



- SETTORE ARCO –

PROGRAMMA DEL CORSO DI FORMAZIONE ALLENATORI 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.

SECONDO LIVELLO - ALLENATORE

- SEZIONE PRIMA –

I) PROFILO.

L'istruttore di **SECONDO LIVELLO** – ALLENATORE – è un tecnico senz'altro abilitato a svolgere le attività (già acquisite) del tecnico di base (Primo Livello) relativamente all'avvio dei *neofiti alla pratica del tiro con l'arco ed all'inserimento degli stessi nelle strutture delle società (che praticano tale sport)* ma, soprattutto, **E' ABILITATO a seguire l'evoluzione tecnica dei tiratori, conformemente ai livelli da questi via via acquisiti nel tempo.**

II) COMPETENZE ED OBIETTIVI.

Oltre alle competenze di PRIMO livello, in seguito all'abilitazione di SECONDO livello il corsista dovrà essere in grado di:

- a) **programmare e gestire autonomamente** corsi di perfezionamento tecnico del tiro con l'arco sotto ogni profilo rilevante;
- b) dimostrare **approfondita** conoscenza dei **materiali**, **dell'attrezzatura** e del **gesto tecnico** al fine di poterli **proficuamente insegnare e trasferire** ai propri allievi affinché costoro:
 - i. conoscano le problematiche **tecniche avanzate** relative:
 1. ai materiali e all'attrezzatura utilizzata; nonché
 2. al gesto tecnico; e
 - ii. riproducano un modello di tiro **in modo corretto e proficuo in ambito competitivo**; e
 - iii. siano e divengano più possibilmente autonomi nella gestione della loro attività arcieristica quotidiana;

PIANO DI STUDI – QUADRO ORARIO

I corsi per ALLENATORE prevedono un programma complessivo di circa 40 ORE, esame finale a parte.



- SETTORE ARCO –

DISTRIBUZIONE DEL PROGRAMMA E DELLE MATERIE: come a seguire.

I) **PRIMO MODULO:**

1. elementi fondamentali della comunicazione istruttore-allievo in ambito sportivo;
2. ruolo dell'istruttore / ruolo dell'allenatore;
3. i soggetti con cui avrà a che fare l'allenatore;
4. comprendere le problematiche sportive generali e le esigenze biomeccaniche e motivazionali di ciascun allievo;
5. comunicare efficacemente con ciascun allievo e con gruppi di lavoro.
6. gestire la programmazione per obiettivi.

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:** ripresa di alcuni temi del primo modulo ed approfondimento specifico come da allegato.

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

- Possono sostenere l'esame solo i corsisti che avranno frequentato almeno il 90% 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 a bersaglio con tutte e tre le macro tipologie di arco.
- 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.

Prove d'esame.

Prova scritta: Si compone di un questionario a risposte chiuse così costruito:

- A) Tecnica di tiro: 30 domande
- B) Materiali e messa a punto: 30 domande + prova pratica di montaggio di un arco compound e messa a punto
- C) Metodologia insegnamento: 10 domande
- D) Regolamenti: 10 domande (nb. **Durante il corso non si rispiegheranno i regolamenti che dovranno essere comunque studiati a parte dai candidati. Nondimeno i docenti risponderanno ad eventuali questi avanzati dai corsisti.**)
- E) Nozioni di biomeccanica: 10 domande
- F) Nozioni elementari di psicologia sportiva: 10 domande
- G) Analisi di uno schema di allenamento per obiettivi.

Colloquio orale con prova pratica di tiro (eventualmente anche con un allievo).

La Commissione esaminatrice accerterà che il candidato, sappia:

- 1) giustificare le risposte fornite nelle prove scritte;



- SETTORE ARCO –

- 2) esprimere i concetti con adeguata proprietà di linguaggio e con capacità di trasmissione dei concetti di fondo;
- 3) descrivere e trasmettere in modo approfondito l'intera sequenza di tiro descrivendo la tipologia dei materiali utilizzati;
- 4) individuare i principali errori della tecnica su alcuni allievi messi a disposizione e suggerire i relativi rimedi immediati e/o in termini prospettici;
- 5) eseguire egli stesso dei tiri a bersaglio nel rispetto dei fondamentali di tiro rammostrando le correzioni agli allievi di cui sopra;
- 6) relazionarsi adeguatamente con gli altri candidati, istruttori ed allievi;
- 7) proporre uno schema di allenamento su di un caso pratico.

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.

<u>Testi e materiale di riferimento per seguire il corso e preparare gli esami.</u>	- 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; - REGOLAMENTI RINVENIBILI SU "www.csenarchery.org"
---	--



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>ALLUNGO E CLICKER</u> Approfondimento	Uso e ruolo del clicker nel freestyle
B	<u>STANCE A TERRA e STANCE VERTICALE</u> Analisi di video e di fotografie.	Angoli e problemi; soluzioni
C	<u>GRIP</u>	Effetti della grip. Come entrare correttamente. Alta, media, bassa.
D	<u>APERTURA DELL'ARCO</u>	Varie tecniche di pre-trazione
E	<u>IL BRACCIO DELL'ARCO (approfondimento intra-rotazione)</u>	... e differenze rispetto al compound
F	<u>LA PRESA DELLA CORDA</u>	Varie tecniche di presa della corda
G	<u>IL BRACCIO DELLA CORDA</u>	Analisi approfondita di tutto il braccio congiunto al back.
H	<u>LA CHIUSURA SCAPOLARE</u>	Focus: BACK TENSION – DORSALE Movimenti scapolari, trapezio, romboide ecc.
I	<u>I "PUNTI DI CONTATTO" LORO "PRESA"</u>	- quali ? - fisica o mentale od entrambe ?
J	<u>LA RESPIRAZIONE</u>	Varie tecniche di respirazione. Le diverse scuole di pensiero
K	<u>MIRA (approfondimento)</u>	<i>Tecniche varie</i> <i>Fusional aiming</i>



Lett.	Descrizione	Note
L	<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.
M	<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 ?
N	<u>3) L'AZIONE DI TIRO</u> - IL FOLLOW THROUGH;	Perché ? 1) importanza esecutiva; 2) importanza mentale; 3) check point finale dell'arciere.
O	<u>L'IMPORTANZA DELLA SEQUENZA DI TIRO NEL RICURVO</u>	Una scaletta operativa di partenza Gli aggiustamenti cammin facendo.
P	<u>DIFFERENZE FREESTYLE – NUDO MODERNO</u>	In dettaglio
Q	<u>MESSA A PUNTO DELL'ARCO</u> - verifica dello spine; - centershot; - verifica del volo della freccia; - test del raggruppamento a varie distanze; - test francese; - il test della carta: se farlo ed a che serve nel ricurvo;	



Lett.	Descrizione	Note
(III)	PARTE PRATICA	(NECESSARIAMENTE 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 allenatori 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 GRUPPO DI TIRATORI (analisi della gestione dei gruppi)	Verifica pratica assolutamente necessaria per verificare quanto è stato ap- preso in aula. Qui l'insegnante tenterà più possibile di astenersi dall'intervenire sti- molando il più possibile il dibattito tra i futuri allenatori. Alla fine verranno date le indicazioni corrette da parte dell'insegnante per in- tegrare, se necessario, le analisi dei candidati.
E	PROVA PRATICA DI REGOLAZIONE DEL CENTERSHOT E DI MESSA A PUNTO DI UN ARCO	INDIVIDUALE



Lett.	Descrizione	Note
	I MATERIALI E MESSA A PUNTO	- IN AULA -
A	<u>ANALISI DI UN ARCO ED EVENTUALE SOSTITUZIONE DI UNA CAMMA (O PARTI DI ESSA O AD ESSA CORRELATE) TRA ARCHI DEL TIPO:</u> - mono-camma - camma e mezzo - camme binarie.	Vengono spiegate le metodiche di sostituzione di una camma.
B	<u>FABBRICAZIONE DI UNA CORDA E SOSTITUZIONE DI UNA CORDA SU DI UN ARCO.</u> - Rilevazione delle misure e dimensioni; - tipologia dei filamenti; - <i>serving</i> (centrale, finali e batticorda); - inserimento della peep e centratura detta; - punto di incocco; - loop (diverse tipologie) e centratura detto.	Si spiegano le questioni a lato indicate.
C	<u>TUNING DI UN ARCO.</u> - <i>concetto di timing vs. concetto di sincronizzazione delle camme;</i> - verifica del timing e della sincronizzazione delle camme; - verifica dello spine; - test della carta; - test francese; - spennata / impennata - bolt Tuning - verifica del volo della freccia; - creep Tuning - test del raggruppamento a varie distanze; - centershot; - cableguard. E la messa a punto degli stessi.	Si spiegano le questioni a lato indicate. La ricerca del feeling sul loop



Lett.	Descrizione	Note
D	<u>SGANCI.</u> Si approfondisce l'analisi della tecnica applicabile agli sganci: a. a rotazione b. a pollice c. ad incremento d. ad indice / medio e. con le dita;	Si spiegano i fondamentali approfonditi di tali oggetti e la loro messa a punto.
E	<u>MIRINI / LENTI / PUNTI DI MIRA E PEEP</u> Si spiega ed affronta: - la messa a punto di un mirino a tre assi, con relativa bolla; - la scelta di: a) una diottra al posto di un'altra; b) un punto di mira al posto di un altro c) una peep con inerente apertura al posto di un'altra. Si spiega la variazione di impatto al variare la posizione della bolla.	Si spiegano le questioni a lato indicate.
F	<u>REST E CENTERSHOT</u> <i>Nel contesto del tuning sub C) si spiega il lavoro da effettuare per la relativa messa a punto di un rest di tipo:</i> a. a lamella; b. a caduta.	Si spiegano le questioni a lato indicate.
G	<u>TIPOLOGIA DI STABILIZZAZIONE E LOGICA DELLA STESSA Componenti.</u> <u>Stab:</u> a. da tiro alla targa b. da tiro 3d.	Si spiegano ed approfondiscono tali oggetti e la loro messa a punto. Si spiegano e dimostrano i principi che regolano la messa a punto dinamica della stab.
H	<u>FRECCE E COMPONENTI - EFFETTI SULLO SPINE</u>	Si spiegano ed approfondiscono tali oggetti e la loro messa a punto. Si indicano alcuni software di riferimento. Si dimostra il taglio, l'impennaggio e l'assemblaggio intero di una freccia (pin, cocca, punta, alette, wraps).



Lett.	Descrizione	Note
	TECNICA ED AZIONE DI TIRO	- IN AULA -
A	<u>ALLUNGO</u> Verifica della comprensione (che dovrebbe essere assodata) dei concetti fondamentali di allungo in generale e di: 1) a. primario; 2) a. secondario. <u>METODI APPROFONDITI DI VERIFICA DELLA CORRETTEZZA DELL'ALLUNGO IN FASE ESECUTIVA NONCHE' IN RELAZIONE ALLE OPERAZIONI DI TUNING DELL'ARCO</u>	Si spiegano / approfondiscono le questioni a lato indicate.
B	<u>GRIP</u>	Approfondimenti sulla grip e sulla torsione. Dimostrazione degli effetti torsivi. Tecniche di eliminazione della torsione. La metodica e la componente scheletrica da ricercare.
C	<u>SI TORNA SULLA SEQUENZA DI TIRO NEL COMPOUND</u> Si approfondisce il dettaglio una scaletta operativa di partenza. Si spiega quali aggiustamenti sia necessario fare cammin facendo. (Ovviamente si danno per assodate le competenze di primo livello) quali: - <i>stance</i>; - incocco e posizione della testa in tale fase (effetto sul s. vestibolare); - apertura dell'arco - braccio dell'arco nel co.	Si spiegano / approfondiscono le questioni a lato indicate.
D	<u>SGANCIO</u>	Si torna sulle questioni a lato indicate verificando operativamente come si comportano all'atto pratico i singoli corsisti quando si tratta dell'analisi delle tecniche applicabili alle diverse tipologie di sgancio fin dalla fase di apertura dell'arco in seguito a quanto dimostrato nella parte (I) D.
E	<u>BRACCIO DELLO SGANCIO</u>	Si torna sulle questioni a lato indicate verificando operativamente come si comportano all'atto pratico i singoli corsisti a proposito di: - apertura; - set up and <u>lock down</u> del <i>trapezio</i> ; - rilascio. La verifica del rilassamento del bicipite ed analisi dei gruppi muscolari antagonisti



Lett.	Descrizione	Note
F	<u>“PUNTI DI CONTATTO” E PRESA</u> - fisica o mentale od entrambe ?	Si torna sulle questioni a lato indicate verificando la comprensione della componente fisica e di quella mentale della presa dei punti di contatto.
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 “fusion”. 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	<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, <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 <u>da fuori</u> la correttezza del rilascio corretto indipendentemente dal punto di impatto ?	Si spiegano le questioni a lato indicate anche in modo operativo / pratico
M	<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.	Si spiegano le questioni a lato indicate anche in modo approfondito.
O	<u>LA RESPIRAZIONE</u>	Varie tecniche di respirazione. Le diverse scuole di pensiero



Lett.	Descrizione	Note
(IV)	PARTE PRATICA	(NECESSARIAMENTE 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". 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.
C	VERIFICA ED ANALISI CONGIUNTA DI: - UN TIRATORE COMPOUND GIA' BRAVINO; - UN TIRATORE COMPOUND "ALLE PRIME ARMI" - UN GRUPPO DI TIRATORI (analisi della gestione dei gruppi)	Verifica pratica assolutamente necessaria per verificare quanto è stato appreso in aula. Qui l'insegnante tenterà più possibile di astenersi dall'intervenire stimolando il più possibile il dibattito tra i futuri allenatori. Alla fine verranno date le indicazioni corrette da parte dell'istruttore per integrare, 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 INSERIMENTO DI UN LOOP SU DI UNA CORDA	INDIVIDUALE
F	PROVA PRATICA DI REGOLAZIONE VELOCE DEL CENTERSHOT E DI MESSA A PUNTO DI UN ARCO	INDIVIDUALE
G	PROVA PRATICA DI SOSTITUZIONE DI UNA CAMMA / FLETTENTE DI UN ARCO	INDIVIDUALE



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

*n.b. : IL RICURVO OLIMPICO ED IL COMPOUND SI INTENDONO GIA' NOTI A FRONTE DEI MODULI PRECEDENTI
PER CUI IL MODULO SI CONCENTRA PREVALENTEMENTE SULL'ARCO TRADIZIONALE*

(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



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

*n.b. : IL RICURVO OLIMPICO ED IL COMPOUND SI INTENDONO GIÀ NOTI A FRONTE DEI MODULI PRECEDENTI
PER CUI IL MODULO SI CONCENTRA PREVALENTEMENTE SULL'ARCO TRADIZIONALE*

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 ? <i>FACE & STRING WALKING</i>
J	<u>LA MIRA NEL NUDO MIX</u>	a) Acquisizione ? b) Mirare se e quando ? c) Con e attraverso cosa ? d) Mirare <u>DOVE</u> ? e) Fondamenti del tiro istintivo.
K	<u>1) L'AZIONE DI TIRO</u>	In dettaglio



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

*n.b. : IL RICURVO OLIMPICO ED IL COMPOUND SI INTENDONO GIA' NOTI A FRONTE DEI MODULI PRECEDENTI
PER CUI IL MODULO SI CONCENTRA PREVALEMENTE SULL'ARCO TRADIZIONALE*

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	(NECESSARIAMENTE 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 allenatori 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 ARMI"	Verifica pratica assolutamente necessaria per verificare quanto è stato ap- preso in aula. Qui l'insegnante tenterà più possibile di astenersi dall'intervenire sti- molando il più possibile il dibattito tra i futuri allenatori. Alla fine verranno date le indicazioni corrette da parte dell'insegnante per in- tegrare, se necessario, le analisi dei candidati.
D	PROVA PRATICA DI ARMATURA DELL'ARCO ED EFFETTUAZIONE DI UN PUNTO DI INCOCCO SU DI UNA CORDA: VARIAZIONI DI BRACE	INDIVIDUALE



Lett.	Descrizione	Note
preparazione (fisica e mentale) ed allenamento specifico per obiettivi		
A	Il lavoro preparatorio: condizionamento fisico. Esercizi specifici e generici.	Spiegazione ed approfondimento
B	Cosa vuol dire programmare degli obiettivi	Spiegazione ed approfondimento
C	Conoscere i punti di partenza sia individuali che di squadra	Spiegazione ed approfondimento
D	Riconoscere i punti di debolezza e di forza degli allievi sia individualmente che in squadra	Spiegazione ed approfondimento
E	Condivisione degli obiettivi con i propri allievi personalmente e con le squadre	Spiegazione ed approfondimento
F	Obiettivi individuali di ciascun tiratore	Spiegazione ed approfondimento
G	Obiettivi di squadra	Spiegazione ed approfondimento
H	Aspetti psicologici individuali anche in relazione alle diverse tipologie di competizione; la "bolla"; approccio situazionale	Spiegazione ed approfondimento
I	Aspetti psicologici nelle interazioni di squadra; il ruolo dell'allenatore	Spiegazione ed approfondimento
J	Analisi delle curve di rendimento periodali sia dei singoli che delle squadre	Spiegazione ed approfondimento
K	Programmi di allenamento individuali e di squadra	Spiegazione ed approfondimento
L	Programmi di carico: come e quando	Spiegazione ed approfondimento
M	Gestione degli imprevisti rispetto alla programmazione effettuata	Spiegazione ed approfondimento
N	La gestione dello stress nella competizione; la bolla e primo approccio a tecniche basilari (le parole da non dire le cose da non fare)	Spiegazione ed approfondimento
O	Il target panic	Spiegazione ed approfondimento: cause, l'importanza delle parole. Sfatiamo alcuni miti e diamo serenità