

Struttura degli allenamenti:

Verranno divisi i Teams partecipanti in tre categorie rispetto le consultazioni svolte precedentemente nel rispetto delle esigenze individuali:

Gruppo PRO- RACING = 12 Giornate Mensili

Gruppo RACING = 8 Giornate Mensili

Gruppo LIGHT- RACING = 4 Giornate Mensili

Gli incontri di allenamento e di partecipazione di struttureranno con questo tipo di format:

Gruppo PRO- RACING:

12 Giornate Mensili (3 giorni weekend 3;6;9;12 gg.

O 3 weekend per 2 week + un modulo week 3;6 gg + 6 gg.

O 2 moduli week 6;6 gg.

Gruppo RACING:

8 Giornate Mensili (2 giorni weekend 2;4;6;8 gg.

O 2 soft week (da lunedì a Giovedì per 2 week)

Gruppo LIGHT- RACING:

4 Giornate Mensili (4 domeniche al mese)

O 4 sabati al mese.

Le eventuali regate saranno inizialmente effettuate solo su convocazione da parte dell'allenatore rispetto i format previsti dal ISAF e rispetto gli obiettivi e le competenze dei teams. Le sedute di allenamento, come già detto, saranno ripartite come i format sopra descritti di ogni mese, salvo preventiva comunicazione da parte dell'allenatore che può variare le date o proporre degli ampliamenti degli allenamenti rispetto un programma condiviso per avere la massima partecipazione e confronto tra i vari teams. Nel Periodo indicato potranno svolgersi allenamenti extra, con preventiva comunicazione da parte dell'allenatore e con un minimo di 2 equipaggi presenti che verranno conteggiati fuori dall'offerta standard. In tal caso la quota prevista è pari ad € 30,00 a persona; in caso di clinic settimanali si prevede la compensazione delle giornate mensili e in caso di esubero giornate il pagamento tra i partecipanti di una quota giornaliera € 160,00 + spese carburante.

Frequenza:

La frequenza da parte degli allievi che aderiscono al programma d'allenamento è obbligatoria, salvo fatta comunicazione preventiva (almeno 24 ore prima) all'allenatore. Questo è necessario per garantire un corretto svolgimento della seduta d'allenamento e

dare la possibilità, in caso di assenze, di poter organizzare al meglio l'uscita giornaliera. La frequenza resta obbligatoria anche in caso di condizioni meteo-marine avverse, salvo diversa comunicazione dell'allenatore, che svolgerà in queste occasioni attività prevalentemente teoriche o pratiche a terra, altrettanto fondamentali per il percorso di preparazione degli atleti.

Le assenze sia individuali che del teams non sono rimborsabili in nessun caso.

Argomenti: Fase 1

Periodo: Ottobre, Novembre, Dicembre 2014.

- PRESENTAZIONE E CONDIVISIONE DEL PROGRAMMA (STRATEGIE E OBIETTIVI STAGIONALI).
- ORGANIZZAZIONE E CONSOLIDAMENTO EQUIPAGGI (LAVORO INDIVIDUALE/GRUPPO, MENTAL)
- MESSA A PUNTO e PREPARAZIONE DELLE IMBARCAZIONI (STUDIO DELLA BARCA E DELLE FUNZIONI)
- PRIMA FASE INVERNALE PREPARAZIONE EQUIPAGGI, STUDIO DELLE TECNICHE DI CONDIZIONE
- STUDIO DEL REGOLAMENTO DI REGATA
- TRAINING RACE E WINTER RACE (FASE DI STUDIO TATTICA E STRATEGIA E SIMULAZIONE ALLA GARA)

Argomenti: Fase 2

Periodo: Gennaio, Febbraio e Marzo 2015.

- STUDIO DEL REGOLAMENTO DI REGATA
- TRAINING RACE E WINTER RACE (FASE DI STUDIO TATTICA E STRATEGIA E SIMULAZIONE ALLA GARA)
- CONSOLIDAMENTO DEL LAVORO SVOLTO NEI MESI PRECEDENTI.

Obiettivi:

Per quanto riguarda la FASE1 l'obiettivo generale sarà quello di sviluppare al massimo le competenze e prepararsi alla fase di consolidamento. Nella FASE 2 invece gli obiettivi saranno specifici e differenziati per i vari equipaggi che inizieranno a confrontarsi anche in occasione di regate, che da Marzo inizieranno la fase 3 inizio stagione agonistica 2015.

Sede di svolgimento e Date:

Le sedute di allenamento inizieranno dal mese di Ottobre 2014 presso la Compagnia della Vela di Roma, sul lago di Bracciano, lungolago di Polline tra Trevignano ed Anguillara;

Successivamente dal 2 Novembre la flotta verrà trasferita al lungomare di Levante di Anzio presso il Circolo East bay sede logistica e base di preparazione, per quanto riguarda il Campionato invernale 2014/2015 il Circolo organizzatore rimarrà comunque Centro Velico le Sirene di Nettuno, al 14-15 Marzo data della regata Nazionale Nacra 17 ad Anzio; Infine la flotta verrà ritrasferita a Bracciano presso COMPAGNIA VELA ROMA nostra base logistica per gli eventuali trasferimenti di regate, raduni allenamenti fino a fine stagione Ottobre 2015.

Quote di Partecipazione:

La quota comprende:

- Tecnico istruttore federale FIV per ogni uscita
- Assicurazione Integrativa rc di copertura attività di coaching
- Gommoni per assistenza e supporto Atleti
- Materiale didattico
- 3 Carrelli Stradali con cassoni trasporto Nacra 17
- Tessera FIV (se richiesta)
- Telecamera e Fotocamera digitale
- Boe per allenamenti e posizionamento campo di allenamento
- Supporto organizzativo e logistico anche individuale

Logistica:

Gli atleti dovranno raggiungere autonomamente la sede nautica dove avranno luogo gli allenamenti, altrimenti potranno concordare di volta in volta con allenatore il trasporto in macchina o furgone (fino ad esaurimento posti) con partenza da Roma e arrivo ad Anzio e ritorno, con un costo di 5,00 € a persona per spese benzina.

Iscrizioni:

Per l'iscrizione all'attività è necessario compilare la scheda allegata con la firma dell'allievo e di uno dei genitori (o di chi ne fa le veci), per i minorenni, ed inviarla o via mail all'indirizzo dell'Amministratore della Compagnia vela Roma Dott. Stefano Beci all'indirizzo: info@compagniavelaroma.com.

Varie ed Eventuali:

E' regola che durante le giornate di allenamento i genitori o parenti non siano presenti durante l'attività di allenamento, a terra e in acqua al fine di salvaguardare il corretto svolgimento del programma. Verranno periodicamente organizzati incontri con gli atleti e le loro famiglie (se richiesto) per dare comunicazioni e definire insieme integrazioni o ampliamenti dell'attività, previa comunicazione telefonica o via e-mail. Gli Atleti che aderiranno al programma d'allenamento, dovranno mantenere un corretto e rispettoso comportamento etico/sportivo e di condivisione sia nei confronti dei compagni che con le persone in genere. Ripetuti richiami da parte dell'allenatore per comportamento gravemente sveniente porteranno all'allontanamento temporaneo o definitivo dalle sedute d'allenamento. In tal caso la quota di partecipazione versata e le quote previste fino alla scadenza dell'anno saranno comunque addebitate e non verranno rimborsate dall'organizzazione.