

FEDERAZIONE ITALIANA VELA

Commissione Formazione Istruttori

PIANO DI STUDIO — AN – Allenatore Nazionale (III Livello)

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

AN – Allenatore Nazionale (III Livello FIV)

MDS 9-10 (20 ore UD) + 6 MDNA (60 ore UD) + Tirocinio 24 ore (2 CFA)

Prerequisiti: Allenatore A (II Livello) | BLS-BLSD valido | (per YeM: OSR valido)

Nota: la normativa riporta '5 MDNA' a p. 4 e '6 MDNA' nella Tabella 1 ufficiale. Il presente piano adotta 6 MDNA in conformità alla Tabella 1.

MDS 9 Gestione dello Staff, Monitoraggio e Regolamento di Alto Livello (10 ore UD — in presenza — DNS)

1. La Figura dell'Istruttore Professionale e Sportivo

Profilo del tecnico di alto livello: ruolo, competenze, responsabilità

- La figura dell'Allenatore di Alto Livello: caratteristiche distintive

2. Gestione dello Staff e Comunicazione

- Tipologia di staff e livelli di interdipendenza
- Motivare lo staff e renderlo coeso
- Gestione delle risorse: stile di coordinamento, comunicazione, collaborazione
- Laboratorio: dinamiche di team (con Percorso Formativo Personalizzato — PFP)

3. Monitoraggio dell'Allenamento

- Strumenti, indicatori e analisi dei dati di allenamento
- Monitoraggio nelle discipline foil e parasailing
- Raccolta e interpretazione dati per valutare la prestazione

4. Regolamento di Regata ad Alto Livello

- La protesta nelle regate di alto livello: procedure e strategie
- Laboratorio: Simulazione della protesta con UdR esperti

5. Comunicazione, Didattica e Gestione Atleti

- Comunicazione avanzata e didattica nell'alto livello, la figura del coach
- Comunicazione Allenatore/atleti di alto livello: casi pratici
- Laboratorio finale (con PFP)

6. Tutoraggio e Valutazione Finale

- Scelta e assegnazione lavori di approfondimento (tesi)
- Verifica finale del modulo

MDS 10 Preparazione Atletica, Meteorologia e Seminari di Eccellenza (10 ore UD — studio personale guidato + in presenza — DNS)

1. Metodologia dell'Allenamento (video lezioni — studio personale)

- Le basi dell'attività muscolare
- Biologia dell'allenamento — parte 1 e 2
- Periodizzazione dell'allenamento — parte 1 e 2
- Monitoraggio dell'allenamento

2. Preparazione Atletica (video lezioni — studio personale)

- Il modello prestativo nella vela di alto livello
- La preparazione fisica del velista

3. Meteorologia per l'Alto Livello (video lezioni — studio personale)

- Meteorologia per la vela — parte 1 e 2

4. Seminari con Campioni e Tecnici di Eccellenza (video lezioni — studio personale)

- La gestione del rischio in regata
- Le vele: scelta, messa a punto, prestazione
- Tattica e strategia: ottimizzazione delle performance
- La scelta del primo bordo; 10 motivi per andare a destra
- La corrente: analisi e sfruttamento tattico

MDNA — 2 Meteorologia Avanzata per la Performance e Classi Olimpiche (10 ore UD — in presenza)

Contenuti

- Analisi dei modelli previsionali per ottimizzare le performance in regata
- Le classi olimpiche: struttura, regole e specificità tecniche

- Organizzazione nelle trasferte per regate di alto livello
- Dalla strategia alla tattica: ottimizzazione delle prestazioni

MDNA — 3 Comunicazione, Stazza e Tecniche di Allenamento Avanzate (10 ore UD — in presenza)

Contenuti

- La comunicazione nello sport di alto livello
- La stazza nelle classi olimpiche: principi e pratiche
- Tecniche ed attrezzi per l'allenamento di alto livello
- Supporto medico per l'atleta di alto livello
- Rapporto atleta-allenatore: il punto di vista dell'atleta

MDNA — 4 Antidoping, Analisi Dati e Alimentazione dell'Atleta (10 ore UD — in presenza)

Contenuti

- Normativa antidoping (CONI — Scuola dello Sport)
- Esercitazione di analisi dati (software di analisi della prestazione)
- L'alimentazione dell'atleta di alto livello
- Rapporto atleti in equipaggi misti: preparazione psicologica

MDNA — 5 Programmazione per l'Atleta Evoluto e Valutazione Finale (10 ore UD — in presenza)

Contenuti

- Programmazione dell'allenamento per l'atleta evoluto
- Criteri di selezione e periodizzazione avanzata
- Chiusura percorso formativo III Livello
- Test finale; colloqui individuali con la Commissione di Valutazione

MDNA — 6 Modulo Tematico Nazionale — Contenuti Variabili (10 ore UD)

Aree tematiche (definite dalla CFI per ogni edizione)

- Tecnologie applicate alla vela: sensori, GPS, analisi video
- Psicologia dello sport avanzata
- Innovazioni nel training velico

MDNA — 7 Modulo Tematico Nazionale — Contenuti Variabili (10 ore UD)

Aree tematiche (definite dalla CFI per ogni edizione)

- Gestione delle trasferte olimpiche e internazionali
- Analisi tattica in regate di alto livello
- Leadership e comunicazione per tecnici di vertice
- Seminari con staff tecnico federale e commissari tecnici

MDNA — 8 Modulo Tematico Nazionale — First Aid (10 ore UD)

Programma Allegato H OSR riconosciuto da world Sailing)

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

TIROCINIO AN: 24 ore (2 CFA) — 3 giornate con Squadre Nazionali o Allenatori Alto Livello (Zone/Classi) — percorso progettato dalla Formazione FIV.

Moduli	Ore
MDS 9 + MDS 10 (UD)	20
6 MDNA (UD)	60
Studio Personale (USP) — 8 moduli × 14 ore	112
Tirocinio (2 CFA)	24
TOTALE III LIVELLO (AN)	216

Federazione Italiana Vela — Commissione Formazione Istruttori

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