

PROGRAMMA

4-5 Ottobre Modulo Didattica e tecnica di tiro (16 ore)

Riccardo Bandini, Gaetano Vasta, Vittorio Brizzi

5 Ottobre, ore 9.00 – 18.00

Fondamenti della didattica del tiro

Obiettivi generali: apprendere uno schema di base sul quale articolare le lezioni per gli allievi

Obiettivi specifici: come organizzare una manifestazione

1-LE MANIFESTAZIONI E IL TIRO "SERVO- ASSISTITO

- Allestimento di una manifestazione
- Scelta del luogo, flussi di visitatori e sicurezza della linea di tiro
- Rapporti con gli organizzatori e inserimento all'interno di eventi multidisciplinari
- Visibilità e materiale espositivo, volantini promozionali, pubblicizzare l'evento, i social media
- Materiali: gazebo, tavoli, archi, frecce, protezioni, bersagli e reti battifreccia
- Allestimento postazione benvenuto, postazione attesa, postazione vestizione, postazione impostazione postura di tiro in sicurezza (avambraccio, impostazione della T direzione e inclinazione), tiro e postazione di uscita con restituzione accessori e ritiro materiale divulgativo.
- Disposizioni materiali: volantini presentazioni, protezioni, materiale arcieristico
- Predisposizione linee di tiro in sicurezza
- Il gruppo di lavoro e i ruoli
- Esibizioni, durata e orari
- La preparazione dell'arciere
- Il tiro "servoassistito"
- Tecnica per adulti
- Particolarità psicofisiche maschili, femminili, ragazzi
- Tecnica con i bambini (> sei anni)
- Tecnica con bambini molto piccoli (< sei anni)
- prova con volontari

4 Ottobre, ore 14.00

Obiettivi specifici: verifica abilità, saper mettere in pratica gli insegnamenti, comprendere l'importanza dell'estensione sui piani, approccio al metodo della costruzione personale:

2 – CORSO BASE: TEST ABILITA' PERSONALI

- Prima fase: elementi di biomeccanica del tiro, l'estensione sui piani e l'orientamento a bersaglio; esercizi per comprendere i miglioramenti.
- Seconda fase: prove di tiro, filmate, che prevedono il superamento di ostacoli orizzontali e verticali (approccio al bersaglio).
 - Test di impatto ad occhi chiusi su bersaglio "a matrice quadra"
 - Test di allungo (con indicazione sulla freccia)
 - Test durata trazione
 - Rilevamento carico con braccia/con dorsali
 - Frecce in velocità bersagli colpiti/ tempo trascorso
 - Rilevamento velocità arco
 - Esercizi con ostacoli verticali/orizzontali
 - Esercizi con bascula
 - Tiro estremo in basso
- Terza fase: confrontarsi con gli allievi-istruttori, visionando i filmati precedentemente eseguiti, al fine di individuare le criticità tecniche di postura e del gesto da affinare o da migliorare stimolando, all'occorrenza, a far emergere eventuali soluzioni.
(Tutta la serie da ripetere successivamente per verificare gli eventuali miglioramenti).

Obiettivi specifici: preliminari istruzioni base

3- CORSO BASE (3 dvd): PRELIMINARI

- identificazione del proprio arco scuola e degli accessori
- Identificazione / percezione Occhio guida (dominante) e libera scelta dell'arco
- Identificazione / percezione Riser dell'arco scuola adottato
- Identificazione Montaggio flettenti
- Identificazione – (metodo espositivista) Montaggio corda
- Identificazione Collocazione guantino
- Identificazione Collocazione parabraccio
- Identificazione Freccia e incocco
- Identificazione Collocazione faretra

Obiettivi specifici: propriocezione base

Identificazione / percezione

4- CORSO BASE:
ESTENSIONE SUI PIANI
DI TIRO

- Presa sull'arco
- Collocazione avambraccio dell'arco
- Collocazione spalla dell'arco
- Presa sulla corda
- Collocazione della spalla della corda
- Dorsali o muscoli delle braccia
- Utilizzo dei dorsali nella trazione
- Distribuzione delle forze nella trazione
- Punto di contatto al volto di fine trazione
- Costanza nella trazione
- Gestione economica delle forze applicate

5 Ottobre, Ore 9

Obiettivi specifici: atteggiamenti e sensibilizzazione

Identificazione / percezione

5- CORSO BASE:
POSIZIONAMENTO DEI
PIANI DI TIRO VERSO IL
BERSAGLIO

- Modo personale di avvicinarsi al bersaglio
- Come incoccare senza guardare la freccia
- Come orientare la freccia verso il bersaglio
- Come adottare un atteggiamento da arciere "predatore" verso il bersaglio
- Come orientare il corpo verso il bersaglio con cognizione di equilibrio in...
 - Piano
 - Discesa
 - Salita
 - Ginocchio
 - Con ostacoli
 - In movimento
- Come rimanere "agganciati" al bersaglio
- Identificazione / percezione della nuova dimensione corporea
- Identificazione / percezione delle sensazioni al rilascio dei diversi tipi di archi e scelta finale del proprio.

5 Ottobre, Ore 14,30

Approfondimenti sulla sicurezza

Obiettivi: consentire al partecipante 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.

- Discussione sul regolamento di sicurezza
- Come allestire un percorso
- Come allestire una postazione di tiro fissa o mobile
- Come muoversi nell'area di tiro con arco e frecce
- La linea di tiro e le zone di rispetto
- La zona per il pubblico
- Accortezze per la pratica e la partecipazione dei bambini

Arco e Scuola

- Diritto alla pratica sportiva a scuola
- Didattica del tiro scuola: Come presentare un progetto di attività ad una scuola
- Proposte didattiche interdisciplinari: Piccoli primitivi, ecc

8-9 Novembre - Modulo Storia dell'arco (16 ore) Gionata Brovelli

8 Novembre ore 9.00 -18.00

In questa parte verrà sintetizzata la storia dell'arco nel continente euroasiatico, partendo dall'Età del Ferro fino al Basso Medioevo. Naturalmente la materia sarà riassunta in poche ma chiare nozioni, tali da produrre una cornice di riferimento. (Cartine e dispense)

A- L'ARCO E LA STORIA

- Cenni sulla diffusione dell'arco e delle frecce, dalla preistoria all'età del bronzo (dispensa) cenni sulla loro tecnologia. (evoluzione dell'arco in Germania, Scandinavia, Francia Spagna e Italia, Africa del nord, Paesi Baltici, medio e lontano oriente)
- Dalla preistoria all'antichità. L'arco si aggiorna.
- Arco semplice ed arco composito. i "fucili" dell'antichità europea
- Prodromi delle conquiste romane in Europa, Roma e gli arcieri, Bisanzio e l'impero di oriente. Analisi sintetica dei primi ritrovamenti archeologici dell'età del ferro (dispensa). I primi manuali d'uso dell'arco in guerra.
- Gli arcieri delle Steppe e l'evoluzione delle tattiche di guerriglia. L'arciere e il cavallo.
- L'epoca della migrazione dei popoli. L'Italia e le invasioni barbariche.
- Il contesto sociale del guerriero nell'Alto Medioevo europeo. Il rango dell'arco e degli arcieri. Confronti con la pratica dell'arco nelle Culture orientali.
- Il valore dell'arcaio: collocazione sociale ed economica nella produzione medievale. Arco e frecce per sopravvivere, arco per combattere. Le prime industrie belliche medievali.
- L'Età dei comuni, compagnie d'arme e arcieri.
- L'evoluzione della guerra raccontata dalle punte di freccia

5 ottobre , ore 9.00 -13.00

In questa parte vengono esaminate le tecniche base della produzione. Scopo di questo modulo è fornire le indicazioni base per riprodurre materiale non macroscopicamente inadeguato per le rappresentazioni di re-enactment e living history. Analisi delle materie prime, delle forme e delle tecnologie della produzione "casalinga".

B – DETTAGLI TECNICI

- Tipologie di archi storici, Tipologie di frecce storiche, Tipologie di punte storiche.
- Tecnologie della produzione dell'arco lungo in Tasso e Olmo: da ramo e da doga con diversi strumenti.
- Tecnologie della produzione: punte in ferro, aste da doga e da pollone, colle e metodologie di impennaggio.
- Farette e buffetteria – semplici indicazioni per non sbagliare.
- Analisi del Costume Fai da Te: come evitare (in economia) errori macroscopici.

5 Ottobre, ore 14.30 – 18.00

In questa parte si entrerà in dettaglio sulla pratica dell'arciere storico. Si esporrà lo stato delle cose nel nord Europa per ciò che riguarda la Living History e il Re-enactment con esempi vissuti. Rievocazione di battaglie "strutturate", controlli di sicurezza, contestualizzazioni. Verrà proposta la differenza tra "tirare con l'Arco Storico" e il "Tirare Storicamente con l'Arco" proponendo una via alternativa ma realizzabile della pratica con l'arco storico. Una parte specifica sulla sicurezza verrà dedicata alle "gare in costume storico" che normalmente vengono organizzate all'interno di centri abitati.

C - DETTAGLI OPERATIVI

- Cosa è il re-enactment: organizzazione di eventi rievocativi – ricerca delle fonti, materiali, sicurezza.
- Cosa è la living history: organizzazione di momenti di vita del passato – documentazione e cooperazione con altri Enti, arti e mestieri, esibizioni e rappresentazioni con regie.
- Tirare d'arco storico e tirare storicamente con l'arco: proposte di addestramento per il tiro d'efficacia.
- L'Archery combat: regole di sicurezza sul materiale (armi e protezioni), regole di sicurezza sull'agire.
- Organizzazione di gare in contesti abitati. Permessi, assicurazioni, comportamento.

15-16 Novembre – Nozioni teoriche sulla balistica dell'arco.

Elementi comuni UISP (16 ore) Vittorio Brizzi, Eva Fedi

15 novembre ore 9.00 – 13.00

A - L'ATTREZZATURA E LE UNITÀ DI MISURA TECNICHE: LESSICO GENERALE *In questa parte verrà descritta l'attrezzatura (arco tradizionale moderno e arco storico) e gli attributi tecnici specifici, verranno definite le "parole chiave" per i parametri di valutazione, e spiegate le unità fisiche a cui si riferiscono allo scopo di "parlare tutti uno stesso linguaggio".*

15 Novembre ore 14.30 – 18.00

Elementi Comuni: Comunicazione e Didattica

Comunicare: Cenni base sulla Comunicazione; l'educatore e la comunicazione
L'approccio comunicativo relazionale: la gestione dei gruppi
Lo Sportpertutti a Scuola: Diritto alla pratica sportiva a scuola; proposte didattiche
Simulazione di progettazione: Organizzazione corso di tiro

16 Novembre ore 9.00 – 13.00

Balistica Interna

In questa parte viene descritto il comportamento di un arco generico mentre viene teso, e finché la freccia è connessa alla corda.

B- ANALISI
INTRODUTTIVA
SULLA DINAMICA
DELL'ARCO:
BALISTICA INTERNA

- Paradosso dell'arciere
Si cercherà di far luce sul fenomeno complesso del paradosso dell'arciere
- Geometrie e forme dell'arco
Qui verranno date informazioni sulle prerogative delle varie geometrie di archi, e verranno isolati e descritti i vari tipi (nella storia) elencandone pregi, difetti e vocazioni
- Grafici di trazione e loro interpretazioni
Il grafico di trazione è una importantissima guida visuale e concettuale per giudicare il comportamento di un arco, anche in fase preventiva. Viene analizzata la procedura per ottenerlo e i punti salienti che andranno presi in considerazione.
- Come effettuare una misurazione delle proprietà dell'arco (Balistica interna)
E' il sistema per valutare il rendimento teorico dell'arco ovvero i metodi per ottenere i valori di energia immagazzinata e quella realmente impiegata per scagliare una freccia. Viene introdotto il concetto di "massa virtuale", ovvero la massa di quelle parti dell'arco in movimento che sottraggono energia alla freccia.
- Ottimizzazione del disegno dell'arco
Ottimizzare un arco significa migliorare il suo rendimento. Qui vengono descritti i parametri che entrano in gioco per migliorare la fluidità di trazione, la velocità di uscita della freccia e la stabilità.
- Raffronti tra tipologie di arco antico
Alla luce delle considerazioni precedenti, vengono esaminate le principali tipologie di arco antico.
- Raffronti tra tipologie di arco tradizionale moderno
Alla luce delle considerazioni precedenti, vengono esaminate le principali tipologie di arco moderno.
- Proprietà delle corde in filato naturale e delle corde moderne
Qui vengono esaminate le proprietà naturali delle fibre vegetali e animali che costituivano le corde antiche. Cenni sulla loro costruzione e manutenzione.

16 Novembre, ore 14,30 – 18.00

Balistica esterna

E' l'analisi del proiettile in volo, dal momento che la cocca si distacca dalla corda e fino all'istante precedente che impatta sul bersaglio

C- ANALISI
INTRODUTTIVA
SULLA DINAMICA
DELLA FRECCIA:
BALISTICA ESTERNA
E TERMINALE

- Misurazione dello Spine statico.
Si affronterà il concetto di flessibilità statica dell'asta di freccia e le sue implicazioni.
- Spine dinamico: Influenza dell'impennaggio nella balistica esterna.
- Influenza della punta nella balistica esterna
In questo argomento si affronteranno le proprietà della freccia in volo. Si valuteranno le combinazioni di impennaggio e punta, si introdurrà il concetto di "spine dinamico" della freccia.
- Le vibrazioni della freccia.

- Concetto di Rendimento dinamico.
Il rendimento dinamico è il rendimento "reale" del sistema arco freccia impiegato. E' frutto delle considerazioni fatte in precedenza sul rendimento teorico assommato a quelle ottenibili dalla misura della massa e velocità della freccia in volo.
- Impatti della freccia e loro interpretazioni: sistemi di base per messa a punto dell'arco storico e tradizionale.
Si affronteranno i concetti di messa a punto degli archi tradizionali, moderni e storici.
- Balistica terminale in riferimento all'uso venatorio/bellico dell'arco.
Verranno analizzati i sistemi per valutare le proprietà delle frecce da un punto di vista storico/archeologico. Dall'analisi di una punta di freccia antica è possibile risalire al suo uso. La penetrazione sul bersaglio come fattore chiave nell'antichità. Il concetto di "debilitare" il nemico protetto da armature e il concetto di "lesività" in caccia.
- Condizioni di tiro nell'ambiente naturale: inganni e trabocchetti ottici.
Soluzioni per migliorare la valutazione preventiva di un tiro in funzione degli inganni ottici e prospettici.
- Tiro in pendenza : l'angolo di sito.
Cenni per affrontare le difficoltà del tiro in pendenza, sia utilizzando parametri sia per la mira istintiva.
- Elaborare un progetto sperimentale.
Due parole sul metodo di indagine sugli archi e frecce. Una guida "scientifica" per effettuare test casalinghi.

13 – 14 Dicembre sessione finale:

Corso e rilascio certificazione BLS-D, Esame conclusivo

13 Dicembre ore 9.00 – 18.00

Obiettivi del corso BLS-D: Al termine sarete in grado di:

- riconoscere i segni e i sintomi delle vittime colpite da arresto cardiaco improvviso;
- fornire un'appropriata assistenza durante un arresto respiratorio o cardiaco;
- dimostrare l'abilità nell'utilizzare e prestare soccorso con un AED;
- elencare le procedure per un corretto uso ed un'efficace manutenzione del AED.

CORSO BLS-D

La certificazione che sarà rilasciata, superando gli obiettivi previsti dal programma del corso, attesta l'addestramento al primo soccorso a supporto delle funzioni vitali (Basic Life Support), con l'ausilio dell'AED (Automatic External Defibrillator) ed è valida anche per il riconoscimento di crediti formativi scolastici. Partecipando a questo corso, si apprenderanno le **tecniche di base a supporto delle funzioni vitali** (Basic Life Support), per affrontare una situazione d'emergenza utilizzando il **Defibrillatore semiautomatico esterno** (AED), secondo quanto previsto dalle raccomandazioni **ILCOR 2010**, a una persona adulta o su un bambino ferita priva di respiro o di battito cardiaco in attesa dell'arrivo del Servizio Medico d'Emergenza.

14 Dicembre ore 9.00– 18.00

ESAMI

L'esame scritto si compone di un insieme di domande a risposta multipla relative ai moduli didattici del Corso. L'esame orale (colloquio) verte sui medesimi ambiti didattici (verranno discussi gli esiti della prova scritta con l'allievo) e la prova pratica consiste in una simulazione di lezione e una prova di tiro a bersagli fissi.

- *Esame scritto di 30 domande a risposta multipla.*
- *Prova orale con discussione del test*
- *prova pratica.*