



CORSO DI AGGIORNAMENTO FORMAZIONE ISTRUTTORI FIV

XI ZONA- EMILIA ROMAGNA

Dal 21 al 22 Marzo 2015, avrà luogo presso il Circolo Velico Ravennate, Strada Molo Dalmazia 89, a Marina di Ravenna RA un corso di aggiornamento per Istruttore Federale di vela con accreditamento dalle ore 08:50 di sabato 21 marzo p.v.

REQUISITI PER ACCEDERE AL CORSO

Possono partecipare tutti gli istruttori di ogni livello in regola con l'iscrizione all'albo per l'anno 2015.

Occorre essere provvisti della necessaria copertura assicurativa; essere in regola con il tesseramento valido per l'anno in corso con idoneità medico sportiva.

CREDITI FORMATIVI

Il corso dà diritto all'assegnazione di crediti formativi previsti nel Sistema Nazionale di Qualifiche (SNAQ) dei tecnici sportivi del CONI e l'aggiornamento verrà riconosciuto sul libretto dell'istruttore da presentarsi al corso.

ORARI DEL CORSO

Sabato 21/3

h. 09:00 ASPETTI POSTURALI NELLA SCUOLA VELA E NELLA ATTIVITA' AGONISTICA docente Dott. **Gianluca Caimmi** istruttore II livello F.I.V. Kiteboard – Laurea in Scienze Motorie – Laurea in Scienze e tecniche della Attività Sportiva – Laurea in Scienze e Tecnologie Alimentari

- approfondimento del concetto di postura
- ruolo del movimento nella definizione e correzione della postura
- alterazioni posturali
- approfondimento del rachide e delle sue funzioni
- analisi delle implicazioni posturali del gesto tecnico nella vela
- analisi dei sovraccarichi funzionali
- approfondimento di esercizi preventivi e compensativi

- corretta organizzazione della seduta di allenamento
- proposte pratiche

h 11:30 Rapporti con le Istituzioni Scolastiche e il progetto Nazionale della FIV VELASCUOLA docente Dott. **Andrea-Sassoli** del Coordinamento Regionale Educazione Fisica e Sportiva della Emilia-Romagna – Laurea in Scienze Motorie

- Le esperienze pregresse e le eventuali problematiche esistenti per lo sviluppo dello sport nelle scuole della nostra regione.

h 13:00 PAUSA PRANZO

h 14:00 PSICOLOGIA docente Dott.ssa **Antonella Di Terlizzi** Psicologa e Psicoterapeuta

- introduzione alla relazione tra istruttori ed allievi e le loro famiglie.

h 16:00 PARTE PRATICA SUL SIMULATORE e CONCLUSIONI SUL LAVORO SVOLTO AL MATTINO docente **Gianluca Caimmi**

Domenica 22/03

h 09:00 ANALISI NUTRIZIONALI NELLE FASI EVOLUTIVE docente **Gianluca Caimmi**

- idratazione e sua importanza fuori e dentro la barca
- idratazione e performance
- richieste nutrizionali nella vela
- richieste nutrizionali nei giovani atleti
- analisi di alcune abitudini nutrizionali nelle fasi evolutive

h 11:00 CORRETTO USO DEL GOMMONE NELLA SCUOLA VELA E NEL TUTORAGGIO ALLIEVI docente **Stefano Marchetti** Istruttore IV livello F.I.V.

h 14:00 FINE LAVORI

Le domande di partecipazione dovranno essere inviate al seguente indirizzo: istruttori.undicesima@hotmail.it

Gli iscritti non potranno essere più di 30.

E' richiesto un contributo spese di 15,00 €.