



**Università degli Studi di Verona**  
**Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive**  
**A.A. 2007/2008**

***Tecnica e Didattica  
degli sport di squadra  
(vela)***

**Docenti**  
Prof. Giuseppe Devoti

***Obiettivi del Corso***

Obiettivo del corso è di svolgere la maggior parte del programma in forma pratica direttamente sulle imbarcazioni, a secco ed in acqua con esercizi sulla conduzione a vela, sulla virata, sulla strambata, nelle andature di bolina, lasco e poppa, giri di boa passando da un'andatura all'altra, partenze ed infine regate.

Molto probabilmente le imbarcazioni utilizzate saranno dei tridenti cinque persone, diventa perciò importante la divisione dei ruoli e dei compiti a bordo.

Oltre ad apprendere la capacità di conduzione di un'imbarcazione a vela gli allievi dovranno sviluppare le capacità condizionali e coordinative richieste.

***Programma del Corso***

**STORIA DELLA VELA AGONISTICA MODERNA**

classi giovanili

classi d'interesse federale

classi olimpiche

**REGOLAMENTO**

Le definizioni.

Il comportamento sportivo e le regole fondamentali

le regole della parte 2 e le altre regole principali

I segnali visivi (bandiere).

Presentazione di una protesta - Cenni

**METEREOLOGIA**

Cenni sulle unità di misura del vento

Caratteristiche principali delle brezze e dei venti di gradiente

La rosa dei venti.

Cenni sulle previsioni pratiche del tempo: bollettini meteo.

### TEORIA DELL'IMBARCAZIONE A VELA

Nomenclatura di un'imbarcazione a vela :

Terminologia generale

Parti dello scafo

Tecniche costruttive e materiali

Riserva di galleggiabilità

Cenni sulla dinamica dello scafo :

Tipi di scafo

Assetto e stabilità

Resistenza all'avanzamento

Timone, deriva e loro azione

Attrezzatura e manovre :

Albero, boma e materiali

Manovre fisse e correnti

Le attrezzature per la regolazione della vela

La vela :

Parti e nomenclature delle vele

Lo spinnaker

La forma delle vele

Materiali e costruzione delle vele

### TECNICA DI NAVIGAZIONE

Cenni sulla dinamica della vela e dello scafo :

Il vento reale e il vento apparente

Effetti del vento sulle vele

Centro velico e centro di deriva

Assetto nel singolo e nel doppio,

Terminologia generale e didattica delle manovre e delle andature :

Sopravvento e sottovento

Orzare e poggiare

Virata e abbattuta

Le andature

### PRATICA

Armare e disarmare :

Un Singolo  
Un doppio  
Scuffia e raddrizzamento.  
Barca ferma, uso della scotta  
Orzare e poggiare con timone  
Modifiche di rotta con uso del timone e della scotta  
La virata elementare  
Le andature  
L'abbattuta elementare  
Navigazione in fila  
Norme di stazza  
La regata

### TATTICA E STRATEGIA DELLA REGATA

Misurazione del vento e della corrente  
Tattiche e strategie di base in funzione del vento, della corrente e dell'onda  
Partenza  
Bolina  
Poppa  
Lasco  
Giri di boa  
Arrivo nelle varie andature  
La regata a squadre

### CONDIZIONALI:

RESISTENZA: breve, media e lunga durata ( posizione alle cinghie, o al trapezio )  
FORZA: massima, rapida e resistente ( manovre, virate, abbattute, regolazioni varie )  
VELOCITA': reazione, rapidità di azione, frequenza dei movimenti (manovre, virate e abbattute ).

### COORDINATIVE:

GENERALI: apprendimento, direzione, controllo e adattamento  
SPECIALI: accoppiamento o lavoro di squadra e divisione dei compiti nel caso di un equipaggio formato da più persone, l'equilibrio, l'orientamento, il ritmo

### ***Modalità d'esame***

L'esame è articolato in un test scritto, con 25 domande a scelta multipla (tre possibili risposte).

### ***Regolamento***

La parte pratica verrà organizzata molto probabilmente presso la Fraglia Vela di Malcesine.

Il numero massimo di partecipanti sarà sempre di 40.

Se possibile il corso verrà organizzato in una settimana unica con quattro lezioni da cinque ore e la quinta da quattro.

Sarà organizzata su imbarcazioni a chiglia fissa ed ogni imbarcazione, fornita ovviamente dalla scuola vela, avrà a bordo un istruttore responsabile individuato dalla stessa scuola vela.

I partecipanti verranno divisi in 2 gruppi da venti: un gruppo farà subito la parte pratica e sarà diviso su quattro barche seguite da quattro istruttori; l'altro gruppo contemporaneamente farà la parte teorica.

La parte teorica di circa 12 ore sarà completamente a mio carico e verrà tenuta presso il circolo nautico.

***e-mail:*** [beppe.devoti@tiscali.it](mailto:beppe.devoti@tiscali.it)