

**c**amp

**2015**

Federazione Italiana Hockey e Pattinaggio



Piànica vòllo  
**12-19 luglio**

**2015**



# FSM Full Skating Method

Il metodo deriva da oltre 45 anni di attività sui pattini, prima tradizionali e dal 1992 con i pattini in linea. Il lavoro sul campo svolto con varie realtà sportive nazionali ed estere, la visione di molte ore di filmati, la partecipazione come osservatore a quasi tutti i Campionati Italiani e

Ai Camp, così come agli Skate Labs, anche se cambiano i tecnici istruttori riceverai sempre informazioni che rispondono al metodo FSM sviluppato a partire dalla filosofia OIDI [Osservare, Individuare, Decidere, Intervenire] in modo logico e progressivo verrai seguito con indicazioni personali per migliorare la tua tecnica e le tue prestazioni. Mettiti alla prova, vedrai che risultati.

Mondiali disputati dal 1990 in poi, il confronto con tecnici di altre discipline sportive e con i docenti della Scuola dello Sport del CONI hanno contribuito alla costruzione di un metodo caratterizzato da solide basi, che si rivolge agli atleti per cercare sempre il loro limite prestazionale, migliorando gli aspetti tecnici, fisiologici, condizionali, strategici. Si tratta del primo metodo completo, rigorosamente realizzato e codificato, che parte dalla fase

del riscaldamento, al richiamo a secco dei fondamentali del pattinaggio in linea, per giungere poi ad esercizi specifici volti al miglioramento di ogni singolo aspetto tecnico, fino alle proposte metodologiche e operative dedicate alle specialità soggettive e adeguate al livello di competenze. Sono utilizzati aggiornati metodi didattici, strumenti per migliorare la comunicazione sia per le lezioni in pista che per quelle teoriche in aula. L'attenzione per la massima prestazione passa naturalmente dalla verifica del materiale tecnico utilizzato, la verifica dell'assemblaggio del sistema pattino, ad esempio, viene effettuata con uno strumento appositamente realizzato che poco spazio lascia alle sfuggenti valutazioni ad occhio.





# SCHEDA ISCRIZIONE CAMP 2015

12-19/07/2015

Nome \_\_\_\_\_

Cognome \_\_\_\_\_

Sex  F  M

Categoria  R  A  J

Società \_\_\_\_\_

Tel \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Intolleranze/allergie \_\_\_\_\_

Allego copia certificato idoneità agonistica

Benestare al trattamento dei dati personali  
come da informativa presente sul sito internet  
<http://camp.sportitaliasrl.com>

firma genitore \_\_\_\_\_

Entro il 03/07/2015  
inviando copia

iscrizioni

Bonifico € 165,00 a Sportitalia srl  
Banca Marche  
IBAN: IT93S060550240500000000946  
causale bonifico  
nome cognome atleta - camp 2015 - Piancavallo

categoria, sex, società, telefono  
a: [camp@sportitaliasrl.com](mailto:camp@sportitaliasrl.com)

**Check in dalle ore 10,00**

presentando la scheda compilata. Unitamente a:

Certificato medico agonistico  
Copia bonifico € 160,00 caparra



**Roberta Ponzetti [Rovigo]**  
allenatrice 3° livello  
diplomata ISEF

**Thomas Gualtieri [Cesenatico]**  
allenatore 3° livello

**Luca Bernacchia [Senigallia]**  
allenatore 3° livello

**Samuele Rossi [Macerata]**  
allenatore 3° livello

**Andrea Bighin [Casier]**  
allenatore 3° livello

**Fabio Bonacorsi [Bologna]**  
preparatore atletico  
diplomato ISEF

**Paolo Marcelloni [Jesi]**  
allenatore 4° livello  
palma d'oro al valore tecnico



**NON**

**SCORDARE:**

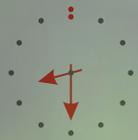
Pattini, casco e abbigliamento tecnico per pattinare  
scarpe da ginnastica  
felpa, k-way e scarpe idonee per le escursioni in montagna  
il necessario per l'igiene personale  
biancheria intima per la settimana  
un vestito per la festa finale  
10 € (max) per le cartoline a mamma e papà (al resto pensa tutto l'organizzazione)



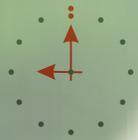
sveglia



colazione



riscaldamento



lezione tecnica



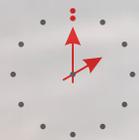
lezione tecnica



rientro in hotel



pranzo



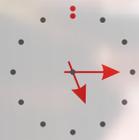
attività didattica



riscaldamento



lezione tecnica



lezione tecnica



rientro in hotel



cena



serata libera



**LA GIORNATA IN MODULI**

Il programma tecnico sarà reso noto sul sito <http://camp.sportitaliasrl.com>