

**34°**

**RADUNO TECNICO NAZIONALE UISP  
di ATLETICA LEGGERA  
ABBADIA S. SALVATORE  
Siena – Monte Amiata**

**23 – 30 AGOSTO 2015**

Un raduno tecnico nazionale, è sicuramente una interessante e stimolante proposta per le società Sportive dell'UISP.

Si rivolge principalmente ai giovani ma resta aperto alle famiglie e ai soci amanti dell'atletica leggera.

Questo raduno propone di:

- **programmare una settimana di preparazione per i vari obiettivi societari**
- **conoscere altre realtà sportive di diverse Regioni Italiane**
- **scambiare conoscenze tecniche e didattiche tra i tecnici delle società**
- **avviare sperimentazioni metodologiche e didattiche specifiche delle varie specialità dell'atletica leggera**
- **consegnare ai tecnici i risultati dei test attitudinali per una corretta conoscenza degli atleti.**

**Inoltre Il soggiorno, anche se breve, dà l'opportunità di visitare alcune delle magnifiche attrattive turistiche che la zona offre.**

**Luogo di svolgimento:**

Abbadia S. Salvatore, ambiente ideale per lo svolgimento di un raduno tecnico, situata sul Monte Amiata a 830 m. s.l.m., è circondata da boschi.

La pista di atletica e le pedane, che l'Amministrazione Comunale ha rimesso a nuovo, con un anello in erba circondato da maestosi tigli, è posta al centro della città e a poche centinaia di metri dagli alberghi.

E' possibile visitare il Parco ed il Museo Minerario, il Museo degli oggetti sacri e l'importante Centro Storico.

Da Abbadia S. S. è possibile raggiungere e visitare luoghi e città, tra i più belli della Toscana.

**LA PROPOSTA COMPRENDE**

Soggiorno in albergo, impianti sportivi, assistenza tecnica/organizzativa, giochi e tornei, festa finale con premiazione.

Il raduno è rivolto agli atleti di ogni categoria, che potranno allenarsi con i propri tecnici al mattino e/o al pomeriggio secondo la loro programmazione.

Per i tecnici sono previsti incontri di didattica e tecnica sportiva.

## CARATTERISTICHE E CONTENUTI

Il raduno è aperto a tutti i tesserati UISP 2014/15, atleti/e, podisti/e, tecnici, dirigenti e genitori e soci di tutte le età, che possono aderire attraverso la Società di appartenenza, i Comitati UISP Provinciali e Territoriali o Leghe di appartenenza.

\* **ATLETI** – di tutte le categorie e di qualsiasi livello di qualificazione. Il programma prevede sedute di allenamento quotidiano, sia al mattino che al pomeriggio, in modo da soddisfare al meglio le diverse esigenze di preparazione.

Per i podisti/e esistono percorsi in un meraviglioso ambiente naturale.

Oltre ai tecnici sociali, è prevista in campo la presenza di allenatori specialisti di settore, con funzioni di assistenza e coordinamento delle attività comuni di lavoro, decise nella riunione di apertura del raduno.

I gruppi in campo saranno organizzati in modo funzionale dai tecnici sociali

Ogni tecnico è libero di svolgere il proprio allenamento ovvero di collaborare al lavoro nei gruppi tecnici di suo interesse.

**Per tutto il periodo del soggiorno, la Lega Nazionale di Atletica Leggera grazie alla preziosa collaborazione del Prof. Giovanni Lucarelli, mette a disposizione dei partecipanti al raduno il MUSCLE LAB BOSCO SYSTEM per effettuare**

**il TEST di BOSCO per valutare:**

- la forza degli arti inferiori
- il tempo di contatto e di volo per ogni salto realizzato
- percentuale di fibre veloci dell'atleta come da programma

**il test di VELOCITA' su 60 m con le fotocellule per valutare:**

- i tempi su distanze predefinite
- la velocità massima raggiunta
- l'incremento di velocità tra le varie distanze
- la media della velocità realizzata tra le varie distanze

\* **ADULTI E SOCI DI TUTTE LE ETA'**

Possono partecipare tutti i soci UISP che vogliono trascorrere una vacanza motoria e sportiva per i quali su richiesta sarà possibile mettere a disposizione un tecnico con un numero precostituito di almeno 15 persone all'atto della prenotazione.

\* **TECNICI**

Rappresentano il fulcro del raduno grazie alla costante disponibilità sul campo e non solo.

Per loro potranno essere previsti importanti momenti ufficiali di elaborazione ed approfondimento di temi specifici appositamente organizzati

\* **DIRIGENTI**

I dirigenti della lega forniscono un irrinunciabile contributo di controllo organizzativo sul campo, mantengono i contatti con le istituzioni locali ed organizzano al meglio gli eventi sportivi e ricreativi

I dirigenti delle società presenti contribuiscono all'organizzazione delle attività con i propri tecnici e con i dirigenti della lega al fine di ottimizzare il soggiorno.