

CORSO INTERMEDIO DI TIRO CON L'ARCO per arcieri ArcoUISP

linee guida

A cura di *Marco Mustardino* (Coordinatore Nazionale Gruppo di Lavoro Area Formazione ArcoUISP e Responsabile Nazionale Specialità Tiro Dinamico ArcoUISP, dinamico2.arcouisp@gmail.com).

Ultima revisione: gennaio 2016.

INTRODUZIONE

Il Corso Intermedio di Tiro con l'Arco per arcieri ArcoUISP è una fondamentale tappa della crescita dell'arciere e dell'individuo che pratica quest'attività sportiva. Esso fornisce la possibilità di ampliare non solo gli aspetti tecnici più specifici, ma anche di entrare nel merito di argomenti ed ambiti che ArcoUISP persegue con proficua volontà, come la ricerca storica, gli aspetti naturalistici, quelli anche extra arcieristici (socio-pedagogici, ad esempio), la didattica e la formazione, le attività ludiche oltre che sportive e così via. Questa fase diventa, così, determinante anche per gli spunti che la materia arcieristica può offrire ed i conseguenti approfondimenti che potrebbero scaturirne: si inizia a parlare di interessi che nel tempo portano anche al raggiungimento di fini abilità pratiche (e non solo nel gesto tecnico) e conoscenze teoriche degne di nota.

Il Corso Intermedio, a differenza del Corso Base e di quello Avanzato, è disgiunto dall'apparato amministrativo nazionale o regionale ArcoUISP, quindi non presuppone requisiti di ammissione particolari, test o prove pratiche finali, così come non prevede un numero minimo di ore da dover programmare né tempistiche specifiche in cui svolgere le attività. Anche il rilascio dell'attestato di partecipazione, i costi e tutto quanto concerne l'organizzazione rimane a carico dell'Istruttore e/o dell'ASD che organizza il Corso.

FINALITÀ

Due sono i campi d'intervento in cui poter pensare di proporre e strutturare un Corso Intermedio:

1. per neo arcieri che hanno terminato il Corso Base per arcieri ArcoUISP;
2. per arcieri già formati ma appartenenti anche ad altre realtà arcieristiche ed estranei alle filosofie e tecniche di ArcoUISP (*in primis* il tirare storicamente con l'arco secondo i principi del Tiro Dinamico).

Come anticipato, l'Intermedio dovrebbe esser considerato principalmente come il fisiologico proseguo del Corso Base (se quest'ultimo viene strutturato dall'Istruttore in una tempistica giusta e non troppo concentrata); eppure esso può anche esser vagliato come avvicinamento di arcieri già minimamente formati a livello tecnico e teorico che si interessano all'ampio mondo di ArcoUISP.

Si può sintetizzare che il Corso Intermedio ha come fine preminente lo sviluppo delle competenze di arcieri già formati nei fondamentali della tecnica e della sicurezza, i quali intendono perseguire un affinamento delle proprie abilità e conoscenze, ampliandole non solo dal punto di vista gestuale.

OBIETTIVI

Il Corso Intermedio ha come scopo il raggiungimento di obiettivi specifici legati prevalentemente ai quattro *arkàn*, cioè i principi fondanti dell'arcieria storica: precisione, potenza, destrezza e mobilità.

Essendo maggiormente articolate, queste competenze necessitano di un grado tecnico già sviluppato per poter essere accresciute con allenamenti mirati, in un arco temporale ampio per i neo arcieri o in tempistiche più brevi per arcieri con un'esperienza già consolidata.

Il padroneggiare sia a livello speculativo sia a livello concreto il concetto dei quattro *arkàn* è un vero e proprio salto di qualità per un arciere: si passa, infatti, dal gestire grezzamente il gesto tecnico all'affinarlo sensibilmente e all'applicarlo in contesti vari e situazioni sempre più complesse, partendo da frangenti mirati e specifici e arrivando a condizioni di maggior difficoltà. È chiaro che questo tipo di Corso possa essere proposto solo ad arcieri che abbiano già sviluppato minimamente le competenze di base e abbiano pertanto praticato per un certo periodo con il proprio materiale consolidando le abilità già acquisite.

Non possono mancare, però, laboratori teorico-pratici di interesse quali quelli destinati, ad esempio, ad argomenti basilari come la freccia (tipologie e materiali, componenti, assemblaggio, manutenzione, creazione, spine statico e dinamico, paradosso dell'arciere, peso, *foc*, eccetera), la messa a punto dell'arco, la corda (materiali, creazione, *serving*, *loop*, altro) e così via discorrendo.

PIANO D'INTERVENTO

Per l'Istruttore significa organizzare e proporre incontri destinati all'addestramento specifico di una determinata capacità: si può pensare, ad esempio, al ritmo esecutivo, alla velocità, al vasto settore denominato destrezza, al come aumentare la potenza (o almeno la capacità di usare archi più potenti), allo sviluppo della precisione stessa, al tiro a volo, ai tiri in cui il bersaglio o l'arciere sono mobili o in cui entrambe si muovono, e così via. Evidentemente occorrerà pianificare questi incontri in un lasso di tempo adeguato ai soggetti destinatari: per arcieri usciti dal Corso Base si consiglia decisamente di impostare questi allenamenti in più mesi con cadenze omogenee in modo da dare il tempo di approfondire anche da soli quanto proposto; per arcieri già formati ma digiuni dei concetti del Tiro Dinamico si potrebbe anche pensare a giornate in cui convogliare diversi argomenti da trattare, ma sempre valutando incontri di verifica dopo un determinato intervallo di settimane.

Allo stesso modo che per il Base, anche il Corso Intermedio necessita di momenti di verifica; parlando di obiettivi specifici come i quattro *arkàn*, affrontati e sviscerati singolarmente e non, si reputa che la verifica delle competenze raggiunte possa esser fatta o in momenti separati dedicati singolarmente a precisione, potenza, destrezza e mobilità o preferibilmente in prove più complete, come potrebbe essere affrontare un percorso di gara allestito adeguatamente per l'occorrenza e con le dovute difficoltà.

Responsabile Nazionale Area Formazione ArcoUISP

Vittorio Brizzi

