



**"CASTEGGIO (PV) – 16/17 GENNAIO 2010"**  
**CENTRO SPORTIVO – VIA BUSSOLINO, 7**

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

1. **ATTIVITA' IN PISTA** – OBBLIGATORI PREVISTI DALLA TABELLA UISP 2010, SALTI, TROTTOLE, PASSI OBBLIGATI. (PISTE 1 E 2) – PER ATLETI ED ALLENATORI

**DOCENTI:**

**CRISTINA MORETTI (ALLENATORE FEDERALE – COLLABORATORE STAGES FEDERALI)**

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

**STELLA GIAROLA (ALLENATORE FEDERALE – COLLABORATORE STAGES FEDERALI)**

**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**

UISP LOMBARDIA  
Via Adige, 7  
20135 MILANO  
Tel. 02-59901585  
E:Mail lombardia@uisp.it

PRESIDENTE REGIONALE  
FRANCO MARCONI  
Via XXV Aprile, 92  
25019 Sirmione  
Cell. 335-6747427 Fax. 030-9905791  
E:Mail francomarconi1@virgilio.it

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

**DOCENTI:**

**CRISTINA MORETTI (ALLENATORE FEDERALE – COLLABORATORE STAGES FEDERALI)**

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

**STELLA GIAROLA (ALLENATORE FEDERALE – COLLABORATORE STAGES FEDERALI)**

**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 (PALESTRA DANZA E PALESTRA TARAFLEX)**

**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: MARCO GATTI. RESPONSABILE PALESTRA ATTREZZATA CENTRO  
SPORTIVO CASTEGGIO. Allenatore tecnico e personal trainer FIPCF , con specializzazione  
in riabilitazione. ( Sito Web: [www.centrosportivocasteggio.com](http://www.centrosportivocasteggio.com) )**

**N.B. Per i soli Allenatori e Dirigenti è prevista una sessione teorica in Aula riferita alla  
“LEZIONE B” tenuta da Marco Gatti coadiuvato dal Fisioterapista Titolare del Centro  
Sportivo di Casteggio (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)

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

**DOCENTE: DA DEFINIRSI**

**9. REGOLAMENTI ATTIVITA’ LEGA PATTINAGGIO UISP 2010 – PER DIRIGENTI ED ALLENATORI (SALA RIUNIONI)**

**DOCENTE: GIANPAOLO RECALCATI – VICE PRESIDENTE NAZIONALE LEGA PATTINAGGIO UISP**

**10. CORSO PER COMMISSARI DI GARA – PER DIRIGENTI (VIENE RICHIESTA ISCRIZIONE ENTRO E NON OLTRE IL 05/12/2009 IN MODO DA FAR AVERE AI RICHIEDENTI LA DISPENSA CARTACEA NECESSARIA) (SALA RIUNIONI)**

**DOCENTE: GIANPAOLO RECALCATI – VICE PRESIDENTE NAZIONALE LEGA PATTINAGGIO UISP**

**11. TECNICHE E METODOLOGIE DI GIUDIZIO, INCONTRO FRA ALLENATORI E GIUDICI IN AULA E IN PISTA. OBBLIGATORI, LIBERO, FORMULA – PER ALLENATORI E UFFICIALI DI GARA (PISTA 1 E 2 + SALA RIUNIONI)**

**DOCENTE: SIRIO ANTONELLINI – RESPONSABILE E DESIGNATORE GIUDICI UISP LEGA PATTINAGGIO LOMBARDIA. COADIUVATO DA ULTERIORI COLLEGHI UFFICIALI DI GARA**

12. **ANALISI PRATICA PROGRAMMI DI GARA** – PER ALLENATORI ED UFFICIALI DI GARA. (PISTA 1). Si invitano le Società aderenti a segnalare Nominativo e Categoria o Formula di 1 o 2 propri Atleti (Categoria Diversa) che presenteranno il proprio programma di Gara in questa sessione di lavoro **entro e non oltre il 20/12/2009**. Dai nominativi che perverranno, sulla base della disponibilità di tempo nella sessione di lavoro, saranno selezionati alcuni nominativi (1 per ogni Categoria e 1 per ogni Formula) dai nostri Allenatori Responsabili Formazione.

**DOCENTE: SIRIO ANTONELLINI – RESPONSABILE E DESIGNATORE GIUDICI UISP LEGA PATTINAGGIO LOMBARDIA. COADIUVATO DA ULTERIORI COLLEGHI UFFICIALI DI GARA.**

13. **ANALISI E COSTRUZIONE PROGRAMMI DI GARA** – PER ALLENATORI (PISTA 1 O 2 O SALA RIUNIONI)

**DOCENTI:**

**CRISTINA MORETTI (ALLENATORE FEDERALE – COLLABORATORE STAGES FEDERALI)**

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

**STELLA GIAROLA (ALLENATORE FEDERALE – COLLABORATORE STAGES FEDERALI)**

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

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

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

***TALI RICHIESTE, DA PARTE DEI RESPONSABILI PREPOSTI, DOVRANNO ESSERE INOLTRATE A [uisplegalombardia@tiscali.it](mailto:uisplegalombardia@tiscali.it) ENTRO E NON OLTRE IL 20/12/2009, TERMINE DOPO IL QUALE, E COMUNQUE ENTRO IL 31/12/2009, USCIRA' IL PROGRAMMA DEFINITIVO CON ORARI E SUDDIVISIONE GRUPPI DI LAVORO.***

UISP LOMBARDIA  
Via Adige, 7  
20135 MILANO  
Tel. 02-59901585  
E:Mail lombardia@uisp.it

PRESIDENTE REGIONALE  
FRANCO MARCONI  
Via XXV Aprile, 92  
25019 Sirmione  
Cell. 335-6747427 Fax. 030-9905791  
E:Mail francomarconi1@virgilio.it

## PRECISAZIONI SUL "GRAN GALA"

Il Gran Galà si terrà il Sabato 16 Gennaio 2010 sera con inizio alle ore 21,00. Tutte le Società partecipanti sono invitate a segnalare, entro e non oltre il 20/12/2009, almeno due numeri da presentare (gruppi, singoli, coppie etc.). I Gruppi Folk vincitori del Campionato Regionale del 22/11/2009 saranno invitati di diritto alla Manifestazione; in caso di rinuncia sarà invitato il Gruppo Secondo classificato, e così via.

Il prova pista per i gruppi avrà inizio alle ore 19,00 del Sabato Sera.

## LOGISTICA

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

Convenzioni con i seguenti Hotels (a breve si signaleranno i prezzi concordati):

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 KATAKLISMA (3 STELLE)

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

Tel.:0383891841. Fax:0383891841

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

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**

UISP LOMBARDIA  
Via Adige, 7  
20135 MILANO  
Tel. 02-59901585  
E:Mail [lombardia@uisp.it](mailto:lombardia@uisp.it)

PRESIDENTE REGIONALE  
FRANCO MARCONI  
Via XXV Aprile, 92  
25019 Sirmione  
Cell. 335-6747427 Fax. 030-9905791  
E:Mail [francomarconi1@virgilio.it](mailto:francomarconi1@virgilio.it)

## PROGRAMMA DI MASSIMA ED ATTIVITA'

### Venerdì 15/01/10

- Ore 18,00 – Presentazione Evento e Conferenza Stampa con la presenza delle più Alte Autorità Locali, Provinciali, Regionali e Sportive presso l'Auditorium della Certosa Cantù di Casteggio
- A seguire Aperitivo a buffet
- A seguire Cena a base di prodotti tipici dell'Oltrepo' Pavese

### Sabato: 16/01/10

- Ore 8,30 – Ritrovo Atleti, Tecnici e Dirigenti
- Ore 9,00 – Inizio Attività
- Ore 12,30 – 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 19,30/20,00 – fine attività e cena (a turni)
- Ore 21,00 Gran Galà

### Domenica: 17/01/10

- Ore 8,00 Ritrovo Atleti, Tecnici, Dirigenti
- Ore 8,30 Inizio Attività
- Ore 13,00 Pranzo (a turni)
- Ore 14,00 Inizio Attività
- Ore 18,30/19,00 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 31/12/2009**

**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 20/12/2009 inviando le schede di iscrizione allegate. La quota di partecipazione di € 50,00 per gli Atleti ed € 20,00 per i Tecnici dovrà essere versata entro e non oltre il 31/12/2009 con bonifico bancario su c/c Bancario UISP LEGA PATTINAGGIO LOMBARDIA (COD. IBAN A COMUNICARSI).

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

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

UISP LOMBARDIA  
Via Adige, 7  
20135 MILANO  
Tel. 02-59901585  
E:Mail lombardia@uisp.it

PRESIDENTE REGIONALE  
FRANCO MARCONI  
Via XXV Aprile, 92  
25019 Sirmione  
Cell. 335-6747427 Fax. 030-9905791  
E:Mail francomarconi1@virgilio.it

**LEGENDA PER COMPILAZIONE MODULI ISCRIZIONE**

- 1. OBBLIGATORI: SEGNALARE CATEGORIA ATLETA 2010**
- 2. LIBERO DI CATEGORIA: SEGNALARE LA FASCIA DI DIFFICOLTA SU CUI SI PENSA L'ATLETA DEBBA LAVORARE**
- 3. FORMULA: SEGNALARE IL LIVELLO FORMULA UISP 2010 (1,2,3 O 4) INDIPENDENTEMENTE DALL'ETA'**

**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)**

UISP LOMBARDIA  
Via Adige, 7  
20135 MILANO  
Tel. 02-59901585  
E:Mail lombardia@uisp.it

PRESIDENTE REGIONALE  
FRANCO MARCONI  
Via XXV Aprile, 92  
25019 Sirmione  
Cell. 335-6747427 Fax. 030-9905791  
E:Mail francomarconi1@virgilio.it