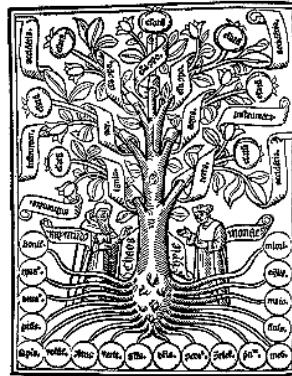




# **Programma Corso Istruttori e Note di Didattica.**



# INDICE

LA FIGURA DELL'ISTRUTTORE .....	
GLI STILI DI INSEGNAMENTO.....	
Concetti generali.....	
La costruzione personale .....	
L'espositivismo.....	
L'ALLIEVO .....	
LE FASI DELLA COORDINAZIONE .....	
Fase della coordinazione globale grezza .....	
Fase della coordinazione settoriale.....	
Fase della coordinazione globale fine .....	
La maestria .....	
ORGANIZZAZIONE DEL CORSO DI BASE .....	
Obbiettivi del corso base.....	
La dominanza oculare.....	
La prima lezione .....	
Il principio della costruzione personale.....	

## PRESENTAZIONE

### Sede del Corso

Prima giornata: sede YR Vado, dalla seconda alla quinta serata presso la parrocchia di Santa Maria Assunta Borgo Panigale, l'esame finale presso il Poggiolo di Monte Sole

### Giorni ed orari del Corso

1. Domenica 05 febbraio ore 10 (sede YR)
2. Venerdì 17 febbraio ore 19 (Borgo Panigale)
3. Venerdì 24 febbraio ore 19 (Borgo Panigale)
4. Venerdì 03 marzo ore 19 (Borgo Panigale)
5. Venerdì 10 marzo ore 19 (Borgo Panigale)
6. Domenica 12 marzo ore 10 (Monte Sole)

### Docenti

- Messieri Andrea
- Marchi Massimo
- Vanni Daniele
- Benini Stefano

### Programma

1. 2 ore..
  - Prova pratica di tiro.
  - Presentazione del corso.
2. 2 ore.
  - Didattica – le caratteristiche dell'istruttore
  - Tecnica – l'arco: concetti generali
  - Tecnica – la freccia: lo spine
  - Tecnica – la freccia: punti nodali e comportamento in volo
  - Tecnica – la freccia: denominazione e nomenclatura delle aste
  - Tecnica – la freccia: le tabelle Easton
3. 4 ore.
  - Tecnica – l'arco: l'arco ricurvo.l'arco storico l'arco longbow.
  - Tecnica – l'arco: i flettenti
  - Tecnica – l'arco: l'accumulo di energia
  - Tecnica – l'arco: i parametri "importanti" del ricurvo
  - Tecnica – l'arco: il trasferimento di energia alla freccia
  - Tecnica – l'arco: il grafico di trazione del ricurvo
  - Tecnica – la freccia: il paradosso dell'arciere
  - Tecnica – la freccia:il F.O.C. (front of centre)
  - Tecnica – l'arco: la geometria dell'arco
4. 3 ore.
  - Lezione pratica – obiettivi del corso base
  - Lezione pratica – la dominanza oculare
  - Lezione pratica – il principio della costruzione personale
5. 3 ore.
  - Didattica – gli stili di insegnamento
  - Didattica – corso base: la 1° lezione
  - Didattica – l'allievo

- Didattica – le fasi della coordinazione
- Didattica – le fasi della coordinazione: fase della coordinazione globale grezza
- Didattica – le fasi della coordinazione: fase della coordinazione settoriale
- Didattica – le fasi della coordinazione: fase della coordinazione globale fine
- Didattica – le fasi della coordinazione: la maestria
- Tecnica – il compound
- Tecnica – il compound: il principio delle leve
- Tecnica – il compound: il let – off
- Tecnica – il compound: le pulegge
- Tecnica – il compound: caratteristiche delle cam
- Tecnica – il compound: il grafico di trazione
- Tecnica – il compound: parametri di sicurezza
- Tecnica – il compound: i parametri “importanti” del compound
- Tecnica – il compound: gli accessor
- Tecnica – il compound: la sincronizzazione delle cam

6. 2 ore.

- Esame a quiz
- Esame teorico
- Esame pratico

## LA FIGURA DELL'ISTRUTTORE

L'istruttore, è il primo contatto dell'allievo con il mondo del tiro con l'arco.

Di seguito è riportato un esauriente schema comprendente le caratteristiche che un istruttore deve possedere, per poter esercitare al meglio le proprie funzioni ed essere efficace.

CARATTERISTICA PRIMARIA	ESPLICAZIONE ULTERIORE DELLA CARATTERISTICA
CONOSCENZA DELLA MATERIA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Padronanza degli argomenti.</li> <li>2. Conoscenza tecnica.</li> <li>3. Pratica personale con diversi tipi di arco.</li> </ol>
COMUNICAZIONE	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Empatia.</li> <li>2. Capacità di sintesi.</li> <li>3. Capacità di trasmettere le proprie conoscenze.</li> <li>4. Linguaggio (corretta terminologia).</li> </ol>
ABILITA' DI DIMOSTRAZIONE	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Capacità di compiere il gesto con l'arco scuola.</li> </ol>
DOTI CARATTERIALI	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pazienza.</li> <li>2. Modestia.</li> <li>3. Disponibilità.</li> <li>4. Perseveranza.</li> <li>5. Calma.</li> <li>6. Capacità di interagire con l'allievo.</li> <li>7. Capacità di mettersi in discussione.</li> <li>8. Curiosità intellettuale.</li> <li>9. Non divisione tra cattedra e aula.</li> </ol>
MOTIVAZIONE	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Voglia di insegnare</li> <li>2. Capacità di motivare l'allievo</li> <li>3. Capacità di mantenere l'attenzione dell'allievo</li> </ol>
RESPONSABILITA'	-
DISCIPLINA	<i>*Intesa anche come auto - disciplina</i>
CAPACITA' DI OSSERVAZIONE	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Capacità di analisi degli errori*</b></li> </ol>

*La "costruzione personale", come stile di insegnamento, si basa concettualmente proprio sulla capacità dell'istruttore di analizzare correttamente gli errori dell'allievo, per farli poi esplicitare e correggere dall'allievo stesso.*

## GLI STILI DI INSEGNAMENTO

### Concetti generali

Per quanto riguarda i modelli da utilizzarsi per istruire un allievo od un neofita, esistono due grandi scuole di pensiero che si differenziano sostanzialmente nell'approccio che l'istruttore ha con l'allievo, ed il modo di trasmettere le proprie conoscenze.

**COSTRUZIONE  
PERSONALE**

**ESPOSITIVISMO**

### La costruzione personale

E' basata sulla costruzione dell'allievo mediante un sistema naturale basato sullo sviluppo delle capacità del neofita in quanto il tiro, come gesto tecnico, risiede naturalmente nelle caratteristiche intrinseche dell'individuo, a fronte del fatto che esso è perseguito da più di 20.000 anni.

### L'espositivismo

Si basa sul concetto di porre l'istruttore come un modello da seguire, a cui l'allievo si deve ispirare cercandone di imitare le gesta tecniche.

## L'ALLIEVO

La composizione di un gruppo di neofiti che intendono frequentare un corso base presenta sostanzialmente una caratteristica sempre comune: la grande disomogeneità delle singole caratteristiche personali. Difatti, essi presenteranno, nella stragrande maggioranza dei casi, trascorsi sportivi e culturali estremamente diversi; saranno presenti sportivi (con apparati motori e coordinativi ben sviluppati), appassionati di storia (con il solo obiettivo di capire meglio l'utilizzo che è stato fatto del nostro attrezzo nei secoli), persone che hanno scoperto il tiro con l'arco in un centro vacanze ed in generale, persone sedentarie (poco sviluppate dal punto di vista motorio e della coordinazione).

Per questi motivi, l'istruttore è chiamato alla gestione di diversi e talvolta complessi aspetti che non possono far presupporre ad uno stile di insegnamento comune.

## LE FASI DELLA COORDINAZIONE

Attraverso il progresso del neofita, nell'apprendimento della corretta tecnica di tiro, sono distinguibili quattro fasi coordinative distinte:

### Fase della coordinazione globale grezza

E' la situazione che si riscontra alla prima lezione, le specifiche che caratterizzano questa fase sono le seguenti:

- a. Non corretto uso della forza muscolare (in genere l'allievo usa più forza del necessario)
- b. L'uso spropositato della muscolatura agonista (tipo le braccia), a fronte di un mancato utilizzo di spalle e schiena
- c. Mancata fluidità del gesto
- d. Mancata applicazione dei piani di forza
- e. Gesto contratto (poco ampio)
- f. Frammentazione eccessiva dell'azione globale
- g. Difficoltà di applicazione su più problemi contemporaneamente
- h. Esecuzione lenta ed imprecisa
- i. Utilizzo dei soli analizzatori sensoriali esterni (estero ricettori; nell'ordine: visivo, uditivo, tattile).
- j. Scarso equilibrio

### Fase della coordinazione settoriale

Detta anche "fase del controllo segmentario", si riscontra, a seconda della predisposizione degli allievi, tra la fine della prima e la seconda lezione. In questa fase il neofita, inizia ad elaborare alcuni aspetti della propria tecnica di tiro apponendo miglioramenti in alcune fasi e peggioramenti in altre.

### Fase della coordinazione globale fine

La presente, è la fase motoria che ci si prefigge di ottenere da parte degli allievi al termine del corso. Essa si identifica nei seguenti aspetti:

- Usò corretto ed appropriato della forza muscolare
- Corretta gestione dell'azione globale
- Percezione di più analizzatori sensoriali ( a differenza della fase di coordinazione globale grezza, vengono percepiti anche i proprio ricettori relativi all'azione muscolare e la posizione di detti muscoli nello spazio).

### La maestria

E' il punto di arrivo del recepimento di un gesto tecnico. Esso è relativo al momento in cui l'atleta è in grado di gestire personalizzazioni della tecnica atte ad una maggior efficacia ed efficienza nei riguardi del risultato finale. Propriamente, tale fase, esula dagli scopi di un corso base di tiro con l'arco.

## ORGANIZZAZIONE DEL CORSO DI BASE

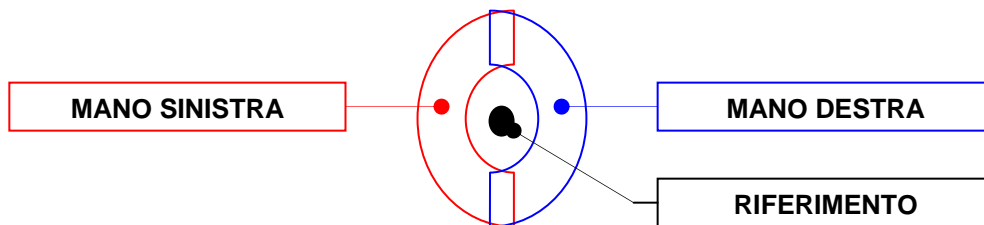
### Obbiettivi del corso base

Gli obbiettivi didattici di un corso base sono 3:

- **TRASMISSIONE DELLE NORME DI SICUREZZA:** sulle presenti norme, l'istruttore non può transigere ed è tenuto a richiedere agli allievi un rispetto più che rigoroso. A livello generale deve essere ben trasmesso il concetto che ogni tiro ed ogni recupero devono essere autorizzati ufficialmente, inoltre un altro aspetto sul quale è importante dedicare un approfondimento risulta essere la modalità operativa di recupero delle frecce dal bersaglio, questo per evitare ferimenti.
- **TRASMISSIONE DEGLI ELEMENTI DI BASE RELATIVAMENTE ALL'ATTREZZATURA:** è opportuno informare gli allievi relativamente all'utilizzo dell'attrezzatura arco, frecce, guantino e parabraccia.
- **TRASMISSIONE DEGLI ELEMENTI TECNICI DEL CORRETTO GESTO ATELICO:** senza dimenticare che il modello istruttivo FIARC, è basato sulla costruzione personale, l'unico obbiettivo tecnico da prefiggersi è legato al corretto utilizzo da parte del neofita dei piani di forza.

### La dominanza oculare

Alla prima lezione è opportuno definire immediatamente la dominanza oculare degli allievi per definire poi il corretto arco da utilizzarsi. Il metodo più efficace risulta essere il seguente:



Facendo porre all'allievo le mani nel modo sopra schematizzato, prendendo un riferimento nell'ambiente, occorre chiedere di avvicinare le mani al volto sempre tenendo entrambi gli occhi aperti. L'occhio sul quale si fermano le mani risulterà essere l'occhio dominante.

E' possibile che si configurino talvolta, situazioni dubbie, in questo caso, fare eseguire il test diverse volte, nel caso si conformi una situazione non definita, sarà utile indirizzare l'allievo presso un centro oculistico per la determinazione corretta dell'occhio dominante.

E' possibile inoltre che si configurino casi di dominanza incrociata (arciere mancino con dominanza oculare destra). In questi casi risulta opportuno rispettare primariamente la dominanza oculare, trasgredendo solo se fisicamente si rende impossibile, da parte dell'allievo, l'esecuzione corretta del gesto tecnico.

### **La prima lezione**

Tecnicamente, nel corso della prima lezione del corso base, ovviamente dopo avere accertato la dominanza oculare degli allievi, è importante trasmettere POCHE e SIGNIFICATIVE informazioni al neofita:

- a. Come impugnare correttamente l'arco
- b. Come tendere la corda
- c. Come incoccare la freccia
- d. La posizione dei piedi (spiegando che vanno posti in modo perpendicolare al bersaglio)
- e. Le elementari norme di sicurezza (attendere il segnale per l'inizio dei tiri ed il recupero, nonché le norme per la corretta estrazione delle frecce dai batti freccia).

Le informazioni di cui ai punti sopra, vanno trasmesse mediante comunicazione verbale, evitando interventi diretti ed invasivi sugli allievi.

La lezione avrà come svolgimento la semplice pratica del tiro da parte degli allievi senza interventi diretti da parte dell'istruttore che, in questa prima fase, è impegnato nell'osservazione analitica dei progressi, in modo da crearsi un idoneo quadro di intervento nelle lezioni successive.

### **Il principio della costruzione personale**

Durante il coordinamento dell'allievo, è importante evitare continue correzioni relativamente al gesto tecnico. Normalmente, il neofita, dopo alcune lezioni sviluppa propriamente un gesto più o meno coordinato; è bene quindi evitare di assegnare posture predefinite o, peggio, eseguire il gesto tecnico richiedendone una copiatura forzata da parte dell'allievo; è invece bene consigliare propriamente il neofita relativamente agli aspetti da migliorare dopo un'attenta analisi e osservazione del gesto.

Solo nei casi in cui ci sia il rischio di ferimento (interferenza del braccio dell'arco con la corda) o situazioni al limite dell'esecuzione pratica del gesto, è consigliato una correzione diretta soprattutto per non creare demotivazione o frustrazione nell'allievo.

### **La Costruzione personale.**

La Costruzione Personale applicata al tiro con l'arco si è ispirata alla didattica del Costruttivismo delle scienze e parte dal presupposto che qualsiasi tipo di conoscenza non deve essere trasmessa dal maestro all'allievo, come bene o male. Questo è il tipo d'insegnamento a cui siamo stati abituati fino ad oggi in tutti i campi (espositivismo), con un docente che plasma l'allievo forzandolo ad apprendere nozioni e modelli. Questo tipo di filosofia che ha ispirato questa innovativa metodologia è detta appunto costruttivismo. E' stata questa una vera rivoluzione nel campo arcieristico, senza però tralasciare l'attenzione su alcuni aspetti importanti, cioè il ruolo che l'istruttore riveste nel processo d'insegnamento, su cosa deve trasmettere e su cosa stimolare nei suoi allievi.

La relazione tra istruttore e allievo implica necessariamente tre tipi di processi:

- istruttivo, con cui si intende il trasferimento di informazioni da un soggetto "A" ad un soggetto "B";
- educativo, che deriva dallo stesso termine "educere", il concetto di "tirar fuori", cioè la capacità del soggetto "A" di far emergere direttamente dal soggetto "B" gli elementi fondamentali e le tappe del proprio processo di apprendimento;
- formativo, che considera il fatto che qualsiasi relazione interpersonale di questo tipo influisce sulla struttura mentale sia del soggetto "A" che del soggetto "B". Da qui ne deriva che l'istruttore deve essere consapevole del fatto che questi tre processi non sono scissi l'uno dall'altro, ma sono compresenti in ogni processo di apprendimento. Si deve però anche tener conto di altri aspetti fondamentali:
  - ogni allievo è un individuo (diverso per caratteristiche psicologiche, sociali, culturali, fisiche ecc);
  - ogni individuo ha un diverso ritmo di apprendimento (che l'istruttore deve assolutamente rispettare);
  - ogni individuo ha una diversa consapevolezza delle proprie percezioni.

Quindi in ogni processo istruttivo/educativo/formativo niente dovrebbe essere dato per scontato, considerato automatico o immediato. L'istruttore dovrebbe lavorare sullo sviluppo della consapevolezza delle percezioni da parte dell'allievo e introdurre durante il processo di apprendimento elementi di novità. Questi elementi non consistono in altro che in varie forme di stimolo, che possono essere proposte attraverso alcuni strumenti quali le attività, gli esercizi e le domande.



Ritengo opportuno a questo punto aprire una parentesi per sottolineare il grado di funzionalità di tali stimoli, facendo un esempio concreto: succede spesso che se l'istruttore parla esplicitamente di un possibile errore confrontandolo con il relativo movimento corretto, ottiene come reazione da parte dell'allievo soltanto l'incapacità di focalizzare la propria attenzione su tale elemento.

Ciò può indurre l'allievo stesso in una situazione di inibizione davanti al problema: "Se l'istruttore me ne parla...deve essere una cosa veramente importante...ma io non ci riesco!".

Mi rendo conto che questo può essere un ragionamento un po' contorto, ma è effettivamente quello che avviene nel momento in cui si classifica come problema di fronte ad una persona che assolutamente non lo considera come tale.

Altro esempio è quello di porre l'attenzione su un determinato muscolo, cosa che implica l'insorgere della volontà di farlo funzionare. Ma la reazione può essere un movimento rigido (o per lo meno se ne compromette la sua fluidità).

E' per tutta questa serie di motivazioni che subentra l'abilità dell'istruttore che propone in questi casi specifici delle attività che agli occhi dell'allievo non hanno un preciso obiettivo da raggiungere, ma che lo portano a sviluppare determinati movimenti senza che esso abbia l'effettiva volontà di effettuarli.

Inoltre bisogna considerare che quando l'istruttore si pone davanti al proprio allievo, lo stesso si trova in una posizione "up" e l'allievo in una posizione "down". Questo avviene immancabilmente in ogni relazione educativa, nella quale si trova un soggetto che deve trasmettere ad un altro un qualsiasi bagaglio di conoscenza.

Ritengo che questo sia la base di partenza per enfatizzare alcuni presupposti che espletano l'operato dell'istruttore:

- il rispetto dei ritmi di apprendimento;
- la capacità di mettersi in discussione;
- l'umiltà;
- la capacità di sostegno e di rinforzo.

Questi presupposti fondamentali si possono riassumere in un unico concetto: individualizzazione del rapporto educativo. Significa che non esiste un modello ideale di allievo sul quale ogni istruttore (ideale anche lui) possa condurre la propria esperienza operativa, ma è l'istruttore stesso che dovrebbe avere la capacità di adattare la propria conoscenza ed esperienza ad ogni allievo/individuo che in situazioni diverse può trovarsi di fronte.

Quindi, anche se l'istruttore generalmente tende a seguire una sorta di scaletta operativa per la conduzione della lezione, dovrebbe essere in grado di trasformare e adattare quest'ultima alle esigenze e alle caratteristiche del singolo allievo.

Riguardo alla filosofia della scienza costruttivista applicata al tiro con l'arco, esposta fin qui, ho cercato di non avere nessuna presunzione di verità, ma ho seguito una logica già sperimentata da emeriti docenti in materia e che in parte ho applicato nei vari corsi che ho tenuto. Tra successi e insuccessi l'applicazione di questo metodo nel complesso è risultata positiva.

Detto questo è necessario e conseguente dire che cos'è un corso di base.

Occorre prima di tutto decidere quali sono i risultati che si intendono ottenere, in secondo luogo occorre stabilire con quali metodi ottenerli. Per fare 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. Possiamo interessarci alla mera pratica agonistica, il cui punto focale è colpire il centro del bersaglio, oppure possiamo interessarci al fattore stilistico, eseguendo il movimento nella maniera più armoniosa e fluida possibile, o ancora lasciare che prevalga l'aspetto ludico. In quest'ultimo caso 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) stimolando la sua voglia di gioco e con essa mantenendo vivi l'interesse e la volontà di conoscenza. In pratica un corso di base è un insieme di lezioni che conduce l'allievo da una prima fase di coordinazione globale grezza ad una fase di coordinazione globale fine (capacità di percepire, comprendere e controllare il movimento completo nei suoi minimi particolari), passando attraverso quella della coordinazione settoriale (fase in cui l'allievo riesce a percepire singole fasi del movimento ma non ad integrarle in un gesto fluido e uniforme).

Bisogna ricordare che il percorso di apprendimento non si conclude alla fine del corso di base, 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 di disturbo.

Concludendo si può approfondire alcuni aspetti di queste fasi. Gli obiettivi sono fondamentalmente le cose alle quali vogliamo arrivare, mentre le finalità sono le motivazioni. Il nostro obiettivo dovrebbe essere, come prima ho detto, quello di condurre gli allievi attraverso il divertimento e il gioco (ma anche la trasmissione di nozioni) ad acquisire una tecnica di tiro il più corretta possibile.

Il concetto che deve guidare l'istruttore è quello che vede l'espansione sui piani di forza come unico obiettivo da raggiungere ai fini della tecnica di tiro.

Spetterà alla fine all'allievo adattare la tecnica acquisita in base alla sua particolari caratteristiche, scoprendo da solo la strada che più gli si addice.

Sono fermamente convinto che, insieme a tutto quello che è stato detto fin qui, l'approccio mentale (respirazione, visualizzazione del punto da colpire e concentrazione) è un valore aggiunto da non sottovalutare, perché se l'istruttore riesce a trasmettere il concetto di come bisogna "svuotare" la mente da tutti quegli elementi di disturbo che interferiscono quando si eseguono i movimenti di apertura e rilascio dell'arco, cioè lo scoccare la freccia sul bersaglio, l'allievo o l'arciere in questione, otterrà dei vantaggi insperati riguardo alle proprie prestazioni.

In conclusione un buon istruttore non deve avere solo una buona tecnica ma deve essere in grado di relazionarsi con l'allievo..