



**Oggetto: Corso di aggiornamento .  
“ Il Tiro con l'Arco nei settori giovanili e strategie di prevenzione del  
burnout . “**

Il Comitato Regione Basilicata , nell'ambito della programmazione delle attività di formazione tecnica, organizza un Corso di aggiornamento :

A chi è rivolto:                    Tecnici di ogni livello e grado .

Data di svolgimento: 28 e 29 Marzo 2026 ;

Sabato    28/03/2026 Orario: dalle 16.00 alle 20.00

Domenica 29/03/2026 Orario: dalle 09.00 alle 13.00

presso: Palestra della A.S.D. Arcieri Lucani Potenza- Via Viggiani n.1 85100 Potenza

**Crediti assegnati:**                    0,5 (rif. B2 Tabella crediti).

Al termine del Corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione che riporterà titolo del corso, incluso a chi è rivolto, nomi dei Docenti, ore effettuate, firma del responsabile del corso e del Presidente del Delegato Regionale, crediti acquisiti.

**Responsabile del Corso:**    Nicola TADDEI  
Cell. 347-7856169    email: fitarcobasilicata@libero.it  
Web : www.fitarcobasilicata.it

**Docente**                                    • Andrea TODERI - All.Naz. - IV Liv. Europeo CONI

**Programma :**

**Sabato**

**L'allenamento giovanile nel tiro con l'arco**

- Caratteristiche motorie e cognitive degli atleti U12-U20 - Sviluppo multilaterale e progressività dei carichi - Differenze tra maschi e femmine in fase evolutiva ;

**Tecnica di tiro in età giovanile: adattamenti necessari**

- Apprendimento motorio e fasi sensibili - Errori tecnici più comuni nel settore giovanile - Strategie di correzione non invasive ;

**Carichi di allenamento: gestione, programmazione e monitoraggio**

- Come costruire microcicli e mesocicli adatti al settore giovanile - Indicatori di affaticamento - Bilanciare scuola, sport e vita privata ;



# Federazione Italiana di Tiro con l'Arco



*Delegato Regionale di Basilicata Q.O. 2025-2028*

## Domenica

### Didattica dell'allenamento giovanile

- Esercitazioni pratiche per fasce d'età - Lavori tecnici brevi e ad alta qualità -
- Come rendere un allenamento "attraente" e sostenibile ;

### Comunicazione efficace con atleti, genitori e staff

- Linguaggio adeguato all'età - Prevenire conflitti e sovraccarico psicologico -
- Creare un "triangolo educativo" sano (allenatore-genitore-atleta) ;

### Prevenzione del burnout

- Segnali precoci (motori, emotivi, relazionali) - Come intervenire: genitori, allenatore, atleta -  
Metodi di motivazione e rinforzo positivo ;

**Partecipanti:**                      minimo 10 - massimo 30

### **Quota d'iscrizione:**

La quota d'iscrizione è pari a €. 30.00 e comprende: (formazione + materiale didattico+attestato, ecc...)

La mancata partecipazione al Corso dopo l'iscrizione, obbliga comunque al versamento della quota.

### **Modalità di Iscrizione :**

Invio contestuale di:

1. Modulo di iscrizione allegato alla presente circolare, completato in ogni sua parte, inviato a mezzo email al Comitato Regione BASILICATA ( ricevuto su richiesta- scaricabile dal sito [www.fitarcobasilicata.it](http://www.fitarcobasilicata.it) ) [fitarcoregione@fitarco-italia.org](mailto:fitarcoregione@fitarco-italia.org)
2. Attestazione di Pagamento della quota di iscrizione da versare sul Conto Corrente Bancario del Comitato Regione \_\_\_\_\_ IBAN : \_\_\_\_\_ da inserire \_\_\_\_\_

**Scadenza iscrizioni:**              data 23 Marzo 2026



Il Delegato del C. R.

Il Delegato Regionale