

REGOLAMENTO ATTUATIVO DEI CORSI PER ISTRUTTORI E ALLENATORI

INDICE

PARTE I: DISPOSIZIONI GENERALI	
	SEZIONE I: CORSO TECNICO DI BASE, CORSO ISTRUTTORE LIVELLO,
Art. 1	Disposizioni generali per l'istituzione di corsi di per la formazione di istruttori di I livello - Piano Nazionale dei Corsi
Art. 2	Soggetti organizzatori
Art. 3	Modalità organizzative
Art. 4	Requisiti di ammissione - documentazione
Art. 5	Docenti - modalità di svolgimento del Corso
	SEZIONE II: DISPOSIZIONI GENERALI PER L'ISTITUZIONE DI CORSI PER LA FORMAZIONE DEGLI ISTRUTTORI DI II LIVELLO E DEGLI ALLENATORI
Art. 6	Soggetti organizzatori
Art. 7	Modalità organizzative
Art. 8	Requisiti di ammissione - documentazione
PARTE II: CORSI PER L'ACQUISIZIONE DELLE QUALIFICHE TECNICHE FEDERALI	
	SEZIONE I: CORSO PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI I LIVELLO
Art. 9	Profilo, compiti e obiettivi
Art. 10	Piano di studi - Quadro orario
Art. 11	Modalità di svolgimento delle prove d'esame - Partecipazione - Valutazione
Art. 12	Programma didattico
Art. 13	Materiale didattico per seguire i corsi e preparare gli esami di Istruttore di I livello
	SEZIONE II: CORSO PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI II LIVELLO
Art. 14	Profilo, compiti e obiettivi
Art. 15	Piano di studi - Quadro orario
Art. 16	Modalità di svolgimento delle prove d'esame - Partecipazione - Valutazione
Art. 17	Programma didattico
Art. 18	Materiale didattico per seguire i corsi e preparare gli esami di Istruttore di II livello
	SEZIONE III: CORSO PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI ALLENATORE
Art. 19	Profilo, compiti e obiettivi
Art. 20	Piano di studi - Quadro orario
Art. 21	Modalità di svolgimento delle prove d'esame - Partecipazione - Valutazione
Art. 22	Programma didattico
Art. 23	Materiale didattico per seguire i corsi e preparare gli esami di Allenatore
	ALLEGATI
ALL. A	Linee Guida per l'organizzazione del Corso Base, Seminari di Aggiornamento, Corsi di Approfondimento/Specializzazione
ALL. B	Criteri per l'organizzazione del Corso Base

ALL. C	Criteri per l'organizzazione di Seminari di Aggiornamento
ALL. D	Criteri per l'organizzazione di Corsi di Approfondimento tematico
ALL. E	Regolamento attuativo Corso per l'acquisizione della Specializzazione di Tecnico Giovanile

REGOLAMENTO ATTUATIVO DEI CORSI PER ISTRUTTORI e ALLENATORI

PARTE I Disposizioni generali

SEZIONE 1 Corso Tecnico di Base, Corso Istruttore I livello

- Art.1 - Disposizioni generali per l'istituzione di corsi per la formazione di istruttori di I livello - Piano Nazionale dei Corsi**
- 1.1 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 e di altre attività attinenti la formazione, tra le quali la realizzazione dei Corsi Tecnico di Base. 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.
- 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.
- 1.3 I Corsi devono svolgersi secondo programmi e modalità definite dalla CFQeD Nazionale
- Art.2 - Soggetti organizzatori**
- 2.1 Ogni Comitato Regionale singolarmente o, eventualmente, in collaborazione con altri Comitati, con cui coordina l'iniziativa, può istituire Corsi Tecnico di Base e di formazione per Istruttori, in relazione alle necessità di sviluppo del proprio Settore Tecnico.
- Art.3 - Modalità organizzative**
- 3.1 Il Comitato Regionale organizzatore, contestualmente alla delibera d'istituzione del corso, nomina un Responsabile 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.
- 3.1.1 In caso di sopravvenuta impossibilità del Responsabile del Corso ad essere presente, può essere nominato un secondo Responsabile purché risponda ai requisiti previsti dall'Art.3.1
- 3.2 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:
- Luogo e date** d'effettuazione del corso e degli esami. Sede/i (aule/ impianti sportivi).
 - Crediti assegnati**
 - Il **nome del Responsabile** del corso, del suo eventuale sostituto, e i rispettivi recapiti postali, telefonici ed elettronici.
 - Programmi (solo se si apportano variazioni al piano di studi definito dal presente Regolamento)
 - La quota di partecipazione e che cosa comprende (es materiale didattico, pranzo, caffè ecc...)
 - Dove e come ci si deve iscrivere
 - Per l'istituzione del Corso Tecnico di Base vanno definite le date delle lezioni, il luogo di svolgimento (aula/impianto sportivo) e sede d'esame.
- Ottenuta la pubblicazione sul calendario federale Ufficiale, nell'apposita sezione del sito FITARCO, il corso si intende approvato.
- 3.3 Il Comitato Regionale, tramite il Responsabile 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. Al fine di ottimizzare tempi e costi è possibile coordinare i docenti in una riunione da svolgere online. 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.
- 3.4 Al massimo sette giorni lavorativi prima dell'effettuazione del corso, il Comitato Regionale trasmette alla CFQ, per tramite della Segreteria tecnica federale:
- I nominativi degli iscritti per verificare il possesso dei requisiti;
 - I nominativi dei Docenti e relative materie impartite.
 - Il programma orario del corso
- 3.5 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.

- 3.6 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.
- 3.7 La qualifica ha decorrenza dalla data d'iscrizione degli abilitati nel Ruolo dei Tecnici Federali.
- 3.8 La CFQ ha la facoltà, anche attraverso propri delegati, di assistere ai corsi ed agli esami, preavvertendo il C.R. organizzatore.

Art.4 - Requisiti di ammissione - documentazione

- 4.1 I requisiti per l'ammissione al corso di Istruttore di I livello sono stabiliti dall'Art.11 del Regolamento Tecnici Federali.
- 4.2 Il requisito per l'accesso al Corso Tecnico di Base è il tesseramento FITARCO
- 4.3 L'iscrizione ai Corsi Tecnico di Base ed ai corsi per l'acquisizione della qualifica di istruttore di I livello deve essere effettuata direttamente al Comitato Regionale. Chi dispone dei requisiti può fare domanda al Comitato organizzatore per l'ammissione al corso, compilando e sottoscrivendo l'apposito modulo.

Art.5 - Docenti - modalità di svolgimento del Corso

- 5.1 I corsi di formazione e d'aggiornamento per Tecnici federali sono tenuti, per le materie specifiche del Tiro con l'Arco, dai Docenti iscritti all'Albo Docenti Federali con competenze relative alle aree d'intervento previste per le diverse tipologie di corsi.
- 5.2 Le discipline di Metodologia dell'Insegnamento e Metodologia dell'Allenamento devono essere affidate solo al gruppo di Docenti FITARCO con specifica formazione e, solo in assenza di tali docenti, in subordine, si può ricorrere ai Docenti della Scuola dello Sport. Per ciò che riguarda la disciplina di tiro per arcieri disabili, il Docente deve possedere la specifica specializzazione. 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 proveniente dalle strutture regionali di CONI in possesso della specifica competenza in seno alla Federazione Nazionale dei Medici Sportivi (FMSI). I Docenti sono in ogni caso tenuti a seguire le linee guida definite dalla CFQ sull'argomento.
- 5.3 Il programma di Regolamenti Federali deve essere svolto da Giudici di Gara in attività in possesso almeno della qualifica Nazionale regolarmente iscritti all'Albo Docenti
- 5.4 Il Project Work si propone come attività laboratoriale all'interno del corso. Consiste in un lavoro progettuale da implementare, su una base guidata, durante tutte le fasi del corso, allo scopo di indurre i corsisti a rielaborare ciò che è stato insegnato a livello teorico, stimolando capacità interpretativa, di analisi critica e soprattutto a sviluppare i collegamenti fra aspetti teorici ed operativi. Lo strumento del Project Work deve essere interdisciplinare stimolando l'allievo ai collegamenti fra le materie di studio. Tenuto conto della tipologia organizzativa del corso di I livello, il Project Work sarà svolto a livello individuale.
- 5.5 I corsi per l'acquisizione delle qualifiche tecniche si articolano secondo i piani di studio definiti dalla CFQ e riportati ai successivi Artt.10, 15, 20 La C.F.Q potrà autorizzare eventuali variazioni, che i C.R. organizzatori faranno pervenire preventivamente e in modo dettagliato con il modulo di indicazione del corso.
- 5.6 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.

SEZIONE 2

Disposizioni generali per l'istituzione di corsi per la formazione degli istruttori di II livello e degli allenatori

Art.6 - Soggetti organizzatori

I corsi di formazione per istruttori di II livello ed Allenatori sono indetti dalla FITARCO e organizzati dalla Commissione Formazione Quadri Tecnici e Dirigenziali in relazione alle necessità di sviluppo del Settore Tecnico federale.

Art.7 - Modalità organizzative

- 7.1 Almeno 45 gg. prima dell'effettuazione del corso, la CFQ comunica agli Organi federali territoriali ed alle società:
 - a) Le date e orari di effettuazione del corso
 - b) Numero dei corsisti ammessi
 - c) Le sedi (aule e/o impianti sportivi)

- d) Il contributo a carico del corsista
- 7.2 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.
- 7.3 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.
- 7.4 La qualifica ha decorrenza dalla data d'iscrizione degli abilitati nel Ruolo dei Tecnici Federali.

Art.8 - Requisiti di ammissione - documentazione

- 8.1 I requisiti per l'ammissione al Corso per l'acquisizione della qualifica di istruttore II livello ed 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:
- a) per l'accesso al corso istruttori di II livello: l'attività svolta con la qualifica di I livello;
 - b) per l'accesso al corso Allenatori: l'attività svolta e quali atleti ha allenato con la qualifica di II livello.
- 8.2 Chi dispone dei requisiti richiesti può fare domanda alla CFQ per l'ammissione al corso, per il tramite del Comitato Regionale di appartenenza, compilando e sottoscrivendo l'apposito modulo d'iscrizione in cui saranno riportati i crediti necessari per frequentare il Corso ed il Curriculum.
- 8.3 La CFQ preso atto della domanda d'iscrizione e valutati curriculum e crediti, ammette il candidato alla frequenza del corso subordinandolo al pagamento della quota d'iscrizione. 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.

PARTE 2

Corsi per l'acquisizione delle qualifiche tecniche federali

SEZIONE 1

Corso per l'acquisizione della qualifica di Istruttore di I Livello

Art.9 - 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 alla partecipazione alle prime competizioni.

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:

- Eseguire 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 gara: obiettivo che certifica, riassumendole, le conoscenze e capacità acquisite nel lavoro di preparazione.

Art.10 - Piano di studi - Quadro orario

- 10.1 I corsi per istruttore di I livello prevedono un programma complessivo di 58 ore (di cui 12 in Didattica a Distanza), a cui si aggiungono il tempo necessario per la realizzazione del Project Work e il tempo necessario allo svolgimento degli esami finali, secondo la tabella sotto riportata.
- 10.2 Le ore in Didattica a Distanza (DaD) devono essere svolte prima dell'inizio delle lezioni in presenza.
- 10.3 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 I livello				
Materie di studio		Lezione teorica in presenza	Lezione in DaD	Lezione pratica in presenza
Aspetti istituzionali concernenti il settore tecnico			1	
Tecnica di tiro	Ricurvo	6		8
	Compound	6		6
	Nudo	3		3
Materiali e messa a punto	Ricurvo	1		1
	Compound	1		1
	Nudo	1		1
Nozioni elementari di biologia e anatomia applicate all'arco.			2	
Metodologia allenamento		2	2	2
Metodologia insegnamento		2	4	2
Antidoping			1	
Regolamenti			2	
Project Work		Tempo necessario a casa		
Totale (58)		22	12	24
Esami scritti e orali		Tempo necessario in presenza		

Art.11 - Modalità di svolgimento delle prove d'esame - Partecipazione - Valutazione

- 11.1 Possono sostenere l'esame solo i corsisti che hanno frequentato non meno dell'80% delle ore dell'intero corso.
- 11.2 Le prove di esame, in presenza, si compongono di una prova scritta, un colloquio orale e dalla presentazione di un Project work. L'esame è completato solo quando le valutazioni delle tre prove sono acquisite dalla Commissione esaminatrice.
- 11.3 Le prove d'esame si svolgeranno da un minimo di 15 gg dalla fine delle lezioni ad un massimo di 4 mesi dall'inizio 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.
- 11.4 La prova scritta si compone di un questionario a risposte chiuse su tutte le materie trattate.
- 11.5 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.
- 11.6 La somma delle tre valutazioni, pesate come definito in tabella, stabilirà se l'esito dell'esame è positivo o negativo.
- 11.7 Fanno parte della Commissione di valutazione tutti coloro che hanno svolto attività di docenza. Alle prove d'esame è obbligatoria la presenza di almeno due (2) docenti di cui uno (1) di tecnica di tiro e 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
Prova scritta: Si compone di un questionario a risposte chiuse così costruito: A) Tecnica di tiro: 15 domande per ogni divisione (45) B) Materiali e messa a punto: 10 domande per tipo di arco (30) C) Metodologia allenamento: 10 domande (10) D) Metodologia insegnamento: 10 domande (10) E) Antidoping: 5 domande (5) F) Regolamenti: 10 domande (10)	Max. 3 ore	30%
Colloquio orale con prova pratica di tiro: La Commissione esaminatrice accerterà che il candidato <ul style="list-style-type: none"> • Sappia illustrare e giustificare quanto contenuto all'interno del Project Work. - Sappia giustificare le risposte fornite nelle prove scritte - Sappia descrivere l'intera sequenza di tiro e conosca in modo approfondito i fondamentali tecnici. - Sappia individuare i principali errori della tecnica dei fondamentali e suggerire qualche rimedio. - Esprima i concetti con sufficiente proprietà di linguaggio. - Esegua tiri a bersaglio nel rispetto dei fondamentali di tiro. 	Tempo necessario	40%
Project Work: ogni corsista dovrà inviare l'elaborato al responsabile del corso, 10 giorni prima della sessione d'esame in modo che i membri della commissione esaminatrice possano valutarne preventivamente i contenuti. Il corsista inizierà l'esame orale con una presentazione del Project Work rispondendo alle domande della commissione. Il Project Work di ogni singolo corsista, al termine del corso, dovrà essere inviato alla CQF unitamente alla valutazione d'esame.	Tempo Necessario	30%

Art. 12 - Programma didattico

Quantunque il Corso verta principalmente sull' Arco ricurvo il o i Docenti, nell'affrontare gli aspetti della tecnica di tiro dell'Arco Compound e 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. 3.3

12.1 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, Albo dei tecnici e il sistema dei crediti formativi.
- f) Ruolo del tecnico in seno alla società.

12.2 Tecnica di Tiro

La suddivisione oraria è pensata in modo che la parte di esercitazione pratica sia pari almeno al 50% 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)

12.3 Materiali e messa a punto - L'attrezzatura di base per iniziare - criteri generali
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.

12.3.1 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 parabracco, 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.

12.3.2 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.

12.4 **Metodologia dell'Insegnamento**¹

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.

12.4.1 Il processo Insegnamento - Apprendimento

(IA Cap.1 e 5; MF Cap.6; GT parte prima; Regolamento Attuativo)

¹ con IA il rimando è al volume "Insegnare per allenare"; 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.

- 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
- 12.4.2 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.
 - L'acquisizione dei fondamentali. (primi 10 passi)
 - il consolidamento dei fondamentali (secondi 10 passi)
- 12.5 Metodologia dell'Allenamento²
- 12.5.1 Le basi della prestazione
- Cenni di:
- 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.
- 12.5.2 Sviluppo motorio e capacità coordinative (GT Parte prima)
- Cenni di:
- 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)
- 12.5.3 La mobilità articolare
- 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
- 12.5.4 La forza e la velocità-rapidità
- Cenni di:
- a) Definizione della forza e classificazioni: forza massima, veloce, resistente; forza attiva e reattiva;
 - b) Velocità e rapidità
 - c) Evoluzione della forza
 - d) Preatletismo generale e preatletismo speciale;
- 12.5.5 La resistenza
- Cenni di:
- a) Definizione generale di resistenza
 - b) Classificazione della resistenza
 - c) Evoluzione dei diversi tipi di resistenza nelle età
- 12.6 Nozioni elementari di biologia e di anatomia applicata al Tiro con l'Arco (Cap. 2, Manuale WA per istruttori, liv. intermedio)
- Cenni di:
- 12.6.1 Elementi essenziali dell'apparato locomotore:
- a) Ossa (tipologia: lunghe, brevi, larghe, irregolari)
 - b) Articolazioni (tipologie)
 - c) Muscoli

² 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

- d) La struttura del muscolo scheletrico.
- e) Meccanica della contrazione muscolare.
- f) Le azioni muscolari: concentriche, eccentriche, isometriche.
- g) Tendini
- h) Legamenti

12.6.2 Nozioni elementari di anatomia

- a) Struttura scheletrica e muscolare relativa alla fase di posizionamento nel tiro.
- b) La cintura scapolare:

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

12.6.3 Approccio biomeccanico nello studio dell'azione di Tiro con l'Arco

12.7 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 nelle varie Divisioni.

12.8 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

Art. 13 - 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.

13.1 Manuali obbligatori per seguire il corso e preparare gli esami:

- Manuale WA 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 per vincere - Manuale di Metodologia dell'Allenamento Sportivo a cura di Antonio La Torre. Ed. Scuola dello Sport
- Insegnare per allenare - Manuale di Metodologia dell'Allenamento Sportivo a cura di Claudio Mantovani. Ed. Scuola dello Sport
- Regolamenti federali (parti necessarie per seguire il punto ~~3-1~~ 12.1 e il punto ~~3-7~~ 12.7)
- Corso di base - Dieci lezioni per principianti di Filippo Clini. Guida docente e quaderno per allievo. Ed. FITARCO
- Corso di base - livello intermedio. Dieci lezioni per principianti di Filippo Clini. Guida docente e quaderno per allievo. Ed. FITARCO
- Tabelle per la scelta delle frecce

13.2 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.

SEZIONE 2

Corso per l'acquisizione della qualifica di Istruttore di II livello

Art.14 - 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.15 - Piano di studi - quadro orario

15.1 I corsi per Istruttore di II livello prevedono un programma complessivo di 63 ore (di cui 4 ore in Didattica a Distanza), a cui si aggiunge il tempo necessario per la realizzazione del Project Work, esami finali a parte, secondo la tabella sotto riportata.

15.2 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 II livello				
Materie di studio		Lezione teorica	Lezione in Dad	Lezione pratica
Tecnica di tiro	Ricurvo	5		6
	Compound	5		6
	Nudo	2		4
	Tecnica di tiro per atleti disabili		2	
Materiali e messa a punto	Ricurvo	1		3
	Compound	1		3
	Nudo	1		2
Metodologia allenamento		6		2
Metodologia insegnamento		6		2
Antidoping			2	
Elementi di Psicologia dello Sport		4		
Project Work	Tempo necessario			
Totale (63)		31	4	28
Esami scritti e orali	Tempo necessario			

Art.16 - Modalità di svolgimento delle prove d'esame - partecipazione - valutazione

16.1 Possono sostenere l'esame solo i corsisti che hanno frequentato non meno dell'80% delle ore dell'intero corso.

16.2 Le prove di esame si compongono di una prova scritta, un colloquio orale e un project work. L'esame è completato solo quando le valutazioni delle tre prove sono acquisite dalla Commissione esaminatrice.

16.3 Le prove di esame si svolgeranno al termine del corso e comunque entro 4 mesi dall'inizio delle lezioni. Dato il carattere prevalentemente residenziale del Corso, la prova d'esame sarà tenuta preferibilmente il giorno seguente la consegna del Project Work.

16.4 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.

- 16.5 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.
- 16.6 La somma delle tre valutazioni, pesate come definito in tabella, stabilirà se l'esito dell'esame è positivo o negativo.
- 16.7 Fanno parte della Commissione di valutazione tutti coloro che hanno svolto attività di docenza. Alle prove d'esame è obbligatoria la presenza di almeno due (2) docenti di cui uno (1) di tecnica di tiro e del responsabile designato dalla FITARCO.

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>La prova scritta si compone di:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. un elaborato: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizzazione di un piano di allenamento. 2. un questionario a risposte chiuse così costruito: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tecnica di tiro: 15 domande per la divisione Ricurvo, 15 domande per la divisione Compound e 10 domande per la divisione Arco Nudo (40) ➤ Materiali e messa a punto: 10 domande per tipo di arco (30) ➤ Metodologia allenamento: 10 domande (10) ➤ Metodologia insegnamento: 10 domande (10) ➤ Elementi di Psicologia dello Sport: 5 domande (5) ➤ Antidoping: 5 domande (5) 	Max. 4 ore	30%
<p>Colloquio orale:</p> <p>La Commissione esaminatrice accerterà che il candidato,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sappia illustrare e giustificare quanto contenuto all'interno del Project Work. • Sappia giustificare le risposte fornite nelle prove scritte (elaborato e questionari). • Conosca gli aspetti fondamentali delle tecniche di tiro e i metodi con cui può essere progettato e valutato il loro allenamento. • Abbia compreso in profondità quali sono le competenze pedagogiche e didattiche del tecnico e gli effetti sulla attività degli atleti. • Esprima i concetti con chiarezza e proprietà di linguaggio. 	Tempo necessario	40%
<p>Project Work: ogni corsista dovrà consegnare l'elaborato al responsabile del corso, prima della sessione d'esame in modo che i membri della commissione esaminatrice possano valutarne preventivamente i contenuti. Il corsista inizierà l'esame orale con una presentazione del Project Work rispondendo alle domande della commissione. Il Project Work di ogni singolo corsista, al termine del corso, dovrà essere inviato alla CFQ unitamente alla valutazione d'esame.</p>	Tempo Necessario	30%

Art.17 - Programma didattico

Quantunque il Corso verta principalmente sull' Arco Ricurvo il o i Docenti, nell'affrontare gli aspetti della tecnica di tiro dell'Arco Compound e 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.

- 17.1 Tecnica di tiro
- 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 moderna 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.

17.1.1 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.

17.1.2 La tecnica con gli arcieri disabili

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

17.2 Materiali: scelta - messa a punto - montaggio e manutenzione

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

17.2.1 Il materiale e la sua messa a 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.

a) Il "Paradosso della freccia" e lo spine.

b) Il punto di perno e il punto di pressione sull'impugnatura.

c) Il tiller: significato - valori - regolazione.

d) I flettenti: caratteristiche durante il lavoro di flessione - cenni sul materiale di costruzione

e) Il riser: caratteristiche costruttive. I materiali

f) La corda: caratteristiche costruttive - fibra - giri - n° di fili.

g) Brace-height: significato - valori - regolazione.

h) Gli stabilizzatori: significato - composizione - regolazione - tipi di stabilizzazione.

i) Determinazione del libbraggio massimo effettivo dell'arco.

j) Determinazione del libbraggio massimo calcolato dell'arco.

k) L'interpretazione delle indicazioni fornite dalle tabelle per la scelta della misura delle aste

l) Il taglio delle aste - alette - punte - cocche - assemblaggio della freccia. Cenni di equilibratura.

- m) Il posizionamento del clicker
 - n) Posizionamento della livella
 - o) Relazione tra visette e diottra.
 - p) Posizionamento della soucette.
 - q) Scelta e posizionamento del rest; Il center shot - off center shot
 - r) Scelta e posizionamento del mirino.
 - s) Sincronizzazione delle ruote
 - t) Sgancio meccanico: tipi e regolazioni
- 17.2.2 Messa a punto del materiale
Per l'Arco Ricurvo e Arco Nudo si utilizzeranno più metodi come:
- a) Test della spennata sia per l'incocco che per il bottone ammortizzatore.
 - b) Test della distanza variabile (di 5m in 5m).
 - c) Analisi del volo e della rosata.
- Per l'Arco Compound si utilizzeranno più metodi come:
- a) Test della carta.
 - b) Analisi del volo e della rosata.
- 17.3 Metodologia dell'insegnamento³
- 17.3.1 Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di II livello (IS Cap.1, Reg.Attuativo)
I compiti e le responsabilità del tecnico di II livello
- 17.3.2 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.
- 17.3.3 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
- 17.3.4 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
- 17.3.5 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)
- 17.4 Metodologia dell'allenamento (parte generale)⁴
- 17.4.1 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.
- 17.4.2 L'allenamento della tecnica

³ 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

⁴ 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.

- 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
- 17.4.3 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.
- 17.4.4 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
- 17.4.5 Cenni sulla 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
- 17.4.6 Cenni sulla 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.
- 17.5 Metodologia dell'allenamento (parte speciale)
 - 17.5.1 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.
- 17.6 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.
- 17.7 Elementi di Psicologia dello Sport
 - 17.7.1 a) Lo sport inclusivo metodologie, strategie e modalità di conduzione
 - b) Pedagogia del gioco: il passaggio dal gioco allo Sport, dal play al game
 - c) La figura del tecnico/educatore sportivo: riconoscere la capacità dei ragazzi, favorendo l'attività anche di chi non ha alti livelli di performance
 - d) Le figure che ruotano intorno al giovane atleta: famiglia, allenatore, scuola e società sportiva
 - e) Aspettative degli atleti ed autoefficacia.
 - f) Il Drop Out sportivo
 - g) Il Goal setting

Art.18 - 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.

18.1 Manuali obbligatori per seguire il corso e preparare gli esami.

- Manuale WA per istruttori (Primo livello - 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 Fitarco Tecnici in rete.
- Manuale WA per istruttori Livello Intermedio. La traduzione in italiano è disponibile in forma digitale.
- 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.
- Allenare per vincere - Manuale di Metodologia dell'Allenamento Sportivo a cura di Antonio La Torre. Ed. Scuola dello Sport
- Insegnare per allenare - Manuale di Metodologia dell'Allenamento Sportivo a cura di Claudio Mantovani. Ed. Scuola dello Sport
- Principi di preparazione tecnica e condizionale nel tiro con l'arco. Prof. R. Finardi pubblicata dalla FITARCO.

18.2 Manuale consigliato

- Total archery di Kisik Lee & Rober de Bondt. Ed. italiana Arco Sport Spigarelli

SEZIONE 3**Corso per l'acquisizione della qualifica di Allenatore****Art.19 - 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.20 - Piano di studi - quadro orario

I corsi per Allenatore prevedono un programma complessivo di 66 ore (di cui 10 ore in Didattica a Distanza), esami finali a parte; hanno prevalentemente carattere residenziale. Il programma è così distribuito:

Allenatore				
Materie di studio		Lezione teorica	Lezione in Dad	Lezione pratica
Tecnica di tiro	ricurvo	4		3
	compound	3		3
	nudo	2		3
Materiali e messa a punto (tre divisioni)	ricurvo	1		1
	compound	1		1
	nudo	1		1
Antidoping			2	
Elementi di Psicologia dello Sport		4		2
Metodologia Insegnamento		6	2	4
Metodologia Allenamento (tre divisioni)		6	4	6
Preparazione tecnica arciere evoluto		2		2
Regolamenti			2	
Project Work	Tempo necessario			
Totale (66)		30	10	26
Esami scritti e orali	Tempo necessario			

Art.21 - Modalità di svolgimento delle prove d'esame - partecipazione - valutazione

- 21.1 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.
- 21.2 Le prove d'esame si compongono di una prova scritta, un colloquio orale e un Project Work. L'esame è completato solo quando le valutazioni delle tre prove sono acquisite dalla Commissione esaminatrice.
- 21.3 Le prove d' esame si svolgeranno al termine del corso e comunque entro 4 mesi dall'inizio delle lezioni. Dato il carattere prevalentemente residenziale del Corso, la prova d'esame sarà tenuta preferibilmente il giorno seguente la consegna del Project Work
- 21.4 Prova scritta (peso 30%). Costruzione di un Piano di Allenamento (tempo di svolgimento max 2,5 ore): 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. Questionari a risposte chiuse (tempo di svolgimento max 1,5 ore): 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. I questionari saranno così suddivisi:
- a) Tecnica di Tiro: 10 domande per ogni divisione (30)
 - b) Materiali e messa a punto: 10 domande per ogni divisione (30)
 - c) Metodologia Allenamento: 10 domande (10)
 - d) Metodologia Insegnamento: 10 domande (10)
 - e) Elementi di Psicologia dello Sport: 5 domande (5)
 - f) Antidoping: 5 domande (5)
 - g) Regolamenti: 5 domande (5)
 - h) Preparazione tecnica dell'arciere evoluto: 5 domande (5)
- 21.5 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.
- 21.6 Il Project Work (peso 30%): ogni corsista dovrà consegnare l'elaborato al responsabile del corso, prima della sessione d'esame in modo che i membri della commissione esaminatrice possano valutarne preventivamente i contenuti. Il corsista inizierà l'esame orale con una presentazione del Project Work rispondendo alle domande della commissione. Il Project Work di ogni singolo corsista, al termine del corso, dovrà essere inviato alla CFQ unitamente alla valutazione d'esame.
- 21.7 La somma delle tre valutazioni, pesate, stabilirà se l'esito dell'esame è positivo o negativo

Art.22 - Programma didattico

- 22.1 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.
- 22.2 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.
- 22.3 Metodologia dell'insegnamento
- 22.3.1 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
- 22.3.2 La comunicazione efficace
- a) Le dinamiche di gruppo e di squadra
 - b) La coesione di squadra
 - c) Il team building
- 22.3.3 Motivare l'atleta: la preparazione psicologica alla gara. I mezzi di pratico intervento da parte del Tecnico
- a) La programmazione

- b) La formulazione degli obiettivi
 - c) I contenuti
 - d) L'organizzazione dei contenuti: l'interferenza contestuale
 - e) Come modulare l'attivazione
 - f) Il controllo dei processi attentivi
 - g) Il controllo dei pensieri
- 22.3.4 Osservare l'atleta
- a) Guardare o osservare
 - b) Le interferenze soggettive all'osservazione
 - c) L'osservazione sistematica e le griglie di valutazione
- 22.3.5 La Routine per l'atleta di alto livello, aspetti tecnici e psicologici
- 22.4 Programma di metodologia dell'allenamento
- 22.4.1 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
- 22.4.2 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.
- 22.4.3 La preparazione atletica dell'atleta di medio e alto livello
- c) La propriocezione
 - Perché l'allenamento propriocettivo
 - Rapporto fra equilibrio e propriocezione
 - Controllo posturale, orientamento ed equilibrio
 - Training propriocettivo dell'arciere: mezzi e modalità operative
 - d) Il Core stability
 - Principi base dell'allenamento del Core
 - Allenamento funzionale
 - Core stability dell'arciere: mezzi e modalità operative
 - e) 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
 - f) 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

- 22.5 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.
- 22.6 Elementi di Psicologia dello Sport
- a) Il Goal setting, per l'atleta di alto livello
 - b) Come modulare l'attivazione
 - c) Il controllo dei processi attentivi
 - d) La creazione di un self talk positivo
 - e) La Routine, aspetti psicologici
 - f) Osservare l'atleta
 - L'osservazione della dimensione psicologica.
 - Mezzi per l'osservazione psicologica.
 - g) Le dinamiche di gruppo e di squadra
 - h) La gestione degli scontri diretti individuali e a squadre
- 22.7 Regolamenti
- a) Ruolo e funzioni della Commissione Ufficiali di Gara (CUG)
 - b) Gare nazionale e gare internazionali
 - c) La gestione degli scontri diretti individuali e a squadre

Art.23 - 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 capacità coordinative: definizione e possibilità di svilupparle² di Dietrich D.Blume. Didattica del movimento 1988, pagg 60-83.
- Aspetti fisiologici 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
- Allenare per vincere - Manuale di Metodologia dell'Allenamento Sportivo a cura di Antonio La Torre. Ed. Scuola dello Sport
- Insegnare per allenare - Manuale di Metodologia dell'Allenamento Sportivo a cura di Claudio Mantovani. Ed. Scuola dello Sport

LINEE GUIDA

Per l'organizzazione Corso Tecnico di Base, Seminari di aggiornamento, Corsi di approfondimento/specializzazione

Al fine di uniformare il più possibile tra i Comitati le tipologie degli inviti e l'organizzazione per l'effettuazione del Corso Tecnico di Base, seminari di aggiornamento, corsi di approfondimento sono di seguito fornite alcune linee guida.

È inoltre riportata una scheda per la rilevazione della qualità della partecipazione dei tecnici personali, presenti ai raduni di atleti di interesse regionale.

Aspetti organizzativi

Gli inviti dovranno contenere le seguenti indicazioni.

- La tipologia: Corso Tecnico di Base - seminario di aggiornamento (per quale livello) - corso di approfondimento - corso di specializzazione.
- Il nome del Responsabile del Corso ed i suoi recapiti postali, telefonici ed elettronici
- Il o i Docenti che interverranno
- Il programma che sarà svolto
- La durata complessiva (ove presenti, comprendere anche il tempo degli esami).
- A chi è rivolto (atleti o tecnici - solo tecnici 1° o 2° livello ecc...)
- Se consente l'acquisizione di crediti, il valore del credito, o solo di frequentare il 1° livello (per la preformazione)
- Il rilascio di un attestato di partecipazione per tutti, controfirmato dal Responsabile del corso e dal Presidente del Comitato.
- I posti disponibili (non superiori a 30)
- La quota di partecipazione e che cosa comprende (es materiale didattico, pranzo, caffè ecc...).
- Dove e come ci si deve iscrivere
- Nel caso di impossibilità a partecipare alle lezioni in presenza queste non potranno essere sostituite o recuperate da lezioni online
- L'indicazione che la mancata partecipazione dopo l'iscrizione, obbliga comunque al versamento della quota
- Come si raggiunge il luogo di svolgimento del seminario

Gli inviti così composti saranno inviati in via preventiva, non meno di 15 giorni prima dell'incontro, alla segreteria tecnica della CFQ (all'indirizzo e-mail formazionequadri@fitarco-italia.org) per la necessaria autorizzazione da parte della CFQ.

La pubblicazione del seminario nella sezione del sito Fitarco dedicato alla Formazione Quadri certifica l'avvenuta autorizzazione.

I Comitati che intendano organizzare attività di formazione che non richieda accordo preventivo con la CFQ e per la quale non si ha diritto a crediti, possono organizzare gli incontri dandone comunque informazione alla CFQ.

Al massimo 15 giorni dopo il termine degli incontri, i Comitati organizzatori dovranno inviare alla Segreteria della CFQ i nominativi dei partecipanti con le relative attribuzioni di voto conseguite a seguito della valutazione finale. Nel caso in cui il corsista non superi l'esame di valutazione finale del corso, non gli verranno attribuiti crediti (dove previsto).

Il Comitato Regionale, o l'ente Organizzatore, invierà inoltre i nominativi dei partecipanti e le relative firme ed i nominativi dei Docenti usando il seguente modello:

Tipologia dell'incontro (es.: Corso Tecnico di Base - Aggiornamento ecc...)

Luogo e data di effettuazione

Docenti: _____

Partecipanti

Titolo	Cognome e nome	Società	Firma autografa
AT	Mario Rossi	06...	
T1			
Al			
T2			

Legenda

T1	Tecnico 1° livello
T2	Tecnico 2° livello
AL	Allenatore
AT	Atleta

Data _____

Firma del
Responsabile dell'incontro

Firma del Presidente del Comitato Regionale

Criteri per l'organizzazione del Corso Tecnico di Base

Finalità

Il Corso Tecnico di Base si propone come mezzo per far acquisire **agli atleti** le conoscenze tecniche di base e le prime informazioni sulle modalità di scelta del materiale di tiro e della messa a punto dello stesso, permettendo loro di allargare il campo delle conoscenze personali e di confrontarsi con modalità più strutturate di insegnamento. In subordine, la frequenza del corso consente di accedere al corso per Istruttori di I livello con maggiore consapevolezza sul tipo di impegno richiesto da questo settore della FITARCO.

Contenuti e modalità organizzative dell'incontro

I comitati dovranno organizzare il Corso Base in un luogo in cui sia possibile svolgere sia la parte teorica che la parte pratica.

I testi di riferimento sono il Manuale FITA e la Guida Tecnica CAS.

Il corso ha una durata complessiva di 7,5 ore così distribuite:

<i>Argomento</i>	<i>Contenuti</i>	<i>Obiettivi di apprendimento</i>	<i>Tempo</i>
Il tiro con l'arco	Il tiro con l'arco: le sue specialità, i luoghi in cui si pratica, l'organizzazione che lo anima (Fitarco, i praticanti, i club, le possibilità di continuare a svolgere l'attività dopo l'iniziazione ecc.).	I corsisti apprendono ad organizzare uno spazio in cui svolgere la loro attività in sicurezza.	30'
Gestione di un gruppo di neofiti	Gestione dei gruppi e tecniche per organizzare un gruppo d'allievi.	I corsisti apprendono ad organizzare uno spazio in cui svolgere la loro attività in sicurezza.	60'
	L'attrezzatura di base per organizzare un gruppo d'allievi. Descrizione del materiale e quantità necessaria;		
	Il campo di tiro: disposizione, sicurezza, attrezzatura.		
Scelta, cura e manutenzione del materiale.	Tirare in sicurezza: le regole di sicurezza.	I corsisti apprendono a scegliere il materiale più idoneo per organizzare un corso per neofiti, la sua cura e la sua manutenzione.	90'
	Il materiale tecnico per i corsi: archi, frecce, accessori		
	La procedura preliminare per l'iniziazione: dell'allungo per la scelta di archi e frecce più adatti all'allievo.		
La tecnica di tiro	Realizzare un punto d'incocco, ripristinare un serving rotto, sostituire un rest, ecc.	I corsisti apprendono a tirare. Provano poi a far eseguire il gesto al compagno istruendolo su passi necessari:	150'
	Verifica dell'occhio dominante		
	Apprendere lo stile dell'arco nudo e/o con il mirino per facilitare l'approccio e il successo dell'allievo.		
	La mimesi del gesto senza e con l'arco. Il posizionamento del corpo rispetto al bersaglio, la trazione il rilascio.		
	Preparazione: l'estrazione della freccia dalla faretra, l'incocco, la presa della corda e il posizionamento della mano nell'impugnatura		
	Trazione e mira		
Rilascio			
Tirare per divertirsi: esercizi e giochi facilitanti.			

Correzione dei principali errori: guida al migliore successo e attenzione alla sicurezza dell'allievo per non pregiudicare il proseguimento dell'attività.	Rilascio con le dita che si aprono in successione	Prima il docente descrive il possibile errore e la sua correzione. I corsisti, a coppie, osservano il gesto del compagno e correggono l'errore con la supervisione del docente.	120'
	Flessione del braccio dell'arco.		
	La freccia cade dal rest		
	La corda colpisce il braccio		
	L'allievo piega il polso della mano dell'arco.		
L'allievo, al rilascio abbassa il braccio dell'arco.			

Al termine delle lezioni i corsisti sosterranno, in presenza, una prova scritta della durata di 30' composta da un questionario a risposte chiuse così costruito:

- a) Tecnica di tiro e correzione dei principali errori: 10 domande (10)
- b) Materiali e messa a punto: 10 domande (10)
- c) Gestione di un gruppo di neofiti: 10 domande (10)

Docenti

Il Comitato Regionale può attingere al nucleo di Docenti che normalmente utilizza nei corsi per l'acquisizione dei livelli istruttori, e che generalmente svolgono le materie di tecnica di tiro e materiali.

I Comitati, e per conseguenza i Docenti dei corsi, devono comprendere che la logica del Corso Tecnico di Base **non è la stessa con cui si realizzano i corsi per l'acquisizione dei vari livelli di qualifica dei tecnici**, neppure prospettando che alcuni dei partecipanti, domani, possano aderire ai corsi di I livello. La parte relativa al tiro, pur nella sua completezza, non prevederà, ad esempio, né aspetti relativi all'approccio biomeccanico né aspetti di metodologia dell'allenamento. Anche gli approfondimenti, eventualmente richiesti, si moduleranno sulla capacità di comprensione e di conoscenza dei partecipanti, così come stimati dal Docente.

Requisiti per l'iscrizione

Il Corso è rivolto a tutti gli arcieri tesserati.

ORGANIZZAZIONE DEL CORSO

Il Comitato Regionale organizzerà il corso con le stesse modalità previste per i corsi istruttori. E' necessario inoltre che conservi, mandandone copia alla FITARCO, l'elenco dei partecipanti ed i fogli firma delle presenze, come detto sopra, i risultati delle prove di valutazione e provveda ad assegnare a tutti i partecipanti all'intero incontro, un attestato di partecipazione che riporterà tra l'altro: titolo del corso, nomi dei Docenti, ore effettuate, firma del responsabile del corso e del Presidente del Comitato Regionale.

Valenza del Corso:

La partecipazione al Corso Tecnico di Base e il superamento della prova di valutazione fanno conseguire ai partecipanti, uno dei prerequisiti necessari per frequentare il Corso Istruttori I livello, così come previsto dall'Art.11 del Regolamento Tecnici Federali, a questi verrà rilasciato, dal Comitato Regionale, un attestato che li abilita ad iniziare al tiro con l'arco chiunque si trovi al di fuori delle strutture federali.

Non dà diritto all'acquisizione di crediti.

Criteria per l'organizzazione di Seminari di aggiornamento

Finalità

Il Seminario di aggiornamento si propone di adeguare la preparazione dei tecnici ai nuovi e diversi contenuti presenti nei corsi di formazione Federale, consentendo ai partecipanti sia di continuare ad operare in conformità con il livello tecnico conseguito, riorganizzando le proprie conoscenze con quelle oggi proposte dalla nuova configurazione dei corsi, sia di accedere ai corsi di Istruttori II livello e Corso Allenatori tramite l'acquisizione di relativi crediti.

Contenuti, modalità organizzative e Crediti

Per sopperire alla necessità di aggiornare sui nuovi contenuti della formazione quanti più tecnici possibile nello spazio del quadriennio (2013-2016), i corsi verteranno prevalentemente sulla **Metodologia dell'allenamento** e sulla **Metodologia dell'insegnamento relativo tiro con l'arco**. Ciò non toglie che questi corsi possano essere affiancati da contenuti di natura diversa, anche legati a specifiche esigenze del territorio.

I Comitati Regionali, ovviamente, possono effettuare anche aggiornamenti che trattano contenuti del tutto diversi da quelli definiti al punto precedente; in questo caso l'attribuzione di crediti non è automatica e deve essere di volta in volta verificata con la CFQ.

I seminari di aggiornamento, benché indirizzati specificatamente ad un livello (I - II - Allenatori), potranno essere frequentati anche da tecnici in possesso di altri livelli di qualifica e daranno comunque diritto ai crediti spettanti. Per poter accedere al corso di livello superiore, ogni tecnico dovrà aver frequentato i corsi di Metodologia relativi al **proprio** livello. (es.: un Istruttore I livello frequenta solo corsi indirizzati al II livello. Acquisirà i crediti, ma non potrà accedere al corso di II livello).

I seminari di aggiornamento prevedono un impegno orario di almeno 4/6 ore **per modulo**.

Dato l'impegno attento che essi richiedono, per fini di efficacia, **non si potranno svolgere più di due moduli nello stesso giorno**, meglio se in una fine settimana (sabato pomeriggio - domenica mattina), **né si potranno svolgere 4 moduli sviluppandoli in due giorni consecutivi**.

Ogni due moduli saranno dati **0,5 crediti** a partecipante.

Nel caso di aggiornamenti per il II livello e Allenatori, il Comitato potrà procedere combinando un modulo di metodologia dell'insegnamento con uno di metodologia dell'allenamento, rispettando tuttavia le durate (4/6 ore a modulo) e la sequenza (prima C E e poi D F, vedi programmi), oppure svolgere prima solo i moduli di una metodologia e in uno o più incontri i moduli dell'altra metodologia.

Docenti

I Docenti per l'aggiornamento in Metodologia dell'allenamento e Metodologia dell'insegnamento sono **solo** quelli formati a questo scopo dalla FITARCO e presenti nell'elenco ufficiale dei Docenti di metodologia tenuto dalla CFQ. **In subordine** possono essere utilizzati anche Docenti della Scuola regionale dello Sport.

Programmi per l'aggiornamento di Istruttori I livello

Modulo A: Metodologia dell'insegnamento

1. L'importanza della metodologia dell'insegnamento nel lavoro del tecnico.
2. Le capacità motorie e le capacità coordinative con particolare riferimento al tiro con l'arco.
3. L'elaborazione delle informazioni e L'apprendimento motorio - lo stadio verbale cognitivo - lo stadio motorio - lo stadio autonomo.
4. La proposta di un corso base per progressioni successive (es. Corso Base di Clini prime 20 lezioni o la proposta contenuta nel Manuale FITA di primo livello).
5. I principi della programmazione dell'insegnamento applicati al corso base.
 - a. Gli obiettivi
 - b. La presentazione del compito
 - c. L'individualizzazione
 - d. La variabilità
 - e. L'organizzazione
 - f. La correzione dell'errore

Modulo B: Metodologia dell'allenamento

1. Introduzione al concetto di prestazione nel Tiro con l'Arco

Il **Docente** svilupperà i fattori che determinano la prestazione arcieristica, tra i quali rientrano la forza, la resistenza e l'articolabilità, in modo da fornire l'idea che tra questi e le capacità coordinative vi sia integrazione. Come riferimento per la trattazione di queste capacità ci si può riferire a quanto già previsto nel corso di primo livello valutando, ai fini dell'approfondimento, il tempo ed il livello di conoscenze degli intervenuti. Il testo base utile alla trattazione di questo modulo è quello di R. Finardi: "Formazione allenatori e istruttori" a cura della FITARCO.

2. Il sistema delle capacità motorie

1. Lo sviluppo motorio. Schemi motori di base, abilità motorie, tecniche sportive.
2. L'elaborazione delle informazioni: gli analizzatori.
3. Fasi dell'apprendimento delle abilità motorie.
(Richiamo del punto 3 di metodologia dell'insegnamento. Nel caso in cui il corso di metodologia dell'allenamento fosse tenuto dallo stesso Docente di metodologia dell'insegnamento e/o in tempi ravvicinati, questa parte può essere solo richiamata per completezza di informazione)

3. Le capacità coordinative generali e speciali, ruolo e sviluppo nella preparazione dell'arciere.

1. Mezzi e metodi per lo sviluppo delle capacità coordinative generali e speciali.

Programmi per l'aggiornamento di Istruttori Il livello e Allenatori

Nell'affrontare i seminari in questione, il Docente deve tener conto delle conoscenze pregresse previste nei programmi dei corsi di Il livello ed Allenatori già frequentati dai partecipanti e delle esperienze già maturate dagli stessi, sia in tema di insegnamento che di allenamento. Questo perché il seminario non si risolva in una mera ripetizione di cose già apprese e assimilate e si rivelasse dunque inefficace rispetto ai fini per i quali è organizzato. A tale proposito il Docente dovrà, prima di svolgere il seminario, interloquire con i responsabili della formazione del Comitato Regionale per capire come meglio impostare il seminario, su quali parti incidere di più e su quali fare solo rapidi richiami.

Metodologia dell'insegnamento

Modulo C: La comunicazione efficace

1. La natura della comunicazione.
2. Le regole della comunicazione interpersonale
3. Le tecniche di comunicazione efficace.
4. L'uso didattico della comunicazione: spiegare, dimostrare, correggere.
5. Saper ascoltare
6. La comunicazione verbale e paraverbale.

Modulo D: La motivazione dell'atleta

1. Lo sviluppo della personalità e la motivazione.
2. Aspettative degli atleti ed autoefficacia.
3. La definizione degli obiettivi come fattore motivante.
4. Come motivare atleti di diverse fasce di età e di differente livello motorio
Osservare l'atleta
 1. Guardare e osservare
 2. Un modello per l'osservazione.
 3. Le interferenze soggettive dell'osservatore
 4. L'atteggiamento dell'osservatore costruttivo.

Metodologia dell'allenamento

Modulo E: Dai principi alla programmazione dell'allenamento

1. I fattori della prestazione sportiva
2. Definizione, concetti e principi generali dell'allenamento
3. Il processo di allenamento di lungo termine - l'allenamento generale di base, di costruzione e giovanile.
4. 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.

5. La pianificazione e la programmazione dell'allenamento.
6. La programmazione sui principi della variazione:
 - delle sensazioni;
 - dei vincoli (distanze, misure e forme delle visuali, equilibrio)
 - del carico
7. La costruzione di un piano dell'allenamento e delle relative schede di lavoro.

Modulo F: La Preparazione Tecnica

1. L'analisi tecnica dell'arciere: l'uso delle griglie d'osservazione.
2. La progressione verso la forma sportiva, intesa come aumento delle capacità d'adattamento dell'organismo.
3. La definizione degli obiettivi in ragione dei periodi di preparazione, agonistico, di transizione.
4. La programmazione dell'allenamento basata sui principi: della variazione delle sensazioni - della variazione dei vincoli (distanza, misure e forma delle visuali, tempi, equilibrio, peso e libbraggio, ecc...) - variazioni di carico
5. Esercizi specifici per la ricerca delle sensazioni, per l'affinamento delle sensazioni, per il rafforzamento delle sensazioni.
6. Gli esercizi di gara
7. L'organizzazione della seduta d'allenamento tecnico.
8. Lavoro tecnico e/ o correzione degli errori.
9. La costruzione di una scheda di programmazione di lavoro tecnico.
10. La costruzione di un piano di allenamento.

Criteria per l'organizzazione di Corsi di Approfondimento tematico

Finalità

A seguito delle modifiche contenute nel nuovo Regolamento attuativo dei Corsi per Istruttori, è stato raddoppiato il numero delle ore che compongono il piano di studi, ma neppure questo è sufficiente a consentire un esame completo dei temi proposti e chi si è formato nei corsi organizzati fino ad oggi ha spesso dovuto frequentare stage o seminari specifici aggiuntivi per migliorare o integrare le proprie conoscenze. I corsi di approfondimento tematico si propongono di ridurre il divario tra le conoscenze e le pratiche acquisite nei corsi e quelle necessarie per svolgere l'attività di tecnico con migliore consapevolezza del ruolo.

Contenuti, modalità organizzative e Crediti

I corsi di Approfondimento dovranno vertere **essenzialmente su un tema** che potrà essere studiato da più punti di vista, mantenendo comunque il suo carattere unitario. Se il tema dell'incontro è, ad esempio, l'arciere compoundista, che assieme all'arciere di arco nudo e longbow trova meno spazio nei programmi di studio dei corsi, si potranno approfondire sia gli aspetti tecnici che quelli legati al materiale e alla sua messa a punto, unitamente a quelli connessi all'allenamento, alla preparazione mentale, ecc...

I contenuti sono comunque ricavabili dai temi trattati nei corsi per tecnici, cui si rimanda, che riguardano per ogni divisione: i materiali utilizzati, la loro manutenzione e messa a punto; la tecnica di tiro relativa a ciascuna divisione, la metodologia del suo insegnamento e la metodologia del suo allenamento. Poiché l'accusa frequente fatta ai corsi per tecnici è quella che i Docenti spaziano in teoria e riducono le ore di pratica ed esercitazione, i corsi di approfondimento dovranno prevedere un tempo ragionevole dedicato alla **pratica dei partecipanti**, in ogni caso **non meno di 1/3** dell'intero tempo dedicato.

Il percorso di ciascun tema dovrà essere definito in tutte le sue tappe, anche quelle pratiche, in modo che, in fase di autorizzazione dell'iniziativa, la CFQ (e ovviamente i partecipanti al corso), possa coglierne il carattere unitario.

Durata. I corsi di Approfondimento tematico non potranno durare, tra parte teorica, pratica e esame finale, meno di 8 ore.

Esame finale: consiste in un breve questionario (composto da almeno 15 domande) con il quale il partecipante deve dimostrare di aver compreso i punti chiave del corso. Il tempo per le risposte non supererà i 30 minuti. Risposte date in maniera errata a più di un terzo delle domande **non consentiranno** al partecipante di acquisire i **crediti**, ma solo del certificato di partecipazione.

Crediti: la frequenza alle prime 8 ore con esame finale consente l'acquisizione di **0,5 crediti**; frazioni aggiuntive di 4 ore e fino a un totale 16 ore danno diritto ad altri **0,5 crediti**. (quindi un corso di approfondimento, auspicabile, che impegna sullo stesso tema fino a 12 ore tra teoria, pratica ed esami finali consente complessivamente di realizzare **1 credito**)

Docenti: i Docenti per approfondimenti in Metodologia dell'allenamento e Metodologia dell'insegnamento sono **solo** quelli formati a questo scopo dalla FITARCO e presenti nell'elenco ufficiale dei Docenti di metodologia tenuto dalla CFQ. **In subordine** possono essere utilizzati anche Docenti della Scuola regionale dello Sport o, per argomenti specialistici (es. psicologia, fisiologia, biomeccanica ecc...) professionisti della materia. Per approfondimenti su tecnica e materiali possono invece essere utilizzati i Docenti che, per conoscenza ed esperienza **sperimentate**, possano realmente approfondire queste tematiche, **evitando che i corsi siano la mera riproposizione di aspetti già noti**, affrontati nei corsi o in qualche seminario di aggiornamento.

Regolamento attuativo Corso per l'acquisizione della Specializzazione di Tecnico Giovanile

1- SOGGETTI ORGANIZZATORI

1. Ogni Comitato Regionale singolarmente o, eventualmente, in collaborazione con altri Comitati, con cui coordina l'iniziativa, può istituire, in relazione alle necessità di sviluppo del proprio settore tecnico, **corsi per la formazione di tecnici giovanili** rivolti ai tesserati muniti almeno della qualifica di Istruttore di I livello. Per creare un ordine di priorità, il Comitato darà la precedenza alle domande provenienti da tecnici che abbiano già operato nei settori giovanili delle società.
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.
3. I Comitati Regionali, a norma dell'art.1.4 del Regolamento dei Tecnici Federali (RTF), nel predisporre annualmente, in collaborazione con la CFQ, il Piano Nazionale dei Corsi, di attività d'aggiornamento ed di altre attività attinenti la formazione, **inseriranno anche i corsi per la formazione del tecnico giovanile.**

2 - MODALITÀ ORGANIZZATIVE

1. Il Comitato Regionale organizzatore, contestualmente alla delibera d'istituzione del corso, nomina un **Responsabile** 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
- 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. 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** del corso, del suo eventuale sostituto, e i rispettivi recapiti postali, telefonici 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

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

3. 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 ed il programma orario
4. Entro 15 gg. dalla data di effettuazione degli esami, il C.R. organizzatore trasmette alla CFQ Nazionale l'esito degli stessi con i nominativi dei tecnici, 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 specializzazione raggiunta, l'anno di conseguimento, il numero di ore di lezione dell'intero corso e i crediti acquisiti.
5. Al conseguimento della qualifica, la CFQ attribuisce la **specializzazione di Tecnico Giovanile** al tecnico abilitato. La qualifica ha decorrenza dalla data di superamento dell'esame
6. La CFQ ha la facoltà, anche attraverso propri delegati, di assistere ai corsi ed agli esami, preavvertendo il C.R. organizzatore.

3 - REQUISITI D'AMMISSIONE - DOCUMENTAZIONE

1. Per poter accedere al Corso per l'acquisizione della Specializzazione di Tecnico Giovanile è necessario essere in possesso di una qualifica tecnica (Istruttore I livello, Istruttore II livello, Allenatore, Allenatore Nazionale, Allenatore IV livello Europeo) ed essere regolarmente iscritti all'Albo Tecnici per l'anno in corso.
2. Il Tecnico in possesso dei requisiti può presentare la domanda di ammissione al Corso, al proprio o ad altro Comitato, compilando e sottoscrivendo l'apposito modulo.

4 - DOCENTI - MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEL CORSO

1. I corsi di specializzazione per Tecnici giovanili sono tenuti, in via preferenziale, dai Docenti iscritti all'Albo Docenti Federali con competenze specifiche, in ordine di priorità, nelle seguenti materie:
 - Metodologia dell'Insegnamento
 - Metodologia dell'Allenamento
 - Docenti della Scuola dello Sport del CONI
2. Il corso si svolge in **21 ore di attività teorico pratica** più il **tempo necessario all'esame**.

5 - PROGRAMMA E SUDDIVISIONE ORARIA

Giorno 1

Mattina

Attività giovanile federale (1 ora)

- Numeri del movimento sportivo giovanile nazionale e regionale
- Promozione del tiro con l'arco nelle scuole.
- Progetti ed eventi federali giovanili Fitarco.

La motricità come necessità biologica (3 ore)

- SNC e apparato locomotorio alla base dello sviluppo della motricità.
- Il sistema senso-motorio: la percezione di sé (l'attività propriocettiva) e percezione dell'altro (l'attività estero-cettiva)
- **Schemi motori e posturali di base.** La Piramide della attività motoria.
- Il ruolo del tecnico giovanile nello sviluppo degli schemi motori di base. Polivalenza e multilateralità alla base del carico motorio.
- **Le capacità motorie:** C. Coordinative (generali e speciali); C. Condizionali
- *Le capacità richieste nel tiro con l'arco.*
- *Il ruolo del tecnico giovanile nello sviluppo delle capacità coordinative. Le "Fasi sensibili".*
- *Il ruolo del tecnico giovanile nello sviluppo delle capacità condizionali. Le "Fasi sensibili".*

Pomeriggio

Le abilità motorie (generali e specifiche) (1 ora)

- *Le abilità richieste nel tiro con l'arco*
- ***L'apprendimento delle abilità.***
- *Le fasi dell'apprendimento: la coordinazione grezza; la coordinazione fine; la disponibilità variabile.*
- *Il ruolo del tecnico giovanile come facilitatore dell'apprendimento del tiro con l'arco*

L'allenamento della tecnica sportiva nella programmazione dell'allenamento a lungo termine (1 ora)

- Allenamento di base
- Allenamento di costruzione
- Allenamento di transizione
- Allenamento di alta prestazione
- Un possibile percorso di formazione sportiva rapportato all'età.

Il ruolo della comunicazione nel rapporto allievo - tecnico (2 ore)

Il modo di comunicare:

- *Comunicazione interpersonale*
- *Gli aspetti della relazione nella comunicazione*
- *L'uso della punteggiatura nella comunicazione*
- *Gli scambi comunicativi*

Giorno 2

Mattina

L'organizzazione dell'allenamento giovanile (2 ore)

- Ricerca e promozione del talento in età giovanile.
- Organizzazione dell'allenamento giovanile.
- La strutturazione del carico nell'età evolutiva.

Stili e metodo di insegnamento (1 ora)

- *Quale stile usare, combinazione tra i diversi stili.*
- *Scelta del metodo didattico*

Didattica dell'errore (1 ora)

- *Osservazione e Analisi*
- *Diagnosi sulla natura e causa dell'errore*
- *Correzione come - quando e quanto*
- *Valutazione del feed back di ritorno (chi, come, quando)*
- *Valore formativo dell'errore*
- *Test di controllo adesione all'attività*

Pomeriggio

Programmazione didattica applicata al tiro con l'arco (4 ore)

- Definizione obiettivi didattici
- Organizzazione delle lezioni in funzione degli obiettivi
- Presentazione del compito
- Scelta dei Mezzi e dei Metodi più efficaci per lo svolgimento della lezione
- Osservazione e Valutazione dell'allenamento

Giorno 3

Mattina

Sessione Pratica, Palestra. divisione in gruppi a rotazione (4 ore)

- Simulazione didattica Metodologia dell'insegnamento
- Simulazione didattica Metodologia dell'allenamento
- Correzione degli errori

Pomeriggio

- Analisi conclusiva lavori di gruppo **(1 ora)**
- Valutazione scritta e orale **(tempo necessario)**

BIBLIOGRAFIA

Testi di riferimento

- Guida Tecnica Generale dei Centri di Avviamento allo Sport: ed. SdS . Roma 2003
- Tiro con l'arco: Guida Tecnica . ed Centri CONI di Avviamento allo Sport Roma
- Allenare l'atleta ; Cap. 2° Giorgio Visintin : Lo sviluppo motorio e le capacità coordinative, Ed. SdS 2010
- L'operatore sportivo di base. Dispensa n° 4 di Giorgio Visintin ; <http://www.unikore.it/index.php/scienze-attivita-motoria-sportiva-attivita-didattiche/dispense-e-altri-documenti-condivisi/dispense-2012-2013>
- L'apprendimento nello Sport, Macolin a cura dell'Ufficio Federale dello Sport svizzero:
www4.ti.ch/fileadmin/DECS/SA/US/.../Apprendimento_nello_sport.pdf

Testo facoltativo:

- Il mio sport non è il tuo, di C. Squassabia, L. Spiritelli; Ed. Calzetti Mariucci