



## **LIVELLI**

**"CASTEGGIO (PV) – 2/3 OTTOBRE 2010"**  
**CENTRO SPORTIVO – VIA BUSSOLINO, 7**

### **ELENCO DOCENTI E DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA' PREVISTE**

1. **ATTIVITA' IN PISTA** – ELEMENTI TECNICI OBBLIGATORI PER I DIVERSI LIVELLI. SALT, TROTTOLE, SEQUENZE DI PASSI CON E SENZA BASI MUSICALI, COREOGRAFIA.

**DOCENTI:**

**MORENA BASSI (ALLENATORE FEDERALE – COLLABORATORE STAGES FEDERALI, COMPONENTE COMMISSIONE ARTISTICO NAZIONALE UISP)**

**EDY BENOZZI (COMPONENTE COMMISSIONE ARTISTICO NAZIONALE UISP, ALLENATORE, RESPONSABILE NAZIONALE FORMAZIONE SPECIALITA' LIVELLI)**

**NICOLAS CICCHITTI (ALLENATORE FEDERALE – COLLABORATORE STAGES FEDERALI E RESPONSABILE FORMAZIONE UISP LOMBARDIA)**

**ELISABETTA BASSI (RESPONSABILE FORMAZIONE UISP LOMBARDIA, COMPONENTE COMMISSIONE ARTISTICO NAZIONALE UISP)**

**BARBARA MELLUZZA (COREOGRAFA, COLLABORATRICE NAZIONALE PATINAGGIO ARTISTICO)**

**CHE INTERVERRANNO A TURNO NEI VARI GRUPPI DI LAVORO**

2. **PREPARAZIONE ATLETICA SPECIFICA E LAVORO A SECCO (PALESTRA TARAFLEX) – PER ATLETI ED ALLENATORI**

**DOCENTI:**

**MORENA BASSI (ALLENATORE FEDERALE – COLLABORATORE STAGES FEDERALI, COMPONENTE COMMISSIONE ARTISTICO NAZIONALE UISP)**

**EDY BENOZZI (COMPONENTE COMMISSIONE ARTISTICO NAZIONALE UISP, ALLENATORE, RESPONSABILE NAZIONALE FORMAZIONE SPECIALITA' LIVELLI)**

**NICOLAS CICCHITTI (ALLENATORE FEDERALE – COLLABORATORE STAGES FEDERALI E RESPONSABILE FORMAZIONE UISP LOMBARDIA)**

**ELISABETTA BASSI (RESPONSABILE FORMAZIONE UISP LOMBARDIA, COMPONENTE COMMISSIONE ARTISTICO NAZIONALE UISP)**

**CHE INTERVERRANNO A TURNO NEI VARI GRUPPI DI LAVORO**

3. **TECNICHE DI RISCALDAMENTO E STRETCHING, POSTURA, ELEMENTI DI DANZA, COREOGRAFIA A SECCO (PALESTRA DANZA)**

**DOCENTE: CAROLINE HAENEL (Sito Web: [www.carolinehaenel.com](http://www.carolinehaenel.com))**

**Progetto “Danza per i Pattinatori”**

**Caroline Haenel insegnante e coreografa diffonde il suo insegnamento a Pavia dal 1999. Di origine Francese crea e segue una metodologia personale frutto di un lungo percorso formativo in campo artistico. Dopo aver vinto, nel 1998, una borsa di studio che per un anno la vede fianco dei Maitres de Ballet, Caroline si orienta verso la Danza Moderna e Contemporanea dedicandosi all'insegnamento e alla sua diffusione. Si diploma con Franca Ferrari del CIMD di Milano e con Steve LaChance; conseguentemente apre la sua Scuola, MC DANZA, a Pavia. Collabora con il Comune di Pavia per vari Progetti per le Scuole e per Corsi di Formazione fra cui il Corso di Aggiornamento per Maestri. Si distingue come Coreografa e Regista. Ultime creazioni: TaccoTango, I Soffiatori sull'Acqua, Le Sculture Vestite.**

**La collaborazione con i pattinatori nasce da un interesse forte per questa disciplina nel preparare gli atleti artisticamente dando complementarità, precisione ed affinamento al loro allenamento agonistico.**

**La Danza rafforza il potenziale di preparazione dei pattinatori per quanto riguarda lo sviluppo dell'elasticità, della musicalità, la coordinazione e postura del corpo, ma soprattutto provvede, con maggiore attenzione, a sviluppare l'espressione e l'interpretazione di ciascuno di loro.**

A fronte di ciò si organizzano incontri e lezioni di Danza settimanali di gruppo, integrate da un lavoro individuale concernente la preparazione di affinamento dei movimenti per gli agonisti.

Per ciascun gruppo al ROLLER MEETING si organizzano le tre lezioni seguenti:

**Prima lezione: Tecniche di riscaldamento**

- come si affronta un riscaldamento prima dell'allenamento
- sbarra a terra
- tonificazione, stretching

**Seconda lezione: Tecniche di danza**

- coordinazione
- musicalità
- forza esplosiva

**Terza Lezione: Laboratorio Coreografico**

- tecniche di interpretazione e improvvisazione
- coreografia

**4. COME PREPARARE IL CORPO ATTRAVERSO L'ALLENAMENTO IN PALESTRA CON ATTREZZI. "PATTINAGGIO E PALESTRA ATTREZZATA" – PER ATLETI ED ALLENATORI**

**LEZIONE A (40minuti ca)**

**TEORIA**

Principi di allenamento (reattività, forza esplosiva, tono muscolare)  
Accenni di biomeccanica in sala attrezzi  
(forza, potenza, metabolismo)

**PRATICA**

Esempi dei concetti di esplosività  
Sinergia tra i gruppi muscolari che intervengono nel pattinaggio

**LEZIONE B (40minuti ca)**

**TEORIA**

Accenni sull'importanza scheletrica della colonna vertebrale e sulla  
tonicità dei paravertebrali  
Articolazione rotulea (infortuni, riabilitazione, potenziamento)

**PRATICA**

Articolazione rotulea, vasto mediale, collaterali e bicipite femorale:  
rafforzamento, riabilitazione, bonificazione

**DOCENTE: MANUELA BARILATI. TITOLARE PALESTRA ATTREZZATA OLYMPIA CLUB DI PAVIA. Allenatore tecnico e personal trainer con specializzazione in riabilitazione.**

**N.B. Per i soli Allenatori e Dirigenti è prevista una sessione teorica in Aula riferita alla "LEZIONE B" tenuta da Manuela Barilati (SALA RIUNIONI O PALESTRA ATTREZZATA)**

**5. L'ARTE DELLA MOTIVAZIONE SPORTIVA – PER ATLETI ED ALLENATORI (PALESTRA YOGA)**

**“Impara le cose fondamentali da utilizzare da subito per far ottenere migliori risultati ai tuoi allievi”. Ti è mai capitato di avere allievi dotati, ma svogliati? Ti è mai capitato di voler stimolare gli altri a fare esercizi e non riuscire come avresti voluto?**

**“Kennet Blanchard” spiegava che le molle della motivazione più efficaci sono:**

- la lode del lavoro fatto,
- definire ogni volta un obiettivo più elevato,
- gratificare

**Dunque, con gli stimoli giusti, possiamo aiutare i nostri sportivi a migliorare la loro performance.**

**Se anche tu ti trovi in una situazione in cui i tuoi collaboratori non sono motivati e non hai la consapevolezza di quali sono le cause esatte che determinano l'assenza della loro motivazione, allora devi fare subito qualcosa per cambiare.**

**Le prime domande che devi porti sono:**

***“Cosa posso fare per motivare uno sportivo?”***

***Come posso cambiare questa situazione?”***

**” Porsi queste domande con onestà e la determinazione di voler fare qualcosa per aiutare i propri collaboratori è già l'inizio del percorso di un cambiamento verso un processo di motivazione che porterà grandi benefici alla tua organizzazione.**

**Nel modulo formativo L'arte della Motivazione Sportiva tenuto da Cristian Sinisi, imparerete le basi della motivazione.**

**Cosa dire, come dirlo per migliorare la performance dei vostri allievi.**

**Durata 60 minuti. DOCENTE: CRISTIAN SINISI**

**Sito Web: [www.cristiansinisi.it](http://www.cristiansinisi.it) – [www.medicinenaturali.org](http://www.medicinenaturali.org)**

6. **TECNICHE DI RILASSAMENTO PSICOFISICO (PALESTRA YOGA) – PER ATLETI ED ALLENATORI**

**"Siamo quello che pensiamo.**

**Tutto ciò che siamo nasce dai nostri pensieri. Noi creiamo il nostro mondo!" (Buddha)**

È ormai risaputo che il rilassamento e la visualizzazione consentono un miglioramento delle performance sportive.

Il nostro pensiero e l'immagine che ci siamo creati di noi stessi, può limitarci o aiutarci a raggiungere i nostri obiettivi.

In questo modulo formativo, Cristian Sinisi, ci dimostrerà come le parole possono migliorare il risultato, come il pensiero può modificare il corpo.

Imparerete a guidare un rilassamento per il vostro corpo, Per un'attività "pre-gara" in modo da migliorare il vostro rendimento.

Durata 40 minuti. **DOCENTE:** CRISTIAN SINISI

Sito Web: [www.cristiansinisi.it](http://www.cristiansinisi.it)

7. **TECNICHE DI PRONTO INTERVENTO NATURALE – PER ALLENATORI E DIRIGENTI (SALA RIUNIONI)**

**"Il meglio di ogni cura, cercalo in natura"**

In questo modulo vi verranno insegnate alcune modalità di intervento sui traumi, con metodiche naturali, non invasive e di facile reperibilità quali: erbe, bende, applicazione del caldo, ghiaccio, punti di massaggio dell'agopuntura, rimedi fitoterapici, omeopatici.

Durata 60 minuti. **DOCENTE:** CRISTIAN SINISI

Sito Web: [www.cristiansinisi.it](http://www.cristiansinisi.it)

8. **NOZIONI SUGLI ATTREZZI (PATTINI E ALTRO MATERIALE): STRUTTURA, MANUTENZIONE, CONSIGLI TECNICI SUGLI ACQUISTI. (SALA RIUNIONI) PER ALLENATORI E DIRIGENTI**  
**DOCENTE: NICOLAS CICCHITTI**

9. **REGOLAMENTI SUI COSTUMI DI GARA, TRUCCO, APPLICAZIONI, CONSIGLI PRATICI. (SALA RIUNIONI) PER ALLENATORI E DIRIGENTI**  
**DOCENTI: BARBARA MELLUZZA, EDY BENOZZI**

10. **NOZIONI FISCALI, LEGALI E ASSICURATIVE SULLE A.S.D. AFFILIATE UISP. RIFERIMENTI STATUTARI GENERALI UISP, IL PENSIERO E GLI OBIETTIVI UISP. INIZIATIVE E REGOLAMENTI.**  
**PER ALLENATORI E DIRIGENTI (SALA RIUNIONI)**

**DOCENTE: DA DEFINIRSI**

11. **REGOLAMENTI ATTIVITA' LEGA PATTINAGGIO UISP 2010-2011 – PER DIRIGENTI ED ALLENATORI (SALA RIUNIONI)**  
**DOCENTE: GIANPAOLO RECALCATI – VICE PRESIDENTE NAZIONALE LEGA PATTINAGGIO UISP**

12. **AGGIORNAMENTO COMMISSARI DI GARA – PER DIRIGENTI (SALA RIUNIONI)**  
**DOCENTE: GIANPAOLO RECALCATI – VICE PRESIDENTE NAZIONALE LEGA PATTINAGGIO UISP**

13. **TECNICHE E METODOLOGIE DI GIUDIZIO, INCONTRO FRA ALLENATORI E GIUDICI IN AULA. – PER ALLENATORI E UFFICIALI DI GARA (SALA RIUNIONI)**  
- Concetti di valutazione del programma libero  
- Concetto di contenuto tecnico  
- Alcuni esempi di valutazione  
- Elementi da tenere in considerazione per la valutazione di un programma libero  
- Concetto di contenuto artistico  
- La valutazione dell'interpretazione e della coreografia  
- Importanza dei passetti e propria valutazione  
- Domande e risposte

**DOCENTE: LUISELLA ROVINELLI – RESPONSABILE NAZIONALE GIUDICI UISP LEGA PATTINAGGIO. COADIUVATA DA ULTERIORI COLLEGHI UFFICIALI DI GARA**

14. **ANALISI PRATICA PROGRAMMI DI GARA SPECIALITA' LIVELLI – PER ALLENATORI ED UFFICIALI DI GARA. (PISTA 1). “1° TROFEO DELL'OLTREPO”**

**PRESIDENTE DI GIURIA: LUISELLA ROVINELLI – RESPONSABILE NAZIONALE GIUDICI UISP LEGA PATTINAGGIO.**

15. **ANALISI E COSTRUZIONE PROGRAMMI DI GARA – PER ALLENATORI (SALA RIUNIONI)**

**DOCENTI:**

**EDY BENOZZI (COMPONENTE COMMISSIONE ARTISTICO NAZIONALE UISP, ALLENATORE, RESPONSABILE NAZIONALE FORMAZIONE SPECIALITA' LIVELLI)**

**BARBARA MELLUZZA (COREOGRAFA, COLLABORATRICE NAZIONALE PATINAGGIO ARTISTICO)**

**N.B. LE SALE RIUNIONI SARANNO ULTERIORMENTE A DISPOSIZIONE PER: INCONTRI PER TUTTI GLI ALLENATORI, ASSEMBLEA DI TUTTI GLI UFFICIALI DI GARA, ASSEMBLEA CONSIGLIO DI LEGA, ASSEMBLEA CONSIGLIO DI LEGA E SOCIETA'.**

**TALI RICHIESTE, DA PARTE DEI RESPONSABILI PREPOSTI, DOVRANNO ESSERE INOLTRE A [uisplegalombardia@tiscali.it](mailto:uisplegalombardia@tiscali.it) ENTRO E NON OLTRE IL 27/09/2010, TERMINE DOPO IL QUALE, E COMUNQUE ENTRO IL 28/09/2010, USCIRA' IL PROGRAMMA DEFINITIVO CON ORARI E SUDDIVISIONE GRUPPI DI LAVORO.**

**LE SESSIONI DI LAVORO IN AULA SARANNO INTEGRATE DALLA PRESENTAZIONE DI MATERIALE VIDEO E/O FOTOGRAFICO**

## **PRECISAZIONI SUL "1° TROFEO DELL'OLTREPO"**

**Il Trofeo si terrà il Sabato 2 Ottobre 2010 sera con inizio alle ore 19,00 circa, al termine delle attività del Meeting. Il Trofeo, a carattere Nazionale, è riservato alla specialità Livelli. Tutte le Società partecipanti al Meeting o no sono invitate a segnalare, entro e non oltre il 27/09/2010, i nominativi degli iscritti con relativa categoria di appartenenza. Il numero massimo di partecipanti è di 46.**

## **LOGISTICA**

**Tutta l'organizzazione Logistica viene affidata alla A.S.D. Roller Dream Pavia – Sez. di Casteggio**

**LOCALITA' :** Casteggio (PV) Centro Sportivo Comunale: Via Bussolino, 7

**RAGGIUNGIBILITA' IMPIANTO:** Autostrada A21 TORINO/PIACENZA uscita Casteggio. Seguire le indicazioni per: Centro Sportivo Comunale, Piscina Comunale, Stadio.

### **Convenzioni con i seguenti Hotels:**

#### **ALBERGO RISTORANTE "DA ANGELO" (4 STELLE)**

Via Emilia, 44 - 27050 Corvino San Quirico - FUMO (PV)

Tel: 0383 896540, 0383 896130 Fax: 0383 896327 - [www.albergoristorantedaangelo.com](http://www.albergoristorantedaangelo.com)

(5 MIN. DAL CENTRO SPORTIVO – VERSO BRONI/PIACENZA)

#### **HOTEL KATACLISMA (3 STELLE)**

Via Traversa Manzoni, 3 - 27040 - Casatisma (PV)

Tel.:0383891841. Fax:0383891841

[www.paesionline.it/dettaglio\\_informazioni/93740/hotel\\_kataclisma\\_casatisma.asp](http://www.paesionline.it/dettaglio_informazioni/93740/hotel_kataclisma_casatisma.asp)

(5 MIN. DAL CENTRO SPORTIVO – DI FRONTE USCITA AUTOSTRADA A21 – CASTEGGIO)

#### **DREAMOTEL (3 STELLE)**

27054 Montebello della Battaglia (PV) - via Casteggio, 37

tel. +39 0383 83040 fax +39 0383 809738 e-mail: [info@dreamotel.it](mailto:info@dreamotel.it) - [www.dreamotel.it](http://www.dreamotel.it)

(5 MIN. DAL CENTRO SPORTIVO- VERSO VOGHERA)

Uisp - Unione Italiana Sport Per tutti – Lega Pattinaggio Lombardia

Sede legale – 20135 Milano – Via Adige, 11 – Tel. 02.55017990 – Fax 02. 55181126

Segreteria - 26100 Cremona (CR) - Via Brescia, 56 - e-mail: [lombardia@uisp.it](mailto:lombardia@uisp.it) - [www.uisp.it/lombardia](http://www.uisp.it/lombardia)

Tel. Segreteria Lega Pattinaggio 349 7263953 / e-mail Lega Pattinaggio: [uisplegalombardia@tiscali.it](mailto:uisplegalombardia@tiscali.it) – Web: [www.uisplegapattinaggio-lombardia.it](http://www.uisplegapattinaggio-lombardia.it)

**Pranzo e Cena:**

**SERVIZIO CATERING PRESSO IL CENTRO SPORTIVO**  
**ORGANIZZATO DA A.S.D. ROLLER DREAM PAVIA – SEZ. CASTEGGIO**

**Antipasto, Primo + Acqua o Bibita**

**In alternativa**

**Primo, Secondo + Acqua o Bibita**

**€ 12,00**

**TAVOLA FREDDA PRESSO IL BAR DEL CENTRO SPORTIVO**

**RISTORANTE PIZZERIA BELLA NAPOLI - Via Vigorelli ,1 27045 CASTEGGIO Tel. 0383.890457**

**RISTORANTE PIZZERIA L'ANCORA - Via Vigorelli, 126 27045 CASTEGGIO Tel.  
0383.805394**

**PROGRAMMA DI MASSIMA**

**Sabato: 02/10/10**

- Ore 8,30 – Ritrovo Atleti, Tecnici e Dirigenti
- Ore 8,45 – Inizio Attività
- Ore 12,45 – Pranzo (a turni)
- Ore 14,00 – Cerimonia di Apertura con la presenza delle più Alte Autorità Locali, Provinciali, Regionali e Sportive
- Ore 14,30 – Inizio Attività
- Ore 18,45 – fine attività e cena (a turni)
- Ore 19,00 – Trofeo dell'Oltrepo' – Manifestazione a Carattere Nazionale

**Domenica: 03/10/10**

- Ore 8,00 Ritrovo Atleti, Tecnici, Dirigenti
- Ore 8,15 Inizio Attività
- Ore 12,45 Pranzo (a turni)
- Ore 14,00 Inizio Attività
- Ore 18,45/19,00 Chiusura Meeting

**N.B. LA SUDDIVISIONE DEI GRUPPI E GLI ORARI PRECISI PER OGNI MATERIA VERRANNO SEGNALATI SUL PROGRAMMA DEFINITIVO CHE SARA' PUBBLICATO ENTRO IL 28/09/2010**

**DURANTE IL MEETING SARA' PRESENTE UN SERVIZIO FOTOGRAFICO E IL SERVIZIO STAMPA**

## ISCRIZIONI

Il Termine ultimo per le Iscrizioni al Meeting è fissato alla data del 27/09/2010 inviando le schede di iscrizione allegate. La quota di partecipazione di € 60,00 per gli Atleti ed € 30,00 per i Tecnici dovrà essere versata al momento dell'accreditamento presso la Segreteria Generale Meeting il Sabato 2/10 mattina. La partecipazione dei Dirigenti è gratuita.

Sulla scheda di iscrizione, oltre ai dati anagrafici e della Società aderente, è necessario comunicare:

- N. DI AFFILIAZIONE UISP 2010 o 2011 DELLA SOCIETA'
- N. TESSERA UISP 2010 o 2011 DELL'ATLETA
- NOMINATIVO TECNICI ADERENTI CON LIVELLO/BOLLINO UISP DI APPARTENENZA 2010 E N. TESSERA 2010 o 2011
- NOMINATIVO DIRIGENTI ADERENTI E N. TESSERA UISP 2010 o 2011 DEGLI STESSI

## LEGENDA PER COMPILAZIONE MODULI ISCRIZIONE

1. LIBERO: SEGNALARE LA CATEGORIA/LIVELLO DI APPARTENENZA DELL'ATLETA. ANNO 2010
2. RICORDIAMO CHE IL MEETING E' APERTO A TUTTI GLI ATLETI, ANCHE SE NON PRATICANO LA SPECIALITA' LIVELLI. PER QUESTI ATLETI INDICARE LA CORRELATA "CATEGORIA LIVELLI" SULLA BASE DEGLI ELEMENTI TECNICI SU CUI SI PENSA L'ATLETA DEBBA LAVORARE. RIF. NORME ATTIVITA' 2010 SPEC. LIVELLI
3. SEGNALARE LA PARTECIPAZIONE AL TROFEO

**SERVIZIO DI PRONTO SOCCORSO DEMANDATO A:**

**CROCE ROSSA ITALIANA  
COMITATO LOCALE DI CASTEGGIO**

## RIFERIMENTI

**Responsabile Organizzativo:**

**Sig. Paolo Ottazzi – Cell. 348 6710270 – email: [presidenza@rollerdream.org](mailto:presidenza@rollerdream.org)**

**Segreteria UISP Lega Pattinaggio Lombardia**

**Sig. Salzedo Onofrio – Cell. 349 7263953 – email: [uisplegalombardia@tiscali.it](mailto:uisplegalombardia@tiscali.it)**