'indirizzo: formazionexivzona@gmail.com