

# REGOLAMENTO ATTUATIVO DEI CORSI

## PER ISTRUTTORI e ALLENATORI

### DISPOSIZIONI GENERALI (DG) PER L'ISTITUZIONE DI CORSI

#### PER LA FORMAZIONE DI ISTRUTTORI DI PRIMO E SECONDO LIVELLO

I Comitati Regionali, a norma dell' Art.1.4 del Regolamento dei Tecnici Federali (RTF), predispongono annualmente, in collaborazione con la Commissione Formazione Quadri Tecnici e Dirigenziali (CFQ), un Piano Nazionale di Corsi per Istruttori, di attività d'aggiornamento ed di altre attività attinenti la formazione, tra le quali **gli incontri di preformazione**.

Il Piano Nazionale dei Corsi e degli Aggiornamenti deve essere adattato in modo da non sovrapporre l'attività di regioni limitrofe o quelle promosse dalla CFQ.

L'iscrizione del tesserato ai corsi di qualifica deve essere effettuata direttamente al Comitato Regionale di appartenenza per **gli incontri di preformazione** e per i corsi istruttori di I e II livello. La domanda d'iscrizione deve essere invece inviata alla Commissione Formazione Quadri, per il tramite del Comitato Regionale, per il Corso per l'acquisizione della qualifica di Allenatore.

#### Art. 1 – SOGGETTI ORGANIZZATORI

- 1.1 Ogni Comitato Regionale singolarmente o, eventualmente, in collaborazione con altri Comitati, con cui coordina l'iniziativa, può istituire **incontri di preformazione e formazione** per Istruttori, in relazione alle necessità di sviluppo del proprio Settore Tecnico.
- 1.2 I corsi sono tenuti preferibilmente con un numero di partecipanti non inferiore a **10**; comunque non saranno consentiti corsi con più di **30** iscritti.

#### Art.2 – MODALITA' ORGANIZZATIVE

- 2.1 Il Comitato Regionale organizzatore, contestualmente alla delibera d'istituzione del corso, nomina un **Responsabile unico** del corso che risponde sul piano organizzativo e regolamentare alla Federazione (Comitato, CFQ e Uffici preposti a vigilanza e controllo) degli esiti di detto corso. **Il Responsabile non può prender parte al Corso né come discente, né come docente**
- 2.1.2 **In caso di sopravvenuta impossibilità del Responsabile del Corso ad essere presente, può essere nominato un secondo Responsabile purchè risponda ai requisiti previsti dall'Art.2.1**
- 2.2 Il Comitato Regionale organizzatore per ottenere l'autorizzazione preventiva all'effettuazione del corso da parte della CFQ, deve chiedere alla stessa la pubblicazione sul calendario federale ufficiale dei corsi, inviando una richiesta completa dei seguenti elementi :

a) **Luogo e date** d'effettuazione del corso e degli esami. Sede/i (aule/ impianti sportivi).

**b) Crediti assegnati**

c) Il nome del **Responsabile unico** del corso, **del suo eventuale sostituto**, e i **suei** rispettivi recapiti postali **e**, telefonici **e ed** elettronici.

d) **Programmi (solo se si apportano variazioni al piano di studi definito dal presente Regolamento)**

e) **La quota di partecipazione e che cosa comprende (es materiale didattico, pranzo, caffè ecc...)**

f) **Dove e come ci si deve iscrivere**

g) Per gli **incontri di preformazione** non vanno definite date e sedi di esame. Dovranno comunque essere trasmessi alla CFQ date d'effettuazione e luogo di svolgimento.

Ottenuta la pubblicazione sul calendario federale Ufficiale, **nell'apposita sezione del sito FITARCO**, il corso si intende **approvato**.

2.3 Il Comitato Regionale, tramite il Responsabile **unico** del corso, provvede ad un coordinamento preventivo tra tutti i docenti del corso, con lo scopo di decidere concordemente le linee più idonee per la miglior riuscita dello stesso, sul piano didattico e organizzativo. In particolare i docenti, confrontando i rispettivi approcci alle materie, cercheranno, **compatibilmente con la propria formazione, la più ampia convergenza di vedute possibile**, in modo da non **ingenerare** confusione **nei corsisti** tra diversi o contrastanti approcci alle discipline.

2.4 Al massimo sette giorni **lavorativi** prima dell'effettuazione del corso, il Comitato Regionale trasmette alla CFQ, per tramite della Segreteria tecnica federale:

- a) I nominativi degli iscritti per verificare il possesso dei requisiti;
- b) I nominativi dei Docenti e relative materie impartite.
- c) Il programma orario del corso

2.5 Entro 15 gg. dalla data di effettuazione degli esami il C.R. organizzatore invia alla CFQ Nazionale l'esito degli stessi con i nominativi degli allievi, idonei e non, e le relative attribuzioni di voto; la CFQ trasmette poi l'elenco al Consiglio Federale per la necessaria presa d'atto. **A presa d'atto avvenuta**, Il CR trasmetterà esito e voto finale ai singoli corsisti e consegnerà agli abilitati un diploma che certifica la qualifica raggiunta, l'anno di conseguimento, il numero di ore di lezione dell'intero corso e i crediti acquisiti.

2.6 Al conseguimento della qualifica, la CFQ iscrive il tesserato di diritto nel Ruolo dei Tecnici FITARCO a norma dell'Art. 5.2.2 del Regolamento dei Tecnici Federali e lo inserisce d'ufficio nell'Albo dei Tecnici Federali a norma dell'Art.6.3 del medesimo Regolamento.

2.7 La qualifica ha decorrenza dalla data d'iscrizione degli abilitati nel Ruolo dei Tecnici Federali.

2.8 La CFQ ha la facoltà, anche attraverso propri delegati, di assistere ai corsi ed agli esami, preavvertendo il C.R. organizzatore.

### Art. 3 - REQUISITI DI AMMISSIONE - DOCUMENTAZIONE

- 3.1 I requisiti per l'ammissione al corso di Istruttore di I e II livello sono stabiliti dall'Art.11 del Regolamento Tecnici Federali.
- 3.2 Chi dispone dei requisiti può fare domanda, al proprio o ad altro Comitato, per l'ammissione al corso, compilando e sottoscrivendo l'apposito modulo.

### Art.4 – DOCENTI – MODALITA' DI SVOLGIMENTO DEL CORSO

- 4.1 I corsi di formazione e d'aggiornamento per Tecnici federali sono tenuti, in via preferenziale, dai Docenti iscritti all'Albo Docenti Federali con competenze specifiche relative a tutte le aree d'intervento previste per le diverse tipologie di corsi.
- 4.2 Le discipline di Metodologia dell' Insegnamento e Metodologia dell' Allenamento devono essere affidate solo al gruppo di **Docenti FITARCO con specifica formazione** e, in subordine, a Docenti della Scuola dello Sport. Per ciò che riguarda la disciplina di tiro per **arcieri disabili**, è raccomandabile che il docente possieda la specifica specializzazione. In mancanza di specializzazione o esperienza, l'argomento va trattato dal docente con cautela e circoscritto agli aspetti teorici delineati nel testo di riferimento. **Per quanto concerne la materia Antidoping, i Docenti sono designati esclusivamente dalla CFQ e sono scelti tra personale medico specializzato o in possesso di accertate competenze sull'argomento. Solo in subordine, ed in accordo con la CFQ, i Comitati possono impiegare personale medico specializzato nella materia Antidoping proveniente dalle strutture regionali di CONI. I Docenti sono in ogni caso tenuti a seguire le linee guida definite dalla CFQ sull'argomento.**
- ~~4.3~~ Il programma di **Regolamenti Federali** sarà svolto ~~di preferenza da un membro del settore arbitrale iscritto all'Albo Docenti Specialisti.~~ da Giudici di Gara in attività in possesso almeno della qualifica Nazionale
- 4.4 **L'attività di tirocinio** sarà affidata a tecnici regionali con responsabilità nella preparazione di squadre regionali e si svolgerà, possibilmente, in due incontri, coincidenti o meno con lo svolgimento di raduni delle medesime squadre. Lo scopo è quello di far maturare l'esperienza dei nuovi tecnici coinvolgendoli in attività di osservazione, produzione di griglie tecniche e di lavoro con gli allievi, sotto la responsabilità del tecnico regionale. Alla fine dell'esperienza di tirocinio, il tecnico regionale formulerà un giudizio di merito sui tecnici osservati. Tale valutazione è parte integrante del giudizio finale.
- 4.5 Il corso si articola secondo il piano di studi definito dalla CFQ e riportato nelle successive Disposizioni relative alla Qualifica di Istruttore di primo e di secondo livello. La C.F.Q potrà autorizzare eventuali variazioni, che i C.R. organizzatori faranno pervenire preventivamente e in modo dettagliato con il modulo di indizione del corso (vedi Art. 2.2).

- 4.6 La C.F.Q si riserva la facoltà di non accettare variazioni che possano modificare sostanzialmente il piano di studi previsto, o ne estendano la durata introducendo temi e attività poco attinenti alle finalità del presente livello.

#### **Art 5 – INCONTRI DI PREFORMAZIONE**

I Comitati Regionali, in ragione delle proprie necessità, istituiranno **incontri di preformazione** tecnica aperti a tutti i tesserati, secondo un programma e modalità definite dalla CFQeD Nazionale. La partecipazione a tali incontri, certificata dal Comitato stesso attraverso un attestato di partecipazione, costituisce **prerequisito necessario** per accedere al corso di primo livello.

# DISPOSIZIONI GENERALI (DG) PER L'ISTITUZIONE DI CORSI

## PER LA FORMAZIONE DEGLI ALLENATORI

### Art. 1 – SOGGETTI ORGANIZZATORI

I corsi di formazione per Allenatori sono indetti dalla FITARCO e organizzati dalla Commissione Formazione Quadri e Dirigenti (C.F.Q e D ), in relazione alle necessità di sviluppo del Settore Tecnico federale.

### Art. 2 – MODALITA' ORGANIZZATIVE

- 2.1 Almeno 45 gg. prima dell'effettuazione del corso, la CFQ comunica agli Organi federali territoriali ed alle società:
- Le date e orari di effettuazione del corso
  - Numero dei corsisti ammessi
  - Le sedi (aule e/o impianti sportivi)
  - Il contributo a carico del corsista
- 2.2 Entro 7gg. dalla data di effettuazione degli esami la CFQ trasmette l'esito degli stessi con i nominativi degli allievi, idonei e non, e le relative attribuzioni di voto al Consiglio Federale per la necessaria presa d'atto. **A presa d'atto avvenuta**, la CFQ trasmetterà esito e voto finale ai singoli corsisti e consegnerà agli abilitati un diploma che certifica la qualifica raggiunta, l'anno di conseguimento, il numero di ore di lezione dell'intero corso e i crediti acquisiti. Copia dell'esito sarà trasmessa anche ai Comitati Regionali di provenienza, per la necessaria documentazione.
- 2.3 Al conseguimento della qualifica, la CFQ iscrive il tesserato di diritto nel Ruolo dei Tecnici FITARCO a norma dell'Art. 5.2.2 del Regolamento dei Tecnici Federali e lo inserisce d'ufficio nell'Albo dei Tecnici federali a norma dell'Art.6.3 del medesimo Regolamento.
- 2.4 La qualifica ha decorrenza dalla data d'iscrizione degli abilitati nel Ruolo dei Tecnici Federali.

### Art. 3 – REQUISITI D'AMMISSIONE - DOCUMENTAZIONE

- 3.1 I requisiti per l'ammissione al Corso per l'acquisizione della qualifica di Allenatore sono stabiliti dall'Art.11 del Regolamento Tecnici Federali. **Inoltre è obbligatorio** che il tecnico produca un curriculum in cui lo stesso **autocertifichi**, tra l'altro, quali atleti ha allenato dal conseguimento della qualifica di tecnico di 2° livello.
- 3.2 Chi dispone dei requisiti richiesti può fare domanda alla C.F.Q per l'ammissione al corso, compilando e sottoscrivendo l'apposito modulo d'iscrizione in cui saranno riportati i crediti necessari per frequentare il Corso Allenatori ed il Curriculum. A detto modulo dovrà essere allegata la documentazione attestante il pagamento della quota d'iscrizione.
- 3.3 La CFQ preso atto della domanda, dell'avvenuto pagamento della quota di iscrizione e valutati curriculum e crediti, ammette il candidato alla frequenza del corso. In caso di un numero di corsisti superiore al previsto, provvederà a forme di selezione, assegnando agli esclusi la priorità nell'iscrizione al/ai corso/i successivo/i.

## Qualifica

### ISTRUTTORE di PRIMO LIVELLO PROFILO, COMPITI E OBIETTIVI

L'**istruttore di I livello** si configura come un **Tecnico** abilitato ad avviare neofiti alla pratica del Tiro con l'arco, a promuovere l'inserimento degli allievi nelle strutture della Società e seguirne l'evoluzione tecnica fino all'effettuazione della prima competizione.

Le **competenze** apprese devono consentirgli di:

- a) **Insegnare** la struttura base del gesto tecnico, seguendone l'evoluzione finché l'allievo riproduca il modello di tiro in modo globalmente corretto.
- b) **Programmare** un corso d'avviamento alla pratica di tiro con l'arco.
- c) **Guidare** l'allievo fino al pieno raggiungimento degli obiettivi del corso.
- d) **Allestire** una sala o un campo per svolgervi le lezioni, con attenzione alla sicurezza degli allievi e di estranei.
- e) **Fornire indicazioni** agli allievi per l'acquisto di materiali personali e approntare una prima messa a punto.

In **particolare**, alla fine del corso, l'istruttore di I livello metterà ogni allievo in grado di:

- **Eeguire** i fondamentali del gesto tecnico, con relativa fluidità ed economicità.
- **Riconoscere** l'inizio e la fine del gesto tecnico nei suoi parametri spazio – temporali.
- **Ripristinare** con precisione i riferimenti tattili e visivi del tiro.
- **Organizzare** adeguatamente la propria sequenza di tiro.
- **Affrontare la sua prima gara**: obiettivo che certifica, riassumendole, le conoscenze e capacità acquisite nel lavoro di preparazione.

#### Art.1 – PIANO DI STUDI – QUADRO ORARIO

- 1.1 I corsi per istruttore di 1° livello prevedono un programma complessivo **62 ore**, compresa l'attività di tirocinio, esami finali a parte, secondo la tabella sotto riportata.
- 1.2 Ore eventualmente aggiunte a quelle previste, dovranno essere destinate in particolare allo sviluppo di attività pratiche (esercizi, esercitazioni, simulazioni, lezioni attive da parte dei partecipanti). Il programma è così distribuito:

| Istruttore di 1° livello                                      |                  |                  |                               |
|---|------------------|------------------|-------------------------------|
| Materie di studio   |                  | Ore di lezione   | Ore di pratica/ esercitazione |
| Aspetti istituzionali concernenti il settore tecnico          |                  | 1                |                               |
| Tecnica di tiro   | Ricurvo          | 5                | 4                             |
|   | Compound         | 4                | 2                             |
|   | Nudo             | 2                | 1                             |
| Materiali e messa a punto                                     | Ricurvo Compound | 2                | 3                             |
|   | Nudo             |                  |                               |
| Nozioni elementari di biologia e anatomia applicate all'arco. |                  | 4                |                               |
| Metodologia allenamento                                       |                  | <del>10</del> 8  | 2                             |
| Metodologia insegnamento                                      |                  | 10               | 2                             |
| Antidoping  |                  | 2                |                               |
| Regolamenti   |                  | 2                |                               |
| Tirocinio   |                  |                  | Min. 8 ore                    |
| <b>Totale (62)</b>  |                  | <b>40</b>        | <b>22</b>                     |
| Esami scritti e orali   |                  | Tempo necessario |                               |

## Art. 2 – MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE D'ESAME – PARTECIPAZIONE - VALUTAZIONE

- 2.1 Possono sostenere l'esame solo i corsisti che hanno frequentato non meno dell'80% delle ore dell'intero corso e completato positivamente la parte di tirocinio.
- 2.2 Le prove di esame si compongono di una prova scritta, un colloquio orale e un tirocinio. L'esame è completato solo quando le valutazioni delle tre prove sono acquisite dalla Commissione esaminatrice.
- 2.3 Le prove d'esame si svolgeranno, di norma, alla fine del periodo di tirocinio e comunque entro 4 mesi dall'inizio delle lezioni. Qualora la Commissione ritenga di anticipare le prove scritte e orali prima del tirocinio, queste non possono essere svolte prima di 15gg dalla fine delle lezioni. Infine, se la Commissione ritiene di far svolgere le prove scritte alla fine di ogni gruppo omogeneo di unità (esempio alla fine delle lezioni di metodologia dell'insegnamento), e prima dell'inizio di un nuovo gruppo di unità, l'esame non potrà comunque essere predisposto prima di 7gg.
- 2.4 **La prova scritta** si compone di un questionario a risposte chiuse su tutte le materie trattate.
- 2.5 **Il colloquio orale è sempre completato** da una dimostrazione **pratica di tiro** a bersaglio con arco scuola. La qualità del gesto tecnico deve essere valutata dalla Commissione con la necessaria serietà; in caso in cui l'esecuzione dei fondamentali di tiro sia scadente e il candidato non sappia giustificare il motivo, la prova orale è senz'altro da considerare negativa.
- 2.6 **Il tirocinio** è tenuto da tecnici esperti del Comitato Regionale secondo le indicazioni suggerite dall'Art. 4.4 delle Disposizioni Generali.
- 2.7 La somma delle tre valutazioni, pesate come definito in tabella, stabilirà se l'esito dell'esame è positivo o negativo.
- 2.8 Fanno parte della Commissione di valutazione tutti coloro che hanno svolto attività di docenza. Alle prove d'esame è obbligatoria la presenza del responsabile designato dal CR.

La tabella seguente riassume le linee essenziali per la conduzione d'esame.

| Prove d'esame   | Tempi max. di esecuzione della prova. | Peso della prova |
|---|---------------------------------------|------------------|
| <p><b>Prova scritta</b> : Si compone di un questionario a risposte chiuse così costruito:</p> <p>A) Tecnica di tiro: 15 domande per ogni divisione (45)</p> <p>B) Materiali e messa a punto: 10 domande per tipo di arco (30)</p> <p>C) Metodologia allenamento: 15 domande (15)</p> <p>D) Metodologia insegnamento: 15 domande (15)</p> <p>E) Biologia e anatomia : 15 domande(15)</p> <p>F) Regolamenti: 15 domande (15)</p>  | Max. 3 ore                            | 30%              |
| <p><b>Colloquio orale</b> con prova pratica di tiro:<br/>           La Commissione esaminatrice accerterà che il candidato, <b>Sappia giustificare</b> le risposte fornite nelle prove scritte <b>Sappia descrivere</b> l'intera sequenza di tiro e conosca in modo approfondito i fondamentali tecnici. <b>Sappia individuare</b> i principali errori della tecnica dei fondamentali e suggerire qualche rimedio. <b>Esprima i concetti</b> con sufficiente proprietà di linguaggio. <b>Esegua tiri</b> a bersaglio nel rispetto dei fondamentali di tiro.</p> | Tempo necessario                      | 40%              |
| <p><b>Tirocinio</b>: oltre alle indicazioni fornite dall'Art. 4.4 DG il Comitato può, segnalandolo alla CFQ, mettere in atto altre forme di tirocinio, purché verificabili da parte dei tecnici del Comitato stesso. L'attività svolta dai singoli tirocinanti deve essere oggetto di una relazione da allegare alle altre prove d'esame.</p>   | 8 ore                                 | 30%              |

### Art. 3 - PROGRAMMA DIDATTICO

***Premessa:** quantunque il Corso verta principalmente sull' Arco Olimpico (ricurvo) il o i Docenti, nell'affrontare gli aspetti della tecnica di tiro dell' Arco Compound ed dell' Arco Nudo, metteranno in evidenza gli elementi di corrispondenza tecnica tra le tre divisioni e quelli che creano discontinuità, in modo da fornire agli Istruttori un livello di competenza sufficiente ad introdurre i futuri allievi anche in queste specialità. Analoga attenzione sarà posta anche nella trattazione dei materiali. A questo proposito, nella fase preparatoria, il Responsabile del corso terrà in debito conto quanto riportato al precedente Art. 2.3 delle Disposizioni Generali.*

#### 3.1 – ASPETTI ISTITUZIONALI CONCERNENTI IL SETTORE TECNICO

- a) L'organizzazione FITARCO nazionale e territoriale.
- b) Il settore tecnico Centrale e periferico.
- c) Il settore Formazione Quadri Tecnici.

- d) Il regolamento dei Tecnici federali e dei Docenti.
- e) Ruolo e Albo dei tecnici.
- f) Ruolo del tecnico in seno alla società.

### 3.2 – TECNICA DI TIRO

#### Premessa

La suddivisione oraria è pensata in modo che la parte di **esercitazione pratica** sia pari almeno al 30% dell'intero tempo concesso all'insegnamento di ciascun tipo di arco.

**Nella fase pratica** il docente coinvolgerà il più possibile i corsisti, facendo provare i fondamentali e alcuni esercizi proposti anche dal testo di riferimento (in bibliografia), aiutandoli a individuare errori di impostazione, scegliere, preparare e mettere a punto il materiale cercando, attraverso continue domande, di mettere in luce problemi, difficoltà di comprensione, fraintendimenti.

Il docente, nell'ambito delle proprie ore e in relazione al livello di comprensione dei corsisti, potrà approfondire maggiormente un tema e meno un altro, senza tuttavia trascurarne alcuno, tenendo in debito conto le domande dei corsisti e il loro livello di conoscenze di base. Nella fase finale di ogni lezione il tema sarà ricapitolato in sintesi fornendo le spiegazioni che ancora si rendessero necessarie.

- a) Le abilità dell'arciere (tema trattato nel cap.1 del testo in adozione)
- b) I passi della sequenza di tiro (tema trattato nel cap.2 del testo in adozione)
- c) L'apprendimento della tecnica di tiro (tema trattato nel cap.7 del testo in adozione)
- d) Esercizi ed esercitazioni per l'acquisizione della tecnica di tiro (tema trattato nel cap.10 del testo in adozione)
- e) Rilevamento e risoluzione dei principali errori esecutivi (tema trattato nel cap.5 del testo in adozione)
- f) Arcieri disabili (tema trattato nel cap.12 del testo in adozione)

### 3.3 – L'ATTREZZATURA DI BASE PER INIZIARE – CRITERI GENERALI

#### Premessa

Nell'affrontare questo argomento va ribadito che la Società in cui si opera deve disporre di archi e di simulatori di tiro (es. elastici) che consentano agli allievi l'acquisizione del gesto tecnico senza gli impedimenti dovuti a difficoltà di trazione. Indicativamente gli elastici saranno molto morbidi, gli archi preferibilmente lunghi (minimo 66") e con libbraggio da 15# a 25#. Ciò vale naturalmente qualora la scuola di tiro non sia finalizzata ad una sola tipologia di allievi, come ad esempio solo adulti o solo ragazzi; in tali casi, sempre indicativamente, si doterà la scuola di archi da 15# a 20# per ragazzi e da 20# a 25# per adulti. Il criterio fondamentale di attribuzione sarà legato alla capacità di eseguire correttamente le indicazioni tecniche proposte. Anche i passaggi a libbraggi più elevati sono legati alla corretta acquisizione del lavoro proposto ed alla capacità di eseguire altrettanto correttamente quello successivo. Accanto all'indicazione dei materiali da trattare è suggerito anche un criterio orientativo di scelta o di utilizzo degli stessi.

#### 3.3.1 – MATERIALI: SCELTA – MESSA A PUNTO - MANUTENZIONE

Il presente elenco suggerisce un ordine possibile per affrontare l'argomento.

- a) Quantità e qualità dei materiali.
- b) Descrizione dell'arco - parte Centrale (riser) e Flettenti (limbs).
- c) Scegliere l'altezza dell'arco.
- d) Scegliere il libbraggio dell'arco (misura teorica e misura effettiva).
- e) Scegliere il verso dell'arco (determinazione dell'occhio dominante e cenni di lateralità).
- f) Scelta della corda: materiali - numero di fili - lunghezza - montaggio sull'arco.

- g) La misura del brace-height, significato e variazioni
- h) La determinazione del punto di incocco nella fase preliminare della messa a punto.
- i) Il poggia freccia (rest): tipi, funzione, posizionamento sull'arco.
- j) Il mirino: tipi e funzione. Montaggio.
- k) Gli accessori: descrizione di parabraccio, paradita, dragonne, pettorina, faretra, visette, soucette.
- l) Le frecce: descrizione, tipologia, montaggio delle cocche, delle penne, e delle punte sull'asta, con la determinazione della lunghezza.
- m) L'allungo dell'arciere: determinazione della misura effettiva e di quella di sicurezza.
- n) La scelta della freccia: nozione di "paradosso della freccia" e del grado di flessibilità (spine) della freccia.
- o) Scelta della freccia con l'uso delle tabelle.
- p) Bottone ammortizzatore di pressione: cenni sul funzionamento e la regolazione.
- q) Scheda di dati personali e del materiale per iniziare al tiro.

### 3.3.2 - FASI DELLA MESSA A PUNTO DELL'ATTREZZATURA DI BASE

#### Fase statica

- a) Determinazione del brace-height
- b) Posizionamento del rest.
- c) Posizionamento preliminare del punto di incocco.
- d) Posizionamento e allineamento del mirino.
- e) Il posizionamento e regolazione del bottone ammortizzatore e l'allineamento della freccia - corda - arco.
- f) Il posizionamento della visette ed eventualmente degli stabilizzatori.
- g) Registrazione della lunghezza - posizione e sensibilità dello sgancio meccanico.

#### Fase dinamica: in relazione all'abilità dell'allievo

- a) Regolazione del punto di incocco con il metodo dell'asta spennata.
- b) Regolazione del bottone ammortizzatore con il metodo dell'asta spennata.

### 3.4 - PROGRAMMA DI METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

#### Premessa

Nel delineare i punti sotto esposti, il docente sottolineerà che **l'impegno** dell'istruttore **non si esaurisce nell'organizzazione di corsi**, che rappresentano solo una prima fase di formazione e acquisizione di abilità semplici, **ma** nel far conseguire e consolidare abilità complesse per le quali è richiesto **un processo di lunga durata** e dunque obbligano il tecnico e la Società ad assistere l'allievo nel tempo, come avviene in tutti gli sport avanzati sul piano organizzativo e didattico, in cui l'allievo è accompagnato dall'istruttore a superare le tappe che lo portano a perfezionare le tecniche fino ad avviarlo all'agonismo vero e proprio. Si può ipotizzare che l'istruttore possa fornire, con l'iscrizione alla Società, un **pacchetto di servizi** per un intero anno, che comprendano oltre che il corso iniziale, di un certo numero di ore, anche l'assistenza tecnica per almeno due volte alla settimana e per un dato numero di mesi, fino al consolidamento dei fondamentali e un successivo periodo di almeno un giorno alla settimana fino al perfezionamento delle abilità.

**Nota.** Con **IS** il rimando è al volume "Insegnare lo Sport"; con **MF** il rimando è al "Manuale FITA per istruttori", con **GT** il rimando è al volume "Guida tecnica CAS", presenti nella bibliografia del corso. Con **CB** il rimando è al corso base di F. Clini

### 3.4.1 - IL PROCESSO INSEGNAMENTO – APPRENDIMENTO

(IS Cap.1 e 6; MF Cap.6; GT parte prima; Regolamento Attuativo)

- a) Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di primo livello.
- b) L'importanza della metodologia dell'insegnamento nel lavoro del tecnico.
- c) Le capacità motorie e le coordinative con particolare riferimento al tiro con l'arco.
- d) L'elaborazione delle informazioni e l'Apprendimento Motorio – lo stadio verbale cognitivo - lo stadio motorio – lo stadio autonomo.
- e) I principi della Programmazione dell'insegnamento del tiro con l'arco.

- Gli obiettivi
- La Presentazione del compito
- L'individualizzazione
- La variabilità
- L'organizzazione
- La correzione dell'errore

### 3.4.2 - L'ORGANIZZAZIONE DI UN CORSO DI BASE (MF Cap.4)

- a) **La sicurezza.** Il regolamento di sicurezza nei campi di tiro. (MF Cap.3; norme federali relative all'argomento); **le responsabilità del tecnico** e gli aspetti assicurativi.
- b) **Organizzare un corso di tiro per principianti:** la proposta di una progressione in dieci 10 passi. (CB)
  - L'acquisizione dei fondamentali. (primi 10 passi)
  - il consolidamento dei fondamentali (secondi 10 passi)

### 3.5 - PROGRAMMA DI METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

**Nota.** Con **AA** il rimando è al volume "Allenare l'Atleta"; con **MF** il rimando è al "Manuale FITA per istruttori", con **GT** il rimando è al volume "Guida tecnica CAS", presenti nella bibliografia del corso.

#### 3.5.1 - LE BASI DELLA PRESTAZIONE (AA Cap.1)

- a) Introduzione di base al concetto di prestazione.
- b) Le basi fisiologiche del movimento.
- c) Fattori della prestazione sportiva.
- d) Il sistema delle capacità motorie.

#### 3.5.2 - SVILUPPO MOTORIO E CAPACITÀ COORDINATIVE (AA Cap.2; GT Parte prima)

- a) Lo sviluppo motorio. Schemi motori di base, abilità motorie, tecniche sportive.
- b) L'elaborazione delle informazioni: gli analizzatori.
- c) Fasi dell'apprendimento delle abilità motorie.
- d) Le capacità coordinative (generali e speciali)
- e) Mezzi e metodi per lo sviluppo degli schemi motori di base (cenni)
- f) Mezzi e metodi per lo sviluppo delle capacità coordinative generali e speciali.
- g) Esercitazioni pratiche per lo sviluppo degli schemi motori di base e delle capacità coordinative
- h) Metodi didattici e coordinazione motoria.
- i) Il riscaldamento e lo stretching. (MF Cap.4)

#### 3.5.3 - LA MOBILITÀ ARTICOLARE (AA Cap.5)

- a) Definizione della mobilità articolare.

- b) L'importanza della mobilità articolare.
- c) L'evoluzione della mobilità per età e sesso.
- d) Principali metodi di allenamento della mobilità articolare.
- e) Mezzi di allenamento della mobilità articolare

#### **3.5.4 - LA FORZA E LA VELOCITÀ-RAPIDITÀ (AA Cap.3)**

- a) Definizione della forza e classificazioni: forza massima, veloce, resistente; forza attiva e reattiva;
- b) Velocità e rapidità (cenni)
- c) Evoluzione della forza
- d) Preatletismo generale e preatletismo speciale;

#### **3.5.5 - LA RESISTENZA (AA Cap.4)**

- a) Definizione generale di resistenza
- b) Classificazione della resistenza
- c) Evoluzione dei diversi tipi di resistenza nelle età

### **3.6 - NOZIONI ELEMENTARI DI BIOLOGIA e DI ANATOMIA APPLICATA AL TIRO CON L'ARCO** (Cap. 2 , Manuale WA per istruttori, liv. intermedio)

#### **3.6.1 - ELEMENTI ESSENZIALI DELL'APPARATO LOCOMOTORE:**

- a) Ossa (tipologia: lunghe, brevi, larghe, irregolari)
- b) Articolazioni (tipologie)
- c) Muscoli
- d) La struttura del muscolo scheletrico.
- e) Meccanica della contrazione muscolare.
- f) Le azioni muscolari: concentriche, eccentriche, isometriche.
- g) Tendini
- h) Legamenti

#### **3.6.2 - NOZIONI ELEMENTARI DI ANATOMIA**

- Struttura scheletrica e muscolare relativa alla fase di posizionamento nel tiro.
- La cintura scapolare :
  - a) Le ossa: clavicola e scapola
  - b) I movimenti della cintura scapolare
  - c) I muscoli impegnati nell'azione della cintura scapolare e la loro funzione
  - d) Analisi dei muscoli motori della cintura scapolare durante l'azione di tiro
  - e) Il ruolo dei muscoli fissatori del braccio di trazione (deltoide f. Post. e grande rotondo) e della scapola (romboidi e trapezio medio e basso)
  - f) Struttura ossea e muscolare del braccio e della mano dell'arco
  - g) Struttura ossea e muscolare del braccio e della mano della corda

#### **3.6.3 - APPROCCIO BIOMECCANICO NELLO STUDIO DELL'AZIONE DI TIRO CON 'ARCO**

#### **3.7 - REGOLAMENTI**

- a) Ruolo e funzioni dell'arbitro.
- b) La visita medica.
- c) FITARCO Pass.
- d) Classi - Divisioni - Categorie.
- e) Tipi di gare; indoor; campagna; outdoor; 3D; Indicando per ognuno bersagli, distanze, tempi esecutivi.
- f) Interventi in caso di rottura dei materiali e dei rimbalzi.
- g) La valutazione dei punti sul bersaglio e la compilazione di una tabella segnapunti.
- h) Materiale consentito e non consentito nella varie Divisioni.

### 3.8 - ANTIDOPING

Doping e lotta al Doping nella disciplina del Tiro con l'Arco: introduzione al problema, aspetti sanitari ed Etica sportiva, Istituzioni di controllo e procedure obbligatorie

#### MATERIALE DIDATTICO PER SEGUIRE I CORSI E PREPARARE GLI ESAMI DI ISTRUTTORE DI I LIVELLO

L'elenco del materiale qui presentato può essere opportunamente **integrato** con quello che i Docenti riterranno più opportuno e/o più aggiornato. Ai corsisti devono essere forniti i testi indispensabili per poter seguire utilmente il corso.

**MANUALI OBBLIGATORI** per seguire il corso e preparare gli esami :

- **MANUALE W A PER ISTRUTTORI (Primo Livello)**
- **DVD Coaches Manual.** Il video accompagna il testo MANUALE WA PER ISTRUTTORI (Primo Livello). L'edizione sottotitolata in Italiano è disponibile nel sito FITARCO - FITARCOtecnici in rete.
- **GUIDA TECNICA C.A.S.** - di C. Robazza e S. Vettorello –A cura del CONI Divisione Centri Giovanili. Ed. Scuola dello Sport
- **ALLENARE L'ATLETA** – Manuale di Metodologia dell' Allenamento Sportivo a cura di Guido Brunetti. Ed. Scuola dello Sport
- **INSEGNARE LO SPORT-** Manuale di Metodologia dell' Insegnamento Sportivo a cura di Corrado Beccarini e Claudio Mantovani. Ed. Scuola dello Sport
- **REGOLAMENTI FEDERALI** (parti necessarie per seguire il punto 3.1 e il punto 3.7)
- **CORSO DI BASE** – Dieci lezioni per principianti di Filippo Clini. Guida docente e quaderno per allievo FITARCO ed.
- **CORSO DI BASE – LIVELLO INTERMEDIO** . Dieci lezioni per principianti di Filippo Clini. Guida docente e quaderno per allievo FITARCO ed.
- **ARCHERY**, Easton. Ultima edizione in versione Italiana (Tabelle e messa a punto del volo delle frecce)

**MANUALI SUGGERITI:**

- **TIRO CON L'ARCO**, videocassette; vol. 1 e 2. Consulenza tecnica di S. Spigarelli; Ed. Columbia TriStars.
- **IL TIRO CON L'ARCO** (consigliato per l'impostazione particolarmente didattica) di Haywood e Lewis. Ed. S.S.S-Roma 1995.
- **INSEGNARE IL TIRO CON L'ARCO** (consigliato per l'impostazione particolarmente didattica) di Haywood e Lewis. Ed. S.S.S-Roma 1995.

## Qualifica

### ISTRUTTORE di SECONDO LIVELLO PROFILO , COMPITI E OBIETTIVI

L'Istruttore di II livello si configura come un **Tecnico** che, oltre ad avviare i neofiti alla pratica del Tiro con l'Arco, è abilitato ad avviare, preparare e ad assistere gli arcieri alla pratica agonistica.

Le **competenze** apprese devono consentirgli di:

- a) **Insegnare** a riprodurre il gesto tecnico in modo fluido ed economico, adattandolo allo sviluppo della struttura fisica, delle capacità motorie e mentali del singolo allievo.
- b) **Insegnare** a trasferire le acquisizioni tecniche in un contesto agonistico.
- c) **Perfezionare e consolidare** il gesto tecnico dell'atleta, affinché egli possa riprodurlo correttamente, anche in situazioni di gara, difficili o variate.
- d) **Assistere** l'atleta in gara.
- e) **Programmare** adeguatamente le attività per conseguire obiettivi tecnici, mentali e fisici, attraverso appropriate metodologie di allenamento e insegnamento.
- f) **Scegliere, montare e mettere a punto** il materiale per lo svolgimento dell'attività agonistica.

#### Art.1 - PIANO DEGLI STUDI - QUADRO ORARIO

- 1.1 I corsi per istruttore di 2° livello prevedono un programma complessivo di **66 ore**, compresa l'attività di tirocinio, esami finali a parte, secondo la tabella sotto riportata.
- 1.2 Ore eventualmente aggiunte a quelle previste, dovranno essere destinate in particolare allo sviluppo di attività pratiche (esercizi, esercitazioni, simulazioni, lezioni attive da parte dei partecipanti). Il programma è così distribuito:

| Istruttore di 2° livello  |                                     |                  |                               |
|---------------------------|-------------------------------------|------------------|-------------------------------|
| Materie di studio         |                                     | Ore di lezione   | Ore di pratica/ esercitazione |
| Tecnica di tiro           | Ricurvo                             | 4                | 3                             |
|                           | Compound                            | 4                | 3                             |
|                           | Nudo                                | 2                | 2                             |
|                           | Tecnica di tiro per atleti disabili | 1                | 1                             |
| Materiali e messa a punto | Ricurvo Compound Nudo               | 3                | 3                             |
| Metodologia allenamento   |                                     | <del>14</del> 12 | 2                             |
| Metodologia insegnamento  |                                     | 14               | 2                             |
| <b>Antidoping</b>         |                                     | <b>2</b>         |                               |
| Tirocinio                 |                                     |                  | Min. 8 ore                    |
| <b>Totale (66)</b>        |                                     | <b>42</b>        | <b>24</b>                     |
| Esami scritti e orali     |                                     | Tempo necessario |                               |

## Art. 2 - MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE D'ESAME - PARTECIPAZIONE - VALUTAZIONE

- 2.1 Possono sostenere l'esame solo i corsisti che hanno frequentato non meno dell'80% delle ore dell'intero corso e completato positivamente la parte di tirocinio. I diplomati ISEF o in Scienze Motorie, come coloro che nel proprio curriculum universitario abbiano sostenuto esami di anatomia o biomeccanica, sono esonerati dal frequentare le lezioni di anatomia.
- 2.2 Le prove di esame si compongono di una prova scritta, un colloquio orale e un tirocinio. L'esame è completato solo quando le valutazioni delle tre prove sono acquisite dalla Commissione esaminatrice.
- 2.3 Le prove di esame di norma si svolgeranno alla fine del periodo di tirocinio e comunque entro **4 mesi** dall'inizio delle lezioni. Qualora la Commissione ritenga di anticipare le prove scritte e orali prima del tirocinio, queste non possono essere svolte prima di 15gg dalla fine delle lezioni. Infine, se la Commissione ritiene di far svolgere **le prove scritte** alla fine di ogni gruppo omogeneo di unità (esempio alla fine delle lezioni di Metodologia dell' Insegnamento), e prima dell'inizio di un nuovo gruppo di unità, l'esame non potrà comunque essere predisposto prima di 7gg.
- 2.4 **Prova scritta.** L'oggetto principale dell'accertamento è la costruzione di un efficiente piano di programmazione dell'allenamento di un atleta di medio livello, su dati a scelta del candidato o forniti dalla Commissione. È su questo che la commissione valuterà se l'esito della prova scritta può ritenersi sufficiente o meno. L'accertamento delle discipline tramite questionario, invece, serve essenzialmente a capire se gli aspetti principali di esse sono stati correttamente appresi. Se una parte delle risposte risulta carente (es. più del 20% di risposte errate) a fronte di una sufficiente descrizione di un piano di programmazione, la commissione può tentare di recuperare le carenze in sede di esame orale. È per questa ragione che si consiglia l'organizzazione modulare del corso, perché il corsista ha maggior tempo per studiare l'argomento, svolgere la prova e riflettere sugli eventuali errori fatti, piuttosto che risolvere tutto in una faticosa giornata di prove.
- 2.5 **Colloquio orale.** L'attenzione della commissione esaminatrice andrà fissata sulle capacità d'analisi del gesto tecnico, di definizione degli obiettivi, di programmazione del lavoro tecnico, fisico e mentale dimostrati dal candidato. In questa sede è possibile il recupero di risposte errate dei questionari scritti. La commissione valuterà anche le capacità logico espositive del candidato che rappresenta pur sempre, come tecnico, una parte rilevante dell'immagine che la nostra Federazione deve fornire all' interno ed all'esterno di essa.
- 2.6 **Il tirocinio** è tenuto da tecnici esperti del Comitato Regionale secondo le indicazioni suggerite dall' art.4.4 delle Disposizioni generali.
- 2.7 La somma delle tre valutazioni, pesate come definito in tabella, stabilirà se l'esito dell'esame è positivo o negativo.
- 2.8 Fanno parte della Commissione di valutazione tutti coloro che hanno svolto attività di docenza. Alle prove d'esame è obbligatoria la presenza del responsabile designato dal CR.

La tabella seguente riassume le linee essenziali per la conduzione d'esame.

| Prove d'esame  | Tempi Max di esecuzione della prova. | Peso della prova |
|--|--------------------------------------|------------------|
| <p><b>Prova scritta</b> : Si compone di un <b>questionario</b> a risposte chiuse così costruito:</p> <p>A) Tecnica di tiro: 15 domande per ogni divisione (45)</p> <p>B) Materiali e messa a punto: 10 domande per tipo di arco (30)</p> <p>C) Metodologia allenamento: 15 domande (15)</p> <p>D) Metodologia insegnamento: 15 domande (15)</p> <p><b>E di un elaborato:</b></p> <p>A) Realizzazione di un piano di allenamento.</p>   | Max. 4 ore                           | 30%              |
| <p><b>Colloquio orale:</b></p> <p>La Commissione esaminatrice accerterà che il candidato,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sappia giustificare le risposte fornite nelle prove scritte.</li> <li>• Conosca gli aspetti fondamentali delle tecniche di tiro e i metodi con cui può essere progettato e valutato il loro allenamento.</li> <li>• Abbia compreso in profondità quali sono le competenze pedagogiche e didattiche del tecnico e gli effetti sulla attività degli atleti.</li> <li>• Esprima i concetti con chiarezza e proprietà di linguaggio.</li> </ul> | Tempo necessario                     | 40%              |
| <p><b>Tirocinio</b> : oltre alle indicazioni fornite dall' Art. 4.4 DG il Comitato può, segnalando alla CFQ, mettere in atto altre forme di tirocinio, purché verificabili da parte dei tecnici del Comitato stesso. L'attività svolta dai singoli tirocinanti deve essere oggetto di una relazione da allegare alle altre prove d'esame.</p>  | 8 ore                                | 30%              |

### Art.3 - PROGRAMMA DIDATTICO

***Premessa:** quantunque il Corso verta principalmente sull' Arco Olimpico (ricurvo) il o i Docenti, nell'affrontare gli aspetti della tecnica di tiro dell'Arco Compound ed dell' Arco Nudo, metteranno in evidenza gli elementi di corrispondenza tecnica tra le tre divisioni e quelli che creano discontinuità, in modo da fornire agli Istruttori un livello di competenza sufficiente ad introdurre i futuri allievi anche in queste specialità. Analoga attenzione sarà posta anche nella trattazione dei materiali. A questo proposito, nella fase preparatoria, il Responsabile del corso terrà in debito conto quanto riportato al precedente Art. 2.3 delle Disposizioni Generali.*

#### 3.1 - TECNICA DI TIRO

##### **Premessa**

Gli insegnamenti relativi alle diverse tecniche di tiro prevedono due momenti. Il primo serve per **richiamare i fondamentali** di tiro per ogni divisione **completandoli** con quanto caratterizza la mo-

derna tecnica esecutiva. Il richiamo si rende indispensabile per attuare in concreto una comune base di analisi del gesto tecnico e non risolvere la tecnica in omogeneità solo formale di linguaggio, tanto più se è trascorso molto tempo dal momento della formazione di primo livello. A questo fine sono dedicate più ore di esercitazione pratica.

Il secondo momento serve invece a mettere a punto una vera **preparazione tecnica**, sulla base dei riferimenti tecnici precedentemente riformulati, che attrezzi l'istruttore, con esercizi, esercitazioni, schede tecniche, analisi fotografiche o video ecc., a lavorare allo sviluppo del suo atleta, per consentirgli un approccio alla competizione meno approssimativo e definito su obiettivi realistici e misurabili. **Questa parte del programma è strettamente collegata agli aspetti specifici di Metodologia dell' Allenamento che, benché trattati a parte, ne costituiscono una necessaria premessa. Il tutto allo scopo di consentire di costruire un coerente un piano di allenamento.**

La suddivisione oraria è solo suggerita; il docente, nell'ambito delle ore, potrà approfondire maggiormente un tema e meno un altro, senza tuttavia trascurarne alcuno, tenendo in debito conto le domande dei corsisti e il loro livello di conoscenze di base.

La suddivisione oraria è stata comunque pensata in modo che la parte teorica di ogni tema non ecceda il 40% - 50% dell'intero tempo a disposizione. Con essa si aprirà il tema, cui seguirà una fase pratica in cui il docente coinvolgerà il più possibile i corsisti, facendo provare i fondamentali e alcuni esercizi proposti anche dai testi di riferimento (in bibliografia), aiutandoli ad analizzare il gesto tecnico, a cogliere gli scostamenti rispetto al modello esplicativo di tecnica prescelto, a prospettare soluzioni, esercizi ed esercitazioni tecniche tese a risolvere il problema cercando, attraverso continue domande, di mettere in luce dubbi, difficoltà di comprensione, fraintendimenti. Nella fase finale di ogni lezione il tema sarà ricapitolato in sintesi, fornendo le spiegazioni che ancora si rendessero necessarie.

### 3.1.2 **RICHIAMO DEI FONDAMENTALI** (Cap. 3; 5; 8; 12 del Manuale WA per Istruttori, Livello Intermedio.)

I docenti delle tre divisioni affronteranno in ogni caso i seguenti punti, rilevando per ognuno di essi differenze, ove sussistano.

#### a) **Metodi per ottenere una postura consistente:**

- Piedi - richiamo delle tre posizioni (aperta – chiusa – in linea ).
- Bacino - retroversione
- Spalle: naturalità delle spalle basse e linearità rispetto al bersaglio.
- Capo naturalmente girato.

b) **I carichi sulla spalla dell'arco** in relazione alla pressione della mano dell'arco (alta, media, bassa) e della mano della corda (su indice, medio, anulare).

c) **Gli allineamenti ossei** disposti secondo il principio che ogni deviazione dallo sviluppo della linea di trazione produce forze angolari che si ripercuotono sulla correttezza e fluidità del gesto. I punti di contatto.

d) **Il ruolo della muscolatura dorsale**, in particolare del trapezio medio e basso, nell'azione di trazione e contrapposizione.

e) **La dinamica esecutiva** - La continuità della azione motoria, e la sua modulazione.

Il rilascio come risposta al rilassamento dei muscoli flessori del braccio e della mano e/o all'azionamento del grilletto.

f) **Il punto di arrivo** del gesto come risultato di corretti allineamenti e della struttura anatomica dell'arciere.

g) **L'adattamento della tecnica** di tiro in ragione delle distanze, della disposizione del terreno e della tipologia del bersaglio: in particolare

- Il tiro in salita.
- Il tiro in discesa.

- Il tiro in contro pendenza.

### 3.1.3 LA TECNICA CON GLI ARCIERI DISABILI

(Tema trattato nel Cap. 6 del Manuale WA per istruttori, livello intermedio)

## 3.2 MATERIALI: SCELTA - MESSA A PUNTO - MONTAGGIO E MANUTENZIONE

(Almeno il 50% del tempo deve avere carattere pratico).

3.2.1 Il materiale e la sua messa punto devono tener conto dell'impegno agonistico verso cui è proiettato l'atleta. Nel trattare i punti seguenti, il docente avrà cura di differenziare la parte per Ricurvo e Arco nudo da quella per Compound, quando l'argomento lo richieda. Saranno anche privilegiate la dimostrazione e l'esercitazione pratica particolarmente per gli aspetti di messa a punto

Il presente elenco suggerisce un ordine possibile per affrontare l'argomento.

- Il "Paradosso della freccia" e lo spine.
- Il punto di perno e il punto di pressione sull'impugnatura.
- Il tiller: significato - valori - regolazione.
- I flettenti: caratteristiche durante il lavoro di flessione - cenni sul materiale di costruzione
- Il riser: caratteristiche costruttive. I materiali
- La corda: caratteristiche costruttive - fibra - giri - n° di fili.
- Brace-height: significato - valori - regolazione.
- Gli stabilizzatori: significato - composizione - regolazione - tipi di stabilizzazione.
- Determinazione del libbraggio massimo effettivo dell'arco .
- Determinazione del libbraggio massimo calcolato dell'arco .
- L'interpretazione delle indicazioni fornite dalle tabelle per la scelta della misura delle aste
- Il taglio delle aste - alette - punte - cocche - assemblaggio della freccia. Cenni di equilibratura.
- Il posizionamento del clicker
- Posizionamento della livella
- Relazione tra visette e diottra.
- Posizionamento della soucette.
- Scelta e posizionamento del rest; Il center shot - off center shot
- Scelta e posizionamento del mirino.
- Sincronizzazione delle ruote
- Sgancio meccanico: tipi e regolazioni

### 3.2.2 MESSA A PUNTO DEL MATERIALE

Per l'Arco Ricurvo e Arco Nudo si utilizzeranno più metodi come:

- Test della spennata sia per l'incocco che per il bottone ammortizzatore.
- Test della distanza variabile (di 5m in 5m).
- Analisi del volo e della rosata.

Per l' Arco Compound si utilizzeranno più metodi come:

- Test della carta.
- Analisi del volo e della rosata.

## 3.3 METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

3.3.1. Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di 2° livello (IS Cap.1 reg. attuativo)

I compiti e le responsabilità del tecnico di 2° livello

### 3.3.2 La comunicazione efficace (IS Cap.3/2)

- a) La natura della comunicazione.
- b) Le regole della comunicazione interpersonale
- c) Le tecniche di comunicazione efficace.
- d) L'uso didattico della comunicazione: spiegare, dimostrare, correggere.
- e) Saper ascoltare
- f) La comunicazione verbale e paraverbale.

### 3.3.3 La motivazione dell'atleta (IS Cap.4/2)

- a) Lo sviluppo della personalità e la motivazione.
- b) Aspettative degli atleti ed autoefficacia.
- c) La definizione degli obiettivi come fattore motivante.
- d) Come motivare atleti di diverse fasce di età e di differente livello motorio

### 3.3.4 Osservare l'atleta (IS Cap.5 par.1, 2, 3, 4 – MF Cap.9.4)

- a) Guardare e osservare
- b) Un modello per l'osservazione.
- c) Le interferenze soggettive dell'osservatore
- d) L'atteggiamento dell'osservatore costruttivo.

### 3.3.5 L'ORGANIZZAZIONE DI UN CORSO AVANZATO DI TIRO

La proposta di una progressione in dieci 10 passi per arcieri che ha già consolidato i fondamentali (CB)

## 3.4 METODOLOGIA DELL' ALLENAMENTO (parte generale)

**Nota.** Con **AA** il rimando è al volume "Allenare l'Atleta"; con **MF** il rimando è al "Manuale FITA per istruttori", con **MF2** il rimando è al "Manuale FITA per istruttori, livello intermedio", con **Disp R. Finardi** il rimando è ad uno studio prodotto dal Prof. Finardi per la Fitarco, presenti nella bibliografia del corso.

### 3.4.1 Le basi della prestazione, progettazione e valutazione dell'allenamento (AA Cap.6 – Cap. 1)

- a) Classificazioni fisiologiche, biomeccaniche, per tipo di compito (chiusi/aperti), per le caratteristiche delle competizioni.
- b) I fattori della prestazione sportiva
- c) Definizione, concetti e principi generali dell'allenamento
- d) Il processo di allenamento di lungo termine – l'allenamento generale di base – di costruzione e giovanile.
- e) Concetti di base sui meccanismi energetici.
- f) Principi del carico di lavoro: Omeostasi e supercompensazione aggiustamento ed adattamento; carico esterno e carico interno, rapporto carico – recupero. Multilateralità generale e orientata classificazione delle esercitazioni di allenamento: generale, speciale, di gara e simili.
- g) La pianificazione e la programmazione dell'allenamento
- h) La programmazione sui principi della variazione:
  - delle sensazioni;
  - dei vincoli ( distanze, misure e forme delle visuali, equilibrio)
  - del carico
- i) La costruzione di un piano dell'allenamento e delle relative schede di lavoro.

### **3.4.2 L'allenamento della tecnica**

- a) Costruzione, modulazione e gestione della seduta di allenamento nei diversi cicli (micro, meso e macro)
- b) La valutazione all'interno della progettazione dell'allenamento
- c) Modifiche tecniche e/o correzione degli errori e del materiale tecnico dell'atleta nel contesto del programma di allenamento
- d) La preparazione della gara

### **3.4.3 Sviluppo motorio e capacità coordinative (AA Cap.2/2-GT; Disp. R. Finardi)**

- a) Pianificazione e strutturazione di sedute di allenamento per lo sviluppo delle capacità coordinative.
- b) La valutazione delle capacità coordinative.

### **3.4.4 La mobilità articolare (AA Cap.5/2 – Disp. R. Finardi)**

- a) Fondamenti anatomici e neurofisiologici della mobilità articolare
- b) I principali fattori che limitano la mobilità articolare
- c) L'organizzazione dell'allenamento della mobilità articolare
- d) La scelta e la combinazione di metodi attivi, passivi e misti/statici e dinamici.
- e) La mobilità articolare nelle attività di riscaldamento e defaticamento
- f) Le metodiche PNF
- g) Valutazione da campo della mobilità articolare

### **3.4.5 La forza e la velocità-rapidità (AA Cap.3/2 – Disp. R. Finardi)**

- a) Fattori determinanti della forza muscolare: strutturali, nervosi, meccanici
- b) Introduzione all'uso dei sovraccarichi
- c) Il rapporto forza – velocità negli sport di precisione.
- d) Esercitazioni pratiche: esercizi a carico naturale e con sovraccarichi per lo sviluppo della potenza muscolare (Power Training)
- e) Valutazione: l'uso dei test da campo per la Forza

### **3.4.6 La resistenza (Disp. R. Finardi)**

- a) I principali fattori limitanti delle prestazioni di resistenza e i principali adattamenti derivanti.
- b) I principali mezzi e metodi di allenamento
- c) I principali sistemi di valutazione da campo.

## **3.5 METODOLOGIA DELL' ALLENAMENTO (parte speciale)**

### **3.5.1 LA PREPARAZIONE TECNICA**

- a) L'analisi tecnica dell'arciere: l'uso delle griglie d'osservazione.
- b) I test per la rilevazione del potenziale tecnico dell'arciere, rispetto a un modello di riferimento.
- c) La progressione verso la forma sportiva, intesa come aumento delle capacità d'adattamento dell'organismo. Cenni su carico – adattamento – “supercompensazione”, con rimando alle lezioni di Metodologia dell'Allenamento.
- d) La definizione degli obiettivi in ragione dei periodi di preparazione, agonistico, di transizione.
- e) La programmazione dell'allenamento basata su i principi:
  - della variazione delle sensazioni
  - della variazione dei vincoli (distanza, misure e forma delle visuali, tempi, equilibrio, peso e libbraggio, ecc.)
  - delle variazioni di carico

- f) Esercizi specifici per la ricerca delle sensazioni, per l'affinamento delle sensazioni, per il rafforzamento delle sensazioni.
- g) Gli esercizi di gara
- h) L'organizzazione della seduta d'allenamento tecnico.
- i) Lavoro tecnico e/o correzione degli errori.
- j) La costruzione di una scheda di programmazione di lavoro tecnico.
- k) La costruzione di un piano di allenamento.

### 3.6 - ANTIDOPING

Doping e lotta al Doping nella disciplina del Tiro con l'Arco: introduzione al problema, aspetti sanitari ed Etica sportiva, Istituzioni di controllo e procedure obbligatorie

#### MATERIALE DIDATTICO PER SEGUIRE I CORSI E PREPARARE GLI ESAMI DI ISTRUTTORE DI II LIVELLO

L'elenco del materiale qui presentato non è esaustivo e può essere opportunamente **integrato** con quello che i Docenti riterranno più opportuno e/o più aggiornato o facilmente disponibile.

Ai corsisti saranno forniti i testi indispensabili per poter seguire utilmente il corso.

**MANUALI OBBLIGATORI** per seguire il corso e preparare gli esami.

- **MANUALE WA PER ISTRUTTORI di Primo livello** (il Manuale di Primo Livello è obbligatorio per chi non abbia seguito un corso di I livello utilizzandolo come testo)
- **DVD Coaches Manual.** Il video accompagna il testo MANUALE WA PER ISTRUTTORI (Primo Livello). L'edizione sottotitolata in Italiano è disponibile nel sito FITARCO FitarcoTecnici in rete.
- **MANUALE WA PER ISTRUTTORI Livello Intermedio.** Il volume è pubblicato in forma digitale nel sito FITARCO FitarcoTecnici in rete.
- **CORSO DI BASE – Livello avanzato.** Dieci lezioni per arcieri che hanno già consolidato i fondamentali, di Filippo Clini. Guida docente e quaderno per allievo FITARCO ed.
- **ARCHERY,** Easton. Ultima edizione in versione Italiana – tabelle – messa a punto volo delle frecce.
- **INSEGNARE LO SPORT-** Manuale di Metodologia dell'Insegnamento Sportivo a cura di Corrado Beccarini e Claudio Mantovani. Ed. Scuola dello Sport
- **ALLENARE L'ATLETA –** Manuale di Metodologia dell'Allenamento Sportivo a cura di Guido Brunetti. Ed. Scuola dello Sport
- **Principi di preparazione tecnica e condizionale nel tiro con l'arco.** Prof. R. Finardi pubblicata dalla FITARCO.

#### MANUALE CONSIGLIATO

- **"TOTAL ARCHERY."** di Kisik Lee & Rober de Bondt. Ed Italiana Arco Sport Spigarelli

# Qualifica

## ALLENATORE

### PROFILO, COMPITI E OBIETTIVI

L'Allenatore si configura come un **Tecnico** che, oltre a preparare arcieri all'agonismo, è abilitato a gestire atleti evoluti e gruppi di Tecnici.

Le **competenze** apprese devono consentirgli di:

- a) **Programmare** un piano di allenamento di breve, medio e lungo termine.
- b) **Individualizzare** l'intervento in relazione ai bisogni specifici dell'atleta.
- c) **Gestire** modalità di comunicazione e di relazione nei gruppi.
- d) **Conoscere e utilizzare** alcune tecniche di preparazione mentale.
- e) **Saper gestire** il rapporto con gli Atleti anche attraverso i Tecnici personali.

#### Art.1 PIANO DEGLI STUDI – QUADRO ORARIO

1.1 I corsi per Allenatore prevedono un programma complessivo di 64 ore compreso lo svolgimento del tirocinio, esami finali a parte; avranno prevalentemente carattere residenziale. Il programma è così distribuito:

| <b>Allenatore</b>                           |          |                     |                                  |
|---|----------|---------------------|----------------------------------|
| Materie di studio                           |          | Ore di lezione      | Ore di pratica/<br>esercitazione |
| Tecnica di tiro                             | ricurvo  | 5                   |                                  |
|   | compound | 3                   |                                  |
|   | nudo     | 2                   |                                  |
| Materiali e messa a punto (tre divisioni)   |          | 3                   | 3                                |
| <del>Nozioni di anatomia e fisiologia</del> |          | <del>2</del>        |                                  |
| <del>Antidoping</del>                       |          | <del>2</del>        |                                  |
| Metodologia Insegnamento                    |          | 12                  | 4                                |
| Metodologia Allenamento (tre divisioni)     |          | 12                  | 4                                |
| Preparazione tecnica arciere evoluto        |          | 4                   | 2                                |
| Tirocinio                                   |          |                     | Min. 8 ore                       |
| <b>Totale (64)</b>                          |          | <b>43</b>           | <b>21</b>                        |
| Esami scritti e orali                       |          | Tempo<br>necessario |                                  |

#### Art. 2 MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE D'ESAME- PARTECIPAZIONE – VALUTAZIONE

##### PROVE D'ESAME

2.1 Possono sostenere l'esame solo i corsisti che hanno frequentato non meno dell'80% delle ore dell'intero corso e completato positivamente la parte di tirocinio.

- 2.2 Le prove d' esame si compongono di una prova scritta, un colloquio orale e un tirocinio. L'esame è completato solo quando le valutazioni delle tre prove sono acquisite dalla Commissione esaminatrice.
- 2.3 Le prove d' esame di norma si svolgeranno alla fine del periodo di tirocinio e comunque entro **4 mesi** dall'inizio delle lezioni. Dato il carattere residenziale del corso la prova d'esame sarà tenuta preferibilmente il/i giorno/i seguente la frequenza del tirocinio. **Il tirocinio** sarà svolto presso un centro Federale e condotto da Tecnici delle **Squadre Nazionali**.
- 2.4 **Prova scritta** (peso 30%). L'oggetto principale dell'accertamento è la costruzione di un efficiente piano di programmazione dell' allenamento di un atleta di livello medio alto, su dati a scelta del candidato o forniti dalla Commissione. È su questo che la commissione valuterà se l'esito della prova scritta può ritenersi sufficiente o meno. L'accertamento delle discipline tramite questionario, invece, serve essenzialmente a capire se gli aspetti principali di esse sono stati correttamente appresi. Se una parte delle risposte risulta carente (es. più del 20% di risposte errate) a fronte di una sufficiente descrizione di un piano di programmazione, la commissione può tentare di recuperare le carenze in sede di esame orale.
- 2.5 **Colloquio orale** (peso 40%). L'attenzione della Commissione esaminatrice andrà fissata sulle capacità d'analisi del gesto tecnico, di definizione degli obiettivi, di programmazione del lavoro tecnico, fisico e mentale dimostrati dal candidato. In questa sede è possibile il recupero di risposte errate dei questionari scritti. La Commissione valuterà anche le capacità logico espositive del candidato che rappresenta pur sempre, come tecnico, una parte rilevante dell'immagine che la nostra federazione deve fornire all'interno e all'esterno di essa.
- 2.6 **Il tirocinio** ( peso 30%) tenuto da tecnici esperti della Nazionale secondo le indicazioni suggerite dall' Art.4.4 delle Disposizioni Generali.
- 2.7 La somma delle tre valutazioni, pesate, stabilirà se l'esito dell'esame è positivo o negativo.

### **Art.3 PROGRAMMA DIDATTICO**

#### **3.1 TECNICA DI TIRO**

- a) Analisi del gesto tecnico di arcieri evoluti (tre divisioni) con pratica di rilevazione e gestione dei dati sulle capacità e abilità acquisite dell'arciere.
- b) Gli strumenti per raccogliere dati sul gesto tecnico: dalle griglie alle tecnologie digitali per analizzare la performance.
- c) L'interpretazione dei dati e la formulazione di soluzioni tecniche ai problemi.
- d) L'affinamento del gesto tecnico nell'arciere evoluto e la sua programmazione.
- e) Il ruolo del Tecnico nella gestione dello scontro diretto e della prova a squadre.

#### **3.2 MATERIALI (per le tre divisioni)**

- a) Caratteristiche e valutazione di materiali di ultima generazione.
- b) La messa a punto personalizzata dei materiali.
- c) Il metodo di analisi fine del volo della freccia e della rosata.
- d) Controlli della uniformità delle frecce utilizzate.

### ~~3.3~~ ~~NOZIONI DI FISIOLOGIA E ANATOMIA APPLICATE AL TIRO CON L'ARCO~~

~~a) Aspetti biomeccanici nel tiro con l'arco~~

### 3.3 ANTIDOPING

Doping e lotta al Doping nella disciplina del Tiro con l'Arco: introduzione al problema, aspetti sanitari ed Etica sportiva, Istituzioni di controllo e procedure obbligatorie

### 3.4 METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

#### 3.4.1 La gestione del talento e dell'atleta di alto livello.

- a) La definizione del talento
- b) Atleti di talento e atleti con attitudini per la disciplina
- c) I problemi connessi all'identificazione e selezione del talento.
- d) Allenare atleti di talento.

#### 3.4.2 La Comunicazione Efficace

- a) Le dinamiche di gruppo e di squadra
- b) La coesione di squadra
- c) Il team building

#### 3.4.3 Motivare l'atleta: La preparazione psicologica alla gara. I mezzi di pratico intervento da parte del Tecnico

- a) La formulazione degli obiettivi
- b) Come modulare l'attivazione.
- c) Il controllo dei processi attentivi.
- d) Il controllo dei pensieri.

#### 3.4.4 Osservare l'atleta

- a) L'osservazione della dimensione psicologica.
- b) Mezzi per l'osservazione psicologica.

### 3.5 PROGRAMMA DI METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

#### 3.5.1 La progressione verso la forma sportiva:

- a) La forma sportiva: definizione
- b) Fattori della capacità di prestazione sportiva
- c) Il processo di allenamento di lungo termine
  - Allenamento di transizione verso l'alto livello
  - Allenamento di alto livello
  - Allenamento giovanile
- d) Basi fisiologiche dell'adattamento: adattamenti a breve - medio - lungo periodo.
- e) Ruolo dell'aumento della quantità e intensità del carico
- f) Ruolo della specificità e della variabilità del carico

#### 3.5.2 Dal modello di prestazione al progetto di una programmazione dell'allenamento.

- a) **La costruzione di un progetto di allenamento**
  - La scelta degli obiettivi dell'allenamento.

- Il carico i parametri della quantità, intensità e densità.
  - I rapporti tra i parametri del carico
  - La scelta e la modulazione dei carichi
- b) L'importanza delle gare e della loro pianificazione**
- Gare come mezzo efficace di allenamento
  - La gara come metodo di controllo e di test
  - La preparazione dell'atleta alle gare
  - La valutazione e l'analisi della gara
- c) I raduni di allenamento come mezzo per il miglioramento della capacità di prestazione sportiva o per la preparazione alle gare.**
- Tipologia
  - Impostazione del programma
  - Organizzazione
- d) La preparazione tecnica dell'arciere (tema ripartito per ogni divisione)**
- La scelta degli esercizi adeguati alle risultanze dell'analisi dei dati e degli obiettivi dell'atleta.
  - La scelta delle componenti del carico e della loro modulazione nella seduta nel ciclo di allenamento.
  - L'inserimento del lavoro tecnico specifico nel piano di programmazione.

### **3.5.3 La preparazione atletica dell'atleta di medio e alto livello**

- a) La propriocezione**
- Perché l'allenamento propriocettivo
  - Rapporto fra equilibrio e propriocezione
  - Controllo posturale, orientamento ed equilibrio
  - Training propriocettivo dell'arciere: mezzi e modalità operative
- b) Il Core stability**
- Principi base dell'allenamento del Core
  - Allenamento funzionale
  - Core stability dell'arciere: mezzi e modalità operative
- c) Mobilità articolare**
- Metodi di allenamento della mobilità articolare
  - Fattori che influenzano la mobilità articolare
  - L'allenamento della mobilità articolare nel processo di allenamento a lungo termine
- d) Fattori che influenzano la capacità di prestazione dell'arciere**
- L'importanza del riscaldamento e defaticamento
  - L'importanza del recupero dopo i carichi sportivi
  - L'alimentazione dell'atleta

### **MATERIALE DIDATTICO SUGGERITO PER SEGUIRE I CORSI E PREPARARE GLI ESAMI DI ALLENATORE**

L'elenco del materiale qui presentato non è esaustivo e può essere opportunamente integrato con quello che i Docenti riterranno più opportuno e/o più aggiornato o facilmente disponibile. Ai corsisti saranno forniti i testi indispensabili per poter seguire utilmente il corso.

Testi :

- **“LE CAPACITA’ COORDINATIVE: DEFINIZIONE E POSSIBILITA’ DI SVILUPPARLE”** di Dietrich D.Blume. Didattica del movimento 1988, pgg 60-83.
- **“ASPETTI FISILOGICI DEL TIRO CON L’ARCO”** di F. Amodio e C. Gallozzi Dispensa a cura della Formazione Quadri FITARCO 1995
- **Analisi posturale e elettromiografia del gesto tecnico Centro Medicina e Scienza dello Sport CONI 2012.**
- **Fisiologia e anatomia a cura della WA**
- **“ANALISI MULTIFATTORIALE DEL TIRO CON L’ARCO”** FITARCO e Centro di bioingegneria Fondazione Pro Juventute IRCCCS - Politecnico di Milano a cura di R. Squadrone Pubblicazione a cura della FITARCO Formazione Quadri 1995
- **Manuale Di Preparazione specifica al tiro con l’arco,** di R. Finardi ed. FITARCO 2013
- **“TOTAL ARCHERY”** di Kisik Lee & Rober de Bondt. Ed Italiana Arco Sport Spigarelli“
- **PREPARAZIONE ALLA COMPETIZIONE** di Spigarelli - Dung Eun Suk - Casorati Ed. Arco Sport 1993
- **INSEGNARE LO SPORT-** Manuale di metodologia dell’insegnamento sportivo a cura di Corrado Beccarini e Claudio Mantovani. Ed. Scuola dello Sport
- **ALLENARE L’ATLETA** – Manuale di metodologia dell’allenamento sportivo a cura di Guido Brunetti. Ed. Scuola dello Sport