



Federazione Italiana di Tiro Con L'Arco Comitato Regione Emilia Romagna

Via Trattati Comunitari Europei, 7 - 40127 Bologna - Tel. 3478278877 - email: presidente@arcoemiliaromagna.org

Prot.4

Oggetto: Allenarsi in modo efficace, strumenti, strategie e programmi - La messa a punto dell'attrezzatura, riflessioni ed esperienza oltre alle consuetudini

Il Comitato Regione Emilia Romagna, nell'ambito della programmazione delle attività di formazione tecnica, organizza un corso di approfondimento per l'argomento in oggetto.

A chi è rivolto: TUTTI I LIVELLI DI ISTRUTTORE ED ALLENATORE
Data di svolgimento: 13/04/2024
Orario: orario 9.00 - 13.00 E 14.00 - 18.00
presso: C/o Palazzo Coni – Via Trattati Comunitari Europei, 7 - Bologna

Crediti assegnati: 0,5 (C2)

Responsabile del Corso: TOZZOLA MARCELLO
3349060400@tim.it

Docente: Lorenzo Franchini – Allenatore

Allenarsi in modo efficace: strumenti, strategie, programmi.

Probabilmente per molti arcieri allenarsi significa portarsi sulla linea di tiro e tirare frecce su un bersaglio, cercando di colpirlo.

Sicuramente questo approccio ha un certo effetto sulla possibilità di migliorare la prestazione ed ottenere risultati, non si può negare che tirare frecce, anche in modo poco organizzato, è nella maggioranza dei casi più allenante che non tirarne affatto.

Per ottimizzare l'allenamento è però necessario inquadrare con precisione gli obiettivi, definire i carichi di lavoro, conoscere ed utilizzare razionalmente tutti gli strumenti e le attrezzature disponibili, variando le attività e finalizzando ogni freccia tirata ad un percorso razionalmente programmato.

L'intervento di aggiornamento si propone di richiamare l'attenzione dei tecnici sull'importanza di programmare e diversificare gli allenamenti degli atleti, suggerendo strategie, modalità operative e strumenti utilizzabili.

P R O G R A M M A

- 5 motivi per programmare l'allenamento
- Quanto e quando allenarsi
- Individuare gli obiettivi, ruolo del tecnico
- Finalizzare il lavoro: tecnica di tiro, preparazione fisica, messa a punto, ...
- L'attrezzatura per allenarsi in modo razionale
- La seduta di allenamento, come organizzarla
- Variare le situazioni in funzione degli obiettivi
- Ideare ed utilizzare esercizi funzionali agli obiettivi, ruolo del tecnico



- L'utilizzo di bersagli non convenzionali
- Verifiche della preparazione
- Attività motivazionali – mettersi alla prova
- Prepararsi alla gara
- Periodizzazione dell'allenamento, applicazioni pratiche
- Predisposizione di un programma
- Agenda di lavoro

La messa a punto dell'attrezzatura, riflessioni ed esperienze oltre le consuetudini.

Spesso la messa a punto dell'attrezzatura viene effettuata utilizzando parametri e metodologie tramandate da una generazione all'altra di arcieri.

L'evoluzione dei materiali, le caratteristiche individuali e le esigenze legate a particolari situazioni agonistiche rendono necessario invece un approccio più ragionato e specifico.

L'attività didattica si propone di affrontare il tema della messa a punto in un'ottica più attenta alla reale comprensione delle procedure e dei relativi test, superando le difficoltà dovute ai possibili paradossi ed individuando le reali priorità.

Mettendo a confronto analogie e diversità dei tre attrezzi (arco ricurvo, compound e arco nudo) si cercherà di fornire ai tecnici un quadro completo e ragionato sui vari aspetti della messa a punto, verificando, anche sul campo, gli effetti reali degli interventi messi in atto.

PROGRAMMA

- Perché è importante mettere a punto l'attrezzatura
- Obiettivi della messa a punto
- Personalizzazione della messa a punto, il fattore umano
- Arco ricurvo, compound e arco nudo, differenze ed analogie
- Il volo della freccia
- Interventi sull'arco
- Questioni di corda
- Rest, punto di incocco, tiller
- Quale freccia? E' veramente una scelta difficile?
- Center shot e bottone
- Test e lettura dei risultati
- Quando i conti non tornano, cosa fare
- La ricerca della perfezione e l'arte del compromesso

E' previsto un test finale di valutazione di 15 domande a risposta multipla al termine delle 8 ore di corso

Partecipanti: minimo 10 – massimo 25

Quota d'iscrizione:

La quota d'iscrizione è pari a € 80,00 e comprende: formazione, materiale didattico fornito dal docente e attestato di partecipazione.

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



Modalità di Iscrizione:

Invio contestuale di:

1. email a presidente@arcoemiliaromagna.org con nome, numero di tessera e società di appartenenza, e livello di istruzione fitarco
2. attestazione di Pagamento della quota di iscrizione da versare sul Conto Corrente Bancario del Comitato Regione Emilia Romagna IBAN : IT53R0100502402000000000614

In caso di di impossibilità a partecipare alle lezioni in presenza queste non potranno essere sostituite o recuperate da lezioni online

Scadenza iscrizioni: data 03/04/2024

Il Presidente del C. R.