



Federazione Italiana Vela

## **CORSO PER ESPERTI DI PREPARAZIONE FISICA DELLA SdS DEL CONI (16 Corso Nazionale CONI) Programma di Specializzazione nella Vela**

I Percorsi Formativi della Federazione Italiana Vela sono stati strutturati sulla base di quanto previsto nel "Sistema di Qualifica degli Operatori Sportivi" (SNaQ) del CONI e delle indicazioni contenute nel "MNA National Sail Programme" della World Sailing.

Un elemento fondamentale nella preparazione dei Tecnici è quello della Formazione Permanente, in questa ottica, la Federazione Italiana Vela in collaborazione con la Scuola dello Sport del CONI aggiunge il seguente Programma di Specializzazione nella Vela inserito nel 16 Corso per Esperti di Preparazione Fisica della SdS rivolto ai Tecnici in possesso di una formazione equiparabile al II livello di una FSN che frequentano il corso:

### **OBIETTIVI DEL PROGRAMMA SPECIALISTICO DI VELA**

Oltre alla parte relativa al corso SdS (vedi link <http://www.scuoladello sport.coni.it/scuoladello sport/formazione-sds/corsi/corso/1408.html?layout=sdscorso>) la parte specialistica della Vela sarà mirata a sviluppare le tematiche relative all'allenamento delle Classi Olimpiche e Giovanili.

### **QUANDO (Programma Specialistico di Vela)**

#### **Venerdì 19 febbraio**

ore 14.30-16.30	Introduzione allo sport della vela	<b>CT FIV Michele Marchesini</b>
ore 16.30-18.30	Il modello prestativo nella vela	<b>PREPARATORE ATLETICO FIV Parisi Luca</b>

#### **Venerdì 8 aprile**

ore 14.30 -16.30	Gli infortuni da sovraccarico funzionale nel velista	<b>Medico FIV FERRARIS Luca</b>
ore 16.30-18.30	La preparazione fisica specifica del velista Lo sviluppo dei pre requisiti strutturali a livello giovanile La preparazione atletica negli atleti di alto livello	<b>PREPARATORE FISICO Parisi LUCA</b>

### **CREDITI FORMATIVI PER IL PROGRAMMA SPECIALISTICO DI VELA**

Per il Programma di specializzazione relativo alla Vela verrà rilasciato un attestato di frequenza che darà diritto ad ulteriori 3 Crediti SNAQ.

## **16 CORSO PER ESPERTI DI PREPARAZIONE FISICA DELLA SdS**

### **DIDATTICA DEL CORSO**

Il Corso, articolato in tre moduli didattici e una sessione di valutazione finale, prevede l'utilizzo di diverse metodologie didattiche: lezioni frontali, esercitazioni pratiche, lavori di gruppo, tavole rotonde, fasi di formazione a distanza e la realizzazione di un lavoro individuale che riguarda la disciplina in cui opera il preparatore. Tale lavoro dovrà essere elaborato seguendo le indicazioni illustrate in appositi incontri durante il corso e dovrà essere presentato in occasione della sessione di valutazione finale.



Federazione Italiana Vela

### REQUISITI PER ACCEDERE AL CORSO

Tecnici delle diverse discipline sportive in possesso di una formazione equiparabile al II livello di una FSN.

### DOVE

Scuola dello Sport Del CONI, LARGO Giulio Onesti, 1 00197 - ROMA

### QUANDO

I tre moduli didattici del corso riguardano i seguenti contenuti generali

1. Ruolo, competenze e conoscenze dell'Esperto di Preparazione Fisica. Modelli di prestazione delle attività sportive  
**15-19 febbraio**
2. Valutazione funzionale e da campo delle capacità di prestazione sportiva. Prevenzione e recupero degli infortuni  
**4-8 aprile**
3. Costruzione delle sedute di preparazione: preatletismo generale e speciale, a carico naturale e con sovraccarico  
**6-10 giugno**
4. Valutazione finale **24 giugno**

**Durante il Corso è prevista anche la partecipazione gratuita a tre seminari:**

1. Core & Functional training: due facce della stessa medaglia **17 febbraio**
2. L'overtraining e il recupero **6 aprile**
3. La forza nei giochi sportivi **8 giugno**

### CREDITI FORMATIVI

In accordo con lo SNaQ, il Corso permette il conseguimento di 30 Crediti Formativi, attraverso le diverse modalità formative: in presenza, attraverso lo studio personale e con la produzione di un elaborato finale. Al termine del Corso, superata la valutazione finale, si acquisirà la qualifica di Esperto di preparazione fisica.

### MODALITA' DI AMMISSIONE

Come da Bando della Scuola dello Sport per il 16° Corso per Esperti di Preparazione Fisca (<http://www.scuoladello sport.coni.it/scuoladello sport/formazione-sds/corsi/corso/1408.html?layout=sdscorso>).

### ISCRIZIONI e COSTO DEL CORSO

Per poter partecipare al Programma della Vela bisogna essere iscritti al 16° Corso per Esperti di Preparazione Fisica della SdS, non è prevista una ulteriore quota di iscrizione per il Programma oltre a quella prevista per il Corso.

Vedi sito web della Scuola dello Sport per il 16° Corso per Esperti di Preparazione Fisca

(<http://www.scuoladello sport.coni.it/scuoladello sport/formazione-sds/corsi/corso/1408.html?layout=sdscorso>).

