



- SETTORE ARCO -

PROGRAMMA DEL CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORI CSEN DI TIRO CON L'ARCO

PREMESSA.

Ogni corso dello CSEN deve essere svolto, in via principale e prevalente, da istruttori, allenatori o maestri dello CSEN. Possono essere invitati come docenti "secondari" del corso istruttori o tecnici riconosciuti da Federazioni Sportive od altri Enti di Promozione a condizione che la loro partecipazione sia PREVENIVAMENTE approvata per iscritto dalla COMMISSIONE NAZIONALE TECNICI SETTORE TIRO CON L'ARCO dello CSEN ovvero, in via eccezionale dal Referente Nazionale di settore unitamente ad uno degli altri referenti rispettivamente del Nord, Centro o del Sud Italia con riferimento a dove si terrà il corso in questione. In ogni caso tutti i corsi dovranno necessariamente basarsi sui programmi stabiliti a livello centrale dalla COMMISSIONE NAZIONALE TECNICI SETTORE TIRO CON L'ARCO dello CSEN. Tali programmi potranno eventualmente integrare approfondimenti specifici ma non potranno mai derogare ai fondamentali di base come definiti da tale commissione.

ISTRUTTORE (PRIMO LIVELLO)

- SEZIONE PRIMA -

I) PROFILO.

L'istruttore **è il tecnico di base abilitato:**

- a) ad avviare neofiti alla pratica del tiro con l'arco;
- b) a promuovere l'inserimento degli allievi nelle strutture delle società (che praticano tale sport).

Il primo livello di formazione consentirà all'istruttore **soltanto** quanto evidenziato nei superiori punti a) e b). **Solo** in seguito al conseguimento di ulteriori livelli di formazione (rispettivamente allenatore e maestro) l'istruttore sarà abilitato a seguire l'evoluzione tecnica dei tiratori, conformemente ai livelli via via acquisiti nel tempo.

II) COMPETENZE ED OBIETTIVI.

Le competenze acquisite in seguito all'abilitazione di primo livello dovranno consentire al corsista divenuto istruttore di:

- a) programmare autonomamente un corso d'avviamento alla pratica di tiro con l'arco, allestendo una sala (od un campo) per svolgervi le lezioni, con attenzione alla sicurezza degli allievi e di estranei;
- b) apprendere i fondamentali relativi ai **materiali, all'attrezzatura** ed al **gesto tecnico** al fine di poterli adeguatamente insegnare e trasferire ai propri allievi affinché costoro:
 - i. conoscano le problematiche generali relative:
 1. ai materiali e all'attrezzatura utilizzata; nonché
 2. al gesto tecnico; e
 - ii. riproducano il modello di tiro in sicurezza ed in modo globalmente corretto;
- c) guidare gli allievi (entro la fine del corso così dallo stesso organizzato) al raggiungimento di quanto alla precedente lettera b) mettendo questi in grado di:
 - i. eseguire i fondamentali del gesto tecnico con relativa fluidità ed economicità;
 - ii. organizzare adeguatamente un modello utile di sequenza di tiro, riconoscendo l'inizio e la fine del gesto tecnico, in tutti i suoi parametri;
- d) conoscere i fondamentali regolamentari del mondo EPS ed i regolamenti di gara specifici del settore arco;
- e) fornire (**ove richiesto**) agli allievi le prime indicazioni per l'acquisto dei materiali personali.



- SETTORE ARCO -

PIANO DI STUDI – QUADRO ORARIO

I corsi per istruttore di base prevedono un programma complessivo di circa 36 ORE, esame finale a parte.

DISTRIBUZIONE DEL PROGRAMMA E DELLE MATERIE

Il programma del corso è distribuito in **cinque** moduli:

- I) **PRIMO MODULO** (per un totale di almeno **3 ore** in aula):
 - a. questioni generalissime:
 1. elementi fondamentali della comunicazione istruttore-allievo in ambito sportivo;
 2. ruolo dell'istruttore;
 3. i soggetti con cui avrà a che fare l'istruttore;
 4. comprendere le problematiche sportive generali e le esigenze biomeccaniche e motivazionali di ciascun allievo;
 5. comunicare efficacemente con ciascun allievo;
 - b. questioni specifiche del tiro e comuni a tutte le specialità:
 1. dominanza visiva;
 2. arciere destrorso o mancino ?
 3. paradosso dell'arciere (pur differenziato tra arco ricurvo e co.)
- II) **SECONDO MODULO**: ARCO **RICURVO MODERNO** (in prosieguo);
- III) **TERZO MODULO**: ARCO **COMPOUND** (in prosieguo);
- IV) **QUARTO MODULO**: ARCO **TRADIZIONALE** (in prosieguo);
- V) **QUINTO MODULO**: NORME SUGLI EPS E REGOLAMENTI (in prosieguo).

Nb. Il programma dei lavori contenuto nei singoli moduli costituisce la base minima di formazione potendo i docenti ampliare i vari moduli fermo restando che la base minima dovrà essere sempre garantita.

Per gli esami scritti si prevede il tempo necessario contenuto all'interno della prova generale comprendente tutte le tipologie di arco.

MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE D'ESAME – PARTECIPAZIONE -VALUTAZIONE

- Possono sostenere l'esame solo i corsisti che avranno frequentato almeno l'80% delle ore del corso.
- Le prove di esame si compongono di una prova scritta e di un colloquio orale.
- L'esame è completato solo quando le valutazioni delle prove sono acquisite dalla Commissione esaminatrice.
- Le prove d'esame si svolgeranno secondo il calendario predisposto dalla Commissione (tendenzialmente l'ultimo giorno del corso).
- La prova scritta si compone di un questionario a risposte chiuse su tutte le materie trattate.
- Il colloquio orale è sempre completato da una dimostrazione pratica di tiro al bersaglio.
- La qualità del gesto tecnico verrà valutata dalla Commissione con la necessaria serietà.
- Alla fine dell'esame, in camera di consiglio, La commissione stabilirà se l'esito dell'esame di ciascun candidato è positivo o negativo.
- Faranno parte della Commissione di valutazione coloro che hanno svolto attività di docenza durante il corso.



- SETTORE ARCO –

Esami:

<u>PROVA SCRITTA</u>	<p>Questionario con domande chiuse / aperte sugli argomenti <u>[NB: il numero e la tipologia delle domande potrà essere variato a seconda degli argomenti trattati a discrezione dei docenti]:</u></p> <p>A) Tecnica di tiro: 10 domande per divisione RICURVO MODERNO, 10 domande per divisione COMPOUND, 10 domande per divisione ARCO TRADIZIONALE (30)</p> <p>B) Materiali e messa a punto: 10 domande per tipo di arco (30)</p> <p>C) Metodologia insegnamento: 15 domande (15)</p> <p>D) Regolamenti: 5 domande (5)</p> <p>E) Nozioni elementari di biologia e di anatomia: 5 domande (5)</p>
<u>PROVA ORALE E PRATICA</u>	<p>La Commissione esaminatrice accerterà che il candidato, sappia giustificare le risposte fornite nella prova scritta, 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.</p>

MATERIALE DIDATTICO:

L'elenco del materiale di seguito riportata non è esaustivo e potrà essere opportunamente integrato con quello che i docenti riterranno più opportuno e/o più aggiornato o facilmente disponibile.

<p><u>Testi e materiale di riferimento per seguire il corso e preparare gli esami.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - ARCHERY, Easton. Ultima edizione in versione Italiana – tabelle – messa a punto volo delle frecce; - INSEGNARE LO SPORT-Manuale di Metodologia dell'Insegnamento Sportivo a cura di Corrado Beccarini e Claudio Mantovani. Ed. Scuola dello Sport; - ALLENARE L'ATLETA – Manuale di Metodologia dell'Allenamento Sportivo a cura di Guido Brunetti. Ed. Scuola dello Sport; - "TOTAL ARCHERY." di Kisik Lee & Rober de Bondt. Ed Italiana Arco Sport Spigarelli; - WA Coach's Manual: Entry Level January ed. 2015; - https://www.kslinternationalarchery.com/ [sito multilingua che si consiglia vivamente da visitare e valutare approfonditamente] - IL COMPOUND, teoria e tecnica - di Sante Spigarelli & Carlo Bruschi. Ed. Arco Sport Spigarelli; - The Nuts&Bolts Of Archery: A Guide To Tuning And Shooting Compound Bows; - COMUNICARE PER FORMARE - INFORMARE-COORDINARE – Manuale teorico pratico per allenatori a cura di Valter Borellini. Ed. Calzetti-Mariucci; - LA PREPARAZIONE MENTALE NELLO SPORT – Psicologia Sportiva a cura di Claudio Robazza, Laura Bortoli, G. Gramaccioni. Ed. Luigi Pozzi 1994; - APPRENDIMENTO MOTORIO – Concetti e applicazioni a cura di Claudio Robazza, Laura Bortoli. Ed. Luigi Pozzi 1990; - Archery Anatomy: An Introduction to Techniques for Improved Performance – 21 set 1995 di Ray Axford;
---	---



1 Primo livello - MODULO II - ARCO RICURVO MODERNO

Lett.	Descrizione	Note
(I)	I MATERIALI	- IN AULA -
A	<u>L'ARCO RICURVO "MODERNO" NELLO CSEN: PRESENTAZIONE DELL'ARCO IN TUTTE LE SUE COMPONENTI</u>	1. FREESTYLE; e 2. ARCO NUDO. Descrizione generale.
B	<u>LE CARATTERISTICHE SALIENTI.</u> a. la corda: materiali e filati. b. lunghezza dell'arco; c. i flettenti; loro potenza, gestione e loro allineamento; d. <i>brace</i> : e. <i>tiller</i> (brevi cenni dell'utilizzo del t. nel <i>tuning</i>);	In dettaglio
C	<u>IL PARABRACCIO</u>	Uso, modi e tipi
D	<u>TIPOLOGIE DI PATELETTE E DI GUANTI</u>	Uso modi e tipi
E	<u>IL PUNTO D'INCOCCO</u>	Descrizione, come farlo e problematiche
F	<u>IL MIRINO</u>	Descrizione ed uso
G	<u>LA SOUCETTE</u>	Descrizione ed uso
H	<u>REST, BOTTONE E CENTERSHOT</u>	Descrizione degli elementi, problematiche e come farlo correttamente
I	<u>TIPOLOGIA DI STABILIZZAZIONE E LOGICA DELLA STESSA</u>	Descrizione ed uso
J	<u>FRECCE, COMPONENTI ED ASPETTI GENERALI - SPINE</u>	Descrizione, aspetti fondamentali e problematiche
K	<u>ARMAMENTO DELL'ARCO</u>	In dettaglio
L	<u>DIFFERENZE FREESTYLE – NUDO MODERNO</u>	In dettaglio



Lett.	Descrizione	Note
-------	-------------	------

TECNICA DI TIRO

Questa parte si basa sul metodo KSL (<http://www.kslinternationalarchery.com/>) cui si rinvia espressamente per tutti i dettagli. Al sito <http://www.kslinternationalarchery.com/Translations/ItalianTranslations.html> in Italiano sono reperibili tutti i dettagli di tale tecnica.

(II)	TECNICA ED AZIONE DI TIRO	- IN AULA -
A	<u>IMPORTANZA DELL'ALLUNGO E CLICKER</u>	Metodi e determinazione dell'allungo Uso e ruolo del clicker nel freestyle
B	<u>STANCE A TERRA e STANCE VERTICALE</u>	Angoli e problemi; soluzioni.
C	<u>INCOCCO</u>	(passaggio mentale vs. dry shot ...)
D	<u>LA GRIP</u>	... e differenze rispetto al compound
E	<u>APERTURA DELL'ARCO</u>	Pre-trazione ? quale, quanta e come ?
F	<u>IL BRACCIO DELL'ARCO NEL RICURVO</u>	... e differenze rispetto al compound
G	<u>LA PRESA DELLA CORDA</u>	importanza della presa e metodo corretto
H	<u>IL BRACCIO DELLA CORDA</u>	... e differenze rispetto al compound
I	<u>I "PUNTI DI CONTATTO"</u> <u>LORO "PRESA"</u>	- quali ? - fisica o mentale od entrambe ?
J	<u>LA MIRA NEL RICURVO MODERNO</u> <u>DIFFERENZE FREESTYLE – NUDO MODERNO</u>	a) Mirare con cosa e attraverso cosa ? b) Mirare quando ? c) Mirare <u>DOVE</u> ? <u>DIFFERENZE FREESTYLE – NUDO MODERNO</u>



Lett.	Descrizione	Note
K	<u>1) L'AZIONE DI TIRO</u> - APERTURA ED ESPANSIONE	Si spiegano le questioni a lato indicate anche in modo operativo / pratico - Gli angoli ossei " utili " e la ricerca delle linee; - Quali linee guardare - principalmente – da fuori, nei nuovi arcieri ? - la back tension (BT); - tecniche di BT (push pull/ vs pull) - la ricerca degli equilibri 1) avanti / dietro e ds/sn; 2) nelle forze della grip e nella mano della corda; - L'eccesso di BT e le conseguenze sul punto di impatto.
L	<u>2) L'AZIONE DI TIRO</u> - IL RILASCIO:	- il rilascio nelle linee; verifica rispetto al punto di impatto. 1) quando rilasciare ? Introduzione al concetto di rilascio inconscio / involontario in un momento NON determinato, <u>all'interno</u> di una finestra / intervallo utile di esecuzione; 2) come rilasciare ? 3) ancora: come rilasciare in relazione allo sgancio utilizzato ? 4) come verificare da fuori la correttezza del rilascio corretto indipendentemente dal punto di impatto ?
M	<u>3) L'AZIONE DI TIRO</u> - IL FOLLOW THROUGH;	Perché ? 1) importanza esecutiva; 2) importanza mentale; 3) check point finale dell'arciere.
N	<u>L'IMPORTANZA DELLA SEQUENZA DI TIRO NEL RICURVO MODERNO</u>	Una scaletta operativa di partenza Gli aggiustamenti cammin facendo.
O	<u>ILLUSTRAZIONE DELLA MESSA A PUNTO INIZIALE</u>	

4 Primo livello - MODULO II - ARCO RICURVO MODERNO

Lett.	Descrizione	Note
(III)	PARTE PRATICA	(POSSIBILMENTE SUL CAMPO)
A	VELOCE RECAP DELLA PARTE TEORICA	
B	VERIFICA INDIVIDUALE DELLE CAPACITA' DI TIRO E SPIEGAZIONE INDIVIDUALE RIPASSANDO PER QUANTO E FIN QUANTO POSSIBILE GLI ASPETTI SPIEGATI IN AULA	E' opportuno verificare cosa i futuri istruttori già sanno fare per conto proprio per vedere cosa e quanto sapranno "trasferire".
C	VERIFICA ED ANALISI CONGIUNTA DI: - UN TIRATORE RICURVO FS GIA' BRAVINO; - UN TIRATORE RICURVO FS "ALLE PRIME ARM"	Verifica pratica assolutamente necessaria per verificare quanto è stato ap- preso in aula. Qui l'insegnante tenterà più possibile di astenersi dall'intervenire stimolando il più possibile il dibattito tra i futuri istruttori. Alla fine verranno date le indicazioni corrette da parte dell'istruttore per inte- grare, se necessario, le analisi dei candidati.
D	PROVA PRATICA DI EFFETTUAZIONE DI UN PUNTO DI INCOCCO SU DI UNA CORDA	INDIVIDUALE
E	PROVA PRATICA DI REGOLAZIONE VELOCE DEL CENTERSHOT E DI GENERALISSIMA PRIMA MESSA A PUNTO DI UN ARCO	INDIVIDUALE



1 Primo livello – MODULO III - ARCO COMPOUND

Lett.	Descrizione	Note
(I)	I MATERIALI	- IN AULA -
A	<u>TIPOLOGIE DI ARCHI COMPOUND IN RELAZIONE ALLE CAMME</u> - parti di arco; - Introduzione al concetto di leva, camma / ruota e semplice rinvio; - tipologie di camme e di archi compound: - curva di trazione del co. vs ricurvo; - la curva di trazione vs curva di restituzione; la perdita per <i>isteresi</i> . Analisi - concetti di muro e valle; - il tirare <i>da muro</i> (sviluppata meglio nella seconda parte);	Viene presentato l'arco e vengono spiegate le diverse tipologie di arco ed i fondamentali che caratterizzano la diversa risposta e/o resa di questi. Si descrivono in modo " <i>generalissimo</i> " le problematiche di ciascuna tipologia di arco, anche (e sempre in modo generale) in relazione alla messa a punto delle diverse tipologie di questi.
B	<u>LE CARATTERISTICHE SALIENTI DEGLI ARCHI COMPOUND DIVERSE DALLE CAMME.</u> a. ATA (e destinazione d'uso dell'arco); b. <i>Brace</i> : - differenza tra b. <i>statico</i> e b. <i>dinamico</i> ; - relatività del b. rispetto all'allungo effettivo dell'arciere; c. <i>tiller</i> (brevi cenni dell'utilizzo del t. nel <i>tuning</i>); d. il separa-cavi: 1) finalità; 2) tipologie; e 3) effetti torcenti vs. modello shoot through ["OK"]; 4) brevi cenni dell'utilizzo positivo del s.c. nel <i>tuning</i>	Si spiegano le questioni a lato indicate eliminando alcuni falsi miti.
C	<u>TIPOLOGIE DI SGANCI</u> e. a rotazione f. a pollice g. ad incremento h. ad indice / medio i. con le dita. Gli angoli sulle / nelle dita ed importanza di questi nella fase esecutiva.	Si spiegano le diverse tipologie di sgancio, la loro destinazione prevalente, ed i fondamentali di massima che dovrebbero unificare l'utilizzo di questi (<i>back tension</i>) come pure di quelli che ne suggeriscono differenti indicazioni d'uso.
D	<u>IL LOOP ED IL PUNTO DI INCOCCO</u>	Quando presente ovvero se incorporato nello sgancio. Gli effetti sull'allungo. Problematiche del punto di incocco.



Lett.	Descrizione	Note
E	<p><u>TIPOLOGIE DI MIRINI</u></p> <p>a. con lente b. con pin c. a uno, a due o tre assi.</p> <p><i>Tipologie di dots, punti di mira e anelli. Effetti della loro scelta. La Bolla. Utilità e problematiche.</i></p>	<p>Le diverse tipologie di mirino ed i fondamentali di massima di utilizzo di questo (spostamento sull'errore, assi del mirino ecc. ecc.)</p>
F	<p><u>LA PEEP</u></p> <p>a. passante larga; b. con foro (analisi del diametro in relazione alla focalità); c. con lente. d. Pregi e difetti delle scelte.</p>	<p>Le diverse tipologie di peep ed i fondamentali di utilizzo della stessa anche in relazione alle diverse condizioni di luce e/o diversa destinazione d'uso.</p>
G	<p><u>REST E CENTERSHOT</u></p> <p><u>Rest:</u></p> <p>a. sul riser (tipo ricurvo); b. a biscotto; c. a lamella; d. a caduta.</p>	<p>Si:</p> <ul style="list-style-type: none"> - spiegano le diverse tipologie di <i>rest</i> ed i fondamentali di utilizzo di questi avuto anche riguardo alla loro diversa destinazione; - dà una indicazione di massima di cosa sia e dove vada messo (in genere) il centershot; - spiega la differenza tra centershot statico e dinamico (anche in relazione allo <i>spine</i> della freccia ed al separacavi); - chiariscono (eliminandoli) alcuni falsi miti soprattutto con riferimento alla posizione statica di questo.
H	<p><u>TIPOLOGIA DI STABILIZZAZIONE E LOGICA DELLA STESSA</u></p> <p><u>Componenti.</u></p> <p><u>Stab:</u></p> <p>a. da tiro alla targa b. da tiro 3d.</p>	<p>Si:</p> <ul style="list-style-type: none"> - introduce l'argomento in via generale; - parla della stabilizzazione <i>statica</i> e di quella <i>dinamica</i>; - chiariscono (eliminandoli) alcuni falsi miti.
I	<p><u>FRECCHE E COMPONENTI - EFFETTI SULLO SPINE</u></p>	<p>Si danno diverse indicazioni sulla scelta delle frecce (es. peso della freccia in rapporto al <i>libbraggio</i>) e si affronta il concetto di <i>spine</i>. Soprattutto di <i>spine statico</i>, <i>spine dinamico</i>, di punti nodali della freccia. Si chiariscono le implicazioni dei componenti sullo spine (punta, cocca, alette e wraps). Si indicano alcuni software di riferimento.</p>



Lett.	Descrizione	Note
(II)	TECNICA ED AZIONE DI TIRO	- IN AULA -
A	<p><u>IMPORTANZA DELL'ALLUNGO NEL COMPOUND</u></p> <p>Le componenti dell'allungo in generale: 1) a. primario; 2) a. secondario.</p> <p><u>METODI E DETERMINAZIONE DELL'ALLUNGO</u></p>	<p>Analisi complessiva ed importanza dell'allungo.</p> <p>Tecniche varie di determinazione <u>INIZIALE</u> dell'allungo. <u>Come si dovrebbe misurare davvero l'allungo effettivo.</u> Si chiariscono alcuni falsi miti. Si affrontano gli effetti e le relazioni dell'allungo primario e di quello secondario: a) sull'allungo complessivo; b) sulla tecnica del tiratore e sul punto di impatto; c) sulla resa e/o messa a punto dell'arco.</p>
B	<p><u>STANCE A TERRA</u> (posizione aperta / ortogonale / chiusa): effetti;</p> <p><u>STANCE VERTICALE</u> (straight or lean back): fase statica e fase dinamica / tendenze ed effetti;</p>	<p>Si spiegano le questioni a lato indicate anche in modo operativo / pratico</p>
C	<p><u>INCOCCO</u> (passaggio mentale vs. dry shot ...);</p>	<p>Analisi multifattoriale del momento dell'incocco. Fase pratica e fase mentale.</p>
D	<p><u>LA GRIP</u></p>	<p>Importanza della grip e torsione. Tecniche di eliminazione della torsione. La metodica e la componente scheletrica da ricercare.</p>
E	<p><u>APERTURA DELL'ARCO</u></p>	<p>Le diverse tecniche di apertura; quella consigliata. La <i>discesa</i> nell'apertura. Utilizzo della gravità. Analisi critica in relazione ad una tecnica errata di apertura.</p>
F	<p><u>IL BRACCIO DELL'ARCO NEL CO.</u> La contrapposizione scheletrica ed extra rotazione. Ruolo del braccio dell'arco. Teorie pratiche / operative</p>	<p>Analisi dell'extra rotazione. Si ExR ... ma non esageriamo. Lock della scapola. Necessità e/o stabilità Il tiro osseo e la "zona utile" di contrapposizione scheletrica. Differenze <u>sostanziali</u> del CO rispetto al ricurvo. Contrapposizione ossea statica vs spinta ? Eliminiamo alcuni falsi miti.</p>



Lett.	Descrizione	Note
G	<u>LA PRESA DELLO SGANCIO</u>	Importanza del <i>set up</i> e della presa fin da subito. Analisi delle tecniche applicabili alle diverse tiptologie di sgancio. Analisi dell'azione della mano in fase di apertura dell'arco.
H	<u>IL BRACCIO DELLO SGANCIO</u>	Ruolo del braccio nelle fasi di: - apertura; - set up and <i>lock down</i> del <i>trapezio</i> ; - rilascio. La verifica del rilassamento del bicipite ed analisi dei gruppi muscolari antagonisti
I	<u>I "PUNTI DI CONTATTO"</u> - quali ? <u>LORO "PRESA"</u> - fisica o mentale od entrambe ?	Elementi fondamentali della tecnica. Eliminiamo alcuni falsi miti.
J	<u>IL CONCETTO DI MIRA NEL COMPOUND</u> a) Mirare con cosa e attraverso cosa ? b) Mirare quando ? c) Mirare <u>DOVE</u> ?	Elementi fondamentali di mira. Come mira il nostro cervello ? Mira conscia e mira inconscia. Focalizzazione primaria e focalizzazione secondaria. Costruzione utile della finestra di mira e tiro. Mira su: a) la targa; ovvero b) sul pin; ovvero c) la " <i>fusion</i> ". La mira in relazione alla peep. La mira in relazione al punto di mira utilizzato. Eliminiamo alcuni falsi miti.
K	<u>1) L'AZIONE DI TIRO</u> - Gli angoli ossei " <u>utili</u> " e la ricerca delle linee; - Quali linee guardare - principalmente – da fuori, nei nuovi arcieri ? - la back tension (BT); - tecniche di BT e come relazionare BT rispetto alla tipologia di arco che si ha in mano (push pull/ vs pull) - la ricerca degli equilibri 1) avanti / dietro e ds/sn; 2) nelle forze della grip e nello sgancio; - L'eccesso di BT e le conseguenze sul punto di impatto.	Si spiegano le questioni a lato indicate anche in modo operativo / pratico



Lett.	Descrizione	Note
L	<p><u>2) L'AZIONE DI TIRO</u> - LO SGANCIO: il concetto di sgancio da muro. - il rilascio nelle linee; verifica rispetto al punto di impatto. 1) quando rilasciare ? Introduzione al concetto di rilascio inconscio / involontario in un momento NON determinato, all'interno di una finestra / intervallo utile di esecuzione; 2) come rilasciare ? 3) ancora: come rilasciare in relazione allo sgancio utilizzato ? 4) come verificare da fuori la correttezza del rilascio corretto indipendentemente dal punto di impatto ?</p>	Si spiegano le questioni a lato indicate anche in modo operativo / pratico
M	<p><u>3) L'AZIONE DI TIRO</u> - il <i>follow through</i>; Perché ? 1) importanza esecutiva; 2) importanza mentale; 3) check point finale dell'arciere.</p>	Si spiegano le questioni a lato indicate anche in modo approfondito.
N	<p><u>L'IMPORTANZA DELLA SEQUENZA DI TIRO NEL COMPOUND</u> Una scaletta operativa di partenza Gli aggiustamenti cammin facendo.</p>	Il perché della sequenza di tiro L'utilizzo della sequenza di tiro ... sempre.
O	<p><u>ILLUSTRAZIONE DI MASSIMA DELLA MESSA A PUNTO INIZIALE</u></p>	Si introduce il tema in modo generalissimo per dare delle principali indicazioni di massima.



Lett.	Descrizione	Note
(III)	PARTE PRATICA	(POSSIBILMENTE SUL CAMPO)
A	VELOCE RECAP DELLA PARTE TEORICA	
B	VERIFICA INDIVIDUALE DELLE CAPACITA' DI TIRO E SPIEGAZIONE INDIVIDUALE RIPASSANDO PER QUANTO E FIN QUANTO POSSIBILE GLI ASPETTI SPIEGATI IN AULA	<p>E' opportuno verificare cosa i futuri istruttori già sanno fare per conto proprio per vedere cosa e quanto sapranno "trasferire".</p> <p>In questa fase, ad esempio, sarà possibile usare un "genesis" e/o sarà possibile utilizzare anche archi ricurvi che verranno muniti di loop per essere utilizzati con sganci meccanici.</p>
C	VERIFICA ED ANALISI CONGIUNTA DI: - UN TIRATORE COMPOUND GIA' BRAVINO; - UN TIRATORE COMPOUND "ALLE PRIME ARMI"	<p>Verifica pratica assolutamente necessaria per verificare quanto è stato appreso in aula.</p> <p>Qui l'insegnante tenterà più possibile di astenersi dall'intervenire stimolando il più possibile il dibattito tra i futuri istruttori.</p> <p>Alla fine verranno date le indicazioni corrette da parte dell'istruttore per integrare, se necessario, le analisi dei candidati.</p>
D	PROVA PRATICA DI EFFETTUAZIONE DI UN PUNTO DI INCOCCO SU DI UNA CORDA	INDIVIDUALE
E	PROVA PRATICA DI INSERIMENTO DI UN LOOP SU DI UNA CORDA	INDIVIDUALE
F	PROVA PRATICA DI REGOLAZIONE VELOCE DEL CENTERSHOT E DI GENERALISSIMA PRIMA MESSA A PUNTO DI UN ARCO	INDIVIDUALE

1 Primo livello - MODULO IV - ARCO TRADIZIONALE

Lett.	Descrizione	Note
-------	-------------	------

n.b. : IL RICURVO MODERNO ED IL COMPOUND SI INTENDONO GIA' NOTI A FRONTE DEI MODULI PRECEDENTI

(I)	I MATERIALI	- IN AULA -
A	<u>COSA SI INTENDE PER ARCO TRADIZIONALE NELLO CSEN</u>	Introduzione e spiegazione del perché in questa categoria sono ricomprese diverse tipologie di arco (Long Bow e Take Down + altri)
B	<u>L'ARCO TRADIZIONALE TIPOLOGIE E CARATTERISTICHE.</u> a. la corda: materiali e filati. b. lunghezza dell'arco; c. i flettenti; loro potenza, gestione e loro allineamento; d. <i>brace</i> : e. <i>tiller</i>	In dettaglio
C	<u>IL PARABRACCIO</u>	Uso, modi e tipi
D	<u>TIPOLOGIE DI GUANTI</u>	Uso modi e tipi
E	<u>IL PUNTO D'INCOCCO</u>	Descrizione, come farlo e problematiche
F	<u>IL PIATTO DI APPOGGIO</u>	Descrizione degli elementi, problematiche e come farlo correttamente
G	<u>FRECCE, COMPONENTI ED ASPETTI GENERALI</u>	Descrizione, aspetti fondamentali e problematiche
H	<u>ARMAMENTO DELL'ARCO</u>	In dettaglio



Let.	Descrizione	Note
------	-------------	------

n.b. : IL RICURVO MODERNO ED IL COMPOUND SI INTENDONO GIA' NOTI A FRONTE DEI MODULI PRECEDENTI

TECNICA DI TIRO

(II)	TECNICA ED AZIONE DI TIRO	- IN AULA -
A	<u>IMPORTANZA DELL'ALLUNGO</u>	Metodi e determinazione dell'allungo
B	<u>STANCE</u>	Angoli e problemi; soluzioni ... e differenze fra tutti gli altri archi
C	<u>INCOCCO</u>	(passaggio mentale vs. dry shot ...)
D	<u>LA GRIP</u>	... e differenze fra tutti gli altri archi
E	<u>APERTURA DELL'ARCO</u>	pre-trazione ? o azione unica ?
F	<u>IL BRACCIO DELL'ARCO</u>	... e differenze fra tutti gli altri archi
G	<u>LA PRESA DELLA CORDA</u>	importanza della presa e metodo corretto
H	<u>IL BRACCIO DELLA CORDA</u>	... e differenze fra tutti gli altri archi
I	<u>I "PUNTI DI CONTATTO" E LORO "PRESA"</u> <u>FACE & STRING WALKING</u>	- quali ? - fisica o mentale od entrambe ? FACE & STRING WALKING
J	<u>LA MIRA NEL NUDO MIX</u>	a) Acquisizione ? b) Mirare se e quando ? c) Con e attraverso cosa ? d) Mirare DOVE ? e) Fondamenti del tiro istintivo.



Lett.	Descrizione	Note
-------	-------------	------

n.b. : IL RICURVO MODERNO ED IL COMPOUND SI INTENDONO GIA' NOTI A FRONTE DEI MODULI PRECEDENTI

K	<u>1) L'AZIONE DI TIRO</u>	In dettaglio
L	<u>2) L'AZIONE DI TIRO</u> - IL RILASCIO:	Descrizione ed aspetti salienti
M	<u>3) L'AZIONE DI TIRO</u> - IL FOLLOW THROUGH;	Perché ? 1) importanza esecutiva; 2) importanza mentale; 3) check point finale dell'arciere.
N	<u>L'IMPORTANZA DELLA PARTE ISTINTIVA DEL TIRO</u> <i>(arco tradizionale)</i>	E comunque ... una scaletta minima

(III)	PARTE PRATICA	(POSSIBILMENTE SUL CAMPO)
A	VELOCE RECAP DELLA PARTE TEORICA	
B	VERIFICA INDIVIDUALE DELLE CAPACITA' DI TIRO E SPIEGAZIONE INDIVIDUALE RIPASSANDO PER QUANTO E FIN QUANTO POSSIBILE GLI ASPETTI SPIEGATI IN AULA	E' opportuno verificare cosa i futuri istruttori già sanno fare per conto proprio per vedere cosa e quanto sapranno "trasferire".
C	VERIFICA ED ANALISI CONGIUNTA DI: - UN TIRATORE GIA' BRAVINO; - UN TIRATORE "ALLE PRIME ARM"	Verifica pratica assolutamente necessaria per verificare quanto è stato ap- preso in aula. Qui l'insegnante tenterà più possibile di astenersi dall'intervenire stimolando il più possibile il dibattito tra i futuri istruttori. Alla fine verranno date le indicazioni corrette da parte dell'istruttore per inte- grare, se necessario, le analisi dei candidati.
D	PROVA PRATICA DI ARMATURA DELL'ARCO ED EFFETTUAZIONE DI UN PUNTO DI INCOCCO SU DI UNA CORDA	INDIVIDUALE



1 Primo livello – MODULO V – REGOLAMENTI

Let.	Descrizione	Note
(I)	NORME SUGLI EPS	- IN AULA -
A	RUOLO ED AMBITO OPERATIVO DEGLI EPS NELLO SPORT SECONDO IL VIGENTE "REGOLAMENTO EPS" DEL CONI	Descrizione e spiegazione del regolamento
B	RAPPORTI FRA EPS E FEDERAZIONI SPORTIVE	Descrizione e spiegazione
(II)	LE TIPOLOGIE DI GARE CSEN E DI ALTRI	- IN AULA -
A	IL REGOLAMENTO SPORTIVO COMPETITIVO AMATORIALE (SCA)	Descrizione e spiegazione
B	IL REGOLAMENTO TECNICO TIRO CON L'ARCO (TCA)	Descrizione e spiegazione contenuto e tipologie di gare
C	SICUREZZA NELLE GARE CSEN	La check list sulla sicurezza
D	GLI UFFICIALI DI GARA NELLO CSEN	Ruolo, funzioni ecc.
E	LE TIPOLOGIE PRINCIPALI DI GARA DELLE FEDERAZIONI NAZIONALI ED INTERNAZIONALI MAGGIORMENTE RAPPRESENTATIVE	Descrizione di massima delle tipologie di gare e delle linee di condotta nelle stesse