



UISPATLETICA

S I E N A

1954

UISP ATLETICA SIENA

STELLA D'ARGENTO CONI AL MERITO SPORTIVO



CHI SIAMO



- **70 ANNI DI STORIA**
- **DAL 2000 11 ATLETI IN MAGLIA AZZURRA TRA CUI YOHANES CHIAPPINELLI**
- **OLTRE 30 TITOLI ITALIANI GIOVANILI E ASSOLUTI**
- **SQUADRA ASSOLUTE DONNE IN SERIE A**
- **OLTRE 200 TESSERATI**

LA NOSTRA MISSION

Crediamo nello sport come strumento di crescita personale e sociale. L'atletica leggera insegna che il vero traguardo non è solo vincere, ma migliorarsi continuamente, con impegno e determinazione. Questa filosofia va oltre lo sport: è un modello di vita che promuove meritocrazia, inclusione e resilienza. Sostenere la nostra realtà significa investire in valori autentici e duraturi, che formano atleti e cittadini di domani

LA NOSTRA VISION

Il nostro obiettivo è diventare un centro di eccellenza sportiva, offrendo opportunità di crescita e sviluppo ai nostri atleti e tecnici, promuovendo la cultura sportiva.

Intendiamo creare un college universitario che integri sport e studio, supportando il concetto di **dual career**, affinché i nostri atleti possano eccellere sia nel loro percorso sportivo che accademico. Inoltre, ci impegniamo a stimolare l'attività amatoriale consapevole, e vogliamo valorizzare i giovani sportivi, fornendo il sostegno necessario per proseguire il loro cammino con determinazione e passione.

I NOSTRI CORSI



- **UNDER 6** (lezione di 1,5 ore il sabato per i nati dal 2018 al 2020)
- **CENTRI OLIMPIA** (lezione di 1,5 ore il martedì e giovedì per i nati dal 2014 al 2018)
- **CORSO RAGAZZI** (lezione di 1,5 ore il lunedì, giovedì e venerdì per i nati dal 2012 al 2013)
- **CORSO CADETTI** (lezione di 2 ore il lun-mer-ven con sabato opzionale per i nati dal 2010 al 2011)
- **ATTIVITA' AGONISTICA** (attività concordata col coach di settore per gli over 16)

UNDER 6



La proposta è basata sul **gioco, la scoperta e il divertimento**, con l'obiettivo di sviluppare le capacità motorie di base come correre, saltare, rotolare e la coordinazione in forma giocosa.

L'obiettivo è favorire lo sviluppo globale del bambino attraverso il movimento, il gioco e la socializzazione con esercizi stimolanti anche sul piano cognitivo.

CENTRI OLIMPIA



Il nostro corso offre un percorso dinamico e coinvolgente per sviluppare velocità, coordinazione e resistenza attraverso il gioco. I bambini apprendono le basi della corsa, dei salti e dei lanci in modo naturale, con esercizi divertenti e attività di gruppo pensate per favorire la socializzazione. Organizziamo anche tornei con giochi a tema, che rendono l'esperienza ancora più stimolante, migliorando la componente ludica e creando un ambiente inclusivo e motivante

Per gli esordienti più motivati ci sarà la possibilità di fare le prime gare.

RAGAZZI



Il corso di atletica per la categoria ragazzi è orientato al miglioramento della tecnica e delle prestazioni, sfruttando le **fasi sensibili dello sviluppo motorio**. L'allenamento si concentra sull'affinamento della corsa, dei salti e dei lanci, con esercizi specifici per velocità, forza e resistenza. Gli atleti iniziano a confrontarsi con le prime competizioni, apprendendo la gestione della gara e il rispetto dei regolamenti, in un ambiente che promuove impegno, crescita personale e spirito sportivo.

CADETTI



Il corso di atletica per la categoria Cadetti è finalizzato al perfezionamento tecnico e alla preparazione atletica, accompagnando gli atleti verso una progressiva specializzazione. Attraverso esercizi specifici, gli atleti affinano i gesti tecnici di corsa, salti e lanci, acquisendo maggiore **consapevolezza del proprio corpo e delle dinamiche di gara**. La preparazione fisica e mentale diventa più strutturata, ponendo le basi per affrontare al meglio le competizioni.

L'obiettivo è quello di familiarizzare con le gare e orientare l'atleta alla scelta consapevole della sua futura specialità.

ATTIVITÀ AGONISTICA



L'atleta una volta scelta la sua specialità sarà affiancato e gestito dal coach di riferimento che **strutturerà un piano personalizzato in base alle esigenze del ragazzo**. L'atleta sarà incentivato a fare le gare e coinvolto in società qualora lo desiderasse.

L'Uisp Atletica Siena è l'unica società territoriale che vanta coach di comprovata esperienza con almeno il secondo livello federale.

ATTIVITÀ PER ADULTI



- **CORSO DI GINNASTICA POSTURALE** (martedì-mercoledì-venerdì lezioni di 1 ora)
- **INCONTRI DI FORMAZIONE ON-LINE AI GENITORI E ATLETI GRATUITI** (primo incontro sulla nutrizione il prossimo 24 marzo per info chiedete al vostro coach di riferimento)
- **SQUADRA MASTER**
- **PREPARAZIONE INDIVIDUALE PER LE PROVE FISICHE DEI CONCORSI STATALI**

Dona anche tu il 5×1000

***Donando il tuo 5×1000 all'
Uisp Atletica Siena contribuirai
a diffondere la cultura dello sport
ai nostri giovani.***

Grazie

• Uisp Atletica Siena ASD

• CF 92000270527