

FEDERAZIONE ITALIANA VELA

Commissione Formazione Istruttori

PIANO DI STUDIO — A – Allenatore (II Livello)

Normativa di riferimento: Delibera Consiglio Federale n° 518 — 16 dicembre 2023

A – Allenatore (II Livello FIV)

MDG 4-5-6 (30 ore UD) + MDS 5-6-7-8 (40 ore UD) + 1 MDNA (10 ore UD) + Tirocinio 24 ore (2 CFA)

Prerequisiti: ISV + AC | Diploma scuola media superiore | BLS-BLS D valido | (per YeM: patente nautica)

MDG 4 Responsabilità, Normativa Sportiva e Pianificazione (10 ore UD — in parte online — DZG/CONI)

1. Responsabilità dell'Allenatore

- Responsabilità dell'allenatore e gestione della trasferta
- Normative di riferimento per l'attività agonistica giovanile (spasn.it)
- La normativa sportiva — settore giovanile FIV

2. Pianificazione dell'Attività

- Pianificazione attività e stagione agonistica - la programmazione e la progressione per obiettivi
- Squadre giovanili e progetti del settore giovanile
- Programmazione stagionale nelle classi giovanili
- Programmazione dell'allenamento e della sessione

MDG 5 Metodologia dell'Allenamento, Programmazione e Laboratorio in Acqua (10 ore UD — in presenza — DZG/CONI)

1. Metodologia dell'Insegnamento ed Allenamento

- Basi dell'allenamento sportivo: la forza e le capacità motorie
- Optimist, ILCA, 420, 29er: imbarcazione e allenamento specifico
- Hansa 303 e parasailing (teorico-pratico)

- Discipline Foil: il Wing Foil, il kitefoil, IQFoil, le derive foil materiali e allenamento specifico
- La navigazione con i foil: principi e specificità per l'allenamento

2. Laboratorio in Acqua

- Allenamento in acqua con mezzo appoggio
- De-briefing dell'attività; raccolta dati e redazione report di allenamento

MDG 6 Ruolo dell'Allenatore, Tattica, Analisi e Strumentazione (10 ore UD — in presenza — DZG/CONI)

1. Il Ruolo dell'Allenatore

- Ruolo dell'allenatore nella gestione della squadra
- Insegnare la tattica e la strategia: dall'aula al gommone
- La comunicazione tra l'allenatore e l'atleta

2. Imbarcazioni, Meteorologia e Analisi

- imbarcazioni e allenamento specifico in base alla specialità
- Meteorologia avanzata: lettura e analisi
- Analisi della prestazione e strumentazione digitale
- Metasail per la valutazione di allenamento e regata

3. Presentazione e Tutoraggio

- La presentazione in PowerPoint e costruzione della tesi
- Il tutoraggio: obiettivi e modalità di svolgimento

MDS 5 Meteorologia Avanzata, Psicologia dello Sport e Sicurezza (10 ore UD — in parte online — DZS)

1. Meteorologia Avanzata

- Modello previsionale da piattaforme meteo su web e con strumenti di Intelligenza Artificiale
- Ottimizzazione delle previsioni meteo per le performance in regata

2. Sicurezza e Aspetti Medici

- Il DVR: dall'allenamento alla trasferta
- Il primo soccorso nello sport velico

3. Psicologia Sportiva

- Allenare la mente: concentrazione, gestione dell'errore, resilienza, strategia dell'alibi - briefing e debriefing

MDS 6 Regolamento di Regata Avanzato e Safeguarding (10 ore UD — in presenza — DZS)

1. Regolamento di Regata

- Struttura del RRS: regole fondamentali approfondite
- Simulazione di protesta (laboratorio con Ufficiale di Regata)
- Match race e team race: regole specifiche

2. Salvaguardia e Comunicazione

- Il safeguarding nell'attività agonistica
- La comunicazione avanzata tra Allenatore e l'atleta
- Esposizione tesine

MDS 7 Preparazione Atletica e Alimentazione (10 ore UD — in presenza — DZS)

1. Preparazione Atletica

- La formazione del gruppo agonistico
- Programmazione stagionale della preparazione atletica
- Gestione della seduta di allenamento: esercizi e strumenti
- Preparazione atletica Under 16-21; principi e metodi base

2. Nutrizione e Allenamento Aerobico

- L'alimentazione del velista
- L'allenamento aerobico

MDS 8 Gestione della Trasferta e Verifica Finale (10 ore UD — in presenza — DZS)

1. Gestione della Trasferta

- Pianificazione, Logistica, trasporto, adattamento, le regole da rispettare

2. Verifica e Valutazione

- Esposizione tesine (lavori individuali)
- Test finale; esame: test scritto e/o colloquio

MDNA 1 Modulo Nazionale di Approfondimento II Livello (10 ore UD — Commissione CFI / relatori DTN)

I contenuti sono definiti dalla CFI per ogni edizione. Tematiche possibili:

- Metodologia dell'allenamento giovanile: approfondimenti
- Aspetti tecnici specifici delle discipline veliche di interesse nazionale
- Seminari con tecnici FIV e relatori esterni di alto livello
- Aggiornamenti normativi e regolamentari

CF Modulo Tematico Nazionale — First Aid (10 ore UD)

Programma conforme allegato A decreto 21 ottobre 2024)

- Normativa sanitaria di riferimento
- Anatomia umana
- Principali infortuni e patologie
- Gestione degli infortuni
- Stazioni di Addestramento
- Scenari con gestione emergenze

TIROCINIO A: 24 ore (2 CFA) — allenamenti con Squadre Nazionali Giovanili o Allenatori di Alto Livello (Zone/Classi) — percorso progettato dalla Formazione FIV.

Moduli	Ore
MDG 4 + 5 + 6 (UD)	30
MDS 5 + 6 + 7 + 8 (UD)	40
MDNA (UD)	10
Studio Personale (USP) — 8 moduli × 14 ore	112
Tirocinio (2 CFA)	24
TOTALE II LIVELLO (A)	216

Federazione Italiana Vela — Commissione Formazione Istruttori

Normativa: Delibera Consiglio Federale n° 518 — 16 dicembre 2023