

IMPORTANTE

Scadenza **FAD** e riconoscimento
esami MIDAS

Si rende noto che, con delibera del Consiglio Federale, la FIDS riconoscerà tutti i titoli di maestro di ballo rilasciati da MIDAS (Associazione nazionale di categoria riconosciuta da FIDS) dal 01/01/2016 al **30/04/2017**, per tutte le discipline equipollenti ai titoli rilasciati dalla FIDS. Tutti i tecnici che avevano l'obbligo di accedere alla [piattaforma on line](#) e concludere le lezioni entro il **31/12/2015** e tutti coloro che hanno conseguito i titoli necessari per accedere alla formazione on line per l'allineamento delle qualifiche, dovranno ultimare il percorso in sanatoria **entro il 30 aprile 2017**. Dopo tale data, per coloro che non risultano "allineati", saranno sospese le qualifiche (diciture in albo soci "qualifica non abilitata") e pertanto, non sarà loro permesso di svolgere le funzioni connesse con lo stato di giudice straordinario.

Il Comitato **MIDAS VENETO**, ha programmato una **sessione d'esame per tutte le discipline** in data **29 Aprile 2017**

dalle ore 9:00 alle ore 17:00

presso la sede dell'**UNIVERSO DANZA**

Via Enrico Mattei, 10, 35030 Saccolongo

"DANZA SPORTIVA, PERFORMANCE E PREPARAZIONE FISICA"

seconda parte



LA MOBILITA' ARTICOLARE E LA FLESSIBILITA'

La mobilità articolare permette ad un atleta di eseguire movimenti di grande ampiezza, con escursione di una o più articolazioni. In generale una buona flessibilità comporta una maggiore funzionalità di tutto il sistema corporeo deputato al movimento e preserva da possibili traumi o patologie da sovraccarico funzionale. L'aumento della mobilità articolare provoca un miglioramento della fluidità,

dell'armonia e dell'espressività del movimento, con positive influenze sulla forza, sulla rapidità e sulla resistenza.

Lo **stretching** fa parte delle tecniche di miglioramento della mobilità articolare e della flessibilità muscolare maggiormente conosciute dagli atleti e dai preparatori fisici.

Nella Danza Sportiva il possedere una buona flessibilità nei maggiori distretti corporei rappresenta un prerequisito fondamentale per la realizzazione di prestazioni ottimali. E' consigliabile quindi inserire nella fase di riscaldamento pre-training o pre-gara esercizi che consentano un miglioramento della flessibilità e della mobilità articolare dei movimenti che dovranno successivamente compiersi durante la prestazione.

AGILITÀ, RAPIDITÀ, VELOCITÀ

AGILITÀ, RAPIDITÀ, VELOCITÀ



diversi piani di movimento e con la tecnica specifica del Danzatore.



Viene tradizionalmente intesa anche come la capacità di eseguire azioni motorie in un tempo minimo, senza produzione di affaticamento. Per rapidità, nello sport, si intende la capacità di raggiungere, in determinate condizioni, la massima velocità di reazione e di movimento possibile.

In particolare **l'agilità nella Danza Sportiva** è una qualità complessa che racchiude presupposti connessi alla capacità di esprimere gesti rapidi, integrati con una buona mobilità, dei vari segmenti corporei sui

segue.....

I Consiglieri.... giampietro.calderaro@midasveneto.it

Calderaro Giampietro, Commissario della Provincia di Rovigo, nato e residente nella provincia di Padova, nella danza sportiva dal 1980 passando dalla CISBA all'attuale FIDS. Ho fatto della Danza Sportiva il mio lavoro fin dal 2002 dedicandomi interamente allo sviluppo e promozione di questo meraviglioso Sport! Campione Italiano Amatori nel 1989, finalista a tre Campionati del Mondo e cinque Campionati Europei nella categoria 35/45 anni, sempre finalista nelle maggiori competizioni nazionali ed internazionali in questa categoria. Sono stato componente della commissione per le Danze Nazionali nei due precedenti quadrienni FIDS e Consigliere provinciale MIDAS Veneto dal 2008. Grato per la grande esperienza acquisita nelle precedenti commissioni, entusiasta per l'attuale incarico proiettato ad una continuità di sviluppo e crescita del movimento sportivo, sono estremamente convinto che il nuovo consiglio MIDAS saprà raccogliere i frutti del passato e incidere con grande energia e forza il futuro della danza sportiva regionale.

Cit. "..... il mio motto..... Non mi fermo se mi FORMO!!"



La rapidità è una capacità poco allenabile ed è fortemente influenzata da fattori genetici. In linea generale, può essere migliorata utilizzando esercizi a carico naturale di brevissima durata con delle serie e delle ripetizioni e circuiti specifici.

LA RESISTENZA

La capacità di resistenza può essere definita come la **capacità dell'organismo di resistere ad esercitazioni o prestazioni di una certa durata** e quindi di mantenere gli stessi standard esecutivi durante una determinata prova fisica opponendosi all'insorgere della fatica.

In generale, si può dire che il Danzatore ha l'esigenza di mantenere alta la qualità e l'intensità esecutiva per molte volte durante la competizione, quindi la resistenza sarà in special modo correlata e influenzata dall'efficienza dei recuperi tra un'esecuzione e l'altra.

Sul piano metodologico le tendenze attuali dell'allenamento di resistenza convergono su un tipo di orientamento volto a ridurre la quantità di lavoro privilegiando un'intensità alta e comunque il più vicino possibile alla prestazione di gara. Sulla base di tali indicazioni, l'allenamento della resistenza nella Danza Sportiva richiede una buona **specificità nella scelta degli esercizi**, anche condizionata dal solo ripetere più volte la prestazione di gara, un fatto che genera adattamenti fisiologici specifici integrati con le altre capacità e abilità.

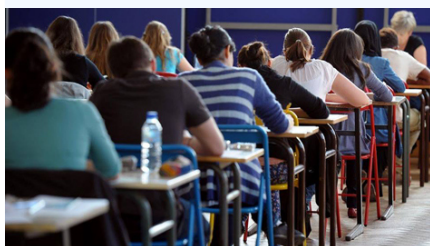
Ne consegue che questo tipo di lavoro, svolto ad intensità ottimali, opportunamente modulato tra durata e recupero, ripetuto sugli interi tempi di gara o frazioni di essa, risulta essere l'esercizio più proficuo e, per questo, quello maggiormente utilizzato e consigliato.

Nella Danza Sportiva è buona prassi ricorrere a tali metodi di allenamento che seppur orientati ad obiettivi di tipo tecnico, indirettamente rappresentano degli specifici agenti di sviluppo e potenziamento di questa capacità motoria. Tuttavia nel caso di atleti con modeste qualità di resistenza risulta opportuno inserire nei piani di allenamento anche esercizi specifici, come per esempio la corsa.

Prof.ssa Laura Lunetta

MIDAS VENETO

Sessione d'esame per tutte le discipline in data
29 Aprile 2017



Sessione di esami di abilitazione alla professione di Maestro di Ballo. Sono previste tutte le discipline riconosciute da MIDAS.

L'esame si sviluppa in tre fasi (teorico scritta, teorico orale, prova pratica). Al superamento della prova verrà rilasciato il Diploma di Maestro di Ballo valido ai sensi della LR n. 8 del 11 maggio 2015.

I candidati alla sessione di esami di disciplina che necessitassero della dispensa Trainer su cui si baserà la prova scritta, possono richiederla agli indirizzi sotto riportati.

Contattaci:

Pres. Reg. M. Massimo Bertinazzi
Vice Pres. Reg. M. Adriano Nicolin
M. Ivano Ponte
M. Pietro Trifoglio
M. Giampietro Calderaro
M.a Emanuela Bissolo
M. Raffaele Damin

presidente@midasveneto.it
adriano.nicolin@midasveneto.it
ivano.ponte@midasveneto.it
pietro.trifoglio@midasveneto.it
giampietro.calderaro@midasveneto.it
emanuela.bissolo@midasveneto.it
raffaele.damin@midasveneto.it

Inviando una richiesta a segreteria@midasveneto.it sarà possibile fissare un appuntamento telefonico o presso la sede uffici Stadio Euganeo (PD).



Ultimo modulo di formazione per la **stagione 2016/2017** per insegnanti di Balla & Snella. Eccezionalmente per questo modulo, l'ingresso sarà gratuito ma riservato ad istruttrici già in possesso di qualifica. Non è prevista la consueta sessione d'esame per nuove aspiranti istruttrici.

Sabato 22 aprile dalle ore 10:00 alle ore 13:00
Presso la Sala FIDS, Via Nereo Rocco (Stadio Euganeo)



CORSO DI FORMAZIONE TRAINER DI SOCIETA'
Sabato 29 Aprile 2017 - 5ª giornata del 3° Modulo per candidati a Trainer della sessione in corso dalle ore 9.00 - Scuola di Ballo -Universo Danza, Via Enrico Mattei, 10, Saccolongo, Italy

Il modulo trattato in questa mattinata di studio fa parte della **formazione obbligatoria per il percorso MIDAS riservato ai Trainer di Società Sportiva**. L'iscrizione alla giornata è automatica per gli iscritti al corso trainer del primo semestre 2017.

Posti limitati

Argomenti principali trattati
Metodologia di insegnamento
Criteri di Giudizio

L'evento formativo è comunque aperto a tutti previa prenotazione da effettuarsi mediante invio email all'indirizzo segreteria@midasveneto.it.

Seguici su **FACEBOOK** o registrati alla Mailing List sul sito www.midasveneto.it

