

Progetto Speciale

“ALIMENTAZIONE E PREPARAZIONE FISICA E MENTALE”

IX Zona FIV

BANDO

Luogo e Data

Stante l'impossibilità di organizzare lezioni in aula, la parte teorica del progetto si svolgerà tramite la piattaforma e-learning della FIV in modalità aula virtuale.

Ai partecipanti alle lezioni verrà inviato via mail il link per accedere ai webinar su piattaforma online.

La sessione di preparazione atletica verrà svolta in presenza nei mesi di giugno e ottobre.

Ammissione

Sono ammessi a partecipare al raduno i tesserati agonisti **della IX zona delle categorie U16 e U19**

Tutti devono essere in regola con il Tesseramento FIV per l'anno 2021 e con la validità della visita medica di tipo agonistico. Sono invitati a partecipare ai vari incontri anche gli allenatori, per i quali sono riconosciuti crediti formativi in relazione alle ore di presenza.

I partecipanti dovranno comunicare le adesioni entro il 12 Aprile p.v. compilando in ogni sua parte l'apposito modulo di iscrizione online sul sito del comitato IX Zona <http://ix-zona.federvela.it>, o al link <https://forms.gle/CnWbDNBanCwLcQbJ8>, per informazioni rivolgersi al DSZ Cristiana Di Luzio (cristianadiluzio@gmail.com o 3498586785)

Quota di iscrizione

La partecipazione è gratuita.

Obiettivi e Finalità

Il progetto sarà composto da una prima sessione in modalità telematica tramite un ciclo di webinar. Si svolgeranno 9 incontri per affrontare gli aspetti legati all'alimentazione di un atleta di vela, in particolare ci si soffermerà sul concetto di indice glicemico e sul corretto piano alimentare nelle fasi di allenamento, regata e recupero.

Nel mese di maggio si inserirà un'altra sessione di webinar composta da 1 incontro con lo Psicologo dello Sport, per affrontare i temi del mental coaching e gli aspetti che gli atleti devono affrontare durante gli allenamenti e le regate, in particolar modo ci si soffermerà sugli effetti della pandemia sulla psiche degli atleti e su come affrontare le competizioni con questa ulteriore difficoltà.

La parte in presenza del progetto si focalizzerà invece sulla preparazione atletica degli atleti delle classi giovanili, sia in periodo di competizioni che per il mantenimento nei momenti di stop e si svolgerà con un raduno in presenza, orientativamente i primi di giugno, durante il quale gli atleti saranno sottoposti a test valutativi della prestazione e si daranno loro le conoscenze di base per programmare un piano di allenamento fisico a

terra, successivamente si terrà un altro incontro prima del periodo invernale per valutare i progressi conseguiti e dare utili spunti per la programmazione invernale.

Programma

- **Giovedì 15, 22, 29 Aprile dalle 21:00 alle 22:00** Regole generali per una corretta alimentazione
- **Giovedì 06, 20, 27 Maggio dalle 21:00 alle 22:00** Alimentazione per lo sportivo
- **Giovedì 10, 17, 24 Giugno dalle 21:00 alle 22:00** Alimentazione per il velista
- **Maggio (data da definire)** Psicologia dello sport
- **Giugno e ottobre (date da definire)** Preparazione atletica

Staff

Coordinatrice: Cristiana Di Luzio

Docenti:

- Dott. Rodolfo Bronzi - Medico Chirurgo, con esperienza decennale in alimentazione sportiva, collabora con diverse squadre professionistiche di ciclismo, nuoto e Pescara calcio, è anche Istruttore di Kite
- Dott. Massimiliano Di Liborio - Psicologo dello sport e psicoterapeuta, collabora come docente con la Scuola dello Sport Abruzzo
- Francesco Masciarelli - Studente in Scienze Motorie, Preparatore atletico certificato di terzo livello e Ironman Coach, ha esperienza ventennale nella preparazione sportiva, è presidente della palestra ASD Pure Club