



FIARC
Federazione Italiana Arcieri
Tiro di Campagna

Linee guida
corso Tiro con l'Arco per neofiti

A cura della CNI
01/04/2016

cni@fiarc.it

Via Gianluigi Banfi, 4 – 20142 MILANO

Tel. +39 02 89 30 55 89 – Fax +39 02 89 30 21 06 - P.Iva 08888610154

Email gestionale: segreteria@fiarc.it - Email amministrativa: amministrazione@fiarc.it - Web: www.fiarc.it

Premessa

Quando si inizia una qualsiasi "impresa" occorre prima di tutto decidere quali sono i risultati che si intendono ottenere; in secondo luogo occorre stabilire con quali metodi ottenerli.

Noi dobbiamo sviluppare un corso di tiro con l'arco rivolto a persone che non hanno mai praticato questa disciplina. Dobbiamo quindi stabilire cosa si intenda per corso di tiro per neofiti e, per far ciò è necessario focalizzare la nostra attenzione su quale sia il fattore per noi più importante tra quelli che formano la pratica del tiro con l'arco.

Per iniziare occorre condurre l'allievo a sviluppare un corretto movimento dal punto di vista fisico (permettendogli di proteggersi dai danni al proprio corpo) e della sicurezza (protezione dai danni a terzi) solleticando la sua voglia di "gioco" e con essa mantenendone vivo l'interesse e la volontà di conoscenza.

In pratica un corso per neofiti è un insieme di lezioni necessarie per valorizzare la motivazione dell'allievo e far sì che essa si trasformi in un percorso che egli intraprenderà all'interno della disciplina del tiro con l'arco.

Tutto ciò implica condurre l'allievo da:

- una prima **fase di coordinazione globale grezza**: il primo gesto imperfetto dell'allievo che ripropone l'immagine che esso ha del movimento da apprendere e dell'attrezzatura
- una **fase di coordinazione globale fine**: capacità di percepire, comprendere e controllare il movimento completo nei suoi minimi particolari
- passando attraverso quella di **coordinazione settoriale**: fase in cui l'allievo riesce a percepire singole fasi del movimento ma non ad integrarle in un gesto fluido ed uniforme.

Ricordiamoci che il percorso di apprendimento non si conclude alla fine del corso, ma prosegue in una quarta fase che è quella della **stabilizzazione della coordinazione fine**: è il momento in cui l'arciere acquisisce la consapevolezza del controllo del gesto e la capacità di adattarsi alle più svariate situazioni ambientali.

Il **processo di apprendimento** in cui l'istruttore e l'allievo sono coinvolti non si limita al mero passaggio di informazioni dal primo al secondo. Dobbiamo cioè:

- accompagnare l'allievo nella costruzione del proprio "rapporto" con l'Arco e con il gesto sportivo del Tiro;
- invitare l'allievo a non subire le nozioni ricevute, ma a sperimentarle, viverle, verificarle e accettarle, partendo da quelle che possono essere fatte proprie in base alla propria conoscenza della realtà, della propria esperienza, delle proprie sensazioni e costruendo la propria soddisfazione nel Tirare con l'Arco;
- evitare di dare certezze e dimostrazioni personali (nel senso di "proprie dello stile dell'istruttore") creando meramente esempi da imitare: resta di fondamentale importanza che l'istruttore accompagni l'allievo a sperimentare la pratica (passando

attraverso l'errore, l'acquisizione della consapevolezza di esso e lo sviluppo della capacità di trovare soluzioni ad esso) al fine di creare un giorno lo stile di tiro più funzionale al proprio essere, nel rispetto delle principali componenti tecniche.

Il **regolamento Settore Istruzione**, in merito al "Corso di tiro con l'arco" (art. 14) cita i 6 punti cardine del corso:

1. *Accompagnare l'allievo a conoscere ed applicare consapevolmente, nella pratica del tiro con l'arco, ogni norma di sicurezza verso gli altri e verso sé stessi;*
2. *Accompagnare l'allievo ad acquisire familiarità con l'attrezzatura e padronanza nel suo utilizzo, attraverso una corretta, fluida ed armonica gestualità tecnica;*
3. *Permettere all'allievo di esprimersi in piena autonomia;*
4. *Trasmettere all'allievo gli stimoli per intraprendere un proprio percorso arcieristico nel rispetto delle proprie motivazioni;*
5. *Introdurre l'allievo alla vita della Compagnia e della Federazione nelle loro specifiche peculiarità;*
6. *Permettere all'allievo di sperimentare lo stile di tiro promosso della Federazione attraverso la pratica diretta su un campo attrezzato con bersagli e sagome tipici della simulazione venatoria.*

Quello che proponiamo in queste **Linee Guida** saranno gli **obiettivi** e gli **argomenti** da affrontare durante le lezioni ed infine un **esempio di progetto** per condurre un corso di tiro con l'arco.

È importante sottolineare nuovamente che **ogni tipo di programma** del genere **deve essere in ogni momento modificabile** a seconda delle esigenze degli allievi che partecipano al corso.

Contenuti e Obiettivi

Compito dell'istruttore sarà quello di accompagnare l'allievo verso l'apprendimento della **Tecnica di base del tiro con l'arco propedeutica agli stili di tiro FIARC**.

Riportiamo di seguito quelli che potrebbero essere i **contenuti** della progettazione di un corso per neofiti, suddivisi, secondo quanto segue, in:

- ⇒ La sicurezza
- ⇒ La tecnica di tiro
- ⇒ La Federazione
- ⇒ L'attrezzatura
- ⇒ La Compagnia

I contenuti verranno proposti e approfonditi a vari livelli a seconda del grado di preparazione tecnica e di attenzione che gli allievi dimostreranno durante le lezioni.

Gli **obiettivi** principali:

OBIETTIVI	OBIETTIVI TRASVERSALI
Sviluppare un movimento corretto da un punto di vista fisico (proteggendosi dai danni al proprio corpo e agli altri)	Mantenere vivi l'interesse e la volontà di conoscenza + Esprimersi in modo autonomo attraverso una tecnica sufficientemente corretta + Trasformare la motivazione in percorso arcieristico
Applicare le norme di sicurezza	
Acquisire padronanza con l'attrezzatura e la sua manutenzione	
Conoscere il tessuto associativo nel quale integrarsi secondo le proprie preferenze	
Passare dalla fase della coordinazione globale grezza a quella della coordinazione globale settoriale a quella della coordinazione globale fine	

Ogni singolo intervento, ogni esercizio, ogni singola attività devono essere incentrati sul **rispetto dell'allievo** e sul **raggiungimento graduale degli obiettivi**; naturalmente **in considerazione dei diversi ritmi di apprendimento** di ogni allievo.

Gli **elementi tecnici** sono gli aspetti più strettamente legati al gesto del tiro con l'arco: rappresentano il gesto stesso frammentato nei tanti segmenti che lo compongono e le pratiche che la nostra disciplina comprende. Li elenchiamo di seguito senza un ordine di priorità tra un elemento e l'altro:

- ⇒ L'equilibrio
- ⇒ L'allineamento
- ⇒ I piani di forza (posizionamento ed estensione)
- ⇒ Lo "spingi e tira"
- ⇒ L'uso corretto della muscolatura dorsale

Questi ultimi due aspetti tecnici elencati non verranno appresi e interiorizzati dall'allievo durante il corso di base: sarà un percorso di studio molto più lungo. Però risulta di fondamentale importanza iniziare ad introdurli fin dall'inizio per, ad esempio: imparare ad aprire l'arco facendo meno sforzo possibile (più parti del corpo sono coinvolte in un movimento meno sforzo ci sarà per ciascuna di esse), rendere dinamico e fluido il gesto del rilascio, acquisire la consapevolezza che l'arco

lo si apre coinvolgendo tutta la schiena e non solo le braccia, evitare di rendere automatismi le iniziali imprecisioni tecniche.

- ⇒ Il mantenimento della "T" e l'alzo
- ⇒ Il rilascio
- ⇒ Il follow-through
- ⇒ La respirazione
- ⇒ Tirare in pendenza
- ⇒ Tirare al bersaglio mobile
- ⇒ Tirare a tempo
- ⇒ La valutazione delle distanze (facoltativo)
- ⇒ I trabocchetti ottici (facoltativo)
- ⇒ La taratura e la manutenzione dell'attrezzatura.

Verifiche pre/inizio corso

- ⇒ Compilazione della scheda anagrafica e conoscitiva di ogni allievo
- ⇒ Determinazione della manualità e della dominanza oculare

E' importante verificare entrambe gli aspetti contemporaneamente in modo da sapere se sono omolaterali o incrociati. Nel caso di dominanza incrociata l'istruttore, insieme all'allievo, dovrà stabilire quali delle due privilegiare, nella consapevolezza degli eventuali disturbi che ciò potrebbe comportare in seguito. Evitare di "forzare" l'allievo a seguire la dominanza oculare se ciò gli comporta dei limiti nell'esecuzione del gesto, a livello fisico e/o emotivo.

- ⇒ Determinazione dell'allungo dell'arciere. Importante ricordare che questa misura durante il corso cambierà, per cui è fondamentale riprenderla, più volte, durante il corso per verificare il grado di "confidenza" raggiunto dall'allievo con l'arco e, al termine del corso, quando bisognerà aiutare l'allievo nella scelta dell'acquisto del proprio arco e delle frecce
- ⇒ Scelta dell'attrezzatura da utilizzare durante il corso da ogni allievo, in funzione della sua fisicità e di quanto emerso nei punti precedenti. A tal proposito si sottolinea che durante il corso è possibile fornire agli allievi soltanto i così detti "Archi Scuola" di basso libbraggio. Altre tipologie di arco potranno essere utilizzate dai neofiti dopo la conclusione del corso e sotto l'accompagnamento e la supervisione da parte di un istruttore
- ⇒ Assegnazione e distribuzione di archi ed accessori (faretra, parabraccio, guantino, ecc.)
- ⇒ Descrizione e nomenclatura dell'attrezzatura utilizzata
- ⇒ Elementi fondamentali sulla sicurezza. Argomento da spiegare durante la prima lezione, ma da riprendere più volte durante il corso. Prendere spunto da ogni

evento o situazione e anche dall'ambiente in cui ci si trova: campo scuola, practical, bosco, palestra, ecc.

Fasi principali del corso per neofiti

Lo schema seguente è una **proposta**. Ripetiamo che l'Istruttore deve essere in grado di adattare la sequenza degli argomenti ed il livello di dettaglio di ogni argomento in funzione dell'interesse degli allievi e del loro ritmo di apprendimento.

Dobbiamo assolutamente evitare di annoiare, contrariare gli allievi o metterli di fronte ad ostacoli troppo elevati per loro in ciascuna fase del processo di apprendimento.

Fasi principali di ogni lezione del corso (2 ore a lezione: totale di 16 ore minime):

- ⇒ Saluti iniziali
- ⇒ Preparazione dell'attrezzatura (uso carichino e degli accessori)
- ⇒ Riscaldamento muscolare
- ⇒ Riepilogo condiviso della lezione precedente
- ⇒ Lezione pratica
- ⇒ Lezione teorica (a seconda delle esigenze e dell'organizzazione logistica della Compagnia, gli argomenti teorici possono essere suddivisi durante le 8 lezioni – 10/15 minuti a lezione – oppure svolti durante un unico incontro di un paio d'ore – eventualmente aggiuntivo rispetto alle 8 lezioni)
- ⇒ Valutazione delle tecniche apprese nella lezione
- ⇒ Smontaggio attrezzatura, riordino
- ⇒ Feedback e saluti finali

E' importante prestare molta attenzione ai "feedback" ("messaggi di ritorno") dell'allievo, cioè le sensazioni, gli stati d'animo e ogni altro "messaggio" verbale o non verbale che esso possa esprimere. L'Istruttore deve cercare di capire in ogni momento della lezione i messaggi che l'allievo gli invia ed essere in grado, in relazione ad essi, di modificare e riadattare i tempi del corso, il livello di dettaglio degli argomenti e le attività.

La Sequenza di tiro passo-passo :

- ⇒ Posizionamento sul picchetto/linea di tiro
- ⇒ Posizionamento del corpo
- ⇒ Incocco della freccia
- ⇒ Presa dell'arco, incocco della freccia e presa della corda
- ⇒ Sollevamento dell'arco
- ⇒ Trazione
- ⇒ Riferimenti sul viso

- ⇒ Completamento della trazione
- ⇒ Rilascio
- ⇒ Follow-through
- ⇒ Rilassamento e analisi del tiro

Durante tutta la sequenza di tiro inserire/considerare la respirazione.

Esempio di come si possono suddividere gli argomenti all'interno delle varie lezioni:

1^a Lezione

- ◆ Occhio dominante
- ◆ Esercizi propedeutici al tiro
- ◆ Sicurezza
- ◆ Introduzione sul funzionamento dell'arco e nomenclatura di base
- ◆ Espansione delle spalle attraverso i seguenti esercizi:
 - ⇒ Esercizi sulla postura senza arco (posizione delle gambe/dei piedi/della testa/bilanciamento del peso)
 - ⇒ Esercizi di trazione e rilascio con corda ed elastico (esercizio propedeutico)
 - ⇒ Apertura senza arco (esercizio propedeutico)
 - ⇒ Movimento di trazione completo senza arco
 - ⇒ Movimento di trazione con arco
 - ⇒ Movimento con arco e freccia.
- ◆ Tra la trazione senza freccia e quella completa spiegare la posizione del corpo e come s'incocca
- ◆ Teoria: La Compagnia "X".

II^a Lezione

- ◆ Esercizi propedeutici al tiro
- ◆ Montaggio archi
- ◆ I piani di forza
- ◆ La "T"
- ◆ Lo "spingi e tira" (e utilizzo dei muscoli dorsali per l'esecuzione del gesto)
- ◆ Teoria: La FIARC

III^a Lezione

- ◆ Esercizi propedeutici al tiro

- ◆ Montaggio archi
- ◆ Il rilascio
- ◆ Teoria: Gli archi

IV^a Lezione

- ◆ Esercizi propedeutici al tiro
- ◆ Montaggio archi
- ◆ Respirazione ed equilibrio attraverso i seguenti esercizi:
 - ⇒ Respirazione controllata
 - ⇒ Esercizi di equilibrio senza arco
 - ⇒ Esercizi di equilibrio con arco
 - ⇒ Abbinamento tiro e respirazione
- ◆ Teoria: Le frecce: paradosso dell'arciere (con video), tipi di frecce, spine e lettura tabella Easton (e non solo).

V^a Lezione

- ◆ Esercizi propedeutici al tiro
- ◆ Montaggio archi
- ◆ Tiri ai paglioni con ripresa video degli allievi mentre tirano sul campo
- ◆ Spiegazione delle pendenze
- ◆ Tiri sul campo; piazzole in salita, discesa, falsopiano
- ◆ Teoria: Come si costruisce una freccia, visione del video con analisi degli errori.

VI^a Lezione

- ◆ Esercizi propedeutici al tiro
- ◆ Montaggio archi
- ◆ Tiri in ginocchio ed in movimento tirando solo su metà paglione
- ◆ Tiri ad occhi chiusi
- ◆ Tiri sulla verticale
- ◆ Teoria: Storia dell'arceria.

VII^a Lezione

- ◆ Esercizi propedeutici al tiro
- ◆ Montaggio archi
- ◆ Tiri lunghi nel prato (in allontanamento)

- ◆ Tiri nel bosco.

VIII^a Lezione

- ◆ Esercizi propedeutici al tiro
- ◆ Montaggio archi
- ◆ Giornata nel bosco, garetta finale (categoria training class)
- ◆ Teoria: scelta dell'attrezzatura
- ◆ Consegna dei diplomi