# YACHT CLUB CAGLIARI

## 2° LASER COACHING "SELLA DEL DIAVOLO"

**15-16 febbraio 2014**

**Sede: Yacht Club Cagliari – Porticciolo di Marina Piccola**

**Coordinatore: Mario Orlich**

**Coach: Giovanni Meloni –**

**La finalità del "LASER COACHING" è quella di offrire a tutti i "LASERISTI" l'opportunità di migliorare la visione degli aspetti tattico/strategici durante le regate, confrontarsi e rapportarsi con altri Velisti e con i Coach su argomenti specifici della REGATA. Il Coaching si svolgerà in concomitanza delle "Regate Sociali YC.C." previste in pari data**

**Destinatari: i Velisti Laser classe 4.7. e RADIAL (età under 21) in regola con : Tessera FIV 2014 (con certificato medico) ed iscrizione classe LASER 2014 .**

**Il Coaching sarà articolato come sotto descritto:**
**-numero chiuso (min. 6 e max 10 partecipanti) costo euro 35,00;**
**Programma:**

- **SABATO 15.02.2014:**
  - **h.10.00 ritrovo c/o lo Yacht Club Cagliari;**
  - **h.10.30 briefing sul tema: "LA REGATA: strategie/tattiche";**
  - **h.12.30 pausa;**
  - **h.13.00 armatura e preparazione barca con assistenza del coach;**
  - **h.13.30 uscita mare e studio/analisi campo regata con assistenza del coach;**
  - **h.14.30 mini regate con assistenza del coach e supporto video riprese;**
  - **h.16.30 rientro a terra;**
  - **h.17.30* debriefing Aula, visione video regate, analisi dei video;**
  - **consegna schede personali valutative sul lavoro svolto;**
  - **h.19.00 termine lavori della giornata .**
- **DOMENICA 16.02.2014:**
  - **h.08.30 ritrovo c/o lo Yacht Club Cagliari;**
  - **h.09.00 briefing sul tema: "LA REGATA: strategie/tattiche";**
  - **h.10.00 pausa;**
  - **h.10.15 armatura e preparazione barca con assistenza del coach;**
  - **h.10.30 uscita mare e studio/analisi campo regata con assistenza del coach;**
  - **h.11.00 regate con assistenza del coach e supporto video riprese;**
  - **14.00 rientro a terra;**

- **h.15.00* debriefing Aula, visione video regate, analisi dei video eseguiti sui partecipanti, discussione e dibattito;**
- **consegna schede personali valutative sul lavoro svolto;**
- **h.17.00 termine lavori COACHING.**

***l'orario potrà subire delle modifiche in base all'ora di termine delle regate.**

**Costo partecipazione (numero chiuso min. 6 e max. 10) : euro 30,00 – Le iscrizioni scadranno il 08.02.2014.**

**E' prevista, per i partecipanti provenienti da fuori Cagliari, una convenzione per soggiornare c/o un B&B, a breve distanza dallo Yacht Club Cagliari (raggiungibile a piedi), al costo di euro 25,00 per notte/per persona (disponibilità di sistemazione in 1 camera doppia, 1 camera tripla, 1 camera matrimoniale uso singolo); l'eventuale prenotazione e pagamento dovrà essere contestuale all'iscrizione al "coaching" – Le iscrizioni scadranno il 08.02.2014.**

**La quota di iscrizione dovrà essere versata contestualmente all'atto dell'iscrizione anche tramite bonifico bancario a favore Yacht Club Cagliari – IBAN: IT 78 E 03059 04805 007622690168**