



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

Via Trattati Comunitari Europei, 7 - 40127 Bologna - Tel. 3478278877 - email: [presidente@arcoemiliaromagna.org](mailto:presidente@arcoemiliaromagna.org)

**Prot. 17**

**Oggetto: Lo sviluppo delle capacità coordinative e psichiche nel tiro con l'arco: dalla teoria alla pratica. - "Target panic"**

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: 22/09/2024  
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:** SEVERI ORESTE  
[Oreste.severi@libero.it](mailto:Oreste.severi@libero.it)

Docente: Lorenzo Franchini – Allenatore

Arco ricurvo, arco compound, arco nudo

### **Lo sviluppo delle capacità coordinative e psichiche nel tiro con l'arco: dalla teoria alla pratica.**

Il tiro con l'arco, essendo uno sport di precisione, è fortemente condizionato dallo sviluppo delle abilità motorie, delle capacità coordinative e dalle capacità psichiche.

Troppo spesso l'allenamento degli arcieri si limita al ripetere, senza alcuna variazione e senza obiettivi prefissati, il gesto tecnico.

L'affinamento delle abilità motorie può essere efficacemente perseguito solo variando le esperienze ed affrontando le attività con consapevolezza e con il corretto atteggiamento mentale.

L'intervento di aggiornamento si propone di richiamare l'attenzione dei tecnici sull'importanza di diversificare le proposte formative finalizzate al miglioramento delle abilità motorie collegate alla tecnica di tiro, suggerendo anche percorsi, esercizi ed attività in forma ludica a tal fine utilizzabili.

Una parte dell'intervento sarà dedicata ad analizzare l'importanza delle capacità psichiche e dell'atteggiamento mentale più efficace al conseguimento del perfezionamento tecnico-motorio.

### **PROGRAMMA**

- Le capacità coordinative
- Schema corporeo, schemi posturali, schemi motori
- Lo sviluppo delle capacità coordinative
- Le abilità motorie (open skill - closed skill; ...)
- La multilateralità e la specializzazione precoce



- Le capacità coordinative e la tecnica di tiro
- Diversificare e finalizzare l'allenamento
- Esempi di esercizi
- Imparare giocando
- Le capacità psichiche
- La preparazione mentale
- Tecnica di tiro e preparazione mentale
- Esempi di programmi di allenamento
- Elementi per la periodizzazione
- L'importanza della motivazione e della consapevolezza
- Utilizzo di una tabella di allenamento
- Conclusioni

Arco ricurvo, arco nudo, compound

### **“Target panic”.**

Spiegare il “target panic” a chi non lo ha vissuto sulla propria pelle potrebbe non essere facile, ovvero, qualsiasi descrizione potrebbe essere male interpretata.

Il “target panic” può risultare difficile da comprendere in quanto apparentemente è qualcosa di irrazionale che sfugge alla logica comune.

In realtà quasi tutti gli arcieri sono destinati, in modo più o meno consapevole, a confrontarsi con questo aspetto della pratica di tiro, con esiti a volte fatali per il sereno proseguimento dell'attività agonistica.

Il ruolo del tecnico è fondamentale sia per cercare di recuperare situazioni compromesse che per prevenirle.

### **P R O G R A M M A**

- Cos'è il “target panic” e come si manifesta nelle diverse divisione
- Analogie con altri sport e attività
- Le distonie focali
- Come riconoscere il “target panic”
- Azione di tiro, come interagiscono le diverse componenti
- Teoria dell'allenamento, preparazione mentale e “target panic”
- Individuazione precoce del problema
- Tecniche di prevenzione
- Strategie e percorsi di recupero
- L'importanza della preparazione mentaleLa preparazione mentale, tra trascuratezza e fraintendimenti, ritrovare la strada maestra.

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](mailto: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 16/07/2024

Il Presidente del C. R.