



Lega Sport e Giochi

Tradizionali

UISP MERIDIANUM
Comitato Regionale Calabria
Comitato Regionale Campania
Comitato Regionale Puglia

CORSO INTERREGIONALE DI FORMAZIONE ISTRUTTORI DI 1° LIVELLO TIRO CON L'ARCO STILE DEL FIORE DI CILIEGIO

Presentazione

Il corso consente di ottenere la qualifica di **Operatore Sportivo (OPS) UISP**, e prevede un certificato riconosciuto in tutto il circuito UISP nazionale. Chi consegue il diploma potrà svolgere attività di formazione nelle scuole e nelle strutture ludico-sportive pubbliche e private, come istruttore di primo livello. Le attività di formazione teorico-pratiche del corso si terranno in due distinti fine-settimana, con questo calendario:

Organizzazione

Prima parte del corso:

dalle ore 17,00 di Venerdì 24 Luglio 2009 alle ore 13,00 di Domenica 26 Luglio 2009

Seconda parte del corso:

date da concordare con gli iscritti

Le attività teorico-pratiche previste dal programma del corso dovranno essere complementate nei rispettivi comitati territoriali di competenza con le ore di formazione dedicate alla conoscenze di base del contesto UISP previste dal Regolamento Nazionale della Formazione pubblicato sul sito Internet della UISP

Il corso si terrà presso la Foresteria UISP Meridianum di Mormanno (Cosenza)

Modalità di adesione

Possono iscriversi al corso di formazione tutti i soci UISP di ambo i sessi in regola col tesseramento "dirigenti-tecnici" che abbiano compiuto i 16 anni.

Partecipazione

Massimo di 12 persone, selezionate unicamente in base all'ordine di presentazione della domanda di iscrizione. Per l'attivazione del corso è necessario un numero minimo di 6 iscritti.

Quota di iscrizione

€ 100,00

Quota per soggiorno

€ 100,00 (vitto ed alloggio per i due week end)

La quota di iscrizione dovrà obbligatoriamente essere versata con le seguenti modalità

- 1) **C.C.POSTALE n° 94777018 intest. Associazione UISP MERIDIANUM IBAN: IT 09 J 07601 04400 000094777018**
- 2) **Monte Paschi di Siena MPS Intest. Assoc. UISP MERIDIANUM IBAN: IT 48 A 01030 88800 000000685091**

con la causale **Primo corso tiro con l'arco Calabria/Campania/Puglia**

Per ricevere ulteriori informazioni coordinamento nazionale arcoUISP arco@uisp.it oppure telefonando allo 075-894.45.37 / 320-198.84.24.



Lega Sport e Giochi

Tradizionali

UISP MERIDIANUM
Comitato Regionale Calabria
Comitato Regionale Campania
Comitato Regionale Puglia

LO STILE DEL FIORE DI CILIEGIO

Quelli che seguono sono gli elementi fondamentali che caratterizzano e contraddistinguono la disciplina arcieristica chiamata “Stile del Fiore di Ciliegio”

TIRO CON L'ARCO PER TUTTI

I destinatari ideali di questa disciplina sono tutti coloro i quali sono potenzialmente scoraggiati da alcuni degli aspetti e dei luoghi comuni tradizionalmente associati alla pratica del tiro con l'arco. Lo Stile del Fiore di Ciliegio è concepito per consentire a tutti di praticare con piacere e soddisfazione il tiro con l'arco. E' una disciplina che si presta idealmente alla pratica da parte dei bambini, dei giovanissimi, delle persone con una costituzione fisica non particolarmente robusta, dei diversamente abili, degli anziani, di chi non pratica alcuna altra attività fisica, di chi desidera svolgere una attività dolce nella quale migliorare le proprie capacità di rilassamento e concentrazione, di chi vuole praticare un'attività sportiva e ricreativa al di fuori delle dinamiche della competizione.

TIRO CON ARCO NUDO

Gli elementi tecnici fondamentali del nostro stile di tiro sono simili a quelli del Tiro alla Targa. Ma ci sono anche alcune differenze, la prima e più evidente delle quali è che noi tiriamo con l'arco nudo. Noi parliamo di “tiro con l'arco nudo” per dire che sull'arco non montiamo alcun accessorio (come i mirini, gli stabilizzatori, i clicker ecc.). Gli archi che usiamo sono quanto di più vicino ci sia agli archi tradizionali dell'antichità. L'unico “accessorio” che ci concediamo, nel caso di utilizzo dell'arco ricurvo di tipo smontabile o monolitico, è il rest in plastica per sostenere la freccia nella finestra di tiro del montante. L'arco ideale per la nostra disciplina è il longbow della tradizione europea.

UTILIZZO DI ARCHI A BASSO LIBBRAGGIO

Nello Stile del Fiore di Ciliegio si tira con archi a basso libbraggio (16-25 libbre per le donne, 18-35 libbre per gli uomini) per rendere più piacevole l'azione di tiro e aiutare l'arciere a concentrarsi più sull'eleganza che sulla forza. Gli archi facili da tendere sono ideali per chi si accosta al tiro con l'arco per la prima volta, e consentono a tutti (compresi i bambini, gli anziani e i portatori di svariate problematiche fisiche) di tirare con piacere e soddisfazione.

ASSENZA DI COMPETIZIONE

Lo stile del Fiore di Ciliegio è una pratica non competitiva, nel senso che non è finalizzata alla competizione, cioè al concetto di “gara”, ma al superamento dei propri limiti interiori, anche attraverso la collaborazione e la condivisione di una attività ricreativa e formativa. Il centro dell'azione siamo noi, non il bersaglio. L'assenza di competizione è uno degli elementi che contribuiscono ad annullare lo stress da prestazioni e a rendere piacevole e rilassante questa disciplina.

ENFASI SULLA CONDIVISIONE E LA SOCIALIZZAZIONE

Nella nostra pratica non si gareggia l'uno contro l'altro per dimostrare chi è più bravo ma si impara insieme come tirare in modo sempre più efficace ed elegante. Nello Stile del Fiore di Ciliegio si annette grande importanza ai valori della condivisione, della socializzazione, del rapporto umano e pedagogico tra allievo e maestro, e tra praticante e praticante.

FOCALIZZAZIONE SULL'ARCIERE

Nella nostra disciplina, il fulcro dell'attenzione, anche da parte di chi assiste al tiro, è l'arciere, non il bersaglio. Ciò costituisce un vero ribaltamento del concetto convenzionale del tiro con l'arco. Gli elementi-chiave della nostra disciplina sono la lentezza, il controllo, la consapevolezza, la concentrazione, il rilassamento, l'equilibrio, il ritmo, la respirazione

TIRO DA BREVI DISTANZE

La distanza di tiro massima si attesta sugli 8 metri, che in ambito arcieristico è considerata una distanza **notevolmente** ridotta. La breve distanza contribuisce a ridurre praticamente a zero lo stress da prestazioni, e aiuta l'arciere a concentrarsi su se stesso invece che sul bersaglio.

MIRA CON IL CORPO

L'intero concetto di “mira” è da ridefinire alla luce del fatto che NON utilizziamo come bersaglio una targa a cerchi concentrici o sagome di vario tipo, e che non esistono punteggi. Nella nostra disciplina diciamo che “si mira con il corpo”, perché non si utilizzano gli occhi ma la postura corporea per indirizzare la freccia verso il bersaglio, il che rende perfettamente possibile il tiro ad occhi chiusi.



PROGRAMMA DEL CORSO

AREE COMUNI (8 ore)

INFORMAZIONI INTRODUTTIVE

Obiettivi: Fornire all'allievo le prime e fondamentali informazioni a proposito della sicurezza, per sé e per gli altri, con le relative norme di comportamento. Le altre informazioni di base che l'allievo deve acquisire sono quelle che permettono di nominare in modo corretto i vari tipi di arco e le loro parti, le frecce e le loro parti, gli accessori e gli attrezzi complementari utili alla pratica.

Argomenti:

- 1) Conoscenza di base delle norme di sicurezza nel maneggio dell'arco e delle frecce
- 2) Conoscenza di base dei diversi tipi di arco
- 3) Conoscenza di base degli elementi costituenti di un arco
- 4) Conoscenza di base dei diversi tipi di freccia e delle loro parti
- 5) Conoscenza di base degli attrezzi e accessori: bersaglio, rete fermafreccia, ecc.
- 6) Considerazioni sull'abbigliamento idoneo alla pratica

FONDAMENTI DELLA TECNICA DI TIRO

Obiettivi: Consentire all'allievo un apprendimento diretto degli elementi fondamentali del tiro secondo la **tecnica di base** dello Stile del Fiore di Ciliegio. Viene data particolare importanza ad un corretto atteggiamento mentale e corporeo.

Argomenti:

- 1) Come caricare l'arco e indossare la faretra
- 2) La corretta posizione di tiro
- 3) Come incoccare la freccia
- 4) Come assumere la corretta posizione della mano destra sulla corda
- 5) Come tendere la corda
- 6) Come tenere il braccio sinistro
- 7) Come tenere e utilizzare il braccio destro
- 8) Come coinvolgere i muscoli dorsali nell'allungo
- 9) Come effettuare l'aggancio
- 10) Come rilasciare la corda
- 11) Come affrontare la fase di follow-up
- 12) Come tenere la mano sinistra durante e dopo il rilascio della corda
- 13) Come tornare in posizione di riposo e prepararsi a un nuovo tiro
- 14) Come effettuare il recupero delle frecce
- 15) Come sviluppare la capacità di mirare con il corpo
- 16) Come si svolge una sessione di tiro
- 17) Come scaricare l'arco

APPROFONDIMENTI SULLA SICUREZZA

Obiettivi: Consentire all'allievo di acquisire ulteriori informazioni sulla sicurezza per sé e per gli altri, sulle accortezze da avere durante la pratica ai fini della incolumità degli arcieri e del pubblico, sulle norme da seguire per l'allestimento di una postazione di tiro fissa o mobile.

Argomenti:

- 1) Come allestire una postazione di tiro fissa o mobile
- 2) Come muoversi nell'area di tiro con arco e frecce
- 3) La linea di tiro e le zone di rispetto



- 4) La zona per il pubblico
- 5) Come maneggiare le frecce
- 6) Come tenere sotto controllo la traiettoria di tiro
- 7) Accortezze per la pratica e la partecipazione dei bambini

APPROFONDIMENTI SUGLI ASPETTI ESTETICI, ETICI E RELAZIONALI

Obiettivi: Permettere all'allievo di inquadrare concettualmente in modo organico le attività di tiro con l'arco nell'ambito delle finalità associative della UISP e del concetto di Sportpertutti. Fornire le informazioni necessarie a comprendere le valenze estetiche dello Stile del Fiore di Ciliegio e le sue ricadute sul benessere psicofisico, sull'equilibrio corporeo e mentale, sulla concentrazione, sul rilassamento, sull'eleganza, sul senso del ritmo, sulla capacità di ascolto interiore e di discriminazione fine. Aiutare l'allievo a sviluppare il senso della azione collettiva, sinergica, finalizzata a scopi socializzanti, uscendo dalla dimensione individualistica che costituisce uno dei rischi dell'arciere, costruendo una sintonia che, anche attraverso il Tiro Sincronizzato, possa esprimere anche visivamente una idea di armonia e di collaborazione attiva, di gioco di squadra non CONTRO ma PER.

Argomenti:

- 1) Lo spirito del Tiro con l'Arco nell'ambito della UISP
- 2) Quali sono le finalità psicofisiche, estetiche ed etiche del Fiore di Ciliegio
- 3) Chi sono i destinatari ideali dello Stile del Fiore di Ciliegio
- 4) Come sviluppare la socializzazione attraverso il tiro con l'arco
- 5) Come utilizzare il tiro con l'arco ai fini della socializzazione in ambito scolastico
- 6) Come costruire armonicamente le sinergie nel Tiro Sincronizzato

INSEGNARE LO STILE DEL FIORE DI CILIEGIO

Obiettivi: Permettere all'allievo di diventare insegnante, sviluppando le competenze di base necessarie alla trasmissione degli aspetti tecnici, estetici, etici, formativi e relazionali della disciplina.

Argomenti:

- 1) Chi sono i destinatari ideali dello Stile del Fiore di Ciliegio
- 2) Come e dove può essere praticato lo Stile del Fiore di Ciliegio
- 3) Come rendere facile e piacevole l'approccio al tiro con l'arco per i principianti
- 4) Come contrastare l'ansia da prestazioni
- 5) Come assicurare i possibili committenti sui temi della sicurezza
- 6) Come presentare un progetto di attività ad una scuola
- 7) Come veicolare gli aspetti estetici, etici, formativi e relazionali della disciplina

PROGRAMMAZIONE

1° WEEK END

Venerdì 24 Luglio ore 17,00-21,00 Aree Comuni (4 ore)

Cena

Sabato 25 luglio ore 9,00-12,00 Corso (3 ore)

Pausa pranzo

Ore 16,00-20,00 Corso (4 ore)

Cena

Domenica 26 luglio ore 9,00-12,00 Corso (3 ore)

Pranzo

2° WEEK END (da definire)