

# LINEE GUIDA

## Per l'organizzazione di Incontri di preformazione, Seminari di aggiornamento, Corsi di approfondimento/specializzazione

*Al fine di uniformare il più possibile tra i Comitati le tipologie degli inviti e l'organizzazione per l'effettuazione di incontri di preformazione, seminari di aggiornamento, corsi di approfondimento sono di seguito fornite alcune linee guida.*

*È inoltre riportata una scheda per la rilevazione della qualità della partecipazione dei tecnici personali, presenti ai raduni di atleti di interesse regionale.*

### Aspetti organizzativi

*Gli inviti dovranno contenere le seguenti indicazioni.*

- *La tipologia: incontro di preformazione – seminario di aggiornamento (per quale livello) - corso di approfondimento – corso di specializzazione.*
- *Il nome del Responsabile del Corso ed i suoi recapiti postali, telefonici ed elettronici*
- *Il o i Docenti che interverranno*
- *Il programma che sarà svolto*
- *La durata complessiva (ove presenti, comprendere anche il tempo degli esami).*
- *A chi è rivolto (atleti o tecnici – solo tecnici 1° o 2° livello ecc...)*
- *Se consente l'acquisizione di crediti, il valore del credito, o solo di frequentare il 1° livello (per la preformazione)*
- *Il rilascio di un attestato di partecipazione per tutti, controfirmato dal Responsabile del corso e dal Presidente del Comitato.*
- *I posti disponibili (non superiori a 30)*
- *La quota di partecipazione e che cosa comprende (es materiale didattico, pranzo, caffè ecc...).*
- *Dove e come ci si deve iscrivere*
- *L'indicazione che la mancata partecipazione dopo l'iscrizione, obbliga comunque al versamento della quota*
- *Come si raggiunge il luogo di svolgimento del seminario*

*Gli inviti così composti saranno inviati in via preventiva, non meno di 15 giorni prima dell'incontro, alla segreteria tecnica della CFQ (all'attenzione della Sig.na Carla Baraccani) per la necessaria autorizzazione da parte della CFQ.*

*La pubblicazione del seminario nel sito dedicato alla Formazione Quadri certifica l'avvenuta autorizzazione.*

*I Comitati che intendano organizzare attività di formazione che non richieda accordo preventivo con la CFQ e per la quale non si ha diritto a crediti, possono organizzare gli incontri dandone comunque informazione alla CFQ.*

*Al massimo 15 giorni dopo il termine degli incontri, i Comitati organizzatori dovranno inviare alla Segreteria della CFQ i nominativi dei partecipanti con le relative attribuzioni di voto conseguite a seguito dell'esame finale (per i corsi di approfondimento e le specializzazioni). Nel caso in cui il corsista non superi l'esame finale del corso (dove previsto), non gli verranno attribuiti crediti.*

*Il Comitato Regionale, o l'ente Organizzatore, invierà inoltre i nominativi dei partecipanti e le relative firme ed i nominativi dei Docenti usando il seguente modello:*

## Tipologia dell'incontro (es.: Preformazione – Aggiornamento ecc...)

Luogo e data di effettuazione

Docenti: \_\_\_\_\_

Partecipanti

Titolo	Cognome e nome	Società	Firma autografa
AT	Mario Rossi	06...	
T1			
AL			
T2			

Legenda

T1	Tecnico 1° livello
T2	Tecnico 2° livello
AL	Allenatore
AT	Atleta

Data \_\_\_\_\_

Firma del  
Responsabile dell'incontro

\_\_\_\_\_

Firma del Presidente del Comitato Regionale

\_\_\_\_\_

# Criteri per l'organizzazione di:

## Incontri di Preformazione

### Finalità

L'incontro di Preformazione si propone come mezzo per far acquisire **agli atleti** le conoscenze tecniche di base e le prime informazioni sulle modalità di scelta del materiale di tiro e della messa a punto dello stesso, permettendo loro di allargare il campo delle conoscenze personali e di confrontarsi con modalità più strutturate di insegnamento. In subordine, la frequenza del corso consente di accedere al corso per Istruttori di I livello con maggiore consapevolezza sul tipo di impegno richiesto da questo settore della FITARCO.

### Contenuti e modalità organizzative dell'incontro

I Comitati potranno scegliere tra due moduli, con un **minimo** di 6 ore di impegno ciascuno.

#### - Modulo A

Sulla base di quanto previsto dal Capitolo 7 del Manuale FITA per istruttori di I livello, saranno **esposti i fondamentali del tiro con arco ricurvo**. Nella seconda parte saranno poi presentate le modalità con cui si sceglie l'arco, la scelta delle frecce e del materiale necessario all'arciere. Quindi si potrà affrontare una prima messa a punto del materiale, tenendo conto delle richieste e del livello della maggioranza dei partecipanti.

#### - Modulo B

il contenuto già previsto nel modello A può essere distribuito sia sulla divisione ricurvo che compound, (qui il riferimento bibliografico è il Manuale per istruttori FITA - livello intermedio) in modo che alle due divisioni venga dedicato lo stesso numero complessivo di ore. Al fine di ottimizzare i tempi, i Docenti delle due divisioni (CO e OL) potranno concordare che gli aspetti comuni siano definiti dal Docente di una delle due divisioni e che il Docente dell'altra metta nel giusto rilievo i punti in cui le due divisioni divergono.

### Docenti

Il Comitato Regionale può attingere al nucleo di Docenti che normalmente utilizza nei corsi per l'acquisizione dei livelli istruttori, e che generalmente svolgono le materie di tecnica di tiro e materiali.

I Comitati, e per conseguenza i Docenti dei corsi, devono comprendere che la logica degli incontri di preformazione **non è la stessa con cui si realizzano i corsi per l'acquisizione dei vari livelli di qualifica dei tecnici**, neppure prospettando che alcuni dei partecipanti, domani, possano aderire ai corsi di I livello. La parte relativa al tiro, pur nella sua completezza, non prevederà, ad esempio, né aspetti relativi all'approccio biomeccanico né aspetti di metodologia dell'insegnamento. Anche gli approfondimenti, eventualmente richiesti, si moduleranno sulla capacità di comprensione e di conoscenza dei partecipanti, così come stimati dal Docente.

### Requisiti per l'iscrizione

Il Corso è rivolto principalmente a tutti gli arcieri tesserati. L'eventuale presenza di tecnici iscritti all'Albo, può assumere funzione di ripasso, rinforzo ecc...

## **ORGANIZZAZIONE DEL CORSO**

**Il Comitato Regionale** organizzerà il corso con le stesse modalità previste per i corsi istruttori. E' necessario inoltre che conservi, mandandone copia alla FITARCO, l'elenco dei partecipanti ed i fogli firma delle presenze, come detto sopra, e provveda ad assegnare a tutti i partecipanti all'intero incontro, un attestato di partecipazione che riporterà tra l'altro: titolo del corso, nomi dei Docenti, ore effettuate, firma del responsabile del corso e del Presidente del Comitato Regionale.

### **Valenza del Corso:**

La partecipazione all'incontro di preformazione fa conseguire ai partecipanti l'autorizzazione a frequentare il Corso Istruttori I livello. **Non dà diritto invece all'acquisizione di crediti** per la formazione da parte di tecnici iscritti all'Albo dei tecnici.

# Seminari di aggiornamento.

## Finalità

Il Seminario di aggiornamento si propone di adeguare la preparazione dei tecnici ai nuovi e diversi contenuti presenti nei corsi di formazione Federale, consentendo ai partecipanti sia di continuare ad operare in conformità con il livello tecnico conseguito, riorganizzando le proprie conoscenze con quelle oggi proposte dalla nuova configurazione dei corsi, sia di accedere ai corsi di Istruttori II livello e Corso Allenatori tramite l'acquisizione di relativi crediti.

## Contenuti, modalità organizzative e Crediti

Per sopperire alla necessità di aggiornare sui nuovi contenuti della formazione quanti più tecnici possibile nello spazio del quadriennio (2013-2016), i corsi verteranno prevalentemente sulla **Metodologia dell'allenamento** e sulla **Metodologia dell'insegnamento relative tiro con l'arco**. Ciò non toglie che questi corsi possano essere **affiancati** da contenuti di natura diversa, anche legati a specifiche esigenze del territorio.

I Comitati Regionali, ovviamente, possono effettuare anche aggiornamenti che trattano contenuti del tutto diversi da quelli definiti al punto precedente; in questo caso l'attribuzione di crediti non è automatica e deve essere di volta in volta verificata con la CFQ.

I seminari di aggiornamento, benché indirizzati specificatamente ad un livello (I - II - Allenatori), potranno essere frequentati anche da tecnici in possesso da altri livelli di qualifica e daranno comunque diritto ai crediti spettanti. Per poter accedere al corso di livello superiore, ogni tecnico dovrà aver frequentato i corsi di Metodologia relativi al **proprio** livello. (es.: un Istruttore I livello frequenta solo corsi indirizzati al II livello. Acquisirà i crediti, ma non potrà accedere al corso di II livello).

I seminari di aggiornamento prevedono un impegno orario di almeno 4/6 ore **per modulo**.

Dato l'impegno attento che essi richiedono, per fini di efficacia, **non si potranno svolgere più di due moduli nello stesso giorno**, meglio se in un fine settimana (sabato pomeriggio –domenica mattina), **né si potranno svolgere 4 moduli sviluppandoli in due giorni consecutivi**.

**Ogni due moduli** saranno dati **0,5 crediti** a partecipante.

Nel caso di aggiornamenti per il II livello e Allenatori, il Comitato potrà procedere combinando un modulo di metodologia dell'insegnamento con uno di metodologia dell'allenamento, rispettando tuttavia le durate (4/6 ore a modulo) e la sequenza (prima C E e poi D F, vedi programmi), oppure svolgere prima solo i moduli di una metodologia e in uno o più incontri i moduli dell'altra metodologia.

## Docenti

I Docenti per l'aggiornamento in Metodologia dell'allenamento e Metodologia dell'insegnamento sono **solo** quelli formati a questo scopo dalla FITARCO e presenti nell'elenco ufficiale dei Docenti di metodologia tenuto dalla CFQ. **In subordine** possono essere utilizzati anche Docenti della Scuola regionale dello Sport.

# Programmi per l'aggiornamento di Istruttori I livello

## Modulo A: Metodologia dell'insegnamento

1. L'importanza della metodologia dell'insegnamento nel lavoro del tecnico.
2. Le capacità motorie e le capacità coordinative con particolare riferimento al tiro con l'arco.
3. L'elaborazione delle informazioni e L'apprendimento motorio – lo stadio verbale cognitivo - lo stadio motorio – lo stadio autonomo.
4. La proposta di un corso base per progressioni successive (es. Corso Base di Clini prime 20 lezioni o la proposta contenuta nel Manuale FITA di primo livello ).
5. I principi della programmazione dell'insegnamento applicati al corso base.
  - a. Gli obiettivi
  - b. La presentazione del compito
  - c. L'individualizzazione
  - d. La variabilità
  - e. L'organizzazione
  - f. La correzione dell'errore

## Modulo B: Metodologia dell'allenamento

### 1. Introduzione al concetto di prestazione nel Tiro con l'Arco

**Il Docente** svilupperà i fattori che determinano la prestazione arcieristica, tra i quali rientrano la forza, la resistenza e l'articolabilità, in modo da fornire l'idea che tra questi e le capacità coordinative vi sia integrazione. Come riferimento per la trattazione di queste capacità ci si può riferire a quanto già previsto nel corso di primo livello valutando, ai fini dell'approfondimento, il tempo ed il livello di conoscenze degli intervenuti. Il testo base utile alla trattazione di questo modulo è quello di R. Finardi: "Formazione allenatori e istruttori" a cura della FITARCO.

### 2. Il sistema delle capacità motorie

1. Lo sviluppo motorio. Schemi motori di base, abilità motorie, tecniche sportive.
2. L'elaborazione delle informazioni: gli analizzatori.
3. Fasi dell'apprendimento delle abilità motorie.  
(Richiamo del punto 3 di metodologia dell'insegnamento. Nel caso in cui il corso di metodologia dell'allenamento fosse tenuto dallo stesso Docente di metodologia dell'insegnamento e/o in tempi ravvicinati, questa parte può essere solo richiamata per completezza di informazione)

### 3. Le capacità coordinative generali e speciali, ruolo e sviluppo nella preparazione dell'arciere.

1. Mezzi e metodi per lo sviluppo delle capacità coordinative generali e speciali.

# **Programmi per l'aggiornamento di Istruttori II livello e Allenatori**

Nell'affrontare i seminari in questione, il Docente deve tener conto delle conoscenze pregresse previste nei programmi dei corsi di II livello ed Allenatori già frequentati dai partecipanti e delle esperienze già maturate dagli stessi, sia in tema di insegnamento che di allenamento. Questo perché il seminario non si risolva in una mera ripetizione di cose già apprese e assimilate e si rivelasse dunque inefficace rispetto ai fini per i quali è organizzato. A tale proposito il Docente dovrà, prima di svolgere il seminario, interloquire con i responsabili della formazione del Comitato Regionale per capire come meglio impostare il seminario, su quali parti incidere di più e su quali fare solo rapidi richiami.

## **Metodologia dell'insegnamento**

### **Modulo C: La comunicazione efficace**

1. La natura della comunicazione.
2. Le regole della comunicazione interpersonale
3. Le tecniche di comunicazione efficace.
4. L'uso didattico della comunicazione: spiegare, dimostrare, correggere.
5. Saper ascoltare
6. La comunicazione verbale e paraverbale.

### **Modulo D: La motivazione dell'atleta**

1. Lo sviluppo della personalità e la motivazione.
2. Aspettative degli atleti ed autoefficacia.
3. La definizione degli obiettivi come fattore motivante.
4. Come motivare atleti di diverse fasce di età e di differente livello motorio  
Osservare l'atleta
  1. Guardare e osservare
  2. Un modello per l'osservazione.
  3. Le interferenze soggettive dell'osservatore
  4. L'atteggiamento dell'osservatore costruttivo.

## **Metodologia dell'allenamento**

### **Modulo E: Dai principi alla programmazione dell'allenamento**

1. I fattori della prestazione sportiva
2. Definizione, concetti e principi generali dell'allenamento
3. Il processo di allenamento di lungo termine – l'allenamento generale di base, di costruzione e giovanile.
4. Principi del carico di lavoro: omeostasi e supercompensazione, aggiustamento ed adattamento; carico esterno e carico interno, rapporto carico – recupero, multilateralità generale e orientata, classificazione delle esercitazioni di allenamento: generale, speciale, di gara e simili.
5. La pianificazione e la programmazione dell'allenamento.
6. La programmazione sui principi della variazione:

- delle sensazioni;
- dei vincoli (distanze, misure e forme delle visuali, equilibrio)
- del carico

7. La costruzione di un piano dell'allenamento e delle relative schede di lavoro.

## **Modulo F: La Preparazione Tecnica**

1. L'analisi tecnica dell'arciere: l'uso delle griglie d'osservazione.
2. La progressione verso la forma sportiva, intesa come aumento delle capacità d'adattamento dell'organismo.
3. La definizione degli obiettivi in ragione dei periodi di preparazione, agonistico, di transizione.
4. La programmazione dell'allenamento basata sui principi: della variazione delle sensazioni - della variazione dei vincoli (distanza, misure e forma delle visuali, tempi, equilibrio, peso e libbraggio, ecc...) - variazioni di carico
5. Esercizi specifici per la ricerca delle sensazioni, per l'affinamento delle sensazioni, per il rafforzamento delle sensazioni.
6. Gli esercizi di gara
7. L'organizzazione della seduta d'allenamento tecnico.
8. Lavoro tecnico e/ o correzione degli errori.
9. La costruzione di una scheda di programmazione di lavoro tecnico.
10. La costruzione di un piano di allenamento.



# Corsi di Approfondimento tematico

## Finalità

A seguito delle modifiche contenute nel nuovo Regolamento attuativo dei Corsi per Istruttori, è stato raddoppiato il numero delle ore che compongono il piano di studi, ma neppure questo è sufficiente a consentire un esame completo dei temi proposti e chi si è formato nei corsi organizzati fino ad oggi ha spesso dovuto frequentare stage o seminari specifici aggiuntivi per migliorare o integrare le proprie conoscenze. I corsi di approfondimento tematico si propongono di ridurre il divario tra le conoscenze e le pratiche acquisite nei corsi e quelle necessarie per svolgere l'attività di tecnico con migliore consapevolezza del ruolo.

## Contenuti, modalità organizzative e Crediti

I corsi di Approfondimento dovranno vertere **essenzialmente su un tema** che potrà essere studiato da più punti di vista, mantenendo comunque il suo carattere unitario. Se il tema dell'incontro è, ad esempio, l'arciere compoundista, che assieme all'arciere di arco nudo e long bow trova meno spazio nei programmi di studio dei corsi, si potranno approfondire sia gli aspetti tecnici che quelli legati al materiale e alla sua messa a punto, unitamente a quelli connessi all'allenamento, alla preparazione mentale, ecc...

**I contenuti** sono comunque ricavabili dai temi trattati nei corsi per tecnici, cui si rimanda, che riguardano per ogni divisione: i materiali utilizzati, la loro manutenzione e messa a punto; la tecnica di tiro relativa a ciascuna divisione, la metodologia del suo insegnamento e la metodologia del suo allenamento. Poiché l'accusa frequente fatta ai corsi per tecnici è quella che i Docenti spaziano in teoria e riducono le ore di pratica ed esercitazione, i corsi di approfondimento dovranno prevedere un tempo ragionevole dedicato alla **pratica dei partecipanti**, in ogni caso **non meno di 1/3** dell'intero tempo dedicato.

Il percorso di ciascun tema dovrà essere definito in tutte le sue tappe, anche quelle pratiche, in modo che, in fase di autorizzazione dell'iniziativa, la CFQ (e ovviamente i partecipanti al corso), possa coglierne il carattere unitario.

**Durata.** I corsi di Approfondimento tematico non potranno durare, tra parte teorica, pratica e esame finale, meno di 8 ore.

**Esame finale:** consiste in un breve questionario (composto da almeno 15 domande) con il quale il partecipante deve dimostrare di aver compreso i punti chiave del corso. Il tempo per le risposte non supererà i 30 minuti. Risposte date in maniera errata a più di un terzo delle domande **non consentiranno** al partecipante di acquisire i **crediti**, ma solo del certificato di partecipazione.

**Crediti:** la frequenza alle prime 8 ore con esame finale consente l'acquisizione di **0,5 crediti**; frazioni aggiuntive di 4 ore e fino a un totale 16 ore danno diritto ad altri **0,5 crediti**. (quindi un corso di approfondimento, auspicabile, che impegna sullo stesso tema fino a 12 ore tra teoria, pratica ed esami finali consente complessivamente di realizzare **1 credito**)

**Docenti:** i Docenti per approfondimenti in Metodologia dell'allenamento e Metodologia dell'insegnamento sono **solo** quelli formati a questo scopo dalla FITARCO e presenti nell'elenco ufficiale dei Docenti di metodologia tenuto dalla CFQ. **In subordine** possono essere utilizzati

anche Docenti della Scuola regionale dello Sport o, per argomenti specialistici (es. psicologia, fisiologia, biomeccanica ecc...) professionisti della materia. Per approfondimenti su tecnica e materiali possono invece essere utilizzati i Docenti che, per conoscenza ed esperienza **sperimentate**, possano realmente approfondire queste tematiche, **evitando che i corsi siano la mera riproposizione di aspetti già noti**, affrontati nei corsi o in qualche seminario di aggiornamento.

## Raduni tecnici Regionali - partecipazione dei tecnici personali.

Il nuovo regolamento dei tecnici FITARCO prevede che siano attribuiti crediti ai Tecnici personali degli atleti in occasione della partecipazione dei tecnici ai raduni organizzati dal Comitato regionale. Naturalmente il lavoro dei tecnici regionali non può essere distratto dalla presenza dei tecnici personali, al punto di prevedere per loro spazi e momenti di formazione specifica. Nel normale rapporto che deve intercorrere tra tecnici regionali e tecnici personali passano tuttavia analisi, informazioni, conoscenze, programmi e metodi di lavoro che coinvolgono entrambi i partecipanti. Il tecnico regionale, responsabile del raduno, avrà perciò solo il compito di compilare a fine raduno un facile questionario, in parte prestampato, in cui metterà in rilievo il tipo di presenza (compartecipata, interessata o meno) al lavoro svolto dal tecnico personale durante l'attività svolta nel corso del raduno.

**Alla fine di tutti i raduni** programmati dal Comitato regionale nel corso dell'anno, dalla somma delle rilevazioni fatte dal tecnico responsabile (e dai suoi collaboratori) rileverà un quadro generale per singola partecipazione.

Il Tecnico regionale responsabile del Raduno invierà una copia della valutazione ai tecnici partecipanti ed alla CFQ per l'attribuzione dei crediti.

### **Non forniranno crediti:**

- una partecipazione poco interessata e poco collaborativa ( vedi modello);
- ~~un numero scarso di presenze (meno del 80% dei raduni)~~

Il modello seguente, **in vigore dal 1 gennaio 2017**, serve a rilevare, in occasione di ogni incontro regionale, il comportamento dei tecnici personali, da parte del Responsabile tecnico del Raduno e dei suoi collaboratori. I raduni non devono prevedere necessariamente tutti i contenuti previsti nella scheda, che invece può essere modificata aggiungendo attività non previste.

## Certificazione partecipazione tecnico personale ai raduni del Comitato Regionale.

Tecnico regionale responsabile del raduno:

**RADUNO DI \_\_\_\_\_ DEL / /**

Contenuti del raduno	Ore
1. Riunione preliminare con definizione obiettivi del raduno	
2. Fasi di riscaldamento generale e specifico	
3. Osservazione dell'atleta	
4. Analisi con uso di video registrazioni	
5. Lavoro tecnico specifico (es. correzione del gesto)	
6. Esercitazioni tecniche(es. continuità/fluidità del gesto tecnico; )	
7. Attività di preparazione fisica	
8. Lavoro posturale specifico	
9. Lavoro sui materiali	
10. Test di valutazione (es. gara/scontri)	
11. Defaticamento finale	
12. Riunione finale per la definizione, in collaborazione, dei programmi per i prossimo raduno	
13. Altro (da specificare):	

(\*) **Siglare con le lettere:** A = partecipazione attiva/interessata/collaborativa; B = partecipazione passiva/indifferenza; C = di disturbo/ poco collaborativa

Atleta	Società	Tecnico Personale	Presenza	Valut.

Tecnici Regionali	Società	Presenza

Data

Firma del tecnico responsabile del raduno