

CORSO BASE 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 Base di Tiro con l'Arco ArcoUISP per neofiti (in possesso di un certificato medico in corso di validità e del tipo richiesto da ArcoUISP) è il primo approccio alla pratica ludico sportiva arcieristica e la conseguente fondamentale formazione tecnico-culturale di partenza. Come tale è di primaria importanza riuscire a raggiungere risultati idonei a poter permettere al neo arciere di divertirsi, sperimentare, continuare ad imparare con una sempre costante e crescente volontà di apprendere la tecnica, gli aspetti atavici, gli elementi legati all'ambiente, alla storia e quant'altro ruoti attorno all'arcieria.

Occorre ricordare che senza il superamento di un Corso Base tenuto da un Istruttore non è possibile praticare in alcun modo questo sport in ambito ArcoUISP: a differenza dei percorsi successivi (Intermedio ed Avanzato) che, seppur fortemente consigliati, non sono obbligatori, il Base è un percorso indispensabile non solo per la pratica dell'arcieria ma anche per la partecipazione a tutte le manifestazioni organizzate a cui gli arcieri UISP possono partecipare.

FINALITÀ

Quando si parla di finalità di un Corso Base in ArcoUISP due sono gli aspetti sostanziali su cui occorre portare l'attenzione: il primo è quello legato alla ludicità dell'arcieria intesa come sport non competitivo (concetto in linea con le finalità genetiche della UISP) e come mezzo di aggregazione, di conoscenza e sviluppo di abilità, benessere psico-fisico e sociale nonché bacino per idee e realizzazione di progetti non finalizzati al solo raggiungimento di un risultato agonistico, che può comunque trovare spazi. Il secondo punto, quello più apparentemente tecnico (seppur non lo sia in toto), è sorretto da un'antica nozione che ci viene in aiuto per fornirci maggior chiarezza. La storia, infatti, fortunatamente ancora ci tramanda i capisaldi dell'arcieria antica, i quattro *arkàn*, che tutt'oggi rappresentano il presupposto preferibile su cui creare e sviluppare un percorso didattico cosciente. Precisione, potenza, destrezza e mobilità sono, quindi, i quattro pilastri (in arabo *arkàn*, appunto) su cui già in passato gli arcieri si addestravano per poter arrivare ad ottenere capacità arcieristiche (e non solo) degne di nota. Ne consegue da sé che non si parla di tecnica intesa come fine a se stessa o di materiali da usare, bensì di capacità di ricerca dell'uomo su se stesso in relazione a un bersaglio da colpire, che di per sé impone determinate valutazioni e conseguenti azioni da compiere. Arrivare a comprendere i quattro *arkàn*, quindi, significa non solo capire ed eseguire il giusto gesto tecnico ma anche entrare in quel mondo molto più ampio delle capacità antropologiche, come, ad

esempio, l'adattamento, il confronto, l'analisi, la ricerca, lo studio, la costanza, e così via discorrendo.

OBIETTIVI

Per poter giungere serenamente alle finalità suddette, è fortemente consigliabile per un Istruttore fissare degli obiettivi specifici (competenze) da raggiungere, dei tempi almeno di massima per farlo e anche una sorta di scaletta degli intenti. Va subito precisato che questo non è da intendersi come la creazione di un canovaccio fisso e mai modificabile, tutt'altro: avere un cammino didattico da cui partire permette di poter sviluppare, con continue esperienze e fantasie, un percorso sempre più efficiente ed efficace e mai statico.

Premesso che tutti gli obiettivi a cui si dovrebbe far giungere il neofita potrebbero essere riassunti in soli due concetti, cioè la sicurezza e i piani di forza, possiamo comunque sintetizzare i principali ed inderogabili obiettivi finali del Corso Base in aree tematiche più ampie quali:

- fornire con certezza al neo arciero le competenze atte a gestire in piena sicurezza ed autonomia il materiale;
- praticare l'attività sportiva nel rispetto delle norme di sicurezza;
- conoscere i fondamenti teorici e pratici dell'arcieria (i quattro *arkàn*);
- comprendere ed applicare la tecnica di base, sensibilizzando l'allievo attraverso esperienze pratiche (vedi Piano d'Intervento) per poter eseguire il corretto gesto sportivo in vari contesti e situazioni:
 - postura generale;
 - postura specifica (piedi, gambe, anche, spalle e braccia, testa);
 - parte arco (mano, braccio, spalla);
 - parte corda (mano, braccia, spalla);
 - piani di forza e allineamento (dorsali e articolazioni);
- osservare e valutare (con verifiche) i risultati globali e specifici, quindi prevedere il proseguo del progetto didattico o uno nuovo d'intervento;
- fornire accenni/conoscenze di base di altri importanti argomenti quali:
 - il riscaldamento, lo *stretching*;
 - la mira e il tiro natural-istintivo;
 - la respirazione;
 - il *follow through*.
- far sempre divertire e imparare divertendosi.

METODOLOGIA

ArcoUISP ha come fondamento didattico il Costruttivismo, metodologia che pone al centro dell'insegnamento il discente e non il docente. Al contrario dell'espositivismo che prevede esclusivamente il dare nozioni oralmente da parte dell'insegnante, la costruzione personale ha come caposaldo il guidare il neofita attraverso esperienze pratiche che lo possano condurre alla creazione di una propria realtà, quindi al raggiungimento di conoscenze e abilità (gli obiettivi), alla loro attuazione pratica e al loro interscambio, all'analisi delle difficoltà e al loro superamento. Questo tipo di metodologia, seppur più complessa nella sua attuazione rispetto ad altre, non solo fornisce all'allievo la possibilità di crescere in maniera esponenziale e

soprattutto sempre in modo consapevole (supportato da un essenziale e costante rapporto tra teoria e pratica), ma dà anche all'Istruttore numerosi spunti per creare un *iter* didattico sempre più solido, fantasioso, ricco di nuove conoscenze e possibili approfondimenti.

PIANO D'INTERVENTO

Il Corso Base ArcoUISP non può essere inferiore a un monte ore suggerito, pari a 16, che può essere gestito dall'Istruttore come meglio reputa, spalmandole in più settimane o concentrandole in meno giorni. Di sicuro queste ore sono da intendersi non come tetto massimo in cui articolare tutto il percorso didattico bensì il minimo su cui strutturare il Corso: nella formazione di arcieri (consapevoli e preparati) con la metodologia costruttivista è palese che occorra tempo, soprattutto per far sì che gli allievi possano, secondo le fasi dell'apprendimento motorio, mettere in pratica e quindi assimilare a fondo quanto acquisito. Nelle ore indicate, quindi, si potrà pensare di impostare il neo arciere a livello posturale e in sicurezza, ma tutto quanto di ulteriormente essenziale che arriva dopo questo iniziale stadio (come ad esempio un primo affinamento del gesto tecnico, la maggior capacità di analisi e risoluzioni di situazioni più complesse, lo sviluppo di abilità specifiche, eccetera) dovrà esser affrontato in un arco temporale molto più ampio (vedi anche il Corso Intermedio).

Non va poi dimenticato che l'Istruttore nella visione ArcoUISP non ricopre un mero ruolo di portatore di informazioni e nozioni, bensì diventa un accompagnatore lungo il percorso di apprendimento e anche – cosa fondamentale – un valutatore del lavoro svolto da se stesso e dagli allievi. La verifica del conseguimento degli obiettivi prefissati da parte del neo arciere è di primaria importanza sotto tutti i punti di vista, principalmente per la responsabilità che l'Istruttore UISP ha nella più attenta formazione di arcieri ben edotti, in grado di praticare il nostro sport senza rischi di sorta sia a livello personale sia in contesti di manifestazioni e raduni. Alla luce di quest'elemento si potrebbe, in sintesi, pensare al Corso Base suddiviso in tre fasi, di cui le verifiche finali potrebbero essere inerenti:

1. gli obiettivi generali con arco scuola su bersaglio battifreccia;
2. gli obiettivi generali con arco scuola su percorso di allenamento/"gara" (preferibilmente in contesto naturale);
3. gli obiettivi generali e specifici con materiale dell'allievo su percorso di allenamento/"gara" in contesto naturale.

Per obiettivi generali sono da intendersi tutti quelli indispensabili per la pratica arcieristica e riassumibili in: gesto tecnico globale (seppur non finemente acquisito come automatismo), rispetto dei piani di forza (anche in tiri in cui c'è da confrontarsi con una mobilità ed una destrezza di base – tiri in ginocchio, di spalle, con ostacoli visivi orizzontali e verticali, verso l'alto e il basso – oltre che con la velocità), sicurezza e gestione del materiale. Gli obiettivi specifici possono essere, ad esempio: le capacità motorie, l'allineamento, l'estensione sui piani di forza, il mantenimento della "T", l'equilibrio, la trazione e l'uso dei dorsali, il rilascio, il ritmo esecutivo, e così via dicendo.

Ogni lezione è basata su momenti riassuntivi (anche di verifica) con tiri liberi e con esercizi, giochi ed attività che l'Istruttore propone costantemente come stimoli per il raggiungimento degli obiettivi prefissati, il superamento delle difficoltà tecnico-posturali, e degli ostacoli di apprendimento più comuni (come ad esempio: la paura della corda, l'uso improprio e ridondante dei distretti muscolari antagonisti, l'impostazione del corpo nei tiri problematici non lineari, l'equilibrio, il rispetto dei piani di forza) e meno comuni (come i tiri a

tempo, in movimento, verso l'alto o il basso, con ostacoli visivi, eccetera). Per realizzare questo compito seguendo la metodologia costruttivista, non dovrebbero essere utilizzati esempi esterni (metodo espositivo e/o imitativo), ma far sì che i corsisti elaborino un modello personale (propriocettivo) – attraverso proposte pratiche – non solo nell'apprendimento delle nuove informazioni ma anche e soprattutto per la correzione consapevole e personale delle proprie normali imprecisioni.

Ogni Istruttore potrà decidere il proprio progetto didattico e come attuarlo (anche in base al numero di allievi – si consiglia non più di tre o quattro ad Istruttore – alla loro età, eccetera): per i meno esperti potrà essere più semplice proporre esperienze seguendo una logica per argomenti e soprattutto per distretti muscolari/zone del corpo (parte dell'arco: mano, polso, avambraccio, braccio, spalla; parte della corda: dita, mano, polso, avambraccio, braccio, spalla), fino ad arrivare a trattare argomenti quali la trazione (utilizzo dei muscoli dorsali e delle articolazioni; il punto di fine trazione; il rilascio), quindi i piani di forza e l'allineamento globale. Solo successivamente si potrà pensare di introdurre argomentazioni quali il ritmo esecutivo, la velocità (tiri a tempo), la mobilità, tutti i tiri basilari inerenti la destrezza. Volendo, sarà possibile accennare anche ai concetti di mira, di respirazione e *follow through*; indispensabile, invece, tutto quanto concerne il riscaldamento e lo *stretching* precedente l'inizio dei tiri.

Al termine del Corso, secondo quanto previsto e con le modalità indicate, l'Istruttore docente dovrà fare richiesta alla Segreteria Nazionale ArcoUISP (arco.giochi@uisp.it) dell'attestato di partecipazione al Corso Base e dell'ArcoUISPass (da compilare e firmare adeguatamente) del neo arciero.

ELEMENTI DI QUALIFICAZIONE DEL PERCORSO

Vari potrebbero essere gli aspetti da considerarsi ulteriori elementi qualificanti di questo percorso didattico. Uno su tutti potrebbe essere la creazione di un archivio che l'Istruttore potrebbe produrre per supportare nel tempo il suo operato, soprattutto in vista del Corso Intermedio ed Avanzato che i neo arcieri usciti dal Base potrebbero frequentare. Sarebbe utile realizzare delle schede tecniche con tutte le informazioni relative agli allievi, consultabili nel tempo per decidere meglio le azioni da compiere, gli interventi, le proposte da avanzare, i consigli su materiale e tecnica da elargire, eccetera.

Basterebbero, in sintesi, delle schede con i dati anagrafici e una foto dell'allievo, tutto quanto concerne aspetti fisici e caratteriali, eventuali infortuni (anche lontani nel tempo) o limitazioni fisiche, gli sport praticati (anche in passato), i dati arcieristici fondamentali come la dominanza oculare e corporea, l'allungo e il materiale che il neo arciero acquista a fine corso, il percorso svolto (le varie lezioni, date e tempi di lavoro) e soprattutto i risultati evidenziati nelle diverse fasi del Corso. Tra quest'ultimi andrebbero citati tutti i fondamentali aspetti tecnico-posturali, le competenze specifiche acquisite (già esemplificativamente elencate in precedenza) e il grado generale raggiunto dall'allievo in termini di abilità pratiche, conoscenze teoriche (esempio è la sicurezza) e la loro applicazione.

Responsabile Nazionale Area Formazione ArcoUISP

Vittorio Brizzi

