

CORSO AVANZATO 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 percorso di formazione arcieristica che ArcoUISP offre si pone come un'opportunità di crescita sportiva, ludica, sociale e personale per tutti coloro che si avvicinano all'antica attività dell'arcieria. Questo articolato e ricco cammino ha inizio col primo approccio del neofita e la conseguente fondamentale sua formazione tecnico-culturale e arriva non solo al raggiungimento di abilità sportive fini, ma anche alla conoscenza e all'approfondimento dei molteplici argomenti teorici e pratici che ruotano attorno all'arcieria.

Il Corso Avanzato fornisce la possibilità sia di ampliare gli aspetti tecnici più specifici sia di entrare nel merito della filosofia ArcoUISP, venendo a contatto in modo più approfondito anche con le singole tre specialità (il tiro Dinamico, l'Outdoor e lo Storico) e iniziando pure il cammino per diventare OPS Base (il Corso Avanzato è un requisito di accesso obbligatorio).

A CHI È DIRETTO – REQUISITI DI ACCESSO – PROCEDURA DI AMMISSIONE

Il Corso Avanzato è rivolto ad arcieri:

- con già un *iter* sportivo pregresso (Corso Base e Corso Intermedio per arcieri ArcoUISP o con comprovata esperienza anche se in altre realtà arcieristiche);
- che siano in possesso di una tessera UISP in corso di validità;
- che siano in possesso dell'ArcoUISPass aggiornato;
- che siano in possesso del certificato medico (del tipo richiesto da ArcoUISP) in corso di validità;
- che presentino istanza di partecipazione inviando una mail alla Segreteria Nazionale ArcoUISP (arco.giochi@uisp.it) ed all'organizzatore del Corso (Istruttore, ASD, Scuola Regionale o altro) con quanto richiesto nel Programma Dettagliato e seguendo le modalità indicate per il versamento della quota di iscrizione.

METODOLOGIA

Tutta la didattica e la formazione ArcoUISP è fondata sul Costruttivismo, metodologia applicata già nel Corso Base e in quello Avanzato, come anche nei percorsi dei tecnici (OPS Base e di Specialità, TES, Giudici di Gara, Responsabili della Sicurezza).

Il Costruttivismo, introdotto in altre realtà arcieristiche già nei decenni passati ma mai utilizzato in maniera totalmente adeguata, trova in ArcoUISP un campo fertile non solo per essere applicato a pieno ma anche per essere sviluppato, questo grazie alle molteplici sfaccettature con cui si può vivere l'arcieria oltre al solo aspetto sportivo e, di conseguenza, alla continua e costante opportunità che si ha di introdurre nuovi modi di vivere il tiro con l'arco.

Per maggiori approfondimenti sul Costruttivismo si rimanda al paragrafo del Corso Base di Tiro con l'Arco per arcieri ArcoUISP.

FINALITÀ

Le finalità dei livelli della formazione arcieristica sono ovviamente diverse, ma alcuni aspetti sostanziali sono certamente riscontrabili in tutto il percorso: la ludicità dell'arcieria intesa come sport non competitivo (concetto in linea con le intenzioni genetiche della UISP) e come mezzo di aggregazione e confronto interpersonale, la conoscenza e lo sviluppo di importanti abilità, il benessere psico-fisico e sociale, nonché la realizzazione di progetti non finalizzati al solo raggiungimento di un risultato tecnico-agonistico.

Le finalità del Corso Avanzato sono indirizzate sia al perfezionamento tecnico e personale sia alla maggior conoscenza del progetto ArcoUISP attraverso le tre Specialità che lo compongono. Apparentemente semplici e sintetici, questi fini in realtà si rivelano particolarmente articolati poiché le attività proposte non sono da considerarsi settoriali, bensì si modellano amalgamando le diversificate caratteristiche psico-fisiche della persona-arciere (con l'approfondimento, ad esempio, di aspetti percettivi dell'arciere), con spunti culturali (storici e naturalistici), con i concetti di didattica costruttivista, comunicazione e crescita comune.

OBIETTIVI, PIANO D'INTERVENTO E PROGRAMMA

Gli obiettivi del Corso Avanzato, terza fase della formazione arcieristica ArcoUISP, sono ampi e suddivisibili in diversi settori: quello tecnico che resta una costante nel cammino sportivo e che qui viene affrontato in modo più approfondito; l'aspetto emotivo - emozionale - mentale che si articola in un percorso di analisi interiore al fine di un costante miglioramento generale della persona e dell'atleta; quello arcieristico nel senso più ampio del termine (con esperienze legate pure al tiro Outdoor e a quello Storico) e che offra possibilità di approfondimenti anche extra arcieristici come quello della biomeccanica.

Il Corso Avanzato si svolge in minimo 16 ore in presenza e 6 ore di formazione a distanza (tre teleconferenze da 2 ore cadauna) precedentemente organizzate. Sinteticamente si descrivono le argomentazioni di massima che si intende affrontare:

- **ASPETTI EMOTIVI E MENTALI:** il mondo interiore fatto di emozioni e percezioni è troppo spesso messo erroneamente in secondo piano rispetto al gesto tecnico, all'attrezzatura e alle proprie conoscenze, ma esso è in grado di fornire – grazie alla guida di un tecnico del settore – strumenti di sostegno diversificati per il raggiungimento dei

- propri obiettivi e, al tempo stesso, sollecitare la consapevolezza dei propri processi di pensiero, delle proprie emozioni e delle proprie reazioni legate alla pratica arcieristica;
- **NOZIONI DI BIOMECCANICA:** accenni alle strutture fisiologiche umane soprattutto ai fini della pratica sportiva, approfondimento sul riscaldamento, defaticamento, potenziamento e *stretching*, nonostante siano abbozzati già dal Corso Base, questi argomenti necessitano di maggior approfondimento per chi raggiunge livelli tecnici medio alti e quindi necessita di una preparazione fisica adeguata;
 - **TECNICA:** grazie a spunti ed esperienze pratiche proposte si potrà analizzare il gesto sportivo fin nei dettagli più sottili, scovando anche le più piccole criticità e risolvendo, anche grazie alla condivisione col gruppo di partecipanti, eventuali difficoltà. Sarà altresì possibile sviscerare ancor più alcune caratteristiche dei quattro *arkàn* attraverso l'esecuzione di tiri (qualora possibile anche con l'Archery Combat);
 - **TIRO OUTDOOR:** l'Outdoor interpreta l'arco non come fine ma come tramite per arrivare anche ad altri aspetti prevalentemente connessi alla natura e alla valorizzazione del territorio, al benessere personale e sociale della persona e a molto altro ancora. Avvicinarsi e comprendere questa Specialità è fonte di spunti sia arcieristici che extra arcieristici, sempre centrando l'attenzione sull'uomo e il contesto ambientale (nel senso più ampio del termine) in cui vive ed agisce;
 - **TIRO STORICO:** tirare storicamente d'arco (sempre basandosi sui quattro *arkàn*) è un elemento indispensabile per ogni buon arciere. Un esperto della Specialità farà una introduzione al tiro con archi storici e successivamente sarà possibile, attraverso esperienze pratiche, entrare nel vivo delle tecniche di tiro con archi storici.

SCHEMA RIASSUNTIVO CORSO AVANZATO PER ARCIERI ArcoUISP

ARGOMENTO	ORE IN PRESENZA	ORE A DISTANZA	NOTE
Aspetti emotivi e mentali	2 (facoltative)	2	
Nozioni di biomeccanica		2	
Tecnica	min. 16 (comprese quelle facoltative)		parte pratica
Tiro Outdoor	facoltative	1	
Tiro Storico	facoltative	1	

Al termine del Corso, secondo quanto previsto e con le modalità indicate, l'Istruttore docente dovrà fare richiesta dell'attestato di partecipazione, per ogni partecipante al Corso, alla Segreteria Nazionale ArcoUISP (arco.giochi@uisp.it).

CONCLUSIONI

L'offerta formativa ArcoUISP (e non solo quella destinata agli arcieri ma anche per Ops, Tes, Formatori, Giudici di Gara e Responsabili Sicurezza in genere) è senza ombra di dubbio oggi unica nel suo genere nelle varie realtà arcieristiche italiane: la sua completezza nei molteplici aspetti sopra evidenziati rende il percorso didattico per arcieri particolare proprio perché riesce a convogliare in sé qualità, conoscenza, innovazione, forti metodologie e altro

ancora, senza mai perder di vista un indispensabile aspetto, quello cioè di sostenere una crescita consapevole non solo di atleti (aspetto agonistico non prevalente) ma principalmente di individui-atleti nei vari settori (sociale, culturale, eccetera). Grazie al supporto di Istruttori qualificati, che a loro volta hanno alle spalle una formazione approfondita (sia generale di base che nelle tre specifiche Specialità), è possibile pensare a percorsi didattico-educativi non solo rivolti all'indispensabile apprendimento della tecnica e delle norme di sicurezza, ma anche ad un insegnamento che vede impiegata l'arcieria come mezzo per raggiungere l'acquisizione di abilità personali e la comprensione di tematiche pure extra sportive. Il cerchio si chiude in modo preciso e razionale con il Costruttivismo: la *condicio sine qua non* perché tutti questi processi didattici possano trovare vita è, infatti, l'impiego della metodologia costruttivista, di cui ci si avvale proprio perché si sposa pienamente con tutti gli intenti ArcoUISP.

Responsabile Nazionale Area Formazione ArcoUISP

Vittorio Brizzi

