



Settore Tecnico
CB/

Prot. 6215
Roma, 7 novembre 2008

Agli interessati

e, p.c. - ai docenti

Oggetto: Riferimenti bibliografici utili

Alcuni partecipanti al Corso per l'acquisizione della qualifica di Allenatore che si terrà a Cantalupa (TO) dal 16 al 23 novembre p.v., hanno chiesto quale sarà la bibliografia di base per seguire il corso e preparare gli esami.

Informiamo che i docenti hanno già predisposto le dispense relative ai propri interventi e che queste saranno distribuite al momento dell'arrivo dei partecipanti. Ulteriore materiale (filmati, .ppt, ecc...) usato in supporto alle lezioni dovrà essere richiesto direttamente ai docenti.

Saranno inoltre distribuiti i testi "**Total archery**" di Kisik Lee e Robert de Bondt, "**Aspetti fisiologici del tiro con l'arco**" di F.Amodio e C.Gallozzi, dispensa a cura della Formazioni Quadri Fitarco 1995, e "**Analisi multifattoriale del tiro con l'arco**" della Fitarco in collaborazione con il Centro di Bioingegneria Fondazione Pro Juventute Ircccs - Politecnico di Milano a cura dell'Ing R.Squadrone.

I corsisti che, in base all'Art.7.1 del Regolamento Tecnici Federali, non abbiano affrontato in precedenza specifici contenuti previsti nei corsi istruttori, potranno ritenere utili i riferimenti bibliografici di seguito elencati, che esaminano sul piano più generale alcune delle tematiche del corso:

- "**ABILITA' ATLETICA E ANATOMIA DEL MOVIMENTO**" di R. Wirthed Ed. - Ermesì MI 1986
Descrive le caratteristiche principali di ossa, muscoli e articolazioni; i principi fondamentali dell'allenamento della flessibilità e della forza; l'anatomia funzionale dei segmenti corporei descritti; l'analisi dei movimenti e degli aspetti biomeccanici dei gesti sportivi e degli esercizi di allenamento.
- "**FONDAMENTI DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO**" di Renato Manno Ed. Zanichelli 1989
- "**MANUALE DI TEORIA DELL'ALLENAMENTO**" di D.Martin, K.Carl, K.Lehnerz, Ed. Società Stampa Sportiva 1997
Si occupano di teorie e metodologie dell'allenamento, da un punto di vista pluridisciplinare e che, specie il secondo, introduce una innovativa metodologia di allenamento della tecnica, generalmente sottovalutata dai testi che trattano metodologia dell'allenamento, per i quali è spesso fusa con l'allenamento delle capacità coordinative.
- "**LA PREPARAZIONE MENTALE NELLO SPORTIVO**" di C.Robazza, L.Bortoli, G.Grammacioni. Ed. Luigi Pozzi Roma 1994
Scritto tra gli altri da uno psicologo (C.Robazza) che per anni ha seguito la Nazionale Italiana di Tiro con l'Arco, contiene un completo inventario delle abilità mentali (strategie) che entrano in gioco nella preparazione psicologica dell'atleta, riferendo chi le ha proposte e studiate, che cosa sono, come si valutano e come si possono "allenare" per ottimizzarle e conservarle. Inoltre insegna ad applicare i programmi multimodali più diffusi, tra cui la Five Step strategy di cui si può vedere un'applicazione nella guida CAS della fitarco.

Molto utile, sotto l'aspetto pratico, la lettura dei "**PIANI DI ALLENAMENTO**" pubblicati dalla FITA e scaricabili dal medesimo sito fin dal 2001, con costanti aggiornamenti.



FEDERAZIONE ITALIANA DI TIRO CON L'ARCO

Per i tecnici meno aggiornati sulla tecnica compound e sulle sue problematiche, è ancora fondamentale il testo **“VINCERE CON IL COMPOUND”** di Larry Wise Ed. Geentime 2005

Naturalmente queste sono solo delle indicazioni, essendo la bibliografia concernente gli argomenti del corso piuttosto ampia, specie se si fa ricorso alla letteratura in lingua inglese.

Potrà essere utile anche ricorrere alle dispense predisposte nei corsi di 1° e 2° livello della propria regione sugli stessi argomenti, chiedendone, se disponibile, copia al Comitato Regionale di appartenenza.

Test, prova pratica e colloquio d'esame saranno comunque effettuati sugli argomenti sviluppati nel corso; la lettura dei testi qui sopra indicati o altri di analogo argomento è solo propedeutica e può facilitare, come è agevole intendere, la comprensione le lezioni.

Augurando buon lavoro, si porgono i più cordiali saluti

Il Segretario Generale
(Mds Alvaro Carboni)