



PROGRAMMA ALTURA-MINI 6.50 INTERVENTI ONLINE 20.30-22.00

DATA	ARGOMENTO	TECNICO
24 Marzo 2026	NUTRIZIONE	DANIELA CAPRA
26 Marzo 2026	TECNICA-PERFORMANCE	MARCO IAZZETTA
31 Marzo 2026	PREPARAZIONE ATLETICA	LUPO BIGATTI
07 Aprile 2026	NUTRIZIONE	DANIELA CAPRA
14 Aprile 2026	PREPARAZIONE ATLETICA	LUPO BIGATTI
16 Aprile 2026	TECNICA-PERFORMANCE	MARCO IAZZETTA
21 Aprile 2026	PREPARAZIONE ATLETICA	LUPO BIGATTI
23 Aprile 2026	METEO-STRATEGIA	ANDREA BOSCOLO
28 Aprile 2026	PSICOLOGIA DELLO SPORT	MANUEL TOSCANO
30 Aprile 2026	METEO STRATEGIA	ANDREA BOSCOLO
05 Maggio 2026	PSICOLOGIA DELLO SPORT	MANUEL TOSCANO
12 Maggio 2026	PSICOLOGIA DELLO SPORT	MANUEL TOSCANO
14 Maggio 2026	METEO-STRATEGIA	ANDREA BOSCOLO
19 Maggio 2026	REGOLAMENTO	MARCO CIMAROSTI
21 Maggio 2026	REGOLAMENTO	MARCO CIMAROSTI

RELATORI -

TECNICA-PERFORMANCE

Marco Iazzetta

Allenatore IV livello specializzato in classi veloci e foiling.

Wing Foil / Windsurf Foil / Waszp / Moth / 69F / TF35 / TP52 / Nacra17 / 49erFX.

Direttore Tecnico - I zona presso FIV - Federazione Italiana Vela

Analista della Performance Classi Olimpiche, Responsabile e-learning FIV, Tecnico Foil Academy presso FIV - Federazione Italiana Vela

Argomenti trattati:

Analisi della performance durante la navigazione, raccolta dati, analisi, suggerimenti, consigli.

STRATEGIA - METEOROLOGIA

Andrea Boscolo

Atleta professionista nello sport della vela con un'esperienza che va dai piccoli monotipi ai maxi, Istruttore III Livello per la Federazione Italiana vela, fa parte della Direzione Tecnica della I Zona FIV come Responsabile di A.C.A.D.E.M.Y. e Meteorologia. Ha partecipato al master in "Psicologia applicata allo Sport" presso l'Unità Operativa di Psicologia dello Sport - S.U.I.S.M. Università di Torino.

É "Analista della Performance" titolo conseguito presso la Scuola dello Sport del CONI a Roma. Quattro Olimpiadi all'attivo come esperto di strategia per la vela collaborando inoltre all'analisi e all'interpretazione dei dati raccolti.

Meteorologo/Stratega/Allenatore dei principali Team Velici nel panorama internazionale.

Argomenti trattati:

Influenza della tipologia delle masse d'aria sulla navigazione in altura ed in prossimità della costa.

Comprensione e valutazione degli effetti termici per la miglior strategia in prossimità della costa.

NUTRIZIONE

Daniela Capra

Si occupa, attraverso un approccio globale, della salute dei suoi pazienti, studiandone le abitudini alimentari e lo stile di vita, e impostando programmi nutrizionali e terapie personalizzate.

Inoltre, grazie alla sua specializzazione in Medicina dello Sport, la dottoressa è al fianco di atleti professionisti, amatori e di chiunque cerchi di migliorare la propria performance sportiva. Attraverso un approccio personalizzato, vengono analizzati lo stile di vita dell'atleta, le sue abitudini alimentari e gli obiettivi specifici, creando un piano nutrizionale su misura.

LAUREA in MEDICINA e CHIRURGIA - conseguita il 14 Luglio 1997

SPECIALITÀ in MEDICINA DELLO SPORT - conseguita il 30 Ottobre 2002

Dal 2003 - consulente medico presso l'Istituto di Medicina Dello Sport di Torino

OLIMPIADI - ha svolto attività come medico dell'antidoping nelle Olimpiadi e

Paralimpiadi di Atene 2004 e Torino 2006

CANOA - dal 2017 svolge l'incarico di Medico di squadra della Nazionale italiana di Canoa Kayak settore Slalom.

Argomenti trattati:

Nutrizione nel velista, intesa come strumento per prevenire infortuni e migliorare le performances: nozioni teoriche e pratiche generali, con riferimento alla qualità degli alimenti e alla composizione dei pasti.

Utilizzo appropriato degli integratori nel velista

Gestione di farmaci e integratori nell'atleta velista agonista nel rispetto delle normative antidoping.

MENTAL COACH

Manuel Toscano

Psicologo e psicoterapeuta, collabora con il Centro di Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana "Umbro Marcaccioli" di Torino. Opera nell'Area Psicologia di Juventus F.C. e con FISJ - Nazionale Italiana Maschile e Femminile di Sci di Fondo; fa parte del team di docenti guidato dal Prof. Giuseppe Vercelli per la Formazione Olimpica CONI e svolge attività didattica nei corsi di aggiornamento di II e III livello per allenatori FIGC, FISJ e FIV.

Argomenti trattati:

Approfondimento del modello S.F.E.R.A. come strumento pratico per ottimizzare la prestazione mentale, chiarendo i principi generali coinvolti e come usarli per svolgere analisi e allenamenti mirati.

PREPARAZIONE ATLETICA

Lupo Bigatti

Laureato a pieni voti in Scienze e tecniche dello sport, laurea magistrale Im68, Università degli studi di Genova

Laurea in scienze motorie e dello sport, Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano L22

Brevetto FIV YEM e Derive

Assistente del Professor Claudio Scotton al corso di Discipline Veliche, università di Torino dall'24/25-in corso

Argomenti trattati:

I diversi metabolismi, come e quando vengono utilizzati nelle principali manovre

I gruppi muscolari maggiormente coinvolti, focus sul core

Cuore, sangue, ossigeno e velocità di recupero post sforzo

Importanza della mobilità

Allenamenti consigliati - Valutazione medico sportiva e test atletici

REGOLAMENTO DI REGATA PER L'ALTURA

Marco Cimarosti

Ufficiale di regata da quaranta anni, attualmente UdR nazionale CdP e CdR, Caposezione UdR prima zona Per anni l' UdR che ha fatto maggiore attività in prima zona, anche partecipando a CdR e CdP in tutta Italia e all'estero. Già consigliere prima zona FIV Già segretario di zona e consigliere nazionale AICI (Associazione Italiana Classi IOR) Già segretario della classe italiana Dragone Attuale capitano flotta italiana Etchells, già per 8 anni membro del consiglio mondiale della classe. Ha organizzato molte regate nazionali e continentali tra cui il mondiale Etchells 2013 a Rosignano. Dirigente di Circolo, direttore sportivo e poi Presidente dello Yacht Club Tigullio. Direttore sportivo e responsabile comunicazione Circolo Nautico Rapallo. Socio Panathlon e Lions dove svolge attività in favore della vela Regatante classi IOR, altura, anche in giro per il mondo, Europa, USA, Australia, Asia, Nuova Zelanda, tra cui 12 campionati mondiali classe Etchells, il primo nel 2001 a Limington GBR, l'ultimo nel 2023 a Miami USA. Cinque volte campione italiano, uno IV classe IOR, due Etchells, due minialtura, l'ultimo a Torre del Greco 2024. Due campionati mondiali $\frac{3}{4}$ ton, due campionati mondiali $\frac{1}{4}$ ton Collabora con molti circoli di prima zona per stesura Bandi di Regata e Istruzioni di Regata, nonché per attività organizzativa, classifiche Cybertaltura e piattaforma Racing Rules of Sailing.

Argomenti trattati:

Introduzione, Principio base, Definizioni

Le regole di rotta, con particolare attenzione su pre-partenza e partenza, giro di boa, arrivo, penalità.