



Federazione Italiana Vela



## **CORSO DI AGGIORNAMENTO PER ISTRUTTORI DI VELA DELLA CLASSE OPTIMIST**

Porto Turistico di Roma, 22 – 24 novembre 2021

### **BOZZA PROGRAMMA**

- Meteorologia
- Regolamento
- Conduzione a livello agonistico dell'Optimist
- Le responsabilità dell'allenatore
- Condotta dell'Istruttore-allenatore durante le regate
- Preparazione Atletica di base
- La preparazione mentale del velista