

FIV PROGRAMMA STAGE NAZIONALE WINDSURF

Cagliari 2/5 Gennaio 2020

Obiettivi Generali del raduno:

- Illustrazione del progetto di formazione
- Sviluppare abilità e competenze sul Techno Plus e sulla conduzione del Foil
- Sviluppare conoscenza e consapevolezza in termini di cultura sportiva
- Condividere conoscenze e creare rapporti umani basati su valori sportivi
- Aggiornare e informare tecnici e atleti sul futuro sviluppo della filiera della vela

Obiettivi Tecnici:

- Valutazione di base degli atleti presenti su aspetti antropometrici/tecnici/atletici/cognitivi.
- Sviluppo capacità e tecnica di conduzione di manovra
- Sviluppo e tecnica di accelerazione della tavola da fermo e in andatura
- Sviluppo schemi e tecniche di partenza in basa a fattori strategici e tattici.
- Sviluppo di capacità e tecniche cognitive/decisionali sul campo di regata

Orario e luoghi di appuntamento del 1° giorno

10,30	Appuntamento presso la sede del centro zonale FIV alla LNI Cagliari Sezione di Marina Piccola
11,00	Consegna materiale FIV
12,00	Pranzo
13,00/16,30	Uscita a mare
17.15	Defaticamento
18,00	Debriefing e Video
18,45	Corsa e training a secco
20,00	Cena
22,30	Riposo notturno

Orario del 2° e 3° giorno

07.30	Sveglia
08,00	Riattivazione motoria
08,30	Colazione presso ristorante Yacht Club Cagliari
09,30	Briefing e lezione a seguire uscita in acqua.
12,30	Rientro a terra e a seguire pranzo presso ristorante Yacht Club Cagliari
14.30	Uscita in acqua.
16.30	Rientro a terra, a seguire disarmo e defaticamento.
18.00	Debriefing, a seguire compilazione schede e commento video in aula LNI
20,00	Cena.
22,30	Riposo notturno in camera

Orario del 4° Giorno

07,30	Sveglia
08,00	Riattivazione
08,30	Colazione presso ristorante Yacht Club Cagliari
09,30	Briefing e lezione a seguire uscita in acqua.
13,30	Rientro a terra e a seguire pranzo presso ristorante Yacht Club Cagliari
14.30	Fine Raduno e partenze

Allenatore e Coordinatore dell'allenamento: Mauro Covre tel +39 3287145892 maurocovre@gmail.com