



Progetto under 16

Attività zonale 2010

Staff tecnico zonale

- Tecnico zonale prof.ssa Valentina Colella
- Istruttori zonali aggiornati attraverso gli incontri relativi al progetto under 16 che saranno convocati in relazione al numero degli atleti che interverranno
- Altri aspiranti istruttori zonali che hanno il desiderio di aggiornarsi attraverso l'attività empirica potranno proporsi quali volontari



Lo sport della vela oggi

- **E' uno sport di Destrezza=coordinazione e velocità**
- **E' uno sport di situazione e adattamento ambientale**
- **Ha un supporto energetico di tipo aerobico**
- **Si esprime con un gesto che esalta la coordinazione, l'equilibrio e la resistenza alla forza.**
- **In alcune barche il gesto si qualifica anche per la forza speciale , la forza veloce e la rapidità soprattutto nella visione oculo manuale riferita al rapporto spazio tempo**

LA SCELTA DEI METODI FORMATIVI 6-8 anni

- **E' uno spazio di comprensione e comunicazione", che si articola su un'attivit  motoria e velica di base, finalizzata al conseguimento degli schemi motori**



LA SCELTA DEI METODI FORMATIVI

9-11 anni

- In questa fascia d'età, l'attività formativa è finalizzata all'acquisizione di tutte le capacità motorie, con particolare interesse per le capacità coordinative.



Alcune capacità richieste nello sport della vela



LA SCELTA DEI METODI FORMATIVI

12-15 anni

- **Creazione dello spirito di gruppo per mantenere vive le motivazioni.**
- **Personalizzazione dell'intervento formativo**
- **Acquisizione di padronanza tecnica aspetti tattici strategici e di messa a punto del materiale.**



Attività sportiva riservata ai tesserati nati nel
1995-1996-1997-1998

Attività di minisport – vela riservata ai cadetti
under 12 nati nel 1999-2000-2001

Classe Optimist	Classe Laser 4.7 juniores M-F	Classe l'EQUIPE	CLASSE 555 FIV	CLASSE TECNO 293
				

Criteri e scelte tecniche progetto under 16 VI ZONA FIV

- GRUPPI SPORTIVI U16 (GRUPPO P)

Sono i ragazzi provenienti dalle scuole di vela e da attività agonistica blanda, l'obiettivo è il miglioramento delle cognizioni tecnico tattiche con l'allargamento della base psicomotoria con attività multilaterale e multiclasse

- GRUPPI SPORTIVI AGONISTICI U 16 (GRUPPO A)

Sono ragazzi con obiettivi di medio alto-livello, che hanno già esperienza di regate nazionali ed internazionale, l'obiettivo è una preparazione mirata ai campionati nazionali , passando attraverso una preparazione specifica che però non escluda un approfondimento multilaterale ed esperenziale multiclasse necessaria per il riconoscimento delle reali attitudini dei giovani

Sottogruppi P

- SQUADRA P-A U16 Età 12-16 ANNI. Attività sportiva con obiettivi di sviluppo delle capacità condizionali, della padronanza delle tecniche fini, senza mai tralasciare l'aspetto ludico multiclasse
- SQUADRA P-B U12 Età 9-11 anni. Allievi delle scuole estive che saranno il futuro delle attività sportive zionali e nazionali. Attività sportiva con obiettivi di sviluppo delle capacità coordinative e condizionali attraverso esercizi multilaterali a mare e a secco
- SQUADRA P-C U12 Età 6-8 anni . Bambini che hanno iniziato da poco la vela e con i quali si ha come obiettivo primario la navigazione in sicurezza attraverso attività ludiche di conoscenza e promozione dello sport della vela come strumento affascinante di divertimento e coinvolgimento

Gruppi agonistici A

- SQUADRA aA 12-15 anni U16 ATLETI che abbiano partecipato a regate nazionali ed internazionali
- SQUADRA aB 8 – 11 anni U12 – ragazzi che svolgono attività sportivo \ agonistica da almeno due anni e che rientreranno in una scelta zonale in base alla segnalazione dei circoli che attesteranno il possesso dei prerequisiti attraverso la partecipazione a regate zonali. Obiettivo è una attività ludica multilaterale di multiclasse.

Calendario raduni della VI zona



- **DAL 23 AL 24 APRILE 2010-
CIRCOLO VELICO REGGIO- Reggio Calabria**

- **DAL 22 AL 23 MAGGIO 2010
CIRCOLI RIUNITI CROTONE**

- **DAL 13 AL 15 GIUGNO
RADUNO NAZIONALE CADETTI
CIRCOLO VELICO LUCANO**

- **DAL 25 AL 27 GIUGNO 2010
CIRCOLO NAUTICO PAOLA**

- **DAL 9 AL 10 LUGLIO 2010
CIRCOLO VELICO SOVERATO**

- **DAL 9 ALL' 11 SETTEMBRE 2010
CIRCOLO VELICO LUCANO**



ATTIVITA' DI FORMAZIONE NAZIONALE

- **3 Raduni interzonalisti Cadetti 10-11 anni**
- **1 Raduno match race 555FIV Juniores**
- **1 Raduno/regata(maschiofemmina)multiclasse J.**
- **1 Raduno di orientamento multiclasse**
- **Raduno Regata di Bracciano**



Programma raduno multiclasse DAL 23 AL 24 APRILE 2010- CIRCOLO VELICO REGGIO- Reggio Calabria-

- Il raduno sarà rivolto:
- Ai cadetti 10-11 anni
- Ai juniores esordienti



Programma cadetti



1° giorno

- Mattina
- 9.00 -Accoglienza e presentazione staff istruttori
- 10-Teoria su padronanza del mezzo e formazione gruppi con tutte e classi
- 11-Armare
- 13.30 Uscita in mare per verifica sull'apprendimento
- Esercizi: Virata – Abbattuta a comando, Fila indian, Barca ferma, Ripartenza- Esercizi con boe su
- percorso Coppa del presidente
- 17 Rientro a terra: disarmo barche rimessaggio attrezzature e riunione con atleti
- 18 Visione filmato del giorno
- 1830 motoria:defaticamento
- 1930 cena
- 2030 a disposizione per schede e valutazione



2° giorno

- Mattina
- 9 attività motoria e test Valutazione e suddivisione dei gruppi
- 10.00 Armare imbarcazioni per attività multi classe (gruppi di lavoro misti -si prevede anche cambio di barca)
- Controllo dotazioni di sicurezza
- Osservazioni meteo
- 11/1230 Uscita in mare: Esercizi di padronanza del mezzo e manovra
- Pomeriggio
- 1330 Uscita in mare: riscaldamento e manovre a comando osservazioni meteo
- regata di flotta per valutazione abilità .
- 1700 De briefing: Schede-Commento della giornata + impressioni sul cambio di barca.
- Rientro al proprio domicilio

PROGRAMMA RAD ZONALE MULTICLASSE JUNIORES ESORDIENTI

- PRIMA GIORNATA
- 8.30 Incontro Staff e atleti presso il circolo velico reggio
- 9.00 Attività motoria Coordinazione e destrezza
- 10.00 Armo delle imbarcazioni Briefing generale sulla sicurezza
- 11.00 Uscita in acqua Valutazione ed esercizi sulla manovre e andature
- 13.00/14.00 Sosta pranzo Briefing
- 14.00 I gruppi cambiano barca e briefing esercizi
- Uscita in acqua Esercizi controllo e padronanza del mezzo
- 17.00 Rientro a gruppi separati Disarmo e doccia
- 18.00 Schede, commento e video
- 19.00 Chiusura attività
- 1930 Cena
- 2030 A disposizione per schede, riunione staff
- Compilazione schede

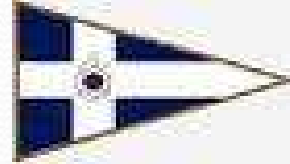


PROGRAMMA RAD ZONALE JUNIORES ESORDIENTI

seconda giornata

- 8.30 Attività motoria Navetta 1'=3mt e coordinazione
- 9.00 Teoria ed esercizi
- Armo ciascuno sulla imbarcazione assegnata
- Segue il cambio di barca
- 10,00/12.30 Uscita in acqua Fila indiana ed esercizi su percorsi con boe
- 13.00/14.00 Pausa pranzo Segue briefing sulla partenza e percorso
- 14,30 Uscita in acqua
- Ciascuno torna alla propria barca
- Si esce a gruppi separati, esercizi di partenza, di percorso con boe e di velocità/valutazione
- 16.30 Fine attività Rientro a gruppi separati
- 17.30 Briefing finale Consegna schede
-

DAL 22 AL 23 MAGGIO 2010 – CIRCOLI RIUNITI CROTONE



- **IL RADUNO SARA' RIVOLTO:**
- **AI CADETTI 6-9 ANNI**
- **AI CADETTI 10- 11 ANNI**



PROGRAMMA

- **1 giornata**
- Ore 830 ritrovo e iscrizione
- 9.30 riscaldamento/valutazione peso altezza - capacità coordinative
- 10.00 preparazione imbarcazione e controllo attrezzatura
- 10.30 esercizi da fare in acqua
- 11.00 uscita in acqua / conduzione e padronanza del mezzo(valutazione)
- 13,15/14/15 pausa pranzo
- 14,30/1700 riscaldamento ed esercizi su percorso primavela (valutazione abilità con correzione)
- 17/18.00 rientro e ATTIVITÀ LUDICO MOTORIA ANCHE CON POSSIBILE CAMBIO DI BARCA
- 19.30 cena
- 20.30 a disposizione e video



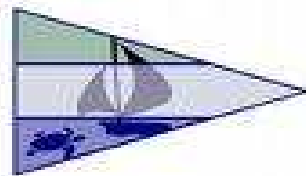


- 2° giornata
- motoria
- 830 colazione
- 9.15 aula/teoria /la partenza
- 9.45 preparazione barche
- 1015 \12 15 uscita ed esercizi di partenza
- 1300-1400 pausa pranzo
- 1400-1600 riscaldamento e prove finali
- 1700 Modulistica e fine raduno



DAL 13 AL 15 GIUGNO RADUNO NAZIONALE CADETTI – CIRCOLO VELICO LUCANO

CIRCOLO VELICO LUCANO



- La partecipazione al raduno nazionale cadetti sarà ad invito zonale riservata a n. 4 cadetti per ogni zona di cui due femmine e due maschi



DAL 25 AL 27 GIUGNO 2010 CIRCOLO NAUTICO PAOLA



- **Il raduno è rivolto ai cadetti ed ai juniores esordienti delle scuole di vela autorizzate della VI zona con particolare attenzione ad obiettivi formativi e conoscitivi dello sport della vela in una visione di multiclasse per identificare le attitudini e le predisposizioni naturali dei giovani che si avvicinano allo sport della vela**

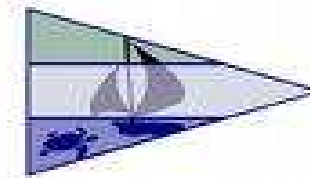
DAL 9 AL 10 LUGLIO 2010 CIRCOLO VELICO SOVERATO

- Il raduno sarà rivolto ai cadetti ed ai juniores provenienti dalle scuole di vela della VI zona

DAL 9 ALL'11 SETTEMBRE 2010

CIRCOLO VELICO LUCANO

CIRCOLO VELICO LUCANO



- **Grande festa della vela zonale**
- Il raduno vacanza residenziale sarà la sintesi dell'attività estiva svolta in zona con in cui si andranno a rilanciare le motivazioni allo sport della vela per affrontare al meglio il periodo invernale senza dimenticare che lo sport della vela non è una disciplina stagionale .
- I rinforzi positivi , il divertimento, l'allegria attraverso lo sport e la scoperta di capacità personali aiutano ad appropriarsi dell'autostima necessaria ad affrontare la quotidianità , ed inoltre infondono nei nostri giovani valori che solo il rispetto delle regole ed il sacrificio sportivo possono offrire.



**A cura del tecnico della VI zona Calabria e
Basilicata**

PROF.SSA VALENTINA COLELLA