

**FEDERAZIONE ITALIANA VELA  
LINEE GUIDA PER LA FORMAZIONE DEI GIOVANI UNDER-16**

***PREMESSA***

Apriamo il piano di formazione under 16 con una considerazione: **il bambino non va indirizzato verso conoscenze definitive, ma vanno in lui sviluppate quelle capacità di fondo, che saranno la "base" dei suoi comportamenti futuri e di tutte le sue competenze.**

Ci riferiamo alla capacità di criticare, di capire e di decidere, di sapersi correggere e di trovare da solo delle soluzioni.

Ci riferiamo alla sicurezza e al coraggio per provare a non tirarsi indietro di fronte alle difficoltà o al rischio di non farcela, alla consapevolezza di potercela fare con le proprie forze e alla convinzione che ci può sempre essere ancora una soluzione e dipende da lui trovarla.

Ci riferiamo alla consapevolezza che un errore può essere apprezzato per l'impegno e le intenzioni, alla padronanza dei propri mezzi e delle situazioni, all'iniziativa consapevole e non comandata, cioè a tutto ciò che serve per crescere e fortificare se stesso.

L'allievo, quindi, non va ingabbiato in specializzazioni, che non capisce ed impara solo per imitazione, ma va sollecitato a sviluppare tutto ciò che possiede in potenza e su quello a modellare gli apprendimenti e gli sviluppi successivi, compresi la futura specializzazione tecnica e tattica.

Oggi in molte discipline sportive non si rispettano i tempi d'apprendimento dei giovani, penalizzandone il talento, per far emergere il quale bisognerebbe insegnare a scoprire, a creare e non a imitare. La formazione di un giovane atleta passa necessariamente dallo stimolo dello sviluppo completo della sua personalità. Lo sport potrebbe essere uno degli strumenti e degli stimoli più potenti per la formazione della persona, ma può essere educativo o diseducativo secondo come è proposto ed impostato dall'istruttore, dalle società, dall'ambiente e dalla famiglia.

Persistono nello sport giovanile in generale e nella vela convinzioni che resistono all'evidenza e a tutte le conoscenze sullo sviluppo. Si crede che più precoci e insistiti siano gli insegnamenti, i sistemi di lavoro e la specializzazione, più rapidi siano l'assimilazione della tecnica e della tattica e la formazione dell'atleta, ma il bambino non ha ancora le strutture cognitive adatte per fare un lavoro, integrarsi o fornire l'impegno razionale e l'applicazione di un adulto. Spesso si crede che insegnare a regatare solo per vincere e con qualsiasi mezzo, sia un buon sistema per formare il velista, mentre a livello giovanile ogni gara deve servire prima di tutto per imparare, per creare senza l'assillo di non poter sbagliare e per sviluppare qualità, che subito possono non sembrare utili, ma che serviranno per vincere più tardi, quando sarà veramente importante.

Direttamente dai corsi d'iniziazione, i più "portati vengono indirizzati "alla fase pre-agonistica mentre sarebbe più opportuno pensare prima a sviluppare in forma ludica abilità marinaresche, quali il navigare in sicurezza in tutte le condizioni, uscire ed entrare senza difficoltà da un pontile, così come da una spiaggia ecc.

L'avviamento alla pratica sportiva va fatto con gradualità e su imbarcazioni adeguate.

Oggi la preparazione agonistica di un atleta U16 avviene prevalentemente mediante gli allenamenti nel circolo affiliato e la partecipazione alle regate. La Federazione interviene sulla fascia medio/alta, convocando i gruppi di elite in base alla classifica delle regate nazionali di riferimento. Gli Affiliati e le Zone intervengono solo marginalmente nelle scelte fatte dalla FIV e spesso non esiste un sistema di riferimento che informi la base sul lavoro svolto dai propri atleti nei raduni Nazionali. Si passa da un'attività **ludico-sportiva** ad una **agonistica** di alta specializzazione senza un graduale passaggio

formativo nei vari livelli e con un'eccessiva permanenza nelle classi propedeutiche, per cui la crescita dell'atleta non avviene in modo strutturato e orientato, ma solo e soltanto utilizzando le classifiche.

La filosofia del presente progetto ha l'obiettivo di operare nell'ottica di formazione del velista, per ottimizzare il **percorso verticale** dei giovani nel loro passaggio dalle classi giovanili fino a quelle olimpiche, in un lavoro condiviso, nel quale devono cooperare genitori, istruttori, affiliati, zone e FIV

## IL PROGETTO

### OBIETTIVI

La Federazione auspica, grazie anche al contributo progettuale dei **Comitati di Zona**, delle **Associazioni di Classe** e **delle Società affiliate**, la definizione di una strategia comune che, attraverso le linee guida del piano strategico nazionale, preveda una profonda revisione dell'attività sportiva giovanile e persegua i seguenti obiettivi:

1. Contrastare l'abbandono della pratica sportiva
2. Migliorare gli interventi didattici e formativi dal punto di vista qualitativo.
3. Promuovere il lavoro qualitativo su una maggior quantità di giovani velisti.
4. Elaborare attività differenziate per le varie fasce di età e livello.
5. Passare da un'attività fortemente specializzante di classe, che riproduce in piccolo gli allenamenti degli atleti adulti, ad un approccio alla vela multifunzionale, che curi un'attività di preparazione multilaterale e che porti alla conoscenza e allo sviluppo di competenze in più classi. Per innalzare il livello di capacità richieste in età adulta nella vela, si deve effettuare un addestramento generalizzato, che renda possibile l'ampliamento delle esperienze tecniche e motorie.
6. Favorire la crescita complessiva del giovane secondo le indicazioni **CONI** e le più significative ricerche mondiali in tema di sport giovanile (vedi bibliografia allegata)
7. Fornire un ricco bagaglio di esperienze tecnico-motorie utili ai fini di apprendimenti successivi più specifici e più complessi. La ricchezza di mezzi stimola l'interesse e l'attenzione dei giovani, favorendone la partecipazione attiva e consapevole alle attività proposte.
8. Dare a ogni giovane la possibilità di far emergere le proprie potenzialità attraverso la preparazione tecnica e atletica multilaterale. Il concetto di multilateralità si identifica nella continua variazione e nell'arricchimento dei contenuti e dei mezzi di preparazione, al fine di realizzare le premesse di ordine fisico e psicomotorio utili per impedire un arresto dell'evoluzione delle capacità di prestazione.
9. Fornire un manuale pratico agli istruttori per aggiornare e uniformare il metodo didattico
10. Migliorare le relazioni e la collaborazione tra gli istruttori federali referenti per l'under-16, le Zone e gli affiliati per stabilire strategie comuni e programmi coordinati al fine di:
  - a) condividere e seguire il percorso formativo dei giovani velisti;

b) promuovere dei percorsi di cambio classe mirati.

Pertanto la metodologia d'intervento dovrà essere:

1. **efficace**, per fronteggiare una domanda di pratica sportiva in crescita, sia come età coinvolte che come numeri assoluti;
2. **adeguata** alle diverse fasce d'età, assecondando l'idea che ogni modello di attività debba essere studiata specificatamente per ogni fase di sviluppo;
3. **complessa**, per rispondere alla sfida dell'evoluzione dello sport della vela, che non può essere risolta se non attraverso un incremento della capacità del nostro sistema sportivo giovanile di dare risposte adeguate;
4. **mirata** a creare, attraverso il lavoro degli Istruttori di Club, un ambiente divertente ed efficace di apprendimento e un clima che dia un entusiasmo per la vela che duri tutta la vita.
5. **differenziata sul territorio**, per garantire alle diverse Zone FIV un tasso di sviluppo adeguato alle loro condizioni di partenza ed allo scopo di recuperare ed aiutare quelle più svantaggiate.

## **STRUTTURA DEL PIANO**

Il lavoro affronta in ogni dettaglio i vari aspetti del nostro sport, dall'avviamento nelle scuole di vela fino alla parte agonistica nel settore under 16. E' importante regolamentare e organizzare la formazione dei giovani che si avvicinano alla vela per offrire ad essi la possibilità di praticarla per lungo tempo e nel modo più soddisfacente e garantire loro un passaggio graduale all'attività sportiva. Il piano non ha lo scopo di limitare alcuna delle attività già presenti, vuole solo delineare in modo più completo possibile il percorso di ogni bambino o giovane che si avvicini al nostro sport, offrendo opportunità di formazione a tutti i livelli di età e di capacità.

1. l'iniziazione
2. il perfezionamento
3. il preagonismo
4. l'attività sportivo-agonistica

<p><b>Iniziazione</b></p> <p><b>Scuola vela con corsi per principianti</b></p>	<p>Si cerca di incrementarne il numero di praticanti. Le scuola di vela sono organizzate e condotte dalle società affiliate prevalentemente nel periodo primavera-estate, quando le condizioni meteorologiche sono più favorevoli ad un avviamento. Molte società utilizzano il progetto “Vela scuola” come strumento per far conoscere il nostro sport ai giovani.</p> <table border="1" data-bbox="862 359 1579 550"> <tr> <td>Progetto VELASCUOLA</td> <td>2008</td> <td>2009</td> </tr> <tr> <td>Scuole coinvolte</td> <td>72</td> <td>148</td> </tr> <tr> <td>Affiliati coinvolti</td> <td>42</td> <td>86</td> </tr> <tr> <td>Tesserati</td> <td>5200</td> <td>6000</td> </tr> <tr> <td>Totali partecipanti</td> <td>9700</td> <td>10800</td> </tr> </table>	Progetto VELASCUOLA	2008	2009	Scuole coinvolte	72	148	Affiliati coinvolti	42	86	Tesserati	5200	6000	Totali partecipanti	9700	10800
Progetto VELASCUOLA	2008	2009														
Scuole coinvolte	72	148														
Affiliati coinvolti	42	86														
Tesserati	5200	6000														
Totali partecipanti	9700	10800														
<p><b>Perfezionamento</b></p> <p><b>Scuola vela con corsi approfondimento</b></p>	<p>E’ un approfondimento della tecnica dei fondamentali di base e rappresenta un avviamento all’attività sportiva non agonistica.                  Per i bambini under 9 il perfezionamento deve rimanere nei termini e nelle finalità del progetto “Giocovela” sulle imbarcazioni proposte dalla normativa.                  Per gli Under 16 (dai 9 agli 15 anni) il perfezionamento favorisce l’acquisizione tecnica dei fondamentali e ha lo scopo prioritario di formare dei giovani marinai in grado di condurre la propria barca in sicurezza anche in condizioni meteorologiche impegnative.</p>															
<p><b>Preagonismo</b></p> <p><b>Avviamento alla pratica sportiva della vela.</b></p>	<p>Consiste nell’avvicinamento dei giovani al mondo dei raduni e delle regate.                  Dopo il perfezionamento, i giovani, ritenuti idonei dall’istruttore del Club, accedono all’attività preagonistica, che consiste inizialmente nella partecipazione a raduni/regate di club e interclub.                  Nel preagonismo non si devono specializzare i ragazzi in classi e ruoli definiti, bensì dare loro la possibilità di provare vari tipi d’imbarcazioni singoli, doppi e ruoli di timoniere e di prodire.                  Lo scopo è quello di rendere i giovani velisti consapevoli che i ruoli a bordo, pur richiedendo attitudini fisiche e tecniche differenti, sono di uguale importanza e responsabilità.                  Nel passaggio dall’attività preagonistica a quella più propriamente sportivo – agonistica si raccomanda vivamente una visita medico sportiva di tipo “A”</p>															
<p><b>Attività sportivo/agonistica</b></p>	<p><b>Cadetti:</b> Per i bambini di 9 anni è prevista una attività limitata ai club e alla zona e alle manifestazioni nazionali FIV, gestite con un formato ludico sportivo e che rientrano nei programmi istituzionali della Federazione.</p>															

<p><b>I giovani U16 possono partecipare all'attività sportiva prevista dalla normativa per fasce di età</b></p>	<p><b>Cadetti:</b> Per i bambini di 10 ed 11 anni, inizia un'attività indirizzata alla pratica sportiva, che viene svolta prevalentemente a livello zonale/interzonale e che nelle sue prime fasi non deve essere troppo indirizzata ad una specializzazione di classe.</p> <p>Il giovane deve avvicinarsi alle esperienze sportivo-agonistiche provando più classi e più ruoli per sviluppare più abilità ed individuare le proprie attitudini.</p> <p>A livello zonale vengono effettuati raduni open multiclasse per fascia di età, dando così la possibilità di provare e conoscere imbarcazioni di classi differenti.</p> <p>A livello nazionale, è consentita un'attività che ha come obiettivo finale la Coppa del Presidente Under 12.</p>
	<p><b>Juniores :</b> è prevista un'attività sportivo/agonistica di classe e multiclasse, che parte dal club di appartenenza e si sviluppa attraverso un'attività zonale e nazionale. Dal 2010 l'accesso ai campionati avviene attraverso selezioni zonali. Nell'under 16 l'attività zonale risulta pertanto il cuore della formazione in modo da consentire ai giovani atleti di poter conciliare l'attività scolastica e quella sportiva.</p> <p>L'obiettivo finale nazionale dell'attività under 16 sarà la partecipazione al campionato nazionale classi giovanili.</p>
	<p><b>Orientamento per il passaggio alla Youth:</b> Particolare attenzione deve essere rivolta nell'individuare la classe nel passaggio dalla categoria giovanile alla Youth. Questa è una delle più importanti decisioni che un giovane velista prende nella sua carriera, per questo deve essere correttamente consigliato dall'istruttore di circolo e dallo staff zonale onde muoversi verso la classe più idonea alle sue attitudini psico-fisiche. Occorre a riguardo un'attenta pianificazione. E' ovvio che il giovane velista per scegliere in modo consapevole, deve prima aver provato varie classi e vari ruoli. Lo staff tecnico zonale in collaborazione con l'istruttore di club suggerisce le soluzioni più adeguate per pianificare i cambi classe.</p>

## IL NUOVO DETERMINANTE RUOLO DEI COMITATI DI ZONA

### Proposta operativa

La FIV intende investire sulla formazione tecnico-sportiva delle Zone.

Uno staff nazionale, costituito da tecnici ed un preparatore atletico, ha il compito di avviare e coordinare l'attuazione del progetto in periferia, attraverso un capillare addestramento di staff zonali sulle più moderne tecniche di formazione per fasce d'età.

Uno staff zonale simile al precedente ha il compito di attuare il progetto in zona, in stretta collaborazione con gli istruttori e gli allenatori di club.

La figura leader e di riferimento dello staff di Zona è il **tecnico nominato dalla FIV in accordo con la Zona**, che deve organizzare e svolgere in collaborazione con gli istruttori di club i raduni elencati nel piano formativo, monitorare i giovani velisti, seguendone il percorso formativo dal raduno zonale alla pratica sportiva agonistica, sino alla Youth.

Così come lo staff zonale è periodicamente aggiornato dallo staff nazionale, nello stesso modo lo staff zonale deve informare ed aggiornare lo staff di circolo. Vengono pertanto previsti formazione, addestramento ed aggiornamento dal centro alla periferia.

Il coinvolgimento della periferia nell'attuazione del progetto under 16 deve essere visto nell'ottica di:

- consentire ai giovani velisti di praticare la vela il più possibile vicino casa, onde poter meglio conciliare gli impegni sportivi con la scuola, che nella formazione di un giovane rimane la componente prioritaria;
- allargare la formazione, dando al maggior numero possibile di giovani la possibilità di far emergere le proprie potenzialità attraverso la preparazione tecnica e atletica multilaterale;
- ottimizzare le risorse economiche.

### **Attività di formazione zonale**

- Raduno zonale Primavera : a questo raduno open partecipano i bambini nell'anno di compimento dei 9 anni che prendono parte alla Primavera; tenuto da istruttori nominati dal Comitato di Zona.
- Raduni tecnici zonali Cadetti (**multiclasse**): a questi raduni open partecipano i cadetti di 10-11 anni con la propria imbarcazione. La Zona deve organizzare i raduni in luoghi dove siano possibilmente presenti alcune imbarcazioni della fascia cadetti, per favorire la conoscenza e la prova di varie imbarcazioni e ruoli. Possibilmente anche un 555FIV
- Raduni tecnici interzonali Cadetti (**multiclasse**) tenuti dallo Staff Nazionale: a questi raduni open partecipano i cadetti di 10-11 anni. La FIV organizza tre raduni ( nord, centro e sud) in un luogo dove siano possibilmente presenti imbarcazioni della fascia cadetti: singolo, doppio, tavola e 555FIV, per favorire la conoscenza e l'esperienza su varie imbarcazioni e su ruoli diversi. Il raduno prevede la partecipazione di 8/10 cadetti per Zona per un totale di 40/50 cadetti. Ogni zona sarà presente con il proprio Tecnico FIV zonale e la scelta degli allievi avviene in seguito alla partecipazione al raduno zonale.
- Raduni tecnici zonali juniores (**multiclasse**): a questi raduni open partecipano gli juniores con la propria imbarcazione. La Zona deve organizzare il raduno in un luogo dove siano possibilmente presenti alcune imbarcazioni della fascia Juniores, per favorire la conoscenza e la prova di varie imbarcazioni e ruoli. Tenuto dallo staff tecnico FIV/Zona.
- Raduno tecnico zonale/ interzonale di orientamento **multiclasse** : a questo raduno partecipano i giovani juniores in procinto di passare ad una classe Youth. Il raduno dovrà essere effettuato in un luogo dove siano presenti varie imbarcazioni della fascia Youth in modo da favorire la prova di più classi e ruoli. Tenuto dallo staff tecnico FIV/Zona.
- Raduno tecnico di preparazione fisica.
- Raduno nazionale esordienti Youth tenuto dallo staff Youth e tecnici di classe. (vedi redigendo piano U 19)

Nota:Tutte le sopra indicate attività saranno pianificate all'interno del calendario di ogni zona e coordinate a livello nazionale.

**ATTIVITA' SOSTENIBILE**

**Attività sportivo-agonistica**

Manifestazione	Barche	numero	Numero prove al giorno	Permanenza in acqua	Limiti di vento	Incentivi
Coppa Primavela	Tavole Optimist	open open	2	4 ore	Max 12 nodi	
Coppa Presidente ( U 12 )	Tavola Optimist L'Equipe	Open 160 open	2	4 ore	Max 15 nodi	Zona : premio di classifica (Coppa) Somma risultati : 3 O – 2 T – 2 D Circoli :3 buoni spesa materiale Somma risultati : 1 O – 1 T – 1 D
Campionato nazionale classi giovanili	Tavola Optimist L'Equipe Feva Laser 4.7 Tika 555FIV	Open 132 Open Open 80 Open Open	3 3 3 3 2 3 3	5 ore	Min 5 nodi	Zona : premio di classifica (Coppa) Somma migliore risultato di tutte le classi Circoli : 3 buoni spesa materiale Somma migliore risultato tre classi (escluso 555FIV)

**Proposta operativa**

Per ogni giovane velista devono essere programmati:

1. Volume massimo di attività annualmente sostenibile per fasce di età:
  - a. **Cadetti** 80 - 90 gg tra raduni e attività di addestramento
  - b. **Juniores** 100 - 120 gg tra regate e allenamenti.(35% regata 65% allenamento) Quindi i giorni di regata non dovrebbero superare i 35 circa. Calendario che tenga conto delle vacanze scolastiche e dei giorni festivi.

**Ogni zona formulerà un calendario di massima della propria attività, tenendo conto della propria situazione climatica e del calendario scolastico, oggi formulato dalle sovrintendenze scolastiche regionali. I calendari zonali si uniformeranno nelle date della manifestazioni nazionali indicate nel piano di formazione**

**Ipotesi di attività annuale**

Ipotesi Juniores				Ipotesi cadetti 10/11			
Manifestazione	N°	gg	ore	Manifestazione	N°	gg	ore
Selezioni Zonali	5	5	25	Raduni/Selezione Zonale	5	5	20
Selezione Nazionale	1	4	20	Raduni Tecnici Zonali	2	6	18
Regate	7	21	105	Coppa Presidente	1	3	12
Raduni Tecnici Zonali Juniores	2	6	24	Trofeo Atlantica	1	3	12
Campionato Nazionale Multiclasse	1	5	25	Eventi	5	15	60
Totale		41	199	Totale		32	122
Allenamenti		64	192	Attività di addestramento in acqua		50	150
Tot attività annuale		<b>105</b>	<b>391</b>	Totale attività annuale		82	272

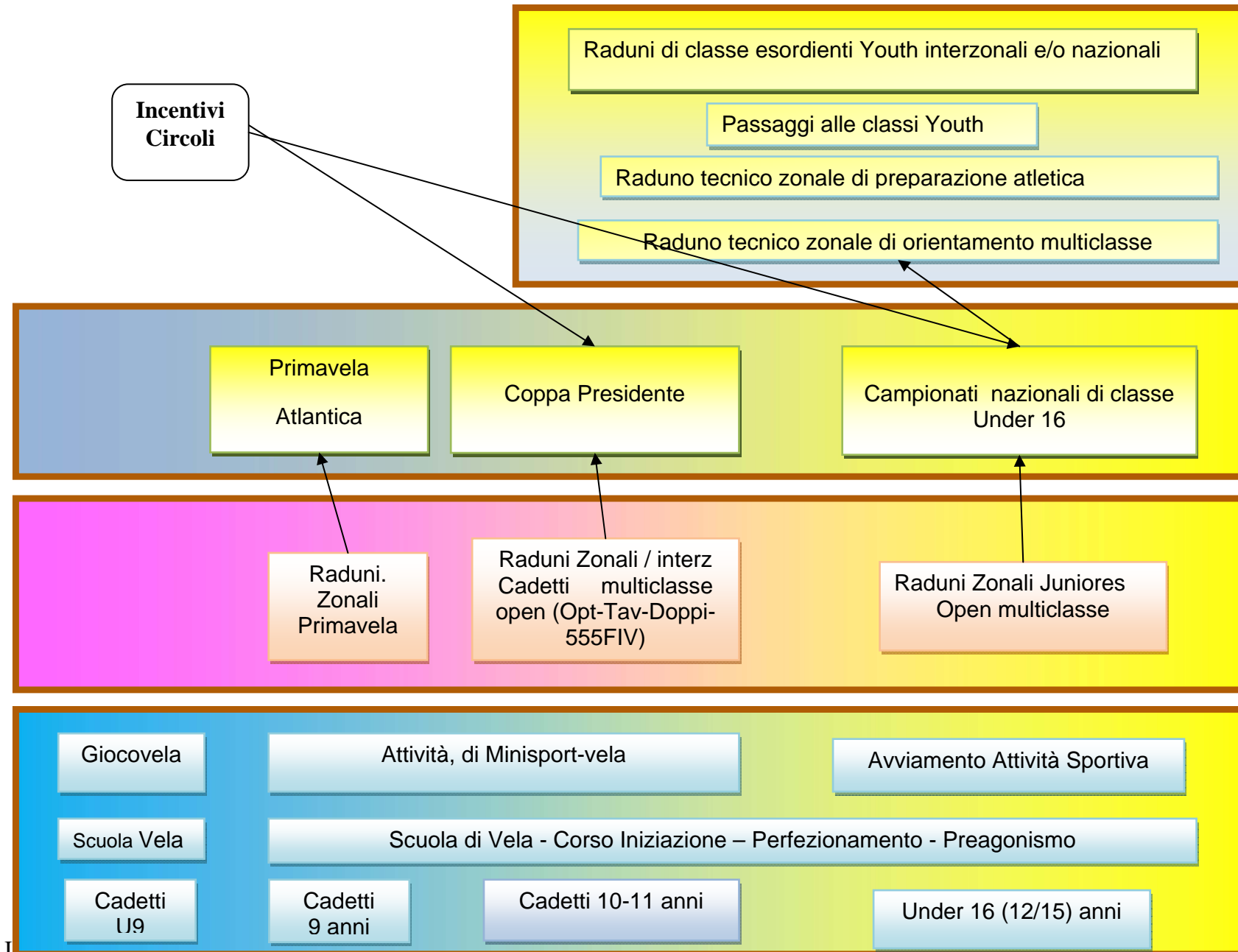
A queste vanno sommate le ore di preparazione fisica sia scolastica che sportiva

**Agonismo compatibile**

Il piano U 16 per non limitare il percorso personale di eventuali soggetti che per:

- contesto sportivo familiare
- profilo e obiettivi dell'allenatore
- indirizzo gestionale delle squadre da parte del circolo
- residenza anagrafica in località particolarmente adatte alla vela





*Esempio di Ipotesi di calendario per attività sostenibile*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Gennaio			Regata							d							d								d						
Febbraio	d							d							D							d									
Marzo	d							Z							D							d						d			
Aprile	Regata										d								d						Z	Z					
Maggio	Regata									Z							d							d						Sel Nazionale	
Giugno	Selez.						D							D		RTZ Cad				d								Z			
Luglio	RTZ J															Reg.C															
Agosto																												CPV CPR U 12			
Settembre						Camp. U 16							D							d							d				
Ottobre				d							d							d							d					Orient Youth	
Novembre								d							R. PA							d							d		
Dicembre					RTZ J								D								d										

Legenda : Z = Regata Zonale

Legenda : Z = Regata Zonale  
 RTZ=Raduno Tecnico Zonale  
 RPA = Raduno Preparazione Atletica

## **FASE OPERATIVA DEL PROGETTO “Under 16”**

1. OSSERVAZIONI DIDATTICO-PEDAGOGICHE
2. LA SCELTA DEI METODI FORMATIVI
3. CRITERI ORGANIZZATIVI
4. PROGRAMMA DEI LIVELLI DI FORMAZIONE

### **1 - OSSERVAZIONI DIDATTICO – PEDAGOGICHE AL PROGETTO U 16**

La perdita di interesse per la pratica di uno sport da parte dei giovani non deve essere necessariamente associata alla caduta di motivazione, ma può rientrare in un cambio di interessi dei giovani, che vivendo in una società complessa e ricca di opportunità come la nostra, viene attratto da altre attività, diverse dallo sport, se non da altri sport.

L'approccio al nostro sport avviene attraverso i corsi di formazione, ma non sempre chi si avvicina alla vela per la prima volta, è realmente consapevole di cosa accada a chi va in barca. Lo stesso ambiente in cui si svolge lo sport della vela richiede adattamenti senso-motori piuttosto significativi che talvolta sono di ostacolo all'apprendimento e che comunque richiedono notevole impegno iniziale per l'assimilazione delle tecniche. Un buon numero di allievi dopo il corso principianti abbandona la vela, ma questo è inevitabile anche avendo a disposizione un ottimo istruttore. Il successo è una componente essenziale dell'attività sportiva. Chi non ha successo e non è aiutato a superare i momenti di difficoltà, abbandona. Spesso il messaggio che arriva ai giovani è quello che codifica il successo con la vittoria e l'insuccesso con la sconfitta, mentre invece il successo dovrebbe essere rappresentato dal raggiungimento di traguardi fissati posti come obiettivi intermedi e con impegno personale e non dalla vittoria in regata. Il superamento di questi traguardi determina la nascita di una maggior motivazione alla prestazione, condizione indispensabile per proseguire nello sport e raggiungere obiettivi elevati.

Un primo aspetto da considerare è quello legato alla motivazione e al desiderio di confrontarsi con gli altri. Appare fondamentale, fino ai 12 anni, la salvaguardia dell'aspetto ludico legato allo sport, non escludendo tuttavia un approccio tecnico e rigoroso, relativo alle modalità di utilizzo dell'imbarcazione, alla pratica di questo sport e alla regata con le sue regole. In acqua si dovrebbero sempre proporre momenti graduati, finalizzati ad obiettivi raggiungibili poiché il successo genera successo e motivazione. Proporre ai più giovani momenti di attività in acqua mirata allo sviluppo delle capacità coordinative e allo sviluppo di molteplici abilità, ed altri più impegnativi ma necessari per ottenere maggior consapevolezza delle proprie potenzialità. Inserire momenti di competizione codificati può risultare un efficace metodo mirato alla formazione di allievi sempre più motivati e consapevoli. Dunque solo obiettivi reali, intermedi, parziali possono corrispondere a dei successi regolari, facilmente misurabili, valutabili dal giovane, ed in grado di garantire il consolidamento dell'autostima. Gradatamente l'apprendimento tecnico, basato sulla consapevolezza diretta e sull'efficacia dei movimenti, non risulta fine a se stesso, ma trova applicazione nelle varie fasi di esecuzione del gesto sportivo. Le linee essenziali di metodologia

dell'allenamento devono essere legate ad un sistema di competizione adeguato all'età. Le abilità degli allievi dovranno essere potenziate attraverso una forma di specializzazione moderata poiché un rapido successo con incremento evidente della prestazione può essere anche momentaneo e generare in seguito delusione, frustrazione ed abbandono. Le prestazioni dovrebbero seguire un calendario maggiormente diluito nel tempo senza mai perdere di vista che la gara non è l'unico obiettivo ma è essenzialmente uno strumento di verifica e preparazione.

## 2 - La scelta dei metodi formativi

- Fascia d'età di riferimento da 6 ad 8 anni - Giocovela - Multilateralità fondamentale

E' uno spazio chiamato "fase comprensione e comunicazione", che si articola su un'attività motoria e velica di base, sperimentale e multidisciplinare (singolo, doppio, multiscafo, windsurf), finalizzati al conseguimento degli schemi motori e all'introduzione delle abilità, fornendo competenze di base e cognizioni che rendano possibile lo spostamento da una disciplina all'altra, senza soluzione di continuità, per realizzare un sano e armonico sviluppo psicofisico e un adeguato avviamento sportivo.

- Fascia d'età di riferimento da 9 a 11 anni - Fase della generalizzazione e coordinazione grezza - Multilaterà generale

In questa fascia d'età, l'attività formativa è finalizzata all'acquisizione di tutte le capacità motorie, con particolare interesse per le capacità coordinative. Per evitare il "Drop Out", ci si deve orientare verso un modello di attività che risponda ai bisogni dell'allievo, che ne soddisfi la pratica sportiva e garantisca la partecipazione totale, introducendo il concetto di regata come momento di verifica degli apprendimenti e moltiplicatore delle sue opportunità di successo. L'obiettivo è quindi di favorire l'aspetto ludico, presentando i concetti primari dell'allenamento.

- Fascia d'età di riferimento da 12 a 15 anni - Fase della concentrazione e della coordinazione fine per il primo ciclo - Fase della sensibilizzazione e automazione per il secondo ciclo.

Scopo di questi raduni sono la personalizzazione dell'intervento formativo, la creazione dello spirito di gruppo per mantenere vive le motivazioni, l'applicazione trasversale dei programmi, creando una base solida d'equipaggi completi che curino con particolare attenzione lo sviluppo delle capacità condizionali e acquisiscano padronanze tecniche fini, senza tralasciare gli aspetti tattici-strategici e di messa a punto del materiale, che sono proposti in forma rigorosamente idonea a questa età.

- Come per i cadetti, occorrerà formare, appena possibile, una banca dati motori (test motori batteria completa), da inserire nell'osservatorio nazionale del CONI, per verificare in rete, con test aggiornati, e soprattutto facilmente reperibili, la progressione di crescita del gruppo e del singolo individuo

*Glossario*

- *Il concetto di **Giocovela** si basa sull'attività motoria di base, sulla strutturazione, consolidamento e sviluppo degli schemi motori di base. Nell'acquisizione delle abilità motorie specifiche della vela, nello sviluppo della nauticità con prime cognizioni tecniche sulla vela, in forma ludica e con l'utilizzazione del metodo globale*
- *Il concetto di **Multilateralità** si identifica nella continua variazione e nell'arricchimento dei contenuti e dei mezzi di preparazione, al fine di realizzare le premesse di ordine fisico e psicomotorio utili per impedire un arresto dell'evoluzione delle capacità di prestazione.*
- *Il concetto di **Multilateralità estensiva** consiste nell'adozione di un numero considerevole di proposte motorie in riferimento agli schemi motori e abilità più significative a buona parte delle discipline sportive. E' adatta alle prime fasce di età in quanto rivolta all'acquisizione del più ampio patrimonio possibile di strutture motorie ed esaltazione delle capacità motorie;*
- *Il concetto di **Multilateralità orientata** consiste nell'adozione di una grande quantità di proposte con particolare riferimento agli schemi motori e abilità più significative per la propria disciplina sportiva .*
- *Il concetto di **Multilateralità intensiva** si esprime con l'utilizzo di una gamma più specifica dei mezzi e dei metodi di allenamento. E' adatta alle fasce di età che si affacciano all'agonismo e si struttura progressivamente e gradualmente per formare l'atleta di alto livello.*
- *Il concetto di **Multiclasse** si riferisce a raduni dove sono presenti più classi riferite alla fascia di età o al livello tecnico dei partecipanti. L'obiettivo è quello di favorire lo scambio di esperienze e le conoscenze sulle varie classi di interesse per la formazione giovanile utili per l'orientamento al passaggio di classe.*

***Criteri organizzativi del raduno Tecnico Zonale FIV***

Questi suggerimenti hanno lo scopo di dare agli istruttori che operano nell'ambito zonale e interzonale, uno strumento omogeneo per l'organizzazione e la conduzione dei raduni.

### ***Requisiti Logistici***

Il club ospitante il Raduno deve avere a disposizione la seguente attrezzatura:

Aula adeguata al numero di allievi

Lavagna –

Televisione - Video Camera - Video proiettore

Fotocopiatrice e cancelleria

Magazzino per il rimessaggio vele e attrezzature leggere

Gommoni con dotazioni di sicurezza

Radio VHF in numero adeguato

Boe da allenamento

### ***Organizzazione***

Caratteristiche Staff : 1 coordinatore - 1 esperto doppi / tavola / singolo – UDR – Preparatore Atletico.

Organizzazione : Riunione preliminare dello staff per la condivisione del programma e la ripartizione dei compiti.

Accoglienza degli Allievi : Un membro dello Staff deve essere presente con buon anticipo sull'orario della convocazione per ricevere gli allievi che arrivano e per verificare l'organizzazione logistica.

Compilazione delle schede con i risultati delle attività a cura dello Staff.

### **Modalità di attuazione**

- Il progetto è rivolto a 15 zone e prevede raduni tecnici zonali di formazione.
- I raduni devono essere effettuati tra la primavera e l'autunno e non devono possibilmente interferire con gli impegni scolastici .
- Ogni zona deve realizzare un calendario e comunicarlo entro il 31 dicembre dell'anno precedente
- All'allievo che partecipa al raduno verrà offerta l'opportunità di pagare, in caso di pernottamento, non più di 40 euro giornaliero.
- A ogni allievo può essere consegnato un gadget del raduno.
- Le spese di trasporto delle imbarcazioni fino alla sede del raduno sono a carico dell'allievo.
- Ogni coordinatore deve compilare l'elenco dei partecipanti ( utilizzando un apposito database ) ed inviarlo al coordinatore nazionale, mentre tutto il materiale riguardante le osservazioni tecniche e le valutazioni periodiche dovranno rimanere al tecnico di zona che ne curerà l'archiviazione .
- Ogni allievo deve tornare al club con una scheda tecnica, compilata dallo Staff, che sintetizza le abilità mostrate e i suoi risultati raggiunti durante il raduno.

RADUNI INTERCLUB GIOCOVELA

Obiettivi :                    Attività motoria e velica di base

Età partecipanti :            7 - 8 anni nell'anno solare ( p.es. per 2010 nati 2002-03 )

Imbarcazioni :              Con vela non superiore a 4 mq

Numero Raduni :            2

Numero Partecipanti :     open

Numero Istruttori :       1 ogni 8 cadetti

Prerequisiti :              Aver partecipato ad un corso di iniziazione

Numero giornate :         1 per ogni raduno

Periodo consigliato :      Giugno - Agosto

<p>Giocovela è uno spazio chiamato "fase comprensione e comunicazione", che si articola su un'attività motoria e velica di base, sperimentale e multidisciplinare (singolo,doppio,multiscafo,windsurf), finalizzati al conseguimento degli schemi motori e all'introduzione delle abilità, fornendo competenze di base e cognizioni che rendano possibile lo spostamento da una disciplina all'altra, senza soluzione di continuità, per realizzare un sano e armonico sviluppo psicofisico e un adeguato avviamento sportivo.</p>							
	<b>Svolgimento</b>	<b>Obiettivi generali del Giocovela</b>	<b>Obiettivi specifici</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Programma</b>	<b>Esercizi</b>	<b>Verifiche</b>
<b>ATTIVITA' CADETTI 6-8 ANNI</b>	<p><i>Il concetto di <b>Giocovela</b> si basa sull'attività motoria di base,sulla strutturazione, consolidamento e sviluppo degli schemi motori di base. Nell'acquisizione delle abilità motorie specifiche della vela, nello sviluppo della nauticità con prime cognizioni tecniche sulla vela in forma ludica e con l'utilizzazione del metodo globale.</i></p>	<p>L'attività giovanile di base si pone 3 finalità. Formazione di base multilaterale indirizzata verso lo sport scelto Impiego di contenuti e metodi di preparazione di vario tipo che rivestono un carattere di formazione generale Acquisizione delle abilità tecniche di base o delle doti necessarie per un'ampia base di movimenti</p>	<p>1 Esperienze x familiarizzare con gli elementi che compongono l'ambiente Mare/Lago e vento Acquaticità- Nauticità. Abilità :acquisizione e miglioramento delle abilità motorie specifiche- Equilibrio- Destrezza e Coordinazione Conoscenza: Comprensione delle caratteristiche del mezzo in forma globale.</p>	<p>Impostazione in forma ludica di esercizi proposti come problemi da risolvere che costituiscono un itinerario educativo per i bambini in modo da dare loro la possibilità di vivere un'esperienza sana e ricca di contenuti rispettando i ritmi di apprendimento di ciascuno.</p>	Esercizi ed attività che hanno lo scopo di migliorare le capacità coordinative generali.		<p>Schede riferite alle attività svolte</p>
					Esercizi di direzione	Remo con il picco, Remo in piedi sulla tavola. Uso di timone	
					Esercizi di controllo velocità	Uso della scotta,pagaia.	
					Esercizi di equilibrio	In piedi sulla tavola o barca	
					Esercizi di percezione	la linea	
					Esercizi di coordinazione spazio tempo	percorri un distanza a tempo	
					esercizi di coordinazione oculo manuale	Passo la palla,infilo l'albero. Ruba bottiglia	
					Esercizi di orientamento	Semaforo	
					Esercizi di nauticità e di acquaticità.	scuffia senza e con vela	
Sviluppo dei Fondamentali di base della vela.	Vela senza scotta Vela senza boma. Vela con scotta e boma e due allievi						



RADUNI ZONALI PRIMAVELA

Obiettivi : preparazione alla Coppa Primavela ed Atlantica

Età partecipanti : 9 anni nell'anno solare ( p.es. per 2010 nati 2001 )

Imbarcazioni : Optimist – Techno 293

Numero Raduni : 2

Numero Partecipanti : open

Numero Istruttori : 1 ogni 8 cadetti

Prerequisiti : essere segnalati dal Club di appartenenza il quale attesta che il Cadetto può iniziare l'attività di Minisportvela.

Numero giornate : 2 per ogni raduno

Periodo consigliato : Maggio - Agosto

Il principale obiettivo della formazione sportiva giovanile in questa fascia di età è quello dello sviluppo delle abilità motorie e delle abilità sportive di base in un contesto di educazione e formazione della personalità.						
	Svolgimento	Obiettivo generale del raduno	Obiettivi specifici	Metodologia	Programma raduni	Verifiche
RADUNO Cadetti 9 anni	Esercitazioni mirate al perfezionamento delle abilità di base e alla costruzione di programmi motori adeguati ai compiti da risolvere.	Perfezionare capacità di condurre la barca in sicurezza. Deve essere un momento educativo e formativo, fondato su proposte motorie e sportive, aventi lo scopo di verificare il possesso dei fondamentali di base della vela e di iniziarne lo sviluppo seguendo un percorso multilaterale ovvero rivolto all'acquisizione del più ampio patrimonio possibile di capacità motorie.	Acquisire la tecnica dei fondamentali di base.	Globale (si fa fare)  Si parte dall'esperienza pratica delle attività proposte per sviluppare contenuti tecnici.	<i>Armo Disarmo, Rimessaggio, Varo, Alaggio</i>	Schede riferite alle attività svolte
			Acquisire elementi per la padronanza del mezzo		<i>Nodi</i>	
	Acquisire la capacità di compiere un percorso delimitato da boe.		Gli esercizi passano dal semplice al difficile e variano progressivamente nelle modalità di esecuzione.	<i>Padronanza del mezzo</i>		
	Sapersi orientare riguardo a un punto di riferimento			<i>Velocità</i>		
			Multilateralità di base  Esecuzione di esercizi in maniera laterale con mutamento delle velocità e del ritmo esecutivo.  Si pone il problema e l'allievo trova la soluzione	<i>Manovre</i>		
				<i>Uso deriva</i>		
				<i>Andature e regolazioni</i>		
				<i>Equilibrio</i>		
				<i>Nauticità</i>		
				<i>Giochi con le boe e orientamento</i>		
				<i>Giochi a tempo</i>		
				<i>Velocità</i>		
				<i>Giochi spazio</i>		
				<i>Percorsi di gara</i>		
				<i>Sicurezza</i>		
				<i>Meteo</i>		
				<i>Motivazione all'attività e all'allenamento</i>		
	<i>Motivazioni a stare in equipaggio</i>					
	<i>Regolamento</i>					
	<i>Motoria</i>					

RADUNI ZONALI MULTICLASSE CADETTI

Obiettivi :	minisportvela - multilateralità	
Età partecipanti :	10 – 11 anni nell'anno solare ( p.es. 2010 nati 1999 – 2000 )	
Imbarcazioni	Singolo con (vela fino a 4 mq): Tavola (vela fino a 4 mq) : Doppio (vela fino a 7 mq): Collettiva (Istruttore a bordo) :	Optimist – altre Classi in base ad una diffusione adeguata nella Zona Techno 293 L'Equipe - altre Classi in base ad una diffusione adeguata nella Zona 555FIV
Numero Raduni :	2	
Numero partecipanti :	Open	
Numero Istruttori :	1 ogni 8 Cadetti	
Prerequisiti :	essere segnalati dal Club di appartenenza il quale attesta che il Cadetto ha iniziato l'attività di Minisportvela.	
Numero giornate :	2 o 3 in base al periodo scolastico	
Periodo consigliato :	aprile – ottobre	

FEDERAZIONE ITALIANA VELA

In questa fascia di età la capacità di apprendimento motorio è superiore al periodo precedente .L'allievo è in grado di perfezionare le proprie abilità ed apprendere altre più complesse, costruendo programmi motori sempre più rispondenti ai compiti da risolvere. In questo è aiutato dalla maggior capacità di concentrazione nei movimenti. La accettazione delle regole e la disponibilità alle varie attività motorie, anche finalizzate, permettono di poter programmare delle forme di attività contenenti elementi tecnici.							
	Svolgimento	Obiettivo generale del raduno	Obiettivi specifici	Metodologia	Programma raduni	Esercizi	Verifiche
<b>Raduno Cadetti 10-11 anni</b>	<p>Esercitazioni svolte in condizioni variate, che contengono elementi tecnici di conduzione, regolazioni, equilibrio, orientamento e diversificate tra loro in funzione del livello di partenza..</p> <p>Con vento non superiore a 15 nodi</p>	<p>Avviare al minisport</p> <p>Consolidare gli schemi motori di base mediante l'attività sportiva della vela, attraverso l'esperienza pratica anche su classi di imbarcazioni differenti..</p> <p>Sviluppare abilità tecnico-sportive.</p>	<p>Sviluppare e perfezionare la tecnica dei fondamentali di base.</p> <p>Consolidare le abilità per la padronanza del mezzo</p> <p>Ampliare le capacità di condurre la barca nelle varie andature</p> <p>Introduzione di elementi tecnico-tattici finalizzati al minisport vela</p>	<p>Globale (si fa fare in modo più organizzato facendo acquisire conoscenze più specifiche).</p> <p>Utilizzo di diversi tipi di imbarcazioni e attrezzi.</p> <p>Migliorare le capacità motorie e acquisire una più ampia base motoria e un maggior numero di abilità.</p> <p>Situazioni varie, non specificità.</p> <p>Multilateralità di base.</p> <p>Esecuzione di esercizi in maniera laterale con cambio della velocità e del ritmo esecutivo.</p> <p>Giochi di squadra in campi ridotti. Circuiti di destrezza.</p>	<p><i>Armo Disarmo, Rimessaggio, Varo, Alaggio</i></p> <p><i>Nodi</i></p> <p><i>Padronanza del mezzo</i></p> <p><i>Velocità</i></p> <p><i>Manovre</i></p> <p><i>Uso deriva</i></p> <p><i>Andature e regolazioni</i></p> <p><i>Equilibrio</i></p> <p><i>Nauticità</i></p> <p><i>Giochi con le boe e orientamento</i></p> <p><i>Giochi a tempo</i></p> <p><i>Velocità</i></p> <p><i>Giochi spazio</i></p> <p><i>Percorsi di gara</i></p> <p><i>Sicurezza</i></p> <p><i>Meteo</i></p> <p><i>Motivazione all'attività e all'allenamento</i></p> <p><i>Motivazioni a stare in equipaggio</i></p> <p><i>Regolamento</i></p> <p><i>Motoria</i></p>	<p>Schede riferite alle attività svolte</p>	

RADUNI ZONALI MULTICLASSE JUNIORES

**ESORDIENTI**

Obiettivi .	Multilateralità – Avviamento all’Attività Sportiva
Età partecipanti :	12 – 15 anni nell’anno solare ( p.es. 2010 nati 1995 – 1998 )
Imbarcazioni	
	Singolo : Optimist – Laser 4.7 - altre Classi in base ad una diffusione adeguata nella Zona
	Tavola : Techno 293
	Doppio : L’Equipe – Feva - altre Classi in base ad una diffusione adeguata nella Zona
	Multiscafo : Tika
	Collettiva : 555FIV
	Altre Classi : in base ad una diffusione adeguata nella Zona
Numero Raduni :	2
Numero partecipanti :	Open
Numero Istruttori :	1 ogni 10 allievi
Prerequisiti :	essere segnalati dal Club di appartenenza il quale attesta che lo Juniores può essere avviato all’attività sportiva
Numero giornate :	2 o 3 in base al periodo scolastico
Periodo consigliato :	Aprile-Ottobre

FEDERAZIONE ITALIANA VELA

Intorno ai 12/13 anni per i maschi e 10/12 per le femmine inizia l'adolescenza. L'organismo cresce in altezza e il corpo si trasforma a causa del forte aumento degli arti rispetto al busto. Questo determina una disarmonia morfocinetica e le capacità coordinative non riescono a trovare punti solidi di riferimento. Alla instabilità funzionale si somma quella psicologica per cui è facile assistere a frequenti variazioni di umore, scarsa disponibilità, insofferenza a giudizi sul proprio operato e nei confronti delle regole familiari e sociali. Specialmente il giudizio del gruppo di appartenenza può influenzare notevolmente la propria autostima e, di conseguenza, la maggiore o minore fiducia in se stessi. L'attività motoria e sportiva può assumere un ruolo determinante sia come canale di sfogo della naturale esuberanza, sia come formazione ed educazione generale. Tutte le capacità motorie possono essere sviluppate senza pericolo purché si seguano sempre i criteri di progressività, gradualità e simmetria di lavoro muscolare.

	<b>Svolgimento</b>	<b>Obiettivo generale</b>	<b>Obiettivi specifici</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Programma raduni</b>	<b>Verifiche</b>
<b>Raduno Juniores U 16 Esordienti</b>	Esercitazioni mirate al perfezionamento delle abilità di base e alla costruzione di programmi motori adeguati ai compiti da risolvere.	Avviamento sportivo. Perfezionare la tecnica dei fondamentali in forma più sistematica e strutturata anche su classi di imbarcazioni differenti.  Acquisire le competenze tattiche e strategiche finalizzate alla competizione.	Sviluppo abilità motorie e sportive  Sviluppo delle capacità di controllo motorio	Multilateralità estensiva  Lateralizzare gli esercizi  Mutamento della velocità e del ritmo esecutivo  Giochi di squadra in campi ridotti  Circuiti di destrezza	<i>Armo Disarmo, Rimessaggio, Varo, Alaggio</i> <i>Nodi</i> <i>Padronanza del mezzo</i> <i>Velocità</i> <i>Manovre</i> <i>Uso deriva</i> <i>Andature e regolazioni</i> <i>Equilibrio</i> <i>Nauticità</i> <i>Giochi con le boe e orientamento</i> <i>Giochi a tempo</i> <i>Velocità</i> <i>Giochi spazio</i> <i>Percorsi di gara</i> <i>Sicurezza</i> <i>Meteo</i> <i>Motivazione all'attività e all'allenamento</i> <i>Motivazioni a stare in equipaggio</i> <i>Regolamento</i> <i>Motoria</i>	Scheda riferita alle attività svolte

RADUNI ZONALI MULTICLASSE JUNIORES

***SPORTIVI***

Obiettivi : Multilateralità – Attività Tecnico-Sportiva

Età partecipanti : 12 – 15 anni nell'anno solare ( p.es. 2010 nati 1995 – 1998 )

Imbarcazioni

Singolo : Optimist – Laser 4.7 - altre Classi in base ad una diffusione adeguata nella Zona

Tavola : Techno 293

Doppio : L'Equipe - Feva - altre Classi in base ad una diffusione adeguata nella Zona

Multiscafo : Tika

Collettiva: 555FIV

Altre Classi : in base ad una diffusione adeguata nella Zona

Numero Raduni : 2

Numero partecipanti : Open

Numero Istruttori : 1 ogni 10 allievi

Prerequisiti : essere segnalati dal Club di appartenenza il quale attesta che lo Juniores partecipa all'attività sportiva zonale e nazionale

Numero giornate : 2 o 3 in base al periodo scolastico

Periodo consigliato : Febbraio - Novembre

Dopo un adeguato lavoro di preparazione si entra nella fase che gli esperti considerano l'età dell'armonia. Riferendosi alla funzionalità generale dell'organismo .L'esperienza del gruppo sportivo e l'accettazione delle norme comportamentali che esso impone possono essere utili per acquisire sicurezza nelle proprie azioni.. L'elemento agonistico unito ad un buon programma di preparazione fisica può essere importante per la costruzione armonica del corpo e per rafforzare la propria autostima.

	<b>Svolgimento</b>	<b>Obiettivo generale del raduno</b>	<b>Obiettivi specifici</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Programma raduni</b>	<b>Verifiche</b>
<b>Under 16 sportivi</b>	Lavoro sistematico con esercitazioni mirate allo sviluppo delle abilità sportive , passando da una attività multilaterale ad una di orientamento sportivo.	<p>Avviamento sportivo-agonistico Sviluppo delle capacità di adattamento motorio</p> <p>Consolidare la tecnica dei fondamentali in forma più sistematica e analitica anche su classi di imbarcazioni differenti.</p> <p>Acquisizione di elementi di tattica e strategia. Finalizzati all'attività agonistica.</p>	<p>Migliorare le prestazioni di adattamento motorio per risolvere compiti e affrontare situazioni in riferimento ad avversari, all'ambiente, e all'assetto della barca</p> <p>Sviluppo competenze sportive riferite all'assetto alla barca e alla gara.</p>	<p>Multilateralità Orientata.</p> <p>Adattamento del principio generale della multilateralità alle differenti esigenze motorie e tecnico-tattiche della vela.</p> <p>Lateralizzare gli esercizi.</p> <p>Mutamento della velocità e del ritmo esecutivo.</p> <p>Giochi di squadra in campi ridotti. Esecuzione di esercizi in condizioni inconsuete.</p> <p>Aggiunta di movimenti complessi all'esercizio di base.</p> <p>Mutamento dei carichi.</p> <p>Circuiti di destrezza</p>	<p><i>Armo Disarmo, Rimessaggio, Varo, Alaggio</i></p> <p><i>Nodi</i></p> <p><i>Padronanza del mezzo</i></p> <p><i>Velocità</i></p> <p><i>Manovre</i></p> <p><i>Uso deriva</i></p> <p><i>Andature e regolazioni</i></p> <p><i>Equilibrio</i></p> <p><i>Nauticità</i></p> <p><i>Giochi con le boe e orientamento</i></p> <p><i>Giochi a tempo</i></p> <p><i>Velocità</i></p> <p><i>Giochi spazio</i></p> <p><i>Percorsi di gara</i></p> <p><i>Sicurezza</i></p> <p><i>Meteo</i></p> <p><i>Motivazione all'attività e all'allenamento</i></p> <p><i>Motivazioni a stare in equipaggio</i></p> <p><i>Regolamento</i></p> <p><i>Motoria</i></p>	Schede riferite alle attività svolte.



RADUNI ZONALI PASSAGGIO DI CLASSE

Obiettivi :	Orientamento e cambio di classe
Età partecipanti :	13- 15 anni nell'anno solare ( p.es. 2010 nati 1995 – 1998 )
Imbarcazioni	
	Singolo : Laser
	Tavola : RSX
	Doppio : 420 – 29er
	Altre Categorie Youth : in base ad un obiettivo specifico
Numero Raduni :	1
Numero partecipanti :	Open
Numero Istruttori :	1 specialista per classe
Prerequisiti :	Essere segnalati dal tecnico di zona, dallo staff nazionale, dai tecnici Youth
Numero giornate :	2 o 3 in base al periodo scolastico
Periodo consigliato :	Anno solare

La tappa della formazione giovanile ( fino ai 16 anni), è caratterizzata dal cambiamento dei metodi di lavoro e delle attività che mirano sempre più allo sviluppo della tecnica e all'avviamento sportivo. La pratica dello sport diviene più sistematica così come la costanza delle uscite in acqua. Il processo tecnico-formativo vede nel momento del passaggio di classe nella fascia Juniores una tappa fondamentale di questa evoluzione, dove l'allievo deve essere consigliato ed indirizzato verso l'imbarcazione più idonea.

	<b>Svolgimento</b>	<b>Obiettivo generale del raduno</b>	<b>Obiettivi specifici</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Programma raduni</b>	<b>Verifiche</b>
<b>Under 16 Raduno passaggio di classe</b>	Particolare attenzione deve essere rivolta nell'individuare la classe nel passaggio dalla categoria giovanile alla Youth. Questa è una delle più importanti decisioni che un giovane velista prende nella sua carriera, per questo deve essere correttamente consigliato dall'istruttore di circolo e dallo staff zonale onde comprendere le differenze tra la scelta di un doppio o di un singolo e la necessità di lavorare per obiettivi.	<p>Acquisizione di informazioni finalizzate all'attività agonistica nella classe scelta e alla diffusione in zona</p> <p>Esercitazioni mirate alla conoscenza delle varie imbarcazioni Youth. e alla loro messa a punto</p> <p>Orientamento verso la classe più idonea alle sue attitudini psico-fisiche.</p> <p>Conoscere l'importanza del lavoro di squadra e come programmare l'attività nella classe Youth scelta.</p> <p>Far conoscere i danni provocati dalla mancanza di preparazione atletica</p> <p>Far comprendere l'importanza dell'alimentazione e dell'idratazione pre durante e dopo regata</p>	<p>Lo stretching</p> <p>Sviluppo competenze sportive riferite all'assetto della barca.</p> <p>Uso del trapezio,</p> <p>Uso dello Spinnaker,</p> <p>Uso del Gennaker</p> <p>Conoscere la messa a punto della barca in differenti condizioni e creare e un foglio dati della barca scelta</p> <p>Provare i ruoli di prodiere e timoniere</p>	<p>La progressione didattica del raduno sarà impostata secondo la preparazione base degli allievi, favorendo l'acquisizione di nuove tecniche di conduzione e manovra sulla barche provata o già scelta per il passaggio.</p> <p>Si devono gettare le basi per una corretta formazione del futuro velista e per la sua specializzazione nel campo Youth.</p> <p>Circuiti di destrezza</p>	<p><i>Armo Disarmo. Rimessaggio. Varo. Alaggio</i></p> <p><i>Nodi</i></p> <p><i>Padronanza del mezzo</i></p> <p><i>Velocità</i></p> <p><i>Manovre</i></p> <p><i>Uso deriva</i></p> <p><i>Andature e regolazioni</i></p> <p><i>Equilibrio</i></p> <p><i>Nauticità</i></p> <p><i>Giochi con le boe e orientamento</i></p> <p><i>Giochi a tempo</i></p> <p><i>Velocità</i></p> <p><i>Giochi spazio</i></p> <p><i>Percorsi di gara</i></p> <p><i>Sicurezza</i></p> <p><i>Meteo</i></p> <p><i>Motivazione all'attività e all'allenamento</i></p> <p><i>Motivazioni a stare in equipaggio</i></p> <p><i>Regolamento</i></p> <p><i>Motoria</i></p>	Schede riferite alle attività svolte.

<i>AREE DELLA VALUTAZIONE</i>	<i>Sicurezza e Nauticità</i>
<i>Armo disarmo</i>	<i>Conoscenze e Regolamento</i>
<i>Varo /Alaggio/Rimessaggio</i>	<i>Meteorologia</i>
<i>Nodi</i>	<i>Motoria</i>
<i>Manovre e padronanza del mezzo</i>	<i>Motivazione all'allenamento</i>
<i>Andature e Tecnica di navigazione</i>	<i>Motivazione al lavoro in equipaggio</i>

**TABELLA PROGRESSIVA DEGLI ESERCIZI**

<b>Programma</b>	<b>Esercizio 9 anni</b>	<b>Esercizio 10-11 anni</b>	<b>Esercizio 12-15 anni esordienti</b>	<b>Esercizio 12-15 anni sportivi</b>	<b>Passaggio di classe</b>
<b>Armo Disarmo, Rimessaggio, Varo, Alaggio</b>	<i>Osservazione della barca nelle sue parti elementari.</i>	<i>Osservazione barca armata e funzione regolazioni</i>	<i>Osservazione barca armata e funzione regolazioni</i>	<i>Osservazione barca armata e funzione regolazioni</i>	<i>Armare la barca con istruzioni</i>
	<i>Armare e disarmare</i>	<i>Armare e disarmare</i>	<i>Armare e disarmare</i>	<i>Armare e disarmare</i>	<i>Conoscere alberatura e l'attrezzatura della barca</i>
	<i>Varo e Alaggio</i>	<i>Varo e Alaggio</i>	<i>Varo e Alaggio</i>	<i>Varo e Alaggio</i>	<i>Varo e Alaggio</i>
	<i>Trasportare la barca con il carrello di alaggio</i>	<i>Trasportare la barca con il carrello di alaggio</i>	<i>Trasportare la barca con il carrello di alaggio</i>	<i>Trasportare la barca con il carrello di alaggio</i>	<i>Trasportare la barca con il carrello di alaggio</i>
<b>Nodi</b>	<i>Savoia e Piano</i>	<i>Savoia, Gassa, Piano</i>	<i>Savoia, Gassa, Piano</i>	<i>Savoia, Gassa, Piano, Parlato e Bandiera</i>	<i>Savoia, Gassa, Piano, Parlato e Bandiera</i>
<b>Padronanza del mezzo</b>	<i>Barca ferma , fila indiana, rallento e accelero. Uso della scotta</i>	<i>Barca ferma , fila indiana, rallento e accelero. Uso della scotta,peso, timone Marcia indietro, navigo senza timone</i>	<i>Barca ferma , fila indiana, rallento e accelero. Uso della scotta,peso, timone</i>	<i>La V in boa,barca ferma sulla linea, barca ferma in boa. Marcia indietro, navigo senza timone</i>	<i>Barca ferma , fila indiana, rallento e accelero. Uso della scotta,peso, timone Marcia indietro, navigo senza timone</i>
<b>Velocità</b>	<i>La lepre</i>	<i>Prova di velocità a coppie</i>	<i>La lepre</i>	<i>Prova di velocità a coppie e a tre</i>	<i>Prova di velocità a coppie</i>
<b>Manovre</b>	<i>Orzare, poggiare, virare e abbattere,</i>	<i>Orzo, poggio a comando. Viro senza</i>	<i>Orzare, poggiare, virare e abbattere, partire e rientrare allo scivolo con</i>	<i>Virata con e senza rollio, virate a farfalla, abbattute</i>	<i>Simulatore a terra.In acqua,</i>

FEDERAZIONE ITALIANA VELA

	<i>partire e rientrare allo scivolo con istruzioni. Uso della scotta e del peso</i>	<i>uso del timone, viro con rollio, viro a comando, giro completo, doppio giro, abbattuta, giro di boa. Partire e rientrare allo scivolo senza aiuto</i>	<i>istruzioni. Uso della scotta e del peso. Giro di boa</i>	<i>al lasco e in poppa, giri di boa, giro e doppio giro</i>	<i>virata, abbattuta, spinnaker, gennaker Trapezio, cinghie.</i>
<b>Uso deriva</b>	<i>Inserire e togliere la deriva</i>	<i>Inserire e togliere la deriva in navigazione</i>	<i>Inserire, togliere e regolare la deriva</i>	<i>Regolare la deriva</i>	<i>Regolare la deriva</i>
	<i>Comprende la funzione della deriva</i>	<i>Navigare con e senza deriva</i>	<i>Comprende la funzione della deriva</i>	<i>Navigare senza deriva in poppa</i>	
<b>Andature e regolazioni</b>	<i>Cambio direzione, con boe di riferimento,</i>	<i>Regolazioni a comando, navigare e assetto</i>	<i>Assetto, con e senza boe Messa a punto del mezzo in acqua</i>	<i>Esercizi in fila e individuali, con e senza boe, prove di velocità Messa a punto del mezzo in acqua</i>	<i>Esercizi individuali, con e senza boe, prove di velocità Messa a punto del mezzo in acqua</i>
<b>Equilibrio</b>	<i>A Terra tolgo e metto l'albero armato, navigo in piedi</i>	<i>Navigare in piedi. In poppa con timone nelle gambe, in piedi sul bordo, in poppa sullo spigolo,</i>	<i>Dirigere l'imbarcazione stando in piedi Fare esercizi di equilibrio con barca o wsurf</i>	<i>Fare esercizi di equilibrio con barca o wsurf</i>	<i>Dirigere la barca stando in piedi e barra tra le gambe</i>
<b>Nauticità</b>	<i>Dare propulsione . Scuffiare la barca</i>	<i>Dare propulsione . Scuffiare la barca</i>	<i>Scuffiare la barca, dare propulsione</i>	<i>Scuffiare la barca, prevenzione danni</i>	<i>Scuffiare la barca</i>
<b>Giochi con le boe e orientamento</b>	<i>Percorso con boe a dritta , la linea stare sopra o sottovento, esercitazioni di gara, le bandiere, il giro.</i>	<i>Andare alla boa indicata dalla bandiera, fare un cambio di percorso, boe a dritta e a sinistra</i>	<i>Percorso con boe a sinistra , la linea stare sopra o sottovento, esercitazioni di gara, le bandiere, il giro</i>	<i>Percorso con boe a dritta e sinistra , la linea stare sopra o sottovento, esercitazioni di gara, le bandiere, il giro</i>	<i>Percorsi vari con boe</i>
	<i>Individuare la direzione del vento</i>	<i>Individuare la direzione del vento a terra e in acqua</i>	<i>Individuare la direzione del vento a terra e in acqua</i>	<i>Individuare la direzione del vento a terra e in acqua</i>	<i>Individuare la direzione del vento a terra e in acqua</i>
	<i>Individuare le boe da girare</i>	<i>Individuare le boe da girare</i>	<i>Individuare le boe da girare</i>	<i>Individuare le boe da girare</i>	<i>Individuare le boe da girare</i>
<b>Giochi a tempo</b>	<i>Partire al segnale</i>	<i>Partire al segnale</i>	<i>Partire al segnale</i>	<i>Partire al segnale</i>	<i>Partire al segnale</i>

FEDERAZIONE ITALIANA VELA

<b>Velocità</b>	<i>Regolare la velocità</i>	<i>La lepre, prove di velocità a due e a tre</i>	<i>Regolare la velocità</i>	<i>Prova di velocità a coppie</i>	<i>Prove di velocità a coppie nelle varie andature</i>
<b>Giochi spazio</b>	<i>Manovra nel box</i>	<i>Manovra nel box</i>	<i>Manovra nel box</i>	<i>Manovra nel box</i>	<i>Manovra nel box</i>
		<i>Il canale</i>		<i>Il canale</i>	<i>Percorsi con boe Linea , segnali ,partenze</i>
<b>Percorsi di gara</b>	<i>Minisport vela</i>	<i>Minisport vela Giochi di tattica, percorsi con compito</i>	<i>Giochi con linea, boe e avversari, elementi di tattica Piccole regate con correzione diretta</i>	<i>Percorsi di gara con vento fino a 20 nodi, esercitazioni con gli avversari</i>	<i>Percorsi di gara con vento fino a 20 nodi, esercitazioni con gli avversari</i>
<b>Sicurezza</b>	<i>Indossare il salvagente</i>	<i>Indossare il salvagente</i>	<i>Indossare il salvagente</i>	<i>Indossare il salvagente</i>	<i>Indossare il salvagente</i>
	<i>Raddrizzare la barca scuffiata anche con aiuto</i>	<i>Raddrizzare la barca scuffiata</i>	<i>Raddrizzare la barca scuffiata anche con aiuto</i>	<i>Raddrizzare la barca scuffiata</i>	<i>Raddrizzare la barca scuffiata anche con aiuto</i>
	<i>Sa predisporre la cima per il rimorchio</i>	<i>Stare a rimorchio</i>	<i>Sa predisporre la cima per il rimorchio</i>	<i>Stare a rimorchio</i>	<i>Stare a rimorchio</i>
<b>Meteo</b>	<i>Sa che cosa è la rosa dei venti</i>	<i>Conosce la bussola e la rosa dei venti</i>	<i>Conosce la bussola e la direzione di provenienza dei venti</i>	<i>Comprende i gradi bussola riferiti al vento</i>	<i>Sa usare la bussola in barca</i>
<b>Motivazione all'attività e all'allenamento</b>	<i>Valore da 1 a 10</i>	<i>Valore da 1 a 10</i>	<i>Valore da 1 a 10</i>	<i>Valore da 1 a 10</i>	<i>Comprende l'obiettivo di una programmazione</i>
<b>Motivazioni a stare in equipaggio</b>	<i>Timoniere Prodiere</i>	<i>Timoniere Prodiere Equipaggio</i>	<i>Timoniere Prodiere Equipaggio</i>	<i>Timoniere Prodiere Equipaggio</i>	<i>Comprende come suddividere il lavoro in una barca a due</i>
<b>Regolamento</b>	<i>Gioco delle mure</i>	<i>Individua le mure e la posizione rispetto ad altri</i>	<i>Mure a dritta e mure a sinistra Sopravento e sottovento</i>	<i>Regole della parte 2</i>	<i>Regole della parte due e discussione di una protesta</i>
<b>Motoria</b>	<i>Esercizi di coordinazione</i>	<i>Esercizi di coordinazione</i>	<i>Esercizi di attivazione motoria</i>	<i>Esercizi di attivazione motoria</i>	<i>Stretching dopo l'attività pratica</i>

FEDERAZIONE ITALIANA VELA

SCHEMA DI VALUTAZIONE DI:			
LIVELLO CADETTI 9 anni			
ARMARE/VARO/ALAGGIO/RIMESSAGGIO	Si/no	ANDATURE	Si/no
-Sa armare la barca anche con l'aiuto di altri		Sa andare da una boa all'altra regolando le vele	
-Sa fare rimessaggio della barca e dell'attrezzatura		<b>EQUILIBRIO</b>	
		Sa dirigere l'imbarcazione stando in piedi, sa stare in equilibrio sulla barca	
Sa trasportare la barca con il carrello		<b>NAUTICITA'</b>	
		Sa scuffiare la barca	
Sa fare due nodi(Savoia e Piano)		Remare con picco o pagaia o remo	
Conosce la nomenclatura di base dell'imbarcazione(scafo, albero, timone, prolunga, deriva, scotte,bozzelli, cinghie, ecc.)		<b>GIOCHI CON LE BOE ORIENTAMENTO</b>	
		Sa riconoscere la direzione del vento	
		Sa individuare le boe da girare	
<b>PADRONANZA DEL MEZZO</b>		Sa girare le boe a dritta	
Conosce i principali elementi di padronanza del mezzo come fermare la barca e controllarne la velocità, sa manovrare in spazi delimitati.		Comprende la differenza tra sopravvento e sottovento	
		<b>GIOCHI DI SPAZIO</b>	
		Manovra nel box	
Sa stare in fila seguendo chi lo precede		<b>GIOCHI A TEMPO</b>	
<b>MANOVRE</b>		Sa utilizzare il cronometro	
Sa varare la barca e partire con istruzioni.		<b>SICUREZZA</b>	
Sa rientrare allo scivolo con istruzioni		Sa indossare il salvagente correttamente	
Sa fare la virata e la strambata con vento fino a 15 nodi		Sa raddrizzare la barca scuffiata con aiuto o senza aiuto	
<b>USO DERIVA</b>		Sa predisporre la cima per il rimorchio	
Conosce la funzione della deriva		<b>REGOLAMENTO</b>	
Sa inserire e togliere la deriva		Conosce la differenza tra mure a dritta e mure a sinistra	
<b>SI CONFERMA DOPO AVER PARTECIPATO AL RADUNO CHE POSSIEDE LE CONOSCENZE E LE ABILITA' RICHIESTE</b>		<b>METEO</b>	
		Sa che cosa è una bussola	
<b>Firma</b>		<b>TIMBRO</b>	

*Hai le abilità di uscita e rientro con l'assistenza di un adulto e di navigare su un percorso delimitato da boe con vento fino a 15 nodi*

FEDERAZIONE ITALIANA VELA

<i>SCHEDA DI VALUTAZIONE DI:</i>			
<i>LIVELLO CADETTI 10-11 anni esordienti</i>			
<b>ARMARE/VARO/ALAGGIO/RIMESSAGGIO</b>	<i>Si/no</i>	<b>NAUTICITA'</b>	<i>Si/no</i>
<i>Sa armare la barca</i>		<i>Sa remare con la pagaia</i>	
<i>Ha conoscenza sull'alberatura e l'attrezzatura della barca</i>		<b>GIOCHI DI SPAZIO</b>	
		<i>Sa manovrare in spazi segnati da boe</i>	
<i>-Sa fare rimessaggio della barca e dell'attrezzatura</i>		<b>GIOCHI CON BOE E ORIENTAMENTO</b>	
		<i>Sa individuare le boe indicate dai segnali, comprende un cambio di percorso</i>	
<i>-Sa fare tre nodi(Sav , Gassa e Piano)</i>		<b>VELOCITA'</b>	
<i>Conosce la nomenclatura dell'imbarcazione</i>		<i>Sa mantenere la barca in velocità nell'esercizio assegnato</i>	
<b>PADRONANZA DEL MEZZO</b>		<b>EQUILIBRIO</b>	
<i>Conosce i principali elementi di padronanza del mezzo come fermare la barca e controllare la velocità in piccoli spazi</i>		<i>Sa dirigere l'imbarcazione o la tavola da surf stando in piedi, sa stare in equilibrio sulla barca o surf. Sa fare esercizi di equilibrio</i>	
<i>Sa mantenere la barca ferma nella zona indicata</i>		<b>PERCORSI CON LE BOE E GIOCHI DI GARA</b>	
<b>MANOVRE</b>		<i>Sa utilizzare il cronometro in riferimento alla partenza</i>	
<i>Sa manovrare utilizzando il peso , la scotta e il timone</i>		<i>Sa compiere il percorso assegnato con vento fino a 15 nodi</i>	
<i>Sa uscire e rientrare allo scivolo</i>		<b>SICUREZZA</b>	
<i>Sa fare la virata e la strambata con vento fino a 15 nodi</i>		<i>Sa indossare il salvagente correttamente</i>	
<b>USO DELLA DERIVA</b>		<i>Sa raddrizzare la barca anche con aiuto</i>	
<i>Conosce la funzione della deriva</i>		<i>Sa predisporre la cima per il rimorchio</i>	
<i>Sa togliere e inserire la deriva in navigazione</i>		<b>REGOLAMENTO</b>	
<b>ANDATURE</b>		<i>Conosce la differenza tra mure a dritta e mure a sinistra e comprende il significato di barca sopravento e barca sottovento</i>	
<i>Sa andare da una boa all'altra regolando le vele e la deriva</i>		<b>METEO</b>	
<i>Regolazioni a comando, navigare in assetto</i>		<i>Conosce vari metodi per individuare la direzione di provenienza del vento, sa a che cosa serve una bussola</i>	
<b>FIRMA</b>		<b>TIMBRO</b>	

*Possiedi sufficiente autonomia di uscita e rientro. Sai navigare su un percorso delimitato da boe con vento fino a 15 nodi. Hai conoscenze teoriche e sufficienti capacità di padronanza del mezzo.*

# FEDERAZIONE ITALIANA VELA

SCHEDA DI VALUTAZIONE DI:			
LIVELLO JUNIORES 12-15 anni esordienti			
ARMARE/VARO/ALAGGIO/RIMESSAGGIO	Si/no	NAUTICITA'	Si/no
-Sa fare rimessaggio della barca e dell'attrezzatura		Sa remare con la pagaia	
Sa armare la barca correttamente		<b>GIOCHI CON LE BOE E ORIENTAMENTO</b>	
Ha conoscenza sull'alberatura e l'attrezzatura della barca e delle regolazioni della vela		Sa individuare le boe indicate dai segnali, sa girare le boe a sinistra, conosce il sopra e sottovento, individua la direzione del vento	
-Sa fare tre nodi(Sav , Gassa e Piano)		<b>GIOCHI A TEMPO</b>	
Ha conoscenza delle parti della vela		Sa utilizzare il cronometro in riferimento alla partenza	
Conosce la nomenclatura dell'imbarcazione		<b>GIOCHI SPAZIO</b>	
<b>PADRONANZA DEL MEZZO</b>		Sa manovrare in una zona delimitata	
Conosce i principali elementi di padronanza del mezzo come fermare la barca e controllare la velocità in piccoli spazi		<b>PERCORSI CON LE BOE E GIOCHI DI GARA</b>	
Sa fare barca ferma e ripartire		Sa compiere il percorso assegnato con vento tra 10 e 20 nodi	
<b>VELOCITA'</b>		Ha acquisito elementi di base per fare una regata	
Sa mantenere la barca in velocità nell'esercizio assegnato		<b>SICUREZZA</b>	
<b>MANOVRE</b>		Sa indossare il salvagente correttamente	
Sa manovrare utilizzando il peso , la scotta e il timone		Sa raddrizzare la barca anche con aiuto	
Sa uscire e rientrare allo scivolo		Sa predisporre la cima per il rimorchio	
Sa fare la virata e la strambata con vento tra 10 e 20 nodi		<b>METEO</b>	
<b>USO DELLA DERIVA</b>		Conosce vari metodi per individuare la direzione di provenienza del vento, sa a che cosa serve una bussola.	
Conosce la funzione della deriva		<b>REGOLAMENTO</b>	
Sa togliere o inserire la deriva		Conosce la differenza tra mure a dritta e mure a sinistra e comprende il significato di barca sopravento e barca sottovento	
<b>ANDATURE</b>		<b>EQUILIBRIO</b>	
Sa andare da una boa all'altra regolando le vele e la deriva		Sa dirigere l'imbarcazione o la tavola da surf stando in piedi, sa stare in equilibrio sulla barca o surf.	
Regolazioni in acqua e a comando, navigare e assetto		<b>TIMBRO</b>	
<b>FIRMA</b>			



## FEDERAZIONE ITALIANA VELA

Possiedi adeguata autonomia di uscita e rientro Sai navigare su un percorso delimitato da boe con vento fino a 20 nodi. Hai conoscenze teoriche e sufficienti capacità di padronanza del mezzo.

SCHEDE DI VALUTAZIONE DI:			
LIVELLO JUNIORES 12-15 anni sportivi			
ARMARE/VARO/ALAGGIO/RIMESSAGGIO	SI/NO	VELOCITA'	SI/NO
Sa fare rimessaggio della barca e dell'attrezzatura		Sa cercare la velocità vicino ad un avversario	
Ha conoscenza sull'alberatura e sulle funzioni l'attrezzatura della barca		GIOCHI A TEMPO	
Ha conoscenza delle parti della vela e della sua regolazione.		Sa utilizzare il cronometro in riferimento alla partenza	
Sa armare la barca e ne conosce la nomenclatura		GIOCHI SPAZIO	
-Sa fare 4 nodi(Savoia bandiera, Gassa e Piano)		Sa manovrare in spazi delimitati	
Sa uscire e rientrare in spiaggia		PERCORSI DI GARA	
PADRONANZA DEL MEZZO		Sa individuare l'orientamento della linea	
Conosce i principali elementi di padronanza del mezzo come fermare la barca, manovrare e controllare la velocità in piccoli spazi		Comprende buoni e scarsi	
Sa mantenere la barca ferma in boa, e su una linea di partenza		Sa fare un marcamento	
MANOVRE		Sa girare le boe con tecnica corretta	
Sa manovrare con uso di scotta e timone		SICUREZZA	
Sa virare e strambare con vento fino a 20 nodi		Sa raddrizzare la barca	
USO DERIVA		Sa indossare il salvagente correttamente	
Sa regolare la deriva		Sa predisporre la cima per il rimorchio	
ANDATURE E REGOLAZIONI		Rispetta le indicazioni dell'istruttore	
Sa regolare le vele nelle varie andature		METEO	
Sa mettere in assetto la barca		Conosce vari metodi per individuare la direzione di provenienza del vento	
EQUILIBRIO		Comprende i gradi bussola	
Sa stare in equilibrio in barca o sul wsurf negli esercizi proposti		REGOLAMENTO	
GIOCHI CON BOE E ORIENTAMENTO		Conosce le regole principali della parte 2	
Sa individuare le boe indicate dai segnali, comprende un cambio di percorso		Sa navigare nel rispetto delle regole	
Sa individuare la direzione del vento		TIMBRO	
FIRMA			

Possiedi autonomia di uscita e rientro Sai navigare su un percorso delimitato da boe con vento fino a 20 nodi. Hai capacità tattiche e conoscenze teoriche. Possiedi discrete/sufficienti/buone/ottime capacità di padronanza del mezzo.

# FEDERAZIONE ITALIANA VELA

<i>SCHEDA DI VALUTAZIONE DI:</i>			
<b>RADUNO UNDER 16 J PASSAGGIO DI CLASSE</b>			
<b>ARMARE/VARO/ALAGGIO/RIMESSAGGIO</b>	<i>SI/NO</i>	<b>ESERCIZI A TEMPO</b>	<i>SI/NO</i>
<i>Sa armare la barca con istruzioni</i>		<i>Sa utilizzare il cronometro in riferimento alla partenza</i>	
<i>Ha conoscenza sull'alberatura e l'attrezzatura della barca</i>		<b>ESERCIZI DI SPAZIO</b>	
<i>Ha conoscenza delle regolazioni della vela e della deriva</i>		<i>Manovrare nello spazio delimitato</i>	
<i>-Sa fare rimessaggio della barca e dell'attrezzatura</i>		<b>ESERCIZI DI GARA</b>	
<i>-Sa fare 4e nodi( Savoia, Bandiera, Gassa e Piano)</i>		<i>Sa individuare l'orientamento della linea</i>	
<i>Conosce la nomenclatura dell'imbarcazione</i>		<i>Sa compiere il percorso con vento fino a 20 nodi</i>	
<i>Sa trasportare e varare la barca</i>		<i>Comprende buoni e scarsi</i>	
<b>PADRONANZA DEL MEZZO</b>		<i>Sa fare un marcamento</i>	
<i>Conosce i principali elementi di padronanza del mezzo come fermare la barca, manovrare e controllare la velocità in piccoli spazi</i>		<i>Sa girare le boe con tecnica corretta</i>	
<b>MANOVRE</b>		<b>SICUREZZA</b>	
<i>Sa manovrare le vele in doppio</i>		<i>Sa indossare il salvagente correttamente</i>	
<i>Sa manovrare utilizzando il peso e la scotta</i>		<i>Sa raddrizzare la barca senza aiuto</i>	
<i>Sa rientrare allo scivolo</i>		<i>Sa predisporre la cima per il rimorchio</i>	
<b>USO DELLA DERIVA</b>		<i>Conosce l'importanza delle dotazioni di sicurezza</i>	
<i>Conosce la funzione della deriva</i>		<b>METEO</b>	
<i>Sa togliere o inserire la deriva</i>		<i>Conosce vari metodi per individuare la direzione di provenienza del vento</i>	
<b>ANDATURE E REGOLAZIONI</b>		<i>Sa come utilizzare una bussola</i>	
<i>Sa fare la virata e la strambata con vento fino a 20 nodi</i>		<i>Conosce il barometro</i>	
<i>Sa andare da una boa all'altra regolando le vele</i>		<b>REGOLAMENTO</b>	
<i>Regolazioni in acqua e a comando, navigare e assetto,</i>		<i>Conosce le regole principali della parte 2</i>	
<b>EQUILIBRIO</b>		<i>Sa navigare nel rispetto delle regole</i>	
<i>Fa gli esercizi proposti stando in piedi</i>		<i>Sa discutere una protesta</i>	
<b>GIOCHI CON BOE E ORIENTAMENTO</b>		<b>MOTORIA</b>	
<i>Sa individuare le boe indicate dai segnali, comprende un cambio di percorso</i>		<i>Comprende l'importanza della preparazione fisica e del defaticamento</i>	
<b>VELOCITA'</b>		PESO	
<i>Sa fare le prove di velocità</i>		ALTEZZA	
<b>LAVORO IN EQUIPAGGIO</b>		BARCA SCELTA	
<i>Comprende come suddividere i compiti</i>		RUOLO A BORDO	
FIRMA		TIMBRO	

*Possiedi capacità per fare il passaggio di classe su un'imbarcazione Singolo/doppio. Possiedi discrete/sufficienti/buone/ottime capacità di padronanza del mezzo. Sai adattarti al lavoro di squadra e hai mostrato disponibile ad allenarti.*

## Minisport-vela

Le leggi dello stato italiano consentono anche ai più giovani di dedicarsi alla vela a partire dal compimento dei 6 anni di età, partecipando **all'attività formativa** delle Scuole di Vela della FIV.

Tale **attività formativa** è definita **GiocoVela** nei regolamenti ufficiali della stessa FIV.

Ai Cadetti dai 9 agli 11 anni è consentita una limitata **attività sportiva** definita come **“minisport-vela ”**

Il minisport-vela è per definizione una attività di formazione sportiva con valenza educativa per cui deve rispondere alle esigenze di crescita psico-fisica del bambino, rispettando e promuovendo la sua creatività ed il suo bisogno di integrazione e socializzazione.

Il minisport-vela si prefigge una funzione educativa e si pone come obiettivo la formazione dello sportivo di domani e lo sviluppo della sua cultura marinara, mettendolo in grado di saper condurre un natante a vela in condizioni ambientali adeguate, attraverso una esperienza pre-sportiva di multi classe, nel rispetto della natura e dell'ambiente: fattore essenziale per poter diventare domani un “uomo di mare“. Trattandosi poi, di uno sport basato sulla utilizzazione delle forze della natura, (vento, onda, corrente, ecc.), la vela abitua alla conoscenza dei vari fenomeni ambientali, alla loro osservazione e previsione.

Il minisport-vela è anche Sport e come tale necessita di un Regolamento. Come per tutti gli sport le regole sono necessarie e vengono richieste spontaneamente dal bambino stesso, il quale, imparando ad applicarle, capisce che sono una condizione indispensabile per giocare allo sport della vela divertendosi di più.

Il Regolamento acquista anche una giustificazione pedagogica ed una sua gradualità metodologica che contribuisce alla crescita psicologica e all'istruzione del bambino stesso.

### Norme

Il presente Regolamento introduce norme per definire la partecipazione all'attività di istruzione, agli allenamenti ed all'attività sportiva dei Cadetti dai 9 agli 11 anni.

Il **minisport-vela** è un' attività riservata ai bambini di ambo i sessi che compiono nell'anno di partecipazione all'attività in oggetto i nove, dieci, undici anni. Nell'anno del compimento del dodicesimo anno di età avviene il passaggio all'attività velica Juniores.

### **Tesseramento**

Per partecipare all'attività di istruzione, agli allenamenti ed all'attività sportiva dei Cadetti denominata "minisport-vela", è obbligatorio essere in possesso della Tessera FIV Cadetti, rilasciata da un Affiliato, assolti gli obblighi di tutela sanitaria previsti nella vigente Normativa FIV.

### **Mezzi utilizzabili**

L'attività di istruzione, formazione e sportiva per i Cadetti può svolgersi solo su natanti:

- o con superficie velica non superiore 4 mq. per il "singolo"
- o con superficie velica non superiore a 7 mq., senza spinnaker o gennaker, per equipaggio "a due"
- con superficie velica non superiore a 15 mq. per equipaggio "multiplo" con l'obbligo che ci sia a bordo un allievo istruttore/Istruttore FIV. (ai cadetti è consentito svolgere il ruolo di equipaggio, e non quello di timoniere)

L'elenco dei natanti ritenuti idonei a svolgere l'attività di avviamento per l'istruzione nelle Scuole di Vela potrà essere stabilito dagli organi tecnici della FIV e verrà indicato nelle Normative e Regolamenti federali annuali.

### **Attività Consentita**

Nell'anno del compimento del nono di età, è consentita, con il rilascio della tessera FIV Cadetti, una limitata attività sportiva nei circoli affiliati, che permette l'accesso a raduni zionali finalizzati alla partecipazione alle manifestazioni Atlantica e Primavela.

Nell'anno di compimento del decimo e undicesimo di età è consentita, con il rilascio della tessera FIV per la categoria Cadetti, **una attività sportiva di "Minisport-vela"**.

### **Distanza dalla costa**

La distanza massima dalla costa entro la quale è consentita questa attività di istruzione, di formazione e sportiva è **di un miglio**.

### **Limiti di vento ed assistenza**

Detta attività è consentita con vento non superiore a:

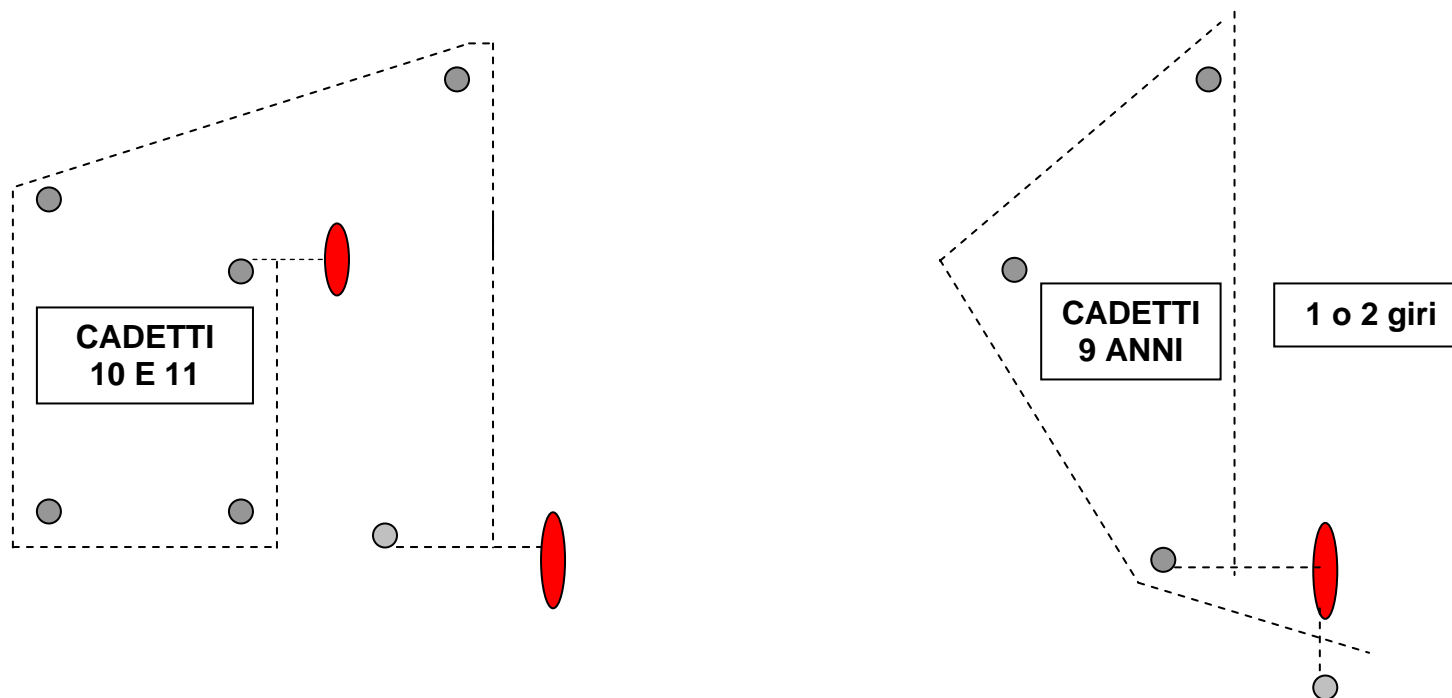
**12 nodi Cadetti 9 anni**

**15 nodi Cadetti 10-11 anni**

**Percorsi**

Il percorso utilizzabile per l'attività di "Minisport-vela" è indicativamente il seguente.

NB: possono essere utilizzati altri tipi di percorso con caratteristiche analoghe.



## FEDERAZIONE ITALIANA VELA

### **Durata e numero di Prove per i Cadetti**

9 anni: 30 minuti circa- 2 prove al giorno

10-11 anni: 40 minuti circa- 2 prove al giorno

-per la Tavola a vela: tre prove se le prime due saranno state disputate in condizioni “plananti”.

### **Permanenza in acqua**

Si consiglia di non superare i seguenti tempi di permanenza in acqua

9 anni : 3 ore

10-11 anni : 4 ore

### **Sicurezza**

Per partecipare all’attività di “Minisport vela”, è obbligatorio:

-Un salvagente omologato CE che dovrà essere indossato sempre ed in qualunque condizione atmosferica dal momento dell’uscita in acqua fino al rientro a terra. La muta non è considerata adeguato mezzo di galleggiamento personale.

-La sorveglianza diretta e continua di un istruttore iscritto agli **albi FIV**.

### **Assistenza**

- Durante l’attività di “Minisport-Vela” l’Affiliato dovrà mettere a disposizione adeguati mezzi di assistenza condotti da personale qualificato: vedi normativa generale.

### **Assistenza Sanitaria**

Non è richiesta assistenza sanitaria in acqua.

A terra l’assistenza sanitaria sarà fornita dalla struttura pubblica di pronto soccorso più vicina alla sede di svolgimento delle regate, concordata con la struttura stessa e svolta secondo le sue indicazioni e prescrizioni.

### **Validità della normativa**

La presente Normativa si applica a tutta l’attività velica organizzata in Italia ed i limiti di età, di partecipazione e di uso dei natanti ed imbarcazioni riguardano anche eventuali presenze di concorrenti stranieri. Eventuali Normative di Classe o categoria difformi, non hanno valore in Italia.

Riferimenti bibliografici

- Isaf learn to sail training program
- Alderman, R.A., Wood, N.L., (1976). *An analysis of incentive motivation in young Canadian athletes*, in Horn T.S., (2002), *Advances in Sport psychology*. Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman (tr. it. Autoefficacia.
- Teoria e applicazioni. Trento: Erickson, 2000).
- Birch, D., Veroff, J. (1966). *Motivation: a study of action*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Buonamano, R., Cei, A., Mussino, A. (1993). *La motivazione alla pratica sportiva nei giovani*. Scuola dello Sport, Roma.
- Caprara, G. V., Pastorelli, C. (2002). Le motivazioni. In D. Spinelli (a cura di) *Psicologia dello sport e del movimento umano* (pp. 97-110). Bologna: Zanichelli.
- Cei, A. (1998). *Psicologia dello Sport*. Bologna: Il Mulino.
- Duda J.L., Nicholls J.C., (1992), *Dimension of Achievement Motivation in Schoolwork and Sport*, in *Journal of Educational Psychology*, 84, 3, 99-209.
- Feltz, D.L., Short, S.E., Sullivan, P.J. (2007). *Self-efficacy in sport*. Champaign, IL, Human Kinetics.
- Greenlees, I.A., Graydon, J.K., Maynard, I.A. (1999). The impact of collective efficacy beliefs on effort and persistence in a group task. *Journal of Sport Sciences*, 17, 151-158.
- Giovannini D., Savoia, L. (2002). *Psicologia dello Sport*. Roma: Carocci.
- Greco, A., Andena, S., *Caratteristiche di personalità, orientamento motivazionale e convinzioni di autoefficacia nello sport di altro livello*, presentazione orale, XVII Congresso Nazionale A.I.P.S., Senigallia, 16-18 maggio 2008.
- Hodge, K., Allen, J., Smellie, L. (2008). Motivation in masters sport: Achievement and social goals. *Psychology of Sport & Exercise*, 9, 157-176.
- Sapp, M., Haubenstricker, J., (1978). Motivation for joining and reasons for not continuing in youth sport programs in Michigan, in Horn T.S., (2002), *Advances in Sport psychology*. Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Singer, R. N., Orbach, I. (2000). Perseveranza, eccellenza e realizzazione. Fattori generali della motivazione, implicazioni della percezione di sé nell'analisi dei potenziali di realizzazione degli atleti e caratteristiche tipiche di coloro che ottengono grandi risultati. *Rivista di Cultura Sportiva*, 51, 28-37.
- Steca, P., Militello, J., Gamba, S. (in stampa). *Scale per la valutazione delle convinzioni di efficacia personale e collettiva nel basket*. Manuale. Firenze: Giunti O.S.