



# PROGETTO TROFEO CONI - 2016

## 1. PREMESSA

### Lo sport della Vela: analisi della situazione

Lo sport della vela si pratica sull'acqua, un elemento soggetto ai fenomeni meteorologici e pertanto assai mutevole. Il velista, oltre che sportivo, deve essere un buon marinaio e si deve distinguere soprattutto per il suo ragionato coraggio nei momenti difficili, per la sua capacità tecnica, per il suo senso di abnegazione e di solidarietà verso coloro che, come lui, affrontano le insidie degli elementi.

La vela è uno sport formativo, appassionante e socializzante, contribuisce a creare autostima, rafforza il fisico e addestra la mente alle prese di decisione, permette ai bambini di confrontarsi con gli altri e con se stessi grazie ad un'attività fisica all'aria aperta.

Le nozioni di fisica e di geometria, necessarie per imparare a condurre una piccola barca a vela, lo rendono uno sport educativo anche dal punto di vista intellettuale. I rischi di incidenti sono minimi. Le regole di comportamento richieste durante l'apprendimento dei concetti elementari (cura e rimessaggio del materiale, rispetto delle norme di sicurezza) e durante la navigazione (regole di rotta, precedenza, ingaggi) aiutano la formazione della personalità e inducono alla lealtà.

La vela poi, consentendo di cimentarsi con elementi naturali come il vento e il mare, insegna a rispettare la natura e permette di acquisire una corretta valutazione delle condizioni meteorologiche. Ogni anno numerosi giovani si avvicinano alla vela, imparando a navigare sotto la spinta del vento e per molti questo incontro si trasforma in una grande passione. Tante sono le emozioni che il mare e il vento ci possono dare, fuori dai rumori, lontani dalla confusione e sorpresi dalla scoperta continua di sensazioni nuove.

Lo sport della vela è fatto d'intelligenza e d'attenzione e richiede a chi lo pratica una sensibilità quasi istintiva nei riguardi del vento, della corrente, sensibilità che si acquista attraverso l'esercizio e l'osservazione attenta di come il vento si forma, si rafforza e si abbonaccia.

La vela è definita uno sport di situazione e di destrezza, ma soprattutto uno sport in cui le capacità condizionali (forza, resistenza e velocità) contribuiscono al raggiungimento della prestazione.

Questa dipende anche da un insieme di fattori diversi come la perfetta messa a punto del mezzo, l'esecuzione precisa del gesto tecnico, delle manovre e della conduzione della barca, le conoscenze teoriche di fisica, meteorologia e regolamento di regata, nonché dalla capacità di concentrazione e di analisi degli stimoli esterni attraverso il controllo dell'ansia e delle proprie tensioni.

Il risultato può tuttavia essere vanificato dall'insorgere della fatica, che impedisce l'esecuzione corretta dei gesti tecnici e abbassa l'attenzione, facendo perdere lucidità e capacità di giuste scelte tattiche.

Per andare in barca servono destrezza, agilità, capacità tattiche e strategiche, avere una buona forma atletica.

La preparazione del giovane velista è pertanto complessa e deve essere basata su un ricco bagaglio di abilità intellettive e motorie, acquisite attraverso la **multilateralità** sportiva.

È importante pertanto che nel giovane velista si favorisca lo sviluppo di tutte quelle abilità basilari, sulle quali poi si modelleranno gli apprendimenti e gli sviluppi successivi, compresi la futura specializzazione tecnica e tattica. Per far questo è necessario rispettare i tempi d'apprendimento del bambino, far emergere il suo talento, insegnandoli a scoprire, a creare. L'approccio deve essere ludico e il passaggio all'attività sportiva agonistica graduale nei vari livelli, la crescita del giovane atleta deve avvenire in modo strutturato e con un percorso verticale orientato dalle classi veliche giovanili fino a quelle olimpiche.

La Federazione Italiana Vela da qualche anno investe energie e risorse umane ed economiche in un progetto giovanile, che norma gli interventi formativi dall'avviamento nelle scuole di vela fino alla pratica agonistica nel settore under 16. Lo scopo del progetto è di organizzare la formazione dei giovani, che si avvicinano alla vela, per offrire loro la possibilità di praticarla per lungo tempo e in modo soddisfacente, garantendo un passaggio graduale all'attività sportiva.

## 2. OBIETTIVI

Tenuto conto che nella vela, come in altri sport, per innalzare il livello di capacità richieste in età adulta, si deve effettuare un addestramento generalizzato, che renda possibile l'ampliamento delle esperienze tecniche e



## PROGETTO TROFEO CONI - 2016

motorie, il progetto si prefigge i seguenti obiettivi:

- 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.
- Arricchire il bagaglio di esperienze tecnico-motorie utili ai fini di apprendimenti successivi più specifici e più complessi.
- Dare 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 a disposizione, al fine di realizzare le premesse di ordine fisico e psicomotorio utili per impedire un arresto dell'evoluzione delle capacità di prestazione.
- Favorire la crescita complessiva dei giovani con attività, che sviluppino molteplici abilità, opponendosi così alla pratica sistematica della specializzazione precoce.
- Favorire ulteriormente la relazione, la collaborazione e la condivisione di esperienze tra gli istruttori federali referenti per l'under-16, i CTZ delle Zone e gli istruttori degli affiliati
- Elaborare attività differenziate per le varie fasce di età e livello.

### 3. FINALITA'

Questo progetto intende promuovere occasioni per vivere lo sport della vela in una dimensione "agonistico - formativa" rinnovata e nuova, più rispettosa di tutti i ragazzi, nella quale risultino valorizzate le diverse abilità all'interno di una squadra.

Il progetto si prefigge di essere :

**efficace**, per fronteggiare una domanda di pratica sportiva in crescita;

**adeguata** alle diverse fasce d'età, assecondando l'idea che ogni modello di attività debba essere studiata specificatamente per ogni fase di sviluppo;

**complesso**, 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; **mirato** a creare, attraverso il lavoro degli istruttori di Club e dei CTZ, un clima divertente ed entusiasmante, favorevole ad apprendimenti efficaci.

**differenziato sul territorio**, per garantire alle diverse realtà territoriali un tasso di sviluppo adeguato alle loro condizioni di partenza ed allo scopo di recuperare ed aiutare quelle più svantaggiate.

### 4. STRUTTURA DEL PROGETTO

E' prevista un'attività sportiva riservata ai nati negli anni 2002, 2003, 2004 (dal giorno del compimento del dodicesimo anno di età), che si articola in una fase regionale/zonale e in una nazionale. La fase regionale/zonale risulta di selezione per la fase nazionale.

L'attività prevede a livello regionale/zonale lo svolgimento di regate per le discipline "singolo" e "doppio" e, se possibile, per la "tavola a vela".

Ogni club della Zona può partecipare alla fase regionale/zonale con una squadra composta da un numero minimo di 3 elementi (equipaggio in singolo ed equipaggio in doppio) e da un massimo di 4 elementi nel caso sia prevista la presenza della "tavola a vela".

Le barche utilizzate per la fase regionale/zonale saranno:

**singolo**: in tutte le Zone l'Optimist;

**doppio**: può variare da Zona a Zona secondo il criterio della maggior reperibilità;

**tavole a vela**: Techno 293 (vela libera max 5.8 m<sup>2</sup> albero max 60% carbonio, boma in alluminio).



## PROGETTO TROFEO CONI - 2016

In linea con quanto previsto dalle Norme generali del Trofeo, parteciperanno alla fase Nazionale le rappresentative zonali/Regionali formate dagli atleti vincitori in ognuna delle discipline per le quali si sono disputate le regate a livello zonale/regionale.

### 5. MODELLO DELL'ATTIVITA'

#### FASE ZONALE

##### **Durata**

2 giorni, da svolgersi entro il 15 luglio.

##### **Squadre ammesse**

Ogni club della Zona può partecipare alla fase regionale/zonale con una o più squadre ciascuna composta da un numero minimo di 3 elementi (equipaggio in singolo ed equipaggio in doppio) a un numero massimo di 4 elementi qualora alla fase zonale/regionale sia prevista la presenza della "tavola a vela".

##### **Numero prove previste**

Sono previste al massimo 6 prove per ciascuna disciplina da disputarsi nell'arco dei due giorni. La fase zonale/regionale sarà ritenuta valida se verrà disputata anche una sola prova.

##### **Percorso**

Quadrilatero con ciascuna prova della durata massima di 30 minuti.

##### **Classifica**

Per ciascuna disciplina sarà prevista la stesura di una classifica finale con punteggio minimo. Qualora verranno disputate almeno 4 prove, il punteggio della classifica di ciascuna disciplina dovrà prevedere uno scarto.

##### **Rappresentativa zonale/regionale**

Faranno parte della rappresentativa Zonale/regionale ammessa alla fase nazionale gli equipaggi primi classificati a livello zonale/regionale in ciascuna disciplina.

#### FASE NAZIONALE

**Discipline e imbarcazioni** (fornite dall'organizzazione)

**Singolo:** Optimist

**Doppio:** secondo il criterio della maggior reperibilità

**Tavole a vela:** Techno 293 (vela libera max 5.8 m<sup>2</sup> albero max 60% carbonio, boma in alluminio).

##### **Durata**

2 giorni di regate.

##### **Squadre ammesse**

Potranno partecipare le Rappresentative zonali/regionali che avranno superato la fase zonale/regionale. Gli atleti che compongono la Rappresentativa Zonale/regionale parteciperanno per la sola disciplina a cui hanno preso parte alla fase zonale/regionale. Qualora una rappresentativa zonale/regionale non dovesse avere nella sua composizione un rappresentante per una delle tre discipline, riceverà nelle prove di quella disciplina il punteggio spettante al DNC.

##### **Numero prove previste**

Sono previste al massimo 6 prove per ciascuna disciplina da disputarsi nell'arco dei due giorni. La fase nazionale sarà ritenuta valida se verrà disputata anche una sola prova.

##### **Percorso**



## PROGETTO TROFEO CONI - 2016



Quadrilatero con ciascuna prova della durata massima di 30 minuti.

### **Classifica**

Per ciascuna disciplina sarà prevista la stesura di una classifica finale con punteggio minimo. Qualora verranno disputate almeno 4 prove, il punteggio della classifica di ciascuna disciplina dovrà prevedere uno scarto.

La classifica generale del Trofeo terrà conto della somma delle posizioni raggiunte in classifica finale da ciascuna rappresentativa zonale/regionale nelle tre discipline presenti. In caso di parità, prevarrà la squadra che avrà ottenuto il miglior risultato nella disciplina con più rappresentative partecipanti. Qualora dovesse rimanere la parità, prevarrà la squadra che avrà fra i suoi componenti l'atleta più giovane.