



## **7-9 Giugno 1° TAPPA Campionato Italiano Giovanile Slalom FIRERACE 120- TORBOLE**

### **Obiettivi Generali del raduno:**

- Presentazione del progetto Firerace
- Verifica livello tecnico -fisico degli atleti
- Inizializzazione wind-foil sul fire race (caso vento molto leggero )
- Presentazione programma regate 2019
- Analisi individuale dei punti di forza e di debolezza degli atleti
- Diario personale di allenamento e regate
- Organizzazione allenamenti a secco e in acqua (complementarieta)
- Approccio comportamentale dall' aspetto ludico all'agonismo.
- La concentrazione nello sport (windsurf)

### **Obbiettivi Tecnici:**

- Partenze slalom
- Manovre veloci in acqua libera e attorno alle boe
- Trimmaggio e assetto nelle varie andature
- Foil (in caso di poco vento 7/9 nodi)
- Tecnica e tattica di partenza di bolina windfoil (in caso di poco vento 4/9 nodi)
- Lay line windfoil (in caso di poco vento 7/9 nodi)

### **SCHEMA PROGRAMMA QUOTIDIANO:**

#### **GIORNO 7/06/2019**

- 0900** Arrivo
- 1000** Presentazione
- 1030** Sistemazione e preparazione attrezzature
- 1200** Pranzo
- 1245** Briefing sulla regata
- 1300** Allenamento in acqua
- 1700** Rientro a terra e disarmo attrezzature
- 1800** Esercizi scarico della colonna vertebrale-stretching
- 1845** Debriefing

#### **GIORNO 8/06/2019**

**0800** Riattivazione Motoria  
**0830** Colazione  
**0930** Briefing con analisi video  
**1030** Preparazione attrezzature  
**1200** Pranzo  
**1245** Briefing regata  
**1300** Regata  
**1700** Rientro a terra e disarmo attrezzature  
**1800** Esercizi scarico della colonna vertebrale-stretching  
**1845** Debriefing  
**2000** Cena

## **GIORNO 9/06/2019**

**0800** Riattivazione Motoria  
**0830** Colazione  
**0900** Briefing con analisi video  
**1030** Preparazione attrezzature  
**1200** Pranzo  
**1300** Regata  
**1600** Rientro a terra e disarmo attrezzature  
**1700** Esercizi scarico della colonna vertebrale-stretching  
**1730** Debriefing chiusura e saluti

### **n.b.:**

- Il programma potrà essere cambiato sulla base delle condizioni meteo e fisica dei ragazzi .
- L'attiva ginnica sarà introdotta compatibilmente agli altri impegni .
- Trattasi di incontro concomitante a una regata per cui il sopracitato programma potrebbe subire delle variazioni in base agli impegni degli atleti relativi alle decisioni del CDR.
- Si invitano i partecipanti a munirsi di asciugamano- fitball -tappettino ginnico nonché idonei indumenti idonei all'attività ginnica.