

## Programma 1) ALLEGATO 1

### Premessa

La sequenza di tiro è una serie di momenti tecnici che quando organizzati nei modi e nei tempi corretti permettono all'atleta il corretto scocco della freccia. Se questi step vengono proposti in accordo con le regole della biomeccanica e la tempistica di apprendimento personale, la possibilità di effettuare un tiro di successo aumenta. Ma il rilascio della freccia deve sempre tener presente del pacchetto: arco, freccia, arciera. Quindi dando per scontato la messa a punto, che si raggiunge più facilmente, quello su cui lavorare resta l'atleta. Quindi l'allenatore si trova ad affrontare la sfida di dover insegnare nuovi gesti tecnici e di stimolare l'atleta a maturare una adeguata consapevolezza nelle proprie percezioni cinestesiche, creando le condizioni per un continuo miglioramento.

### Obiettivi:

Il corso è strutturato per permettere al coach di operare in modo efficace grazie all'acquisizione di un adeguato sistema di competenze di base sulla propedeutica dell'insegnamento dell'uso del cliker e dell'espansione. In questo incontro di formazione verrà evidenziato un percorso per permettere l'insegnamento di parti importantissime della sequenza di tiro. La partecipazione fornirà un nuovo approccio al fare, caratterizzato da metodi di lavoro rigorosi e imperniati su solide consapevolezze culturali. Affiancando alla formazione tecnica alcuni esercizi motori di prevenzione specifica.

### Destinatari

Il Corso è destinato ad un massimo di 24 (ventiquattro) partecipanti. Questo per permettere il miglior rapporto formativo. Riservato ad Istruttori e Allenatori di tiro con l'arco.

**Esami:** per l'assegnazione dei crediti verrà proposto un formulario a risposte multiple come esame.

**Luogo di svolgimento** formula Week End

**Durata:** 12 ore

### Programma

Il livello tecnico internazionale di riferimento

Il metodo di insegnamento della rosata

Il miglioramento dell'allenamento

La sequenza di tiro

La propedeutica della sequenza di tiro

L'espansione

Il cliker

Il rilascio

Esercizi di prevenzione

Esercitazioni pratiche di insegnamento e valutazione dell'azione di tiro

**Attrezzature richieste:** Banda elastica di almeno 2 mt. Arco completo di cliker con potenza non superiore alle 20#. Portare un tappetino da yoga

**Docente:** Massimo Giovannucci, Docente Nazionale Fitarco specializzato in Metodologia dell'insegnamento, Tecnica di tiro, World Archery 3 level Coach - World Archery 2 level Coach Trainer