

REGOLAMENTO ATTUATIVO DEI CORSI PER ISTRUTTORI

- in vigore dal 24 maggio 2007 -

Qualifica ISTRUTTORE DI I LIVELLO

FIGURA PROFESSIONALE, COMPITI E OBIETTIVI

L'istruttore di I livello si configura come un **Tecnico di Società**, abilitato ad avviare neofiti alla pratica del Tiro con l'arco ed a promuovere l'inserimento degli allievi nelle strutture della Società. Le competenze apprese devono consentirgli di:

- **Insegnare** la struttura base del gesto tecnico, seguendone l'evoluzione finché l'allievo riproduca il modello di tiro in modo globalmente corretto.
- **Programmare** un corso d'avviamento alla pratica di tiro con l'arco.
- **Seguire** l'allievo fino al pieno raggiungimento degli obiettivi del corso.
- **Allestire** una sala o un campo per svolgervi le lezioni, con attenzione alla sicurezza degli allievi e di estranei.
- **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** il gesto tecnico, con relativa fluidità ed economicità, sugli assi orizzontale e verticale
- **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

NORMATIVA PER L'ISTITUZIONE DI CORSI PER LA FORMAZIONE DI ISTRUTTORE DI I LIVELLO

1 - SOGGETTI ORGANIZZATORI

- 1.1 Ogni Comitato Regionale singolarmente o in collaborazione con altri Comitati, con cui coordinerà l'iniziativa, può istituire corsi di formazione per Istruttori di I livello, in relazione alle necessità di sviluppo del proprio settore tecnico.
- 1.2 I corsi saranno tenuti preferibilmente con un numero di partecipanti non inferiore a 10; comunque non saranno consentiti corsi con più di 30 iscritti.

2 - MODALITÀ ORGANIZZATIVE

- 2.1 Comitato Regionale organizzatore, contestualmente alla delibera d'istituzione del corso, nominerà un Responsabile unico del corso che risponderà sul piano organizzativo e regolamentare alla Federazione (Comitato, CFQ e Uffici preposti a vigilanza e controllo) degli esiti di detto corso.
- 2.2 Il Comitato Regionale organizzatore, per ottenere l'autorizzazione preventiva all'effettuazione del corso da parte della CFQ, deve chiedere alla stessa, la pubblicazione sul calendario federale ufficiale dei corsi i seguenti elementi :
 - Date d'effettuazione del corso e degli esami. Sede/i (aule e impianti sportivi)
 - Il nome del Responsabile unico del corso e i suoi recapiti postali e telefonici o elettronici.
 - Programmi (solo se si apportano variazioni al piano di studi definito dal presente R A).Ottenuta la pubblicazione sul calendario federale Ufficiale, il corso si intende approvato.

- 2.3** 7 giorni prima dell'effettuazione del corso, il Comitato regionale trasmetterà alla CFQ, per tramite della Segreteria tecnica federale:
- I nominativi degli iscritti per verificare il possesso dei requisiti;
 - Docenti e relative materie impartite.
- 2.4** Entro 15 gg. dalla data di effettuazione degli esami, il C.R. organizzatore trasmettono l'esito degli stessi con i nominativi degli allievi abilitati e le relative attribuzioni di voto sia alla C.F.Q, sia ai singoli corsisti. Il CR consegnerà inoltre agli abilitati un diploma che certifichi qualifica raggiunta, l'anno di conseguimento e il numero di ore di lezione dell'intero corso.
- 2.5** Chi ha conseguito la qualifica è iscritto di diritto nel Ruolo dei Tecnici Fitarco a norma dell'Art.3 del Regolamento dei Tecnici Federali e d'ufficio è inserito nell'Albo dei Tecnici Federali a norma dell'Art.4 del medesimo regolamento.
- 2.6** La qualifica ha decorrenza dalla data d'iscrizione degli abilitati nel Ruolo dei Tecnici Federali e, in ogni caso, dal 15° giorno seguente la trasmissione dell'esito positivo alla CFQ.
- 2.7** La C.F.Q ha la facoltà, anche attraverso propri delegati, di assistere ai corsi ed agli esami, preavvertendo il C.R. organizzatore.

3 REQUISITI DI AMMISSIONE - DOCUMENTAZIONE

- 3.1** I requisiti per l'ammissione al corso di Istruttore di I livello sono stabiliti dall'Art.7 del Regolamento Tecnici Federali.
- 3.2** Chi dispone dei requisiti può fare domanda al proprio C.R. per l'ammissione al corso, compilando e sottoscrivendo l'apposito modulo d'iscrizione.

4 MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEL CORSO - DOCENTI - PIANO DI STUDI

- 4.1** I corsi di Istruttore di I livello prevedono un programma complessivo di almeno **32 ore** più lo svolgimento degli esami finali, così distribuito:

MATERIE DI STUDIO	Ore di lezione
Aspetti istituzionali e storici concernenti il settore tecnico	2 ore
a) Tecnica di tiro ricurvo	14 ore
Tecnica di tiro Compoud	2 ore
b) Materiali e loro messa a punto	
ricurvo	4 ore
compoud, arco nudo	2 ore
c) Metodologia dell'insegnamento	6 ore
d) Regolamenti Federali	2 ore
e) Esami Pratici - scritti - orali	Tempo necessario

- 4.1.2** Ore eventualmente aggiunte al numero minimo di 32, dovranno essere destinate in maggior parte allo sviluppo di attività pratiche (esercizi, esercitazioni, simulazioni, lezioni attive da parte dei partecipanti ecc.)
- 4.2** Gli insegnamenti saranno tenuti prevalentemente da Docenti inseriti nell'elenco ufficiale emanato dalla C.F.Q e regolarmente iscritti all'Albo dei Tecnici Federali. Il programma di Regolamenti Federali sarà svolto di preferenza da un membro del settore arbitrale iscritto all'Albo docenti specialisti.
- 4.3** Il corso si articola secondo il piano di studi definito dalla C.F.Q e di seguito riportato. La C.F.Q potrà autorizzare le eventuali variazioni al piano, che i C.R. organizzatori faranno pervenire preventivamente e in modo dettagliato con il modulo di indizione del corso (vedi punto 2.2). 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.

5 MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE D'ESAME - PARTECIPAZIONE - PROVE VALUTAZIONE

- 5.1 Le prove d'esame non potranno svolgersi prima di 7 gg. dalla fine delle lezioni, ma dovranno essere completate entro 30 gg. dalla stessa data.
- 5.2 Possono sostenere l'esame solo i corsisti che hanno frequentato non meno dell'80% delle ore dell'intero corso.
- 5.3 L'esame si compone di:

PROVE D'ESAME	Tempi di esecuzione della prova	Peso delle singole prove al fine della valutazione finale
a) Una prova pratica di tiro Prova pratica di tiro: il candidato deve poter eseguire dei tiri (non centri), con tecnica corretta e deve saper dimostrare personalmente i fondamentali di tiro.	Tempo necessario	40%
b) Una prova scritta Nella prova scritta: sarà proposto un questionario a risposte chiuse contenente almeno 20 domande su temi tecnici, 10 domande sull'attrezzatura e messa a punto, 5 domande sui regolamenti.	Max. 2 ore	20%
c) Un colloquio orale La Commissione esaminatrice dovrà accertare che il candidato, tra l'altro: * 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.	Tempo necessario	40%

- 5.4 Valutazione delle prove scritte e orali. Ognuna delle prove andrà valutata come scarsa, insufficiente, sufficiente, buona, ottima; il voto finale consisterà in una valutazione globale delle prove del candidato
- 5.5 Qualora le capacità esecutive e la dimostrazione del gesto tecnico nella prova pratica risultassero insufficienti, anche in presenza di prove orali e scritte sufficienti o buone, esse daranno luogo ad esito negativo degli esami.
- 5.6 Fanno parte della commissione giudicante tutti coloro che hanno svolto attività di docenza. Alle prove d'esame è obbligatoria la presenza del Responsabile Unico designato dal CR.

6 PROGRAMMI DIDATTICI

***Premessa:** quantunque il Corso verta principalmente sull'arco ricurvo, il o i docenti affronteranno egualmente gli aspetti della tecnica di tiro dell'arco compound ed dell'arco nudo, mettendo in evidenza gli elementi di corrispondenza 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.*

6.1 ASPETTI ISTITUZIONALI E STORICI CONCERNENTI IL SETTORE TECNICO (2 ore)

- L'organizzazione FITARCO nazionale e territoriale.
- Il Settore Tecnico Centrale e periferico.
- Il Settore Formazione Quadri.
- Il Regolamento dei Tecnici federali e dei Docenti
- Ruolo e Albo dei tecnici.
- Cenni sulla storia e sviluppo del tiro con l'arco
- Le diverse tipologie di gara (in particolare: indoor, targa, campagna, 3D, ski archery)

6.2 TECNICA DI TIRO (16 ore)

La suddivisione oraria è stata comunque pensata in modo che la parte teorica di ogni tema non ecceda il 30% - 40% 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 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. La suddivisione oraria è solo suggerita; il docente, nell'ambito delle 16 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.

Nella fase finale di ogni lezione il tema sarà ricapitolato in sintesi fornendo le spiegazioni che ancora si rendessero necessarie.

6.3 LE ABILITÀ DELL'ARCIERE (Tema trattato nel Capitolo 1 del testo in adozione.)

6.4 PASSI DELLA SEQUENZA DI TIRO (Tema trattato nel Capitolo 2 del testo in adozione)

6.5 L'APPRENDIMENTO DELLA TECNICA DI TIRO (Tema trattato nel Capitolo 7 del testo in adozione)

6.6 ESERCIZI ED ESERCITAZIONI PER L'ACQUISIZIONE DELLA TECNICA DI TIRO (Tema trattato nel Capitolo 10 del testo in adozione)

6.7 RILEVAMENTO E RISOLUZIONE DEI PRINCIPALI ERRORI ESECUTIVI (Tema trattato nel Capitolo 5 del testo in adozione)

7 MATERIALI: SCELTA - MESSA A PUNTO MANUTENZIONE (6 ore)

7.1 L'ATTREZZATURA DI BASE PER INIZIARE - CRITERI GENERALI

Nell'affrontare questo argomento va ribadito che la Società 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 e alla capacità di eseguire altrettanto correttamente quello successivo. Accanto alla indicazione dei materiali da trattare è suggerito anche un criterio orientativo di scelta o di utilizzo degli stessi.

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

- a) Quantità e qualità dei materiali.
- b) Descrizione dell'arco - parte Centrale (riser) e Flettenti (limbs).
- c) Scegliere l'altezza dell'arco.
- d) Scegliere il libbraggio dell'arco (misura teorica e misura effettiva).
- e) Scegliere il verso dell'arco (determinazione dell'occhio dominante e cenni di lateralità).
- f) Scelta della corda: materiali - numero di fili - lunghezza - montaggio sull'arco.
- g) La misura del brace-height, significato e variazioni
- h) La determinazione del punto di incocco nella fase preliminare della messa a punto.
- i) Il poggia freccia (rest): tipi, funzione, posizionamento sull'arco.
- j) Il mirino: tipi e funzione. Montaggio.
- k) Gli accessori: descrizione di parabraccio, paradita, dragonne, pettorina, faretra, visette, soucette.
- l) Le frecce: descrizione; tipologia; montaggio delle cocche, delle penne, e delle punte sull'asta, con la determinazione della lunghezza.
- m) L'allungo dell'arciere: determinazione della misura effettiva e di quella di sicurezza.
- n) La scelta della freccia: nozione di "paradosso della freccia" e del grado di flessibilità (spine) della freccia.
- o) Scelta della freccia con l'uso delle tabelle.
- p) Bottone ammortizzatore di pressione: cenni sul funzionamento e la regolazione.

q) Scheda di dati personali e del materiale per iniziare al tiro.

7.2 LA MESSA A PUNTO DELL'ATTREZZATURA DIDATTICA ESEGUITA DALL'ISTRUTTORE

7.2.1 FASE STATICA

- a) Determinazione del brace-height
- b) Posizionamento del rest.
- c) Posizionamento preliminare del punto di incocco.
- d) Posizionamento del mirino.
- e) Allineamento della freccia - corda - arco.

7.3 LA MESSA A PUNTO DELL'ATTREZZATURA PERSONALE DELL'ALLIEVO

Oltre ai punti a, b, c, d, nella fase statica si curerà anche:

- a) Il posizionamento e regolazione del bottone ammortizzatore e l'allineamento della freccia - corda - arco
- b) Il posizionamento della visette ed eventualmente degli stabilizzatori.
- c) Registrazione della lunghezza - posizione e sensibilità dello sgancio meccanico.

7.4 FASE DINAMICA : IN RELAZIONE ALLA ABILITA' 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.

8 PROGRAMMA DI METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (6 ore)

- a) Il ruolo dell'istruttore e la qualità dell'insegnamento (Tema trattato nel Capitolo 6 del testo in adozione)
- b) Organizzare un corso di tiro per principianti (Tema trattato nel Capitolo 4 del testo in adozione)
- c) La sicurezza. Il regolamento di sicurezza nei campi di tiro (Tema trattato nel Capitolo 3 del testo in adozione e nelle norme federali relative all'argomento)
- d) Il riscaldamento (Tema trattato nel Capitolo 4 del testo in adozione)
- e) Lo Stretching (Tema trattato nel Capitolo 4 del testo in adozione)

Nel delineare i punti su 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 avviare 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.

9 REGOLAMENTI (2 ore)

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

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;

- **MANUALE FITA PER ISTRUTTORI (Primo Livello)**

(obbligatorio per poter seguire il corso e dare gli esami)

- **ARCHERY** *(obbligatorio)*

Easton. Ultima edizione in versione Italiana. (Tabelle e messa a punto del volo delle frecce).

- **TIRO CON L'ARCO** *(consigliato)*

videocassette; vol. 1 e 2. Consulenza tecnica di S. Spigarelli; Ed.Columbia Tri Stars.

- **REGOLAMENTI FEDERALI** *(parti necessarie per seguire l'insegnamento)*

- **IL TIRO CON L'ARCO** *(consigliato per l'impostazione fortemente didattica)*

di Haywood e Lewis. Ed. SSS-Roma 1995

- **INSEGNARE IL TIRO CON L'ARCO** *(consigliato per l'impostazione fortemente didattica)*

di Haywood e Lewis. Ed. SSS-Roma 1995

Qualifica
ISTRUTTORE DI II LIVELLO

FIGURA PROFESSIONALE, 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 a preparare e ad assistere gli arcieri per la pratica agonistica.

Le competenze apprese devono quindi consentirgli di:

- **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.
- **Insegnare** a trasferire le acquisizioni tecniche in un contesto agonistico.
- **Perfezionare e consolidare** il gesto tecnico dell'atleta, affinché egli possa riprodurlo correttamente, anche in situazioni di gara, difficili o variate.

L'istruttore di II livello dovrà inoltre essere in grado di:

- **Programmare** adeguatamente le attività per conseguire obiettivi tecnici, mentali e fisici, attraverso metodologie ed esercitazioni variate.
- **Scegliere, montare e mettere a punto** il materiale per lo svolgimento dell'attività agonistica.

NORMATIVA PER L'ISTITUZIONE DI CORSI PER LA FORMAZIONE DI ISTRUTTORE DI II LIVELLO

1 SOGGETTI ORGANIZZATORI

- 1.1 Ogni Comitato Regionale singolarmente o in collaborazione con altri Comitati, con cui coordinerà l'iniziativa, può istituire corsi di formazione per Istruttori di II livello, in relazione alle necessità di sviluppo del proprio settore tecnico.
- 1.2 I corsi saranno tenuti preferibilmente con un numero di partecipanti non inferiore a 10. Comunque non sono consentiti corsi con più di 30 iscritti

2 MODALITÀ ORGANIZZATIVE

- 2.1 Comitato Regionale organizzatore, contestualmente alla delibera d'istituzione del corso, nominerà un Responsabile unico del corso, che risponderà sul piano organizzativo e regolamentare alla Federazione (Comitato, CFQ e Uffici preposti a vigilanza e controllo) degli esiti di detto corso.
- 2.2 Il Comitato Regionale organizzatore, per ottenere l'autorizzazione preventiva all'effettuazione del corso da parte della CFQ, deve chiedere alla stessa, la pubblicazione sul calendario federale ufficiale dei corsi i seguenti elementi:
 - Date d'effettuazione del corso e degli esami. Sede/i (Aule e impianti sportivi)
 - Docenti e relative materie impartite.
 - Il nome del Responsabile unico del corso e i suoi recapiti postali e telefonici o elettronici.
 - Programmi (solo se si apportano variazioni al piano di studi definito dal presente R A).Ottenuta la pubblicazione sul calendario federale Ufficiale, il corso si intende approvato.
- 2.3 Sette (7) giorni prima dell'effettuazione del corso, il Comitato regionale trasmetterà alla CFQ, per tramite della Segreteria tecnica federale, i nominativi degli iscritti per verificare il possesso dei requisiti.
- 2.4 Entro 15 gg. dalla data di effettuazione degli esami, i C.R. organizzatori trasmettono l'esito degli stessi con i nominativi degli allievi abilitati e le relative attribuzioni di voto sia alla C.F.Q, sia ai singoli corsisti. Il CR assegnerà agli abilitati un diploma che certifichi qualifica raggiunta, l'anno di conseguimento e il numero di ore di lezione dell'intero corso.
- 2.5 Chi ha conseguito la qualifica è iscritto di diritto nel Ruolo dei Tecnici Fitarco a norma dell'Art.3 del Regolamento dei Tecnici Federali e d'ufficio è inserito nell'Albo dei Tecnici Federali a norma dell'Art.4 del medesimo regolamento.

- 2.6 La qualifica ha decorrenza dalla data d'iscrizione degli abilitati nel Ruolo dei Tecnici Federali e, in ogni caso, dal 15° giorno seguente la trasmissione dell'esito positivo alla CFQ.
- 2.7 La C.F.Q ha la facoltà, anche attraverso propri delegati, di assistere ai corsi ed agli esami, preavvertendo il C.R. organizzatore.

3 REQUISITI DI AMMISSIONE – DOCUMENTAZIONE

- 3.1 I requisiti per l'ammissione al corso di Istruttore di II Livello sono stabiliti dall'Art.7 del Regolamento Tecnici Federali
- 3.2 Chi dispone dei requisiti richiesti può fare domanda al proprio C.R. per l'ammissione al corso, compilando e sottoscrivendo l'apposito modulo d'iscrizione.

4 MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEL CORSO - DOCENTI - PIANO DI STUDI

- 4.1 I corsi di Istruttore di II livello prevedono un programma complessivo di almeno 54 ore, più lo svolgimento degli esami finali, così distribuito :

MATERIE DI STUDIO	Ore di lezione	modulo
Tecnica di tiro (ricurvo, compoud, arco nudo)	9	mod. A
La preparazione tecnica nel tiro con l'arco	12	mod. B
Materiali e loro messa a punto	9	mod. C
Nozioni elementari di biologia dello sport e di anatomia applicata all'arco	6	mod. D
L'apprendimento motorio applicato all'arco.	6	mod. E
Nozioni di Metodologia dell'allenamento generale e applicata al Tiro con l'arco	6	mod. F
La preparazione condizionale nel tiro con l'arco	3	mod. G
La preparazione mentale nel tiro con l'arco	3	mod. H
Totale	54	
Verifica dei contenuti in itinere	4	
Esami finali		

I CR che intendono organizzare il corso dividendolo in moduli, devono prevedere in ipotesi almeno 4 ore aggiuntive per somministrazione di questionari.

- 4.1.1 Ore eventualmente aggiunte al numero minimo di 54, dovranno essere destinate in maggior parte allo sviluppo di attività pratica (esercizi, esercitazioni, simulazioni, lezioni attive da parte dei partecipanti ecc.), e solo in seconda istanza ad approfondimenti teorici, all'aggiunta dello studio di altre specialità ecc.
- 4.2 Gli insegnamenti saranno tenuti prevalentemente da Docenti inseriti nell'elenco ufficiale emanato dalla C.F.Q e regolarmente iscritti all'Albo dei Tecnici Federali.
Per discipline come metodologia dell'allenamento generale, oppure la preparazione mentale nel Tiro con l'arco o per le nozioni biologia e di anatomia applicata all'arco, il C.R può servirsi anche di Docenti della Scuola dello Sport del CONI, o di specialisti.
Il Programma di Regolamenti sarà svolto di preferenza da un membro del settore arbitrale iscritto all'albo docenti specialisti.
- 4.3 Il corso si articola secondo il piano di studi definito dalla C.F.Q e di seguito riportato.
La C.F.Q potrà autorizzare le eventuali variazioni al piano, che i C.R. organizzatori faranno pervenire preventivamente e in modo dettagliato con il modulo di indizione del corso (Vedi punto 2.2).
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.

5 MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE D'ESAME PARTECIPAZIONE – VALUTAZIONE DELLE PROVE

- 5.1 Le prove d'esame non potranno svolgersi prima di 7 gg. dalla fine delle lezioni, ma dovranno essere completate entro 30 gg. dallo stessa data.
- 5.2 Possono sostenere l'esame solo i corsisti che hanno frequentato non meno dell'80% delle ore totali del corso. I diplomati ISEF o i laureati in Scienze Motorie, come quelli che nel

proprio curriculum studi universitario abbiano sostenuto esami di biologia, anatomia o biomeccanica, sono esonerati dal frequentare le lezioni di anatomia.

- 5.3 L'esame si compone di una prova pratica, una prova scritta (o più prove scritte se il CR intende organizzare il corso in moduli), e in una prova orale.

PROVE D'ESAME	<i>Tempi di esecuzione della prova</i>	<i>Peso delle singole prove al fine della valutazione finale</i>
a) Una prova pratica <ul style="list-style-type: none"> · Sappia eseguire tiri (non centri) con tecnica corretta. • Sappia acquistare e sintonizzare il materiale per il singolo arciere che si dedica alle competizioni. • Sappia montare, sostituire, scegliere ed eventualmente costruire il materiale. • Sappia compilare una scheda tecnica analizzando il tiro di un arciere. 	Tempo necessario	40%
b) Una prova scritta <ul style="list-style-type: none"> · Sappia programmare un piano di lavoro in cui siano chiari gli obiettivi, le esercitazioni, le procedure esecutive e il carico fisico, i sistemi di valutazione. · Saranno <u>inoltre</u> proposte almeno un questionario per ognuna delle otto discipline impartite, con un minimo di 20 domande per Tecnica di tiro, Preparazione Tecnica e Materiali, 10 per ognuna delle restanti. 	Max. 2 ore Max. 4 ore	40%
c) Un colloquio orale La Commissione esaminatrice dovrà accertare che il candidato, tra l'altro: <ul style="list-style-type: none"> * sappia giustificare le risposte fornite nelle prove scritte. * conosca in modo approfondito i fondamentali tecnici e gli aspetti anatomici e di funzionamento biomeccanico. * sappia individuare i principali errori della tecnica dei fondamentali e suggerire valide modifiche * esprima i concetti con sufficiente proprietà di linguaggio. 	Tempo necessario	20%

5.3.1 Criteri per la predisposizione delle prove di esame

Prova scritta. L'oggetto principale dell'accertamento è la costruzione di un efficiente piano di programmazione dell'allenamento. È su questo che la commissione valuterà se l'esito della prova scritta può ritenersi sufficiente o meno. L'accertamento delle discipline tramite questionario, 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.

Prova pratica. L'accertamento non deve necessariamente avvenire su tutti questi punti, che potranno comunque essere valutati anche durante l'intero corso, in particolare durante lo svolgimento delle parti pratiche. Si tenga presente che, viste le finalità riferite a questo livello, sono da considerarsi pratiche anche le attività di analisi del gesto tecnico, la compilazione di schede tecniche, le definizioni di piani di lavoro e la preparazioni di esercitazioni o esercizi funzionali a quelle analisi.

Prova orale. L'attenzione della commissione esaminatrice andrà tuttavia 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 rilevate dell'immagine che la nostra federazione deve fornire all'interno e all'esterno di essa.

- 5.4 Valutazione delle prove scritte e orali pratiche. Ognuna delle prove andrà valutata come scarsa insufficiente, sufficiente, buona e ottima. Il voto finale, tiene conto dei pesi assegnati ad ognuna delle tre prove, come descritto in tabella, e consisterà nella somma di esse. (vedi prospetto allegato)
- 5.5 Qualora le capacità esecutive e la dimostrazione del gesto tecnico nella prova pratica risultassero fortemente carenti, anche in presenza di prove orali e scritte sufficienti o buone, esse daranno luogo ad esito negativo degli esami.
- 5.6 Fanno generalmente parte della commissione giudicante tutti coloro che hanno svolto attività di docenza sia nelle discipline FITARCO sia per la parte riservata alla Scuola dello Sport del CONI o a docenti esterni la FITARCO.
- 5.7 Alle prove d'esame è obbligatoria la presenza del Responsabile Unico designato dal CR.

6 PROGRAMMI DIDATTICI

6.1 TECNICA DI TIRO

Premessa: La riformulazione relativa alla tecnica di tiro prevede due momenti. Il primo (9 ore) serve per richiamare i fondamentali di tiro e 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 una grande quantità di tempo rispetto al momento di formazione di primo livello.

Si suggerisce di distribuire questo tema in 6 ore relative all'arco olimpico e nudo e 3 al compound.

Il secondo momento, cui sono dedicate 12 ore invece di 5, è 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 ecc. a lavorare allo sviluppo del suo atleta, per consentirgli un approccio alla competizione meno approssimativo e definito su obiettivi realistici e misurabili.

La suddivisione oraria è solo suggerita; il docente, nell'ambito delle (9+12 =21) 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 30%- 40% dell'intero tempo a disposizione (6-7 ore). 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 a 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.

6.2 RICHIAMO DEI FONDAMENTALI (9 ore)

Il docente, in relazione al livello di conoscenze dei corsisti, eventualmente rilevabile anche tramite test d'ingresso, potrà allungare o accorciare i tempi relativi a questo argomento. Saranno in ogni modo affrontati i seguenti punti e le indicazioni che li caratterizzano :

a) Metodi per ottenere una postura consistente:

- Piedi - richiamo delle tre posizioni (aperta – chiusa – in linea).
- Bacino - retroversione dell'addome.
- 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) I punti di contatto.

d) 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.

- e) Il ruolo della muscolatura dorsale, in particolare del trapezio medio e basso, nell'azione di trazione e contrapposizione.
- f) La dinamica esecutiva - La continuità della azione motoria, e la sua modulazione.
- g) Il rilascio come risposta al rilassamento dei muscoli flessori del braccio e della mano.
- h) Il punto di arrivo del gesto come risultato di corretti allineamenti e della struttura anatomica dell'arciere.

6.3 LA TECNICA DI TIRO CON IL COMPOUND

- a) Differenze reali e apparenti rispetto alla tecnica dell'arco ricurvo.
- b) Incidenza del materiale sulle diversità della tecnica esecutiva.

6.4 LA TECNICA DI TIRO CON L'ARCO NUDO

- a) Differenze reali e apparenti rispetto alla tecnica dell'arco ricurvo.
- b) Gli ancoraggi, la geometria variabile dell'arco e la tecnica esecutiva.

6.5 LA TECNICA NEL TIRO DI CAMPAGNA

L'adattamento della tecnica di tiro, in ragione del percorso e delle sue possibili difficoltà.

- a) Il tiro in salita.
- b) Il tiro in discesa.
- c) Il tiro in contro pendenza.

7 LA PREPARAZIONE TECNICA (12 ore)

- L'analisi tecnica dell'arciere: l'uso delle griglie d'osservazione.
- I test tecnici per la rilevazione del potenziale dell'arciere, rispetto a un modello di riferimento.
- La progressione verso la forma sportiva, intesa come aumento delle capacità d'adattamento dell'organismo. Cenni su carico – adattamento – “supercompensazione”).
- La definizione degli obiettivi in ragione dei periodi di preparazione, agonistico, di transizione.
- La programmazione dell'allenamento basata su i principi:
 - ü Della variazione delle sensazioni
 - ü della variazione dei vincoli (distanza, misure e forma delle visuali, tempi, equilibrio, peso e libbraggio, ecc.)
 - ü Variazioni di carico
- Esercizi specifici per la ricerca delle sensazioni, per l'affinamento delle sensazioni, per rafforzamento delle sensazioni.
- Gli esercizi di gara
- L'organizzazione della seduta d'allenamento tecnico.
- Lavoro tecnico e/ o correzione degli errori.
- La costruzione di una scheda di programmazione di lavoro tecnico.

8 MATERIALI: SCELTA - MESSA A PUNTO - MONTAGGIO E MANUTENZIONE (9 ore)

Almeno il 70% del tempo deve avere carattere pratico

8.1 Il materiale e la sua messa punto devono tener conto dell'impegno agonistico verso cui è proiettato l'atleta. Nel trattare i punti seguenti, il docente avrà cura di differenziare la parte per il ricurvo (R) da quella per compound (C), quando l'argomento lo richieda. Sarà anche privilegiata la dimostrazione e l'esercitazione pratica particolarmente per gli aspetti di messa a punto. Un possibile elenco di punti da sviluppare potrebbe essere:

- 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
- 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 (R - C).
- j) Determinazione del libbraggio massimo calcolato dell'arco (R - C).

- k) L'interpretazione delle indicazioni fornite dalle tabelle per la scelta della misura delle aste (R.C)
- l) Il taglio delle aste - le alette - le punte - le cocche - assemblaggio della freccia. Cenni sull'equilibratura.
- m) Il posizionamento del clicker (Test per un corretto posizionamento)
- 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

8.2 **MESSA A PUNTO DEL MATERIALE**

Per l'arco ricurvo 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.

8.3 **COME SI INTERVIENE PER MODIFICARE I COMPORTAMENTI DI ARCO E FRECCIE**

9 **NOZIONI ELEMENTARI DI BIOLOGIA DELLO SPORT e DI ANATOMIA APPLICATA AL TIRO CON L'ARCO (6 ore)**

La struttura del movimento.

A) Elementi essenziali dell'apparato locomotore:

- Ossa (tipologia: lunghe, brevi, larghe, irregolari)
- Articolazioni (tipologia: sinartrosi, anfiartrosi, diartrosi)
- Muscoli:
 - ü La struttura del muscolo scheletrico.
 - ü Meccanica della contrazione muscolare.
 - ü Le azioni muscolari: concentriche, eccentriche, isometriche.
- Tendini
- Legamenti.

B) Nozioni elementari di anatomia relative al tiro con l'arco.

- **Struttura scheletrica e muscolare relativa alla fase di posizionamento nel tiro**
- **La cintura scapolare :**
 - ü Le ossa : clavicola e scapola
 - ü I movimenti della cintura scapolare
 - ü I muscoli impegnati nell'azione della cintura scapolare e la loro funzione.
 - ü Analisi dei muscoli motori della cintura scapolare durante l'azione di tiro.
 - ü 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.**
- C) Approccio biomeccanico nello studio dell'azione di tiro con l'arco.**

10 **NOZIONI DI METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO GENERALE E APPLICATA AL TIRO CON L'ARCO (6 ore)**

a) La metodologia dell'allenamento

- ü Principi generali dell'allenamento sportivo
- ü Il carico fisico
- ü I test per la determinazione del carico
- ü I principi per l'organizzazione del carico (progressività, continuità, varietà ecc.)
- ü Le fasi della preparazione

- ü L'adattamento
- ü Gli stimoli
- ü I parametri del carico : Volume, densità, intensità, qualità, quantità
- ü La preparazione condizionale, tecnica e mentale
- ü La costruzione di schede di programmazione dell'allenamento

10.1 NOZIONI SULL'APPRENDIMENTO MOTORIO (6 ore)

Le capacità motorie - in particolare:

- a) le capacità coordinative

Cenni sulla elaborazione delle informazioni.

L'apprendimento motorio - in particolare:

- a) Lo stadio verbale - cognitivo.
- b) Lo stadio motorio.
- c) Lo stadio autonomo (cenni).

La didattica del tiro con l'arco:

- a) Il metodo globale e quello analitico.
- b) Gli obiettivi didattici
- c) Come presentare il compito
- d) I fattori di apprendimento motorio
 - ü La quantità
 - ü L'individualizzazione
 - ü La variabilità
 - ü L'organizzazione
 - ü La correzione dell'errore

11 LA PREPARAZIONE CONDIZIONALE NEL TIRO CON L'ARCO (3 ore)

- a) I principali esercizi di potenziamento muscolare nel Tiro con l'arco
 - ü Riscaldamento, defaticamento, allungamento.
 - ü Esercizi di muscolazione delle spalle e delle braccia, mani
 - ü Esercizi di muscolazione dei fissatori della scapola e del dorso
 - ü Esercizi di muscolazione del tronco e delle gambe
 - ü Esercizi per gli addominali
 - ü Esercizi per i lombari
 - ü Gli esercizi, a carico naturale, con i pesi, con gli elastici, con l'arco
- b) L'organizzazione della seduta di allenamento condizionale
 - ü Numero di sedute - durata
 - ü Numero di esercizi
 - ü Numero di serie
 - ü Numero di ripetizioni
 - ü Tempi di recupero
 - ü Il potenziamento organico
 - ü La corsa
 - ü Il nuoto
 - ü Altre attività complementari.

12 LA PREPARAZIONE MENTALE AL TIRO CON L'ARCO (3 ore)

- a) Gli aspetti generali della preparazione mentale
- b) La concentrazione
- c) Il rilassamento.
- d) Una proposta di allenamento mentale nel tiro con l'arco: la Five-Step-Strategy

MATERIALE DIDATTICO SUGGERITO 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.

- **MANUALE FITA PER ISTRUTTORI (Primo Livello)**

(obbligatorio per chi non abbia seguito un corso di I livello utilizzandolo come testo)

- **TOTAL ARCHERY**

di Kisik Lee & Rober de Bondt . Ed Italiana Arco Sport Spigarelli *(Obbligatorio)*

- **GUIDA TECNICA C.A.S.**

di C.Robazza e S.Vettorello. A cura del CONI Divisione Centri Giovanili; Roma 1995. Specialmente le parti relative a:

- a) L'elaborazione delle informazioni.
- b) L'apprendimento motorio: stadio verbale - cognitivo, stadio motorio stadio autonomo.
- c) La didattica del tiro con l'arco.
- d) La programmazione.

Per la parte relativa alle nozioni di anatomia (struttura muscolare e ossea) relative al tiro con l'arco può essere di aiuto il volume: "Il tiro con L'arco" di M. Vizzardi - Quaderni di medicina dello Sport n.4 – Ed. Piccin Padova.

Per un approfondimento degli aspetti fisiologici del tiro con l'Arco, viene consigliato:

- **ASPETTI FISILOGICI DEL TIRO CON L'ARCO**

di F.Amodio e C.Gallozzi Dispensa a cura della Formazioni Quadri FITARCO 1995 e disponibile presso la segreteria tecnica federale.

Allegato 1.

Possibile organizzazione del corso per moduli (Ipotesi di 4 fine settimana per un totale di 13 ore ciascuno, più un sabato con 7 ore)

Tecnica di tiro (ricurvo, compound, arco nudo)	20 ore	9	Mod. A
La preparazione tecnica nel tiro con l'arco	5 ore	12	Mod. B
Materiali e loro messa a punto	10 ore	9	Mod. C
Nozioni elementari di biologia dello sport e di anatomia applicata all'arco	6 ore	6	Mod. D
L'apprendimento motorio applicato all'arco.	0	6	Mod. E
Metodologia dell'allenamento generale e applicata al Tiro con l'arco	6 ore	6	Mod. F
La preparazione condizionale nel tiro con l'arco	3 ore	3	Mod. G
La preparazione mentale nel tiro con l'arco	4 ore	3	Mod. H
Regolamenti Federali	2 ore	0	

Week 1	feb-07	ore
Mod. A	Tecnica di tiro (ricurvo, compound, arco nudo)	9
Mod. G	La preparazione condizionale nel tiro con l'arco	3
		12

Week 2	mar-07	ore
Verifica moduli A e G	Somministrazione test	1
Mod. C	Materiali e loro messa a punto	9
Mod. H	La preparazione mentale nel tiro con l'arco	3
		13

Week 3	apr-07	ore
Verifica moduli C e H	Somministrazione test	1
Mod. B	La preparazione tecnica nel tiro con l'arco	12
		13

Week 4	mag-07	ore
Verifica modulo B	Somministrazione test	1
Mod. F	Metodologia dell'allenamento	6
Mod. E	L'Apprendimento motorio	6
		13

Week 5	giu-07	ore
Verifica moduli E e F	Somministrazione test	1
Mod. D	Nozioni elementari di biologia dello sport e di anatomia applicata all'arco	6
		7

Allegato 2

Tabella per l'assegnazione delle valutazioni nelle tre prove d'esame.

<i>Prove d'esame</i>	<i>Valutazioni possibili</i>	<i>Voto numerico</i>	<i>peso</i>
Prova pratica	Scarso	8	40%
	Insufficiente	16	
	Sufficiente	24	
	Buono	32	
	Ottimo	40	
Prova scritta	Scarso	8	40%
	Insufficiente	16	
	Sufficiente	24	
	Buono	32	
	Ottimo	40	
Prova orale	Scarso	4	20%
	Insufficiente	8	
	Sufficiente	12	
	Buono	16	
	Ottimo	20	
Valutazione totale		100	100%

Esempio di valutazione finale da riportare nel diploma.

1° es. Se il candidato nelle tre prove consegue questi voti.

<i>Tipo di prova</i>	<i>Voto</i>
Prova pratica	24
Prova scritta	32
Prova orale	8
totale	64

Nel diploma si riporterà: Sufficiente. Il CR invia al candidato, separatamente dal diploma, anche l'esito delle tre votazioni distinte, che comunque possono essere richieste in qualunque tempo dal candidato o dagli organi di vigilanza federale.

2° es. Se il candidato nelle tre prove consegue questi voti.

<i>Tipo di prova</i>	<i>Voto</i>
Prova pratica	16
Prova scritta	16
Prova orale	20
totale	52

Il risultato sarà: Insufficiente. Il CR invia al candidato solo l'esito delle tre votazioni distinte.

Alla CFQ dovranno pervenire sia gli esiti positivi che quelli negativi comprensivi dei risultati delle tre prove.

Qualifica
ALLENATORE

FIGURA PROFESSIONALE, 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.

L'Allenatore dovrà essere in grado di:

- Programmare un piano di allenamento di breve; medio; e lungo termine.
- Individualizzare l'intervento in relazione ai bisogni specifici dell'atleta.
- Gestire modalità di comunicazione e di relazione nei gruppi.
- Saper utilizzare tecniche specifiche di preparazione mentale.
- Saper comunicare efficacemente in un contesto didattico.
- Saper gestire il rapporto con gli Atleti anche attraverso i Tecnici personali.

**NORMATIVA PER L'ISTITUZIONE DI CORSI
PER LA FORMAZIONE DEGLI ALLENATORI**

1 SOGGETTI ORGANIZZATORI

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

2 MODALITÀ ORGANIZZATIVE

2.1 Almeno 45 gg. prima dell'effettuazione del corso, la C.F.Q . comunica agli Organi Federali territoriali:

- a) Numero di corsisti ammessi
- b) Le date di effettuazione del corso
- c) Gli orari
- d) I programmi
- e) Le sedi (aule i impianti sportivi)
- f) Le materie
- g) Il contributo a carico del corsista

2.2 Entro 15 gg. dalla data di effettuazione degli esami, la C.F.Q trasmette agli interessati l'esito degli stessi e al Comitato regionale di competenza i nominativi degli allievi abilitati e le relative attribuzioni di voto. Agli abilitati verrà consegnato un diploma con la certificazione del livello conseguito, l'anno di conseguimento e il numero di ore di lezione dell'intero corso.

2.3 Chi ha conseguito la qualifica è iscritto di diritto nel Ruolo dei Tecnici Fitarco a norma dell'Art.3 del Regolamento dei Tecnici Federali e d'ufficio è inserito nell'Albo dei Tecnici Federali a norma dell'Art.4 del medesimo regolamento.

2.4 La qualifica ha decorrenza dalla data d'iscrizione degli abilitati nel Ruolo dei Tecnici Federali e, in ogni caso, dal 15° giorno seguente l'esito positivo degli esami.

3 REQUISITI DI AMMISSIONE - DOCUMENTAZIONE

3.1 I requisiti per l'ammissione al corso di Allenatore sono stabiliti dall'Art.7 del Regolamento Tecnici Federali.

3.2 Chi dispone dei requisiti richiesti può fare domanda alla C.F.Q per l'ammissione al corso, compilando e sottoscrivendo l'apposito modulo d'iscrizione, completo della documentazione richiesta dall'Art.7 del Regolamento Tecnici Federali (curriculum). A detto modulo dovrà allegare il bollettino di versamento in c/c attestante il pagamento della quota d'iscrizione.

3.3 La C.F.Q., preso atto della domanda, dell'avvenuto pagamento della quota di iscrizione e, valutato il curriculum , ammette il candidato alla frequenza del corso. In caso di un numero di corsisti superiore al previsto, provvederà a forme di selezione, assegnando agli esclusi la priorità nell'iscrizione al/ai corsi successivi.

4 MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEL CORSO - DOCENTI - PIANO DI STUDI

4.1 I corsi di Allenatore prevedono un programma complessivo di 56 ore; avranno carattere residenziale e si svolgeranno nel corso di una settimana, più lo svolgimento degli esami finali. Il programmi è così distribuito:

MATERIE DI STUDIO	ORE DI LEZIONE	
	Docenti FITARCO	Docenti Scuola dello Sport o specialisti o specialisti FITARCO
Tecnica di tiro (Olimpico, Compound, Arco Nudo)	8 ore	
Materiali e loro messa a punto	8 ore	
Nozioni di Fisiologia e Anatomia applicate al tiro		6 ore
Metodologia dell'insegnamento applicata allo sport		6 ore
Metodologia dell'allenamento sportivo		8 ore
La preparazione condizionale nel T c. A	4 ore	
La preparazione mentale al tiro		6 ore
La preparazione tecnica dell'arciere evoluto	8 ore	
Regolamenti federali	2 ore	
Esami scritti Esami pratici e orali	tempo necessario	tempo necessario

4.2 Gli insegnamenti saranno tenuti da Docenti inseriti nell'elenco ufficiale emanato dalla C.F.Q e regolarmente iscritti all'Albo Tecnici Federali e da Docenti della Scuola dello Sport del CONI.

4.3 Il corso si articola secondo il piano di studi definito dalla C.F.Q.

5 MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE D'ESAME- PARTECIPAZIONE - VALUTAZIONE DELLE PROVE

5.1 COMMISSIONE D'ESAME

Fanno generalmente parte della commissione giudicante tutti coloro che hanno svolto attività di docenza sia nelle discipline FITARCO sia per la parte riservata alla Scuola dello Sport del CONI o a docenti esterni la FITARCO

5.2 PROVE D'ESAME

Gli esami risulteranno di:

- Un esame pratico: consistente nell'analisi tecnica di un arciere, nell'assunzione di dati e informazioni necessarie alla stesura di un piano di programmazione di allenamento a breve, medio, o lungo termine; ed infine nella stesura concreta di detto piano (tempo concesso per la stesura 4 ore).
- Più prove scritte: consistenti nella compilazione di un numero di questionari generalmente pari al numero di insegnamenti impartiti
- Una prova orale: con cui inizierà la discussione della prova pratica e delle prove scritte e proseguirà con l'approfondimento di uno o più temi sviluppati durante gli insegnamenti del corso.
- Le prove di esame relative alle singole materie di insegnamento potranno essere svolte sia al termine che durante il periodo di svolgimento del Corso.

5.3 I candidati indicati nell'ultimo comma dell'art.7 del Regolamento Tecnici Federali che non intendessero partecipare alle lezioni del corso, dovranno comunicarlo nella domanda di iscrizione; essi saranno comunque presenti nel giorno/i dell'esame, come sarà loro comunicato all'atto della accettazione della domanda.

5.4 VALUTAZIONE DELLE PROVE

Ognuna delle prove andrà valutata come insufficiente, sufficiente, buona e il voto finale consisterà in una valutazione globale delle prove.

6 PROGRAMMI DIDATTICI

6.1 TECNICA DI TIRO (8 ore)

- Analisi del gesto tecnico di arcieri evoluti con pratica di rilevazione e gestione dati sulle capacità e abilità acquisite dell'arciere:
- Test e check list.
- Uso della fotografia e della videoregistrazione.
- Stesura schede di analisi.
- Uso del metodo dell'intervista.
- Interpretazione dei dati .
- Formulazione di soluzioni tecniche ai problemi.
- L'affinamento del gesto tecnico nell'arciere evoluto.
- La gestione dello scontro diretto.
- La gestione della prova a Squadre.

6.2 MATERIALI: SCELTA - MESSA A PUNTO – MONTAGGIO - MANUTENZIONE (8 ore)

- Richiamo dell'argomento già trattato al II Livello.
- Sperimentazione e valutazione di materiali di ultima generazione.
- Ripresa del metodo di analisi del volo e della rosata.
- La messa a punto dei materiali in relazione alla specificità della gara.

- e) La messa a punto dei materiali in ragione di microspostamenti del materiale.
 - f) Controlli della uniformità delle frecce utilizzate.
 - g) Costruzione e interpretazione di tabelle comparative di registrazione dei parametri di messa a punto.
- 6.3 NOZIONI DI FIOLOGIA E ANATOMIA APPLICATE AL TIRO CON L'ARCO (6 ore)**
- a) Aspetti fisiologici nel tiro con l'arco
 - b) Aspetti biomeccanici nel tiro con l'arco
- 6.4 METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO APPLICATA ALLO SPORT (6 ore)**
- a) L'allenatore come insegnante: la comunicazione efficace
 - b) Come motivare gli atleti
 - c) La programmazione dell'insegnamento delle abilità tecniche e tattiche
 - d) La valutazione del processo didattico
 - e) Metodi e stili di insegnamento
 - f) L'osservazione, il feedback e la correzione degli errori
 - g) Tecniche di insegnamento nella formazione degli allenatori
- 6.5 TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO (8 ore)**
- a) La prestazione sportiva
 - b) I principi generali dell'allenamento sportivo (richiamo)
 - c) Le capacità motorie . In particolare le coordinative. Approfondimento
 - d) La tecnica sportiva
 - e) La tattica sportiva
 - f) L'organizzazione dell'allenamento
 - g) La valutazione e il controllo dell'allenamento : metodi e mezzi
- 6.6 LA PREPARAZIONE TECNICA DELL'ARCIERE EVOLUTO (8 ore)**
- a) L'analisi tecnica dell'arciere : l'uso delle griglie di osservazione.
 - b) I test tecnici per la rilevazione del potenziale dell'arciere, rispetto a un modello di riferimento.
 - c) La progressione verso la forma sportiva come aumento delle capacità di adattamento dell'organismo (carico – adattamento – “supercompensazione”).
 - d) La definizione degli obiettivi in ragione dei periodi di preparazione, agonistico, di transizione
 - e) La periodizzazione dell'allenamento
 - f) La costruzione di un programma di lavoro .
 - g) La gestione della tecnica in presenza di fattori emozionali, ambientali, ecc..
 - h) Gli esercizi per la padronanza della tecnica in situazioni variabili.
- 6.7 LA PREPARAZIONE MENTALE DELL'ARCIERE EVOLUTO (6 ore)**
- a) La gestione dello stress
 - b) La regolazione dello stato di attivazione
 - c) Il controllo della attenzione
 - d) L'allenamento ideo- motorio
 - e) Le tecniche di controllo dei pensieri
 - f) L'elaborazione di strategie di gara
 - g) La gestione delle dinamiche di gruppo
- 6.8 LA PREPARAZIONE CONDIZIONALE DELL'ARCIERE EVOLUTO (4 ore)**
- a) Programmazione teorica dell'attività fisica specifica
 - b) Capacità condizionali speciali: La preparazione fisica dell'atleta evoluto
 - c) La costruzione di un programma di condizionamento fisico
- 6.9 REGOLAMENTI (2 ore)**
- Valutazione dei Regolamenti in funzione delle competizioni di alto livello:
- Ruolo degli atleti
 - Ruolo dei tecnici

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 :

w “IL TIRO CON L'ARCO” (già in dotazione) di Haywood e Lewis. Ed. SSS-Roma 1995

Specialmente le parti relative a:

a) L'equipaggiamento di base

b) Prepara il corpo al successo

w **"INSEGNARE IL TIRO CON L'ARCO"** (già in dotazione) di Haywood e Lewis. Ed. SSS-Roma 1995.

Specialmente le parti relative a:

a) Prepara la classe al successo

w **"GUIDA TECNICA C.A.S."** (già in dotazione) di Robazza e Vettorello. Ed: CONI 1995

Specialmente le parti: PRIMA E QUARTA

w **"LE CAPACITA' COORDINATIVE: DEFINIZIONE E POSSIBILITA' DI SVILUPPARLE"** di Dietrich D.Blume. Didattica del movimento 1988, pgg 60-83.

w **"ARCHERY"** Easton .Ultima edizione in versione Italiana (Tabelle e messa a punto del volo delle frecce)

w **"PREPARAZIONE ALLA COMPETIZIONE"** di Spigarelli - Dung Eun Suk - Casorati Ed. Arco Sport 1993

w **"ASPETTI FISIOLGICI DEL TIRO CON L'ARCO"** di F. Amodio e C. Gallozzi Dispensa a cura della Formazioni Quadri FITARCO 1995

w **"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

w **"ABILITA' ATLETICA E ANATOMIA DEL MOVIMENTO"** di R. Wirthed Ed. - Ermesì MI 1986

w **"FONDAMENTI DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO"** di Renato Manno Ed. Zanichelli 1989

w **"MANUALE DI TEORIA DELL'ALLENAMENTO"** di D Martin, K Carl, K lehnerz Ed Società Stampa Sportiva 1997

w **"LA PREPARAZIONE FISICA DI BASE"** di F. Merni e Ida Nicolini C.O.N.I.- Divisione Attività Didattica Scuola dello Sport Roma 1992

w **"LA PREPARAZIONE MENTALE NELLO SPORTIVO"** di C. Robazza, L. Bortoli, G. Grammacioni. Ed. Luigi Pozzi Roma 1994

***"IL TIRO CON L'ARCO"** di M. Vizzardi - Quaderni di medicina dello Sport N° 4, - Ed Piccin Padova. (struttura muscolare e ossea e patologie nel tiro con l'arco).

Qualifica **ALLENATORE NAZIONALE**

La qualifica di Allenatore Nazionale designa tecnici di elevata professionalità e impegno, forniti di conoscenze al più alto livello disposti a guidare squadre nazionali e a formare tecnici.

Al momento la definizione minuta dei saperi e delle capacità relativi a questa figura, come pure i criteri di valutazione con cui affrontare il colloquio di cui all'Art.2 del Regolamento Tecnici federali sono al vaglio della CFQ, che li deciderà d'intesa con la commissione tecnica nel più breve tempo possibile.