



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
race@fragliavela.org

APPENDICE A - SQUADRA AGONISTICA OPTIMIST 2023

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 del livello tecnico, dell'autonomia a terra e in acqua, dell'impegno e delle presenze.

La quota attività per la Squadra Agonistica Optimist è fissata per la stagione 2023 in Euro 830 oltre la quota sociale di Euro 70.

L'attività in acqua si svolgerà per il Gruppo Agonistico dal 04 febbraio al 03 dicembre, e per il Gruppo Vela dal 13 aprile al 29 ottobre.

1. Documenti:

Gli allenatori custodiscono i seguenti documenti degli Atleti:

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

2. Iscrizioni alle regate

I genitori provvedono alle iscrizioni degli atleti convocati alle regate e si occupano direttamente delle procedure di registrazione on-line e al pagamento della quota d'iscrizione. Gli allenatori si occupano del perfezionamento delle iscrizioni in loco.

3. Carico/scarico imbarcazioni

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

Ogni ragazzo deve accertarsi che la propria barca sia legata, che ogni attrezzatura al suo interno sia debitamente assicurata (scotta, sassole, pagaia, cima di traino e quant'altro). Ogni ragazzo deve smontare il proprio carrellino alaggio e caricarlo sul carrello stradale. Deve infine riporre le alberature e la vela nei tubi. L'allenatore verifica il carico delle barche e mette in tensione le cinghie, lega i carrellini e verifica che i tubi siano chiusi.

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

Qualora qualcuno non sia presente alle operazioni di carico è tenuto ad informare l'allenatore e a concordare con lui una diversa organizzazione.

4. Furgone e mezzi di trasporto FVM.

Quando previsto dalla programmazione gli atleti devono preferibilmente viaggiare insieme in furgone, sia durante il viaggio d'andata sia per il rientro; l'obiettivo è creare coesione e coinvolgimento nella squadra.

Durante il viaggio si deve mantenere un comportamento educato e corretto, evitando comportamenti che possano distrarre il conducente alla guida.

I ragazzi per i quali il Codice Stradale prevede l'uso del seggiolino o dell'alzatina devono averlo ogni volta che salgono sul furgone. Le cinture di sicurezza vanno sempre allacciate.

Il furgone deve essere trattato con la massima cura. È vietato viaggiare bagnati in furgone e/o lasciare indumenti bagnati sparsi nel furgone.

Salvo eccezioni stabilite dall'allenatore, in furgone non si mangia. L'acqua è l'unica bevanda consentita. Ognuno è responsabile di svuotare il furgone dai propri rifiuti.

5. Squadra

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

É importante che le famiglie, se presenti, rispettino questi momenti, lasciando che i ragazzi risolvano in maniera autonoma e con il supporto dell'allenatore eventuali momenti di emotività legati all'attesa o alla tensione della regata.

6. Regate Locali

I ragazzi sono autorizzati a tornare a casa con i genitori quando l'allenatore ne dà espressa comunicazione. Questo avviene normalmente dopo il cosiddetto "tempo limite per le proteste".

7. Comportamento

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

L'obiettivo è formare una squadra dove ciascun elemento si rispetti e si aiuti reciprocamente nei momenti di bisogno.

8. Diario

L'allenatore tiene un diario dell'attività svolta per ogni uscita, dove annota anche le presenze e le assenze.

9. Preparazione Fisica

La preparazione atletica è fondamentale nel percorso sportivo dei ragazzi. L'attività motoria determina un miglioramento veloce e indispensabile per lo sviluppo e il rafforzamento degli schemi motori di base.

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

10. Alimentazione

L'alimentazione è un fattore importante nella prestazione dei giovani atleti, 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, sviluppando abitudini corrette e salutari.

11. Telefoni cellulari e tablet

Quando i ragazzi sono in Fraglia per le sessioni di allenamento e quando sono in trasferta, è fatto loro divieto di utilizzare telefoni cellulari e tablet, tranne in caso di necessità.

Quando l'attività si svolge in Fraglia, se lo ritengono opportuno, gli allenatori possono chiedere agli atleti di depositare i dispositivi in segreteria, in una scatola apposita.

Durante le trasferte, gli allenatori hanno facoltà di ritirare i dispositivi in tutti i casi in cui lo ritengono opportuno e necessario. Di prassi, i dispositivi vengono consegnati ai ragazzi per chiamare casa al mattino e prima di andare a dormire.

In ogni caso è sempre vietato postare foto/video su social network o app (facebook, instagram, tiktok e similari) senza il consenso degli allenatori.

Allenatori:

Ylena Carcasole	e- mail: ylena470@hotmail.com	tel: +39 3498730835
Nicole Galazzini	e- mail: nicole.galazzini94@gmail.com	tel: +39 3486051721
Gabriele Ghirotti	e- mail: gabriele_ghirotti@yahoo.it	tel: +39 3474135332