



# JUNIOR Estate 2009

## LINEE GUIDA SCUOLAVELA

### FINALITA' DEL CORSO

Il periodo estivo è il momento più favorevole per insegnare ai bambini i primi elementi della vela. Si tratta di avvicinarli gradualmente ad un nuovo gioco: le prime paure, la resistenza e la fatica, la confidenza con l'acqua, la consapevolezza del pericolo, il coraggio e l'integrazione con i compagni di corso.

Nel mondo dei piccoli occorre entrare con attenzione e prudenza scegliendo un linguaggio semplice e persuasivo, lontano da rigide imposizioni. Questo aiuterà a fugare i primi timori ed a considerare la vela come un gioco. Il nostro obiettivo è di creare le condizioni per appassionarli naturalmente ad uno sport che li porterà a contatto con la natura, in un ambiente sano e pulito, vicino ai significati più genuini della vita, rafforzando il carattere e favorendo una migliore crescita verso un'adolescenza con interessi definiti.

La capacità di gestire da soli il mezzo darà loro maggior sicurezza in se stessi aiutandoli a sviluppare la riflessione, il ragionamento ed un maggiore senso di responsabilità.

La scuola di vela non rappresenta per noi un veicolo commerciale o un parcheggio estivo dove vengono lasciati i ragazzi in attesa delle vacanze con i genitori, bensì un vero e proprio serbatoio per le squadre agonistiche giovanili.

Durante i corsi estivi, i nostri istruttori valutano le capacità degli allievi, segnalando i più promettenti agli allenatori ed al Direttore Tecnico.

A fine stagione, naturalmente in accordo con i genitori, organizziamo una settimana di perfezionamento con gli allenatori delle squadre agonistiche, che sottopongono i ragazzi ad esercizi più complessi rispetto ai programmi della scuola vela, testandone a fondo le caratteristiche psico-fisico-motorie.

Chi decide, al termine di questo stage, di continuare l'attività sportiva, viene dotato dal circolo di una imbarcazione per poter affrontare il periodo invernale; a carico dei genitori rimane l'onere dell'acquisto di abbigliamento

idoneo alla stagione.

I ragazzi che superano l'inverno, con condizioni climatiche a volte veramente dure per la loro piccola età, acquisiscono sicuramente un'autostima superiore a quella dei loro coetanei, rafforzano il carattere, e, con l'avanzare della primavera e poi dell'estate, raccolgono i primi frutti degli allenamenti sostenuti.

A questo punto si configura il passaggio alla fase pre-agonistica, con la partecipazione ad apposite manifestazioni nella categoria esordienti: ma, per i più promettenti e fisicamente idonei, non è escluso l'inserimento direttamente nella categoria cadetti.

Dopo le prime regate, quando i ragazzi sono ormai entusiasti e fermamente convinti di voler continuare a praticare la disciplina velica, è nostro compito cercare per loro le attrezzature più idonee e performanti per metterli in condizione di gareggiare alla pari con i più esperti: siamo sempre attenti, però, ai costi di esercizio, che per i genitori devono rimanere contenuti in quella che normalmente può essere la quota di una qualsiasi palestra.

Il nostro compito fondamentale, non dimentichiamolo mai, rimane sempre quello di formatori ed educatori: nella società in cui viviamo, con tutte le distrazioni che potenzialmente potrebbero nuocere ai ragazzi, cerchiamo di integrare il lavoro dei genitori e della famiglia, tenendoli in un ambiente sano, sereno, altamente formativo dal punto di vista sportivo e psico-fisico: il loro sorriso è la nostra più grande soddisfazione.

## **INFORMAZIONI UTILI CORSO "CAMPUS"**

### **DOCUMENTI NECESSARI PER L'ISCRIZIONE**

- Certificato medico di sana e robusta costituzione per attività sportiva non agonistica in corso di validità.
- Modulo di iscrizione (reperibile sul sito web [www.velerai.eu](http://www.velerai.eu)) sottoscritto dai genitori

### **QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**

Le modalità di versamento della quota di partecipazione sono riportate nella locandina di promozione, per gli ospiti

Per ulteriori informazioni rivolgersi ai colleghi Walter D'Avack e Stefano Contardi. e/o attraverso email [velerai@rai.it](mailto:velerai@rai.it)

### **DURATA DEL CORSO:**

Il corso residenziale inizia la domenica sera e termina il venerdì successivo alle ore 18 c.a.

## **A CHE ORA DEVO ARRIVARE?**

L'accoglienza dei ragazzi al circolo è dalle ore 18.30 alle ore 20.00.

I genitori che non l'avessero ancora fatto consegnano le schede di iscrizione debitamente compilate, il certificato medico.

## **DEVO LASCIARGLI DEI SOLDI?**

E' possibile acquistare una scheda nominale prepagata da 10 o 15 euro, dalla quale vengono via via scalate le consumazioni dei ragazzi fermo restando che:

L'unica bevanda permessa a pranzo è l'acqua;

Non è permesso consumare bevande gasate o gelati dalla mattina fino alle 17,00;

Il circolo offre tutti i pomeriggi dopo l'allenamento, una merenda di pane e nutella o marmellata.

## **COSA SERVE A MIO FIGLIO?**

### **IN BARCA:**

Costume a bermuda (n°2);

t-shirt o licra leggera a manica corta;

scarpe chiuse da vela, o da ginnastica che si possano bagnare (ma sono sufficienti anche i sandali di plastica da scoglio);

cappellino;

guanti senza dita (vanno bene anche quelli da palestra o in neoprene da ciclista);

e tanta tanta voglia di divertirsi!

### **A TERRA:**

Un bagaglio ridotto è più pratico e funzionale ed inoltre aiuta i vostri figli a mantenere l'ordine in camera.

Per cinque giorni di corso sono sufficienti:

4 magliette maniche corte

1 maglietta maniche lunghe

1 felpa

1 K-way

2 paia di calzoncini corti

1 paio di calzoni lunghi

Ciabattine di plastica

Sandali o scarpe chiuse

5 paia di mutandine

1 asciugamano viso + accappatoio + telo da portare al circolo.

Crema solare alta protezione

Zainetto per portare l'eventuale cambio dopo l'uscita in barca

## **QUANDO POSSO PARLARE CON MIO FIGLIO?**

I telefonini sono consegnati all'istruttore la domenica sera e riconsegnati ai ragazzi nei seguenti orari:

dalle ore 13.00 alle ore 14.00

dalle ore 20.00 alle ore 20.45

La sera dalle 20.30 alle 21.30 è possibile chiamare il numero fisso dell'Alfredo Hotel ((www.alfredohotels.com) 06 99802168.

## **PROGRAMMA DELLA GIORNATA**

Ore 8..30 Sveglia e prima colazione presso l'Alfredo Hotel.  
Ore 9.30 Al circolo. Divisione dei gruppi.  
Ore 9.45 Lezione di teoria.  
Ore 10.30 Si armano le barche! Uscita in acqua.  
Ore 12.30 Pranzo e giochi seguiti dai nostri istruttori.  
Ore 14.30 Uscita in acqua.  
Ore 17.00 Rientro al circolo e merenda.  
Ore 17,15 Sistemazione barche e attrezzature.  
Ore 17,30 Lezione di teoria.  
Ore 19.30 In albergo a farsi la doccia.  
Ore 20.30 Cena in albergo.  
Ore 22.00 si spegne la luce.

## **INFORMAZIONI UTILI "CORSO DAY"**

### **DOCUMENTI NECESSARI PER L'ISCRIZIONE**

Vedi corso "Campus"

### **DURATA DEL CORSO:**

Il corso inizia il lunedì alle ore 9,30 e termina il venerdì successivo alle ore 18 c.a. (vedi locandina per le modalità di trasporto con servizio navetta)

### **DEVO LASCIARGLI DEI SOLDI?**

Vedi corso residenziale.

### **COSA SERVE A MIO FIGLIO?**

#### **IN BARCA:**

Vedi corso residenziale.

#### **A TERRA:**

Oltre all'abbigliamento con cui arrivano la mattina, occorrono:

1 t-shirt;

1 K-way;

1 asciugamano o accappatoio;

Crema solare alta protezione.

Zainetto per portare l'eventuale cambio dopo l'uscita in barca

### **QUANDO POSSO PARLARE CON MIO FIGLIO?**

I telefonini vengono consegnati all'istruttore tutte le mattine e riconsegnati ai ragazzi nei seguenti orari:

dalle ore 13.00 alle ore 14.00

alle ore 18,00

## **PROGRAMMA DELLA GIORNATA**

- Ore 9.30** Al circolo. Divisione dei gruppi.
- Ore 9.45** Lezione di teoria.
- Ore 10.30** Si armano le barche! Uscita in acqua.
- Ore 12.30** Pranzo e giochi seguiti dai nostri istruttori.
- Ore 14.30** Uscita in acqua.
- Ore 17.00** Rientro al circolo e merenda.
- Ore 17,15** Sistemazione barche e attrezzature.
- Ore 17,30** Lezione di teoria.
- Ore 18,00** Rientro con servizio navetta