



FRAGLIA VELA MALCESINE

*Circolo fondato nel 1947*

FIV CONI

FRAGLIA DELLA VELA DI MALCESINE ASD  
Centro Velico "Simone Lombardi"  
Via Gardesana, 205  
I - 37018 Malcesine VR  
Tel. e Fax + 39 045 6570439  
Tel. +39 045 6583903

Sede legale: viale Roma,38, 37018 Malcesine VR  
cod.fisc 81003160231, p.iva 01595750231

[www.fragliavela.org](http://www.fragliavela.org)  
[race@fragliavela.org](mailto:race@fragliavela.org)

## APPENDICE A - SQUADRA AGONISTICA OPTIMIST 2018

La Squadra Agonistica Optimist è composta dal Gruppo Agonistico e dal Gruppo Vela.

Gli allenatori decidono con quale gruppo gli atleti si allenano sulla base delle capacità, delle competenze, dell'impegno e delle presenze.

La quota attività per la Squadra Agonistica Optimist è fissata per la stagione 2018 in Euro 830 oltre la quota sociale Euro 70.

L'attività in acqua si svolgerà per il Gruppo Agonistico dal 01 febbraio al 15 dicembre e per il Gruppo Vela dal 01 aprile al 30 novembre.

### 1. Documenti:

Gli allenatori custodiranno i seguenti documenti degli Atleti:

- Tessera FIV;
- Assicurazione imbarcazione;
- Tessera di Classe;
- Certificato di Stazza imbarcazione e vele;
- Copia Documento di Identità e Codice Fiscale dell'atleta e dei genitori.

### 2. Iscrizioni alle regate

Gli allenatori provvederanno alle iscrizioni degli atleti convocati per le regate e si occuperanno direttamente delle procedure di registrazione online e in loco e al pagamento della quota di iscrizione.

A discrezione dell'allenatore e comunque come da comunicazione nella convocazione le quote di iscrizione potranno essere richieste prima della partenza o anticipate dal circolo a mezzo bonifico.

In casi eccezionali in cui la registrazione online è legata al pagamento con carta di credito potrebbe venir richiesto al genitore di provvedere direttamente all'iscrizione online del proprio figlio.

### 3. Carico/scarico imbarcazioni

Le imbarcazioni, salvo diverse disposizioni dell'allenatore saranno caricate e scaricate in autonomia dai ragazzi, con il supporto dell'allenatore, per rendere responsabili i ragazzi verso le loro attrezzature e per favorire la coesione e collaborazione della squadra.

Ogni ragazzo dovrebbe in autonomia riuscire a:

- legare al meglio i teli ed assicurare quanto possa pendere dalla barca;
- legare la scotta;
- assicurare le sassole;
- assicurare la cima di traino e assicurarsi che sia ben riposta;
- assicurare la pagaia.

Ogni ragazzo dovrà accertarsi che la propria barca sia legata, l'allenatore si occuperà di mettere in tensione le cinghie e bloccarle con il nodo di sicura.

Ogni ragazzo dovrà predisporre il proprio carrellino per il carico, accertarsi che tutti i componenti siano facilmente individuabili nel momento in cui avviene il montaggio e lo smontaggio, l'allenatore ne completerà comunque la legatura a bordo del carrello. Le alberature e le vele dovranno essere ben riposte nei tubi avendo cura che non si possano rovinare durante il viaggio, l'allenatore controllerà la loro chiusura.

Non è permesso a nessuno di allontanarsi dal carico fino a quando non sarà completato o fino a quando l'allenatore darà disposizioni diverse.

Non si mangia durante le operazioni di carico.

Qualora qualcuno sia assente in una di queste occasioni é tenuto ad informare l'allenatore ed eventualmente preoccuparsi di delegare un compagno.

#### **4. Furgone e mezzi di trasporto FVM.**

Quando previsto dalla programmazione gli atleti dovranno preferibilmente viaggiare tutti insieme in furgone, sia durante il viaggio d'andata sia per il rientro, l'obiettivo è quello di creare coesione e coinvolgimento nel squadra.

Durante il viaggio è fondamentale mantenere un comportamento educato senza continui cambiamenti di posto urla o altro che possano distrarre il conducente alla guida.

Le cinture di sicurezza vanno allacciate sempre.

Il furgone deve essere trattato con la massima cura.

Salvo eccezioni stabilite dall'allenatore in furgone non si mangia.

L'acqua è l'unica bevanda consentita, durante i viaggi non sono consentite bibite o succhi vari.

Ognuno é responsabile di svuotare il furgone dai propri rifiuti.

È vietato viaggiare bagnati in furgone.

Quando ci si cambia dopo la regata è obbligatorio riporre gli indumenti bagnati in uno o più sacchetti di plastica in modo da non bagnare i sedili riponendo i sacchetti nel bagagliaio.

#### **5. Squadra**

É possibile che in regata ci siano fasi d'attesa a terra, in queste occasioni la squadra dovrà rimanere il più possibile unita e concentrata sull'attività. Nessuno dovrà allontanarsi senza che ne sia informato l'allenatore.

É importante che anche le famiglie se presenti rispettino questi momenti lasciando che i ragazzi risolvano in maniera autonoma eventuali momenti di emotività legati all'attesa o alla tensione della regata.

#### **6. Regate Locali**

I ragazzi sono "liberi" di tornare a casa con i genitori quando l'allenatore ne da espressa comunicazione.

Di regola avverrà normalmente dopo il cosiddetto "tempo limite per le proteste".

I ragazzi prima di partire dovranno accertarsi su quale sarà l'orario di ritrovo per il giorno successivo.

#### **7. Comportamento**

L'allenatore monitorerà per ciascun atleta il rispetto delle regole, l'educazione, l'impegno, la costanza, la puntualità. Questi elementi costituiranno la base per le convocazioni in regata.

L'obiettivo è quello di formare una squadra dove ciascun elemento si rispetti e si aiuti reciprocamente nei momenti di bisogno, deve essere chiaro che una squadra forte ed unita è il miglior sistema per creare prima di tutto degli atleti forti e delle persone educate.

#### **8. Preparazione Fisica**

La preparazione fisica a secco è fondamentale nel percorso sportivo dei ragazzi.

L'attività motoria determina un miglioramento veloce e indispensabile per lo sviluppo ed il rafforzamento degli schemi motori di base.

A completamento del programma sportivo verrà proposto un percorso parallelo di allenamento tenendo in particolare considerazione l'aspetto preventivo (prevenzione degli infortuni), correttivo e di crescita dei ragazzi.

#### **9. Alimentazione**

L'alimentazione è un fattore determinante nella prestazione dei giovani ed è essenziale per assicurare un regolare accrescimento, fisico e mentale.

In accordo con le famiglie sarà importante per i ragazzi acquisire consapevolezza dei propri comportamenti alimentari abituandosi a rispettare corrette abitudini alimentari.

Allenatori:

Ylena Carcasole

email: [ylena470@hotmail.com](mailto:ylena470@hotmail.com)

tel: +39 349 8730835

Gabriele Ghirotti

email: [gabriele\\_ghirotti@yahoo.it](mailto:gabriele_ghirotti@yahoo.it)

tel: +39 347 4135332

Nicole Galazzini

email: [nicole.galazzini94@gmail.com](mailto:nicole.galazzini94@gmail.com)

tel: +39 348 6051721