

martinsailcoach

coaching and videoclinics

Laser Winter Clinic

20 al 23 dicembre 2018

Via Italo Marchi,9
38066 Riva del Garda (TN)
website
www.martinsailcoach.com
e-mail
martinsailcoach@gmail.com

organizza

Reale Yacht Club Canottieri Savoia

Napoli

con il patrocinio della



Programma

Giorno1

- 12.00 arrivo / armare le barche
Laser tips :
-nastrato alberi/prevenzione gioco laterale
e la sua incidenza sul profilo della vela
- 13.30 Spiegazioni esercizi e attività del giorno
- 14.00-16.30 Standard di Manovra I
Riscaldamento (circling)
Riprese Video : virate/strambate in batteria
Osservazione dello stato tecnico attuale
Riprese e commenti
- 17.00-17.30 Defaticamento/ stretching (pre spogliatoio)
- 18.00-19.30 **Videoclinic** : visionato video e commenti

Giorno 2

08.30

Armare le barche

Laser Tips :

- Vang /Cunningham e la sua interazione per dare potenza o depotenziare.
- Utilizzo di tutti i controlli per ottimizzare il profilo della vela in tutte le condizioni.

10.00

Spiegazioni esercizi e attività del giorno.

11.00-16.00

Standard di Manovra II

Riscaldamento (circling)

Riprese video : Tecnica Rolltack e Rollgybe

Slalom e Circling in movimento

Virate senza timone (< 3/5 nodi)

Strambate senza timone (fino a 10 nodi)

Tecnica "shooting up" / posizionamento in linea

"Stop and Go": tecniche di accelerazione

Tecnica "Round and Gybe" (giro con strambata)

Multi Start (batterie di partenze con ripresa)

Bastoni corti di training osservando :

- "Kinetics" : fisicità e movimenti sotto la R.42

- Schemi tattici :

Posizioni di controllo iniziando la bolina

(marcatatura stretta, di controllo, e di pressing)

16.30-17.00

Defaticamento/ stretching (pre spogliatoio)

17.30-19.00

Videoclinic : visionato video e commenti

Giorno 3

- 08.30 Armare le barche
Laser Tips :
- Segnare il vang
- Tre sistemi per regolare le cinghie
- 10.00 Spiegazioni esercizi e attività del giorno.
- 11.00-16.00 Boathandling Standards III
Riscaldamento (circling)
Esercizio : “follow the RIB “ inseguire il gommone
Esercizio : “Stop and Go! massima accelerazione
Calcolo lay-line
Tecnica poppa :
- Velocità forzando le mure.
- Scivolare le onde
- Alzare la deriva : Quanto è Perché
-Multi Start (batterie di partenze e bastoni corti)
- 16.30-17.00 Defaticamento/ stretching (pre spogliatoio)
- 17.30-19.00 Sig. Luciano Cosentino
Capo Sezione U.d.R. V Zona FIV- Campania
argomento suggerito :
Procedura di Partenza, Segnali e Regole
Regola 42 (in partenza)
-alla fine di questa seduta organizzazione dei gruppi a rotazione per pratica in barca Giuria-

Giorno 4

08.30 Armare le barche

Laser Tips :

- Eliminare il gioco sulla pala del timone
- Flessione e giro d'albero : accoppiamento albero/vela

10.00 Spiegazioni esercizi e attività del giorno.

11.00-16.00 Standard di Manovra IV

Riscaldamento (circling)

Batteria di virate

Batteria di strambate

Follow the Rlb (inseguire il gommone)

Esercizi di partenza senza linea definita

Esercizi di partenza senza tempo

(tecnica "shooting up")

Sbandamento e tecnica di timone con onda

Tecnica bolina: sbandare sopravento

Laschi : onde e regolazione vang

Regate di Training

(con Giuria integrata per gruppi

di partecipanti al Clinic e assistiti di un

Ufficiale di Regata della V Zona

16.30-17.00 Defaticamento/ stretching (pre spogliatoio)

17.30-19.00 **Videoclinic** : visionato video e commenti finali

Dibattito e conclusioni

Fine del Clinic

martinsailcoach