

## 12. PROPOSTE DIDATTICHE

Poiché è impossibile stabilire a priori quale sarà la velocità di apprendimento di ogni singolo allievo non sarebbe utile prefissare un iter didattico uguale per tutti. Proprio tenendo conto di queste osservazioni l'istruttore strutturerà il corso in modo da avere pochi allievi da seguire in modo personalizzato rispettando le esigenze e i ritmi di ognuno.

Ci sentiamo, quindi, di suggerire una successione di interventi graduati secondo gli schemi di sviluppo della coordinazione e non uno schema di lezioni rigidamente numerate. Ciò che distinguerà il buon istruttore sarà la capacità di applicarlo caso per caso, avendo chiari i motivi delle scelte e gli scopi che si prefigge.

### 12.1. PREMESSE AL CORSO

- Inchiesta sulle motivazioni.

- Accertamento di eventuali problemi fisici che sconsiglino la pratica del tiro con l'arco:

1) Paramorfismi o dismorfismi in special modo dell'età evolutiva: scogliosi da sentire uno specialista.

2) Cifosi, scapole alate: sentire il parere del medico e poi far eseguire del lavoro simmetrico sotto la guida di un insegnante di educazione fisica.

3) Patologie in corso: stati infiammatori a carico degli arti superiori che riguardino tendini e/o articolazioni. Traumi muscolo-legamentosi.

Queste patologie vanno risolte prima dell'inizio del corso.

- Anamnesi dei trascorsi sportivi degli allievi.

- Accertamento dell'occhio dominante.

- Presentazione delle norme di sicurezza: è necessario essere molto chiari e intransigenti nelle norme di sicurezza, allontanate dal corso chi non si dimostrasse disposto a osservarle rigorosamente.

- Presentazione del materiale.

- Riscaldamento, spiegare il motivo per cui è opportuno dedicare un po' di tempo a questi esercizi ogni qual volta ci si appresti a tirare.

### 12.2. SCHEMA DI LEZIONE

- Eventuali commenti e chiarimenti sul lavoro della lezione precedente.

- Discorso di tipo tecnico e culturale: si presentano, man mano, materiali,

informazioni sui vari tipi di arco e sui vari tipi di tiro (tiro FIARC caratteristiche, tipologia delle gare ecc.. Tiro FITA idem, cenni sui regolamenti, se possibile e se interessa anche cenni storici).

- Riscaldamento.
- Lavoro tecnico.
- Momento ludico.
- Eventuali riflessioni sulla lezione.

## 12.3. FASE DELLA COORDINAZIONE GLOBALE GREZZA

Lavoro tecnico: spiegazione, dimostrazione, esecuzione del gesto tecnico.

- Corretta posizione della mano dell'arco.
- Corretta posizione delle dita sulla corda.
- Trazione-spinta e ricerca di un punto di rilascio.. Preferiamo utilizzare il termine "punto di rilascio", piuttosto che "punto di ancoraggio" almeno in questa fase di apprendimento per suggerire e rafforzare l'idea di una fase dinamica e senza soluzioni di continuità che termina solo con l'impatto della freccia sul bersaglio.
- Mimesi con l'arco, ma senza frecce. Gesto completo visto che le informazioni che il nostro allievo sarà in grado di utilizzare si limitano a quello che vede (percezione visiva) e a quello che sente (percezione uditiva), cercate di essere chiari e concisi nell'esposizione del movimento.

Cercate di essere corretti nella sua esecuzione. Accertatevi che tutti abbiano compreso bene il lavoro che devono eseguire, non è affatto scontato. Poi lasciateli fare. Fate in modo che più o meno faticosamente e più o meno correttamente tirino le prime frecce. Correggete inizialmente solo una posizione della mano dell'arco e del braccio che possa interferire con il percorso della corda in chiusura. Curate la giusta altezza del gomito del braccio della corda che guida il movimento di apertura. Intervenite il meno possibile e lasciate tirare l'allievo.

Questo è tutto per quanto riguarda il breve periodo della coordinazione grezza. È bene aver presente che in questo stadio iniziale difficilmente potrete suscitare propriocezioni nel vostro allievo, per cui chiedergli di avvertire la tensione della muscolatura della schiena, ad esempio, sarebbe un controsenso. Ha altri problemi da risolvere.

Vi è tutto un repertorio di prassi e credenze che non hanno un grosso fondamento, ma che, inspiegabilmente tendono a tramandarsi. L'unico

effetto che possono avere è quello di generare confusioni, perciò ignoratelo.

È giusto invece cominciare a portare l'attenzione dell'allievo sulle sensazioni muscolari, affinando quindi la propriocezione in fase di riscaldamento. In questo caso non dovendo concentrarsi sugli aspetti tecnici del tiro, l'allievo è in grado di recepire e analizzare quanto andrete proponendogli.

## 12.4. FASE DEL CONTROLLO SEGMENTARIO

È la fase, abbiamo visto, durante la quale l'allievo inizia ad usufruire di una maggiore ricchezza informativa, soprattutto propriocettiva. È opportuno guidarlo nell'affinamento percettivo partendo da esercizi vicini al comune vissuto motorio. Introdurrete gli esercizi seguenti solo quando lo riterrete necessario. Solo cioè quando si presentino nell'allievo problemi che richiedano un approfondimento e una migliore comprensione motoria di uno specifico aspetto del tiro. Se non insorgono problemi lasciate tirare.

Durante la fase del controllo segmentario potremo, man mano che avanza l'apprendimento, intensificare cautamente i nostri interventi di correzione degli errori. Cerchiamo di distinguere chiaramente quelli che possono essere considerati errori, cioè quelle azioni che influiscono in modo deciso e negativo sulla dinamica di tiro, da quelle azioni che invece si discostano da un modello ideale che è, senza dubbio, vostro e non dell'allievo.

Non esistono modelli ideali, o per lo meno esistono modelli ideali solo teorici, poiché qualsiasi gesto sportivo è espressione del momento in cui viene vissuto. La tecnica è in continua evoluzione in tutti gli sport e quindi con essa il "modello ideale". Tenete conto che l'allievo interpreterà il gesto che gli andrete proponendo con parametri suoi e unicamente suoi.

Ognuno di noi sarà condizionato nell'apprendimento e nell'interpretazione del gesto dalla sua morfologia, dal suo carattere, dalla sua condizione psichica, dal precedente vissuto motorio, dalla condizione fisica ecc.. Sarebbe un terribile errore voler forzare tutto ciò per farlo aderire ad un modello ideale che in realtà, poi, non esiste nemmeno. Seguite perciò una via utilitaristica e non sterilmente teorica.

Quando l'allievo sbaglia, prima di correggerlo, cercate di capire perché sbaglia. Gli avete proposto un carico di lavoro maggiore di quanto potesse assimilare? Gli state mettendo fretta? Ha dei problemi fisici o psicologici? Il libbraggio dell'arco è proporzionato alle sue capacità muscolari e coordinative? State pretendendo più di quanto possa dare? Ha ben compreso ciò che deve fare? Ecc... Solo dopo che avrete individuato la causa dell'errore potrete correggerlo cercando, però, contemporaneamente di rimuovere la causa. O meglio rimuovete la causa e si correggerà da solo.

Un altro valido strumento a disposizione dell'istruttore in questa seconda

fase è l'invitare l'allievo a descrivere verbalmente il gesto da compiere. Potremo, così, avere un quadro della sua immagine motoria del gesto e rilevare eventuali "salti", "vuoti", o "inesattezze di comprensione" di quanto voi gli avrete esposto e dimostrato. Portate anche gli allievi a parlare delle loro sensazioni posturali e muscolari, sarà di grande aiuto per tutti. Se esistono o insorgono problemi di stabilità e di equilibrio:

- Tirare divaricando molto i piedi.. - Tirare avvicinando i piedi.. - Tirare caricando il peso sul piede avanti.. - Tirare caricando il peso sul piede dietro.. - Tirare accavallando i piedi.. - Tirare dopo aver spostato più volte il peso da un piede all'altro ed aver, quindi, trovato un buon equilibrio.

### 12.4.1. Distendersi sui piani

Curate ora con particolare attenzione, se ne ravvisate la necessità l'impostazione sul piano orizzontale e verticale. Controllate la corretta posizione del gomito della corda. Sovente l'azione non avviene sul piano orizzontale, ma si tende a portare il gomito basso o, più spesso, il gomito troppo alto. Controllate la posizione della spalla dell'arco. Non solo la spalla dell'arco tende a scivolare verso l'alto ed è il particolare cui, di solito, l'istruttore è più attento, ma ha anche la tendenza a discostarsi dal piano verticale chiudendo l'angolo braccio tronco in fase di caricamento o aprendolo in fase di rilascio.

Portare l'attenzione dell'allievo su questi particolari, ma non tentate di correggerlo dicendogli di tenere il gomito in questo modo o il braccio in quest'altro. La posizione corretta deve essere la naturale conseguenza di una azione corretta e viceversa. Invitate perciò, l'allievo a disporsi e a distendersi sui piani. Attenzione alla posizione del capo e ai suoi eventuali movimenti. Andare verso la corda, allontanarsene, "entrare" troppo nell'arco, ruotare discostandosene. Attenzione ancora al busto inclinato all'indietro, l'arco ha probabilmente un libbraggio eccessivo per l'allievo.

Quando tutto sia corretto l'arco si solleva distaccandosi il meno possibile dal piano verticale senza sbandierare lateralmente. Tutti, ormai, conosciamo gli effetti negativi che derivano dai movimenti angolari che facciano "uscire" dai canonici piani. Insistiamo sempre sul concetto di espansione. Espandersi, distendersi sul piano verticale. Se avrete svolto un buon lavoro, otterrete dai vostri allievi degli impatti delle frecce lungo una striscia verticale e avrete risolto il problema più importante.

### 12.4.2. Il punto di rilascio

Dopo aver svolto il lavoro sui piani portate l'attenzione dell'allievo sul punto di rilascio. Dovrete ottenere una costanza del gesto in modo che il rilascio

avvenga sempre allo stesso allungo.

### 12.4.3. Rilascio e follow-trough: esercizi di sensibilizzazione (solo se esistono problemi)

- Esercizi a coppie per la sensibilizzazione del rilascio: porre gli allievi a coppie uno di fronte all'altro. Un allievo, il "tiratore", si dispone in posizione di tiro, appoggiando la mano dell'arco sulla spalla del compagno e aggancia con la mano della corda le dita della mano destra del compagno che fungeranno da corda. Spingerà, quindi con il braccio dell'arco contro la spalla del compagno e tirerà con il braccio della corda. Quando il tiratore avrà raggiunto il punto di rilascio, il compagno aprirà le dita. Il tiratore sentirà la corda (le dita del compagno) uscire dolcemente e improvvisamente dalle sue dita e la sua mano della corda proseguire naturalmente il movimento verso dietro.

- Esercizi di rilascio con Airbow, svincolati quindi dal volo della freccia e soprattutto dal risultato finale dell'impatto.

- Tiro a occhi chiusi preoccupandosi di un'uscita "dolce" dalla corda.

- Evitate nel modo più assoluto di suggerire immagini del tipo: "la mano della corda dopo il rilascio va ad afferrare una immaginaria mela sulla spalla" e amenità consimili. Il rischio minimo è di creare confusione o peggio di trasformare in atto volontario quella che invece è la naturale conseguenza di un gesto ben eseguito. Questo tipo di gesto ideale non può essere assolutamente uguale per tutti e, almeno inizialmente dovremo accontentarci di vederlo o "immaginarlo" in modo embrionale. Il perché è presto detto. Il corretto utilizzo della muscolatura è un processo graduale e non immediato, inoltre il libraggio molto leggero degli archi scuola tende a minimizzare e non a enfatizzare questa fase del gesto. Insistere sempre e comunque sul concetto dinamico di apertura ed espansione.

- Nel caso che le sedute si svolgano all'aperto, invitate l'allievo a seguire il volo della freccia in modo attivo. Ponetegli il problema di influenzare "cinematicamente" il suo volo dal momento che la freccia esce dall'arco all'istante in cui colpisce il bersaglio. In questo modo la sua attenzione sarà canalizzata nei confronti dell'effetto del suo gesto.

### 12.4.4. La mano dell'arco

Se esiste il problema, e di solito esiste, portate l'attenzione dell'allievo sulla mano dell'arco. Correggete la posizione e soprattutto abituate da subito l'allievo a non stringere l'impugnatura. Non pretendere che tutti e da subito presentino una mano rilassata, fate in modo che tutti presentino una mano

aperta, con i soli indice e pollice a circondare l'impugnatura.

### 12.4.5. Variazione della distanza di tiro

Poiché il tiro di campagna praticato in FIARC prevede che le distanze siano sconosciute e che nessuna freccia sia uguale all'altra, sarà opportuno, durante le ultime lezioni, introdurre tiri da distanze diverse. Iniziate con volee di tre frecce, sia avanzando che arretrando. Variate, infine la distanza dopo ogni freccia.

### 12.4.6. Variazione della posizione di tiro

Sempre avendo presenti le peculiarità del tiro di campagna e l'ambiente nel quale si svolge, durante le ultime lezioni introdurre varianti nella posizione di tiro, a patto che non ci siano più nell'allievo problemi di impostazione di base, a patto cioè che l'allievo sia in grado di padroneggiare una tecnica di tiro elementare ma corretta.

- Tirare, se possibile, dall'alto verso il basso e viceversa.. - Tirare in ginocchio.. - Tirare dopo aver fatto due passi accostati avanti o indietro con arco in trazione.. - Tirare a piedi uniti.. - Tirare a piedi incrociati.. - Tirare a gambe semipiegate.

Queste situazioni tendono a simulare condizioni di tiro scomode e in equilibrio disturbato. Si inviteranno gli allievi a sperimentarle ma ad adottare, poi, nelle reali situazioni di tiro la posizione più corretta e meno scomposta possibile in relazione alle difficoltà ambientali. Soprattutto gli allievi saranno invitati a ricercare, provando e riprovando, una posizione in equilibrio stabile sempre. Pena una brutta freccia e una potenziale situazione di pericolo.

Variare distanza e posizione di tiro, nell'ambito di un corso di istruzione, avrà più che altro la funzione di porre in evidenza due problemi che l'arciere incontrerà se deciderà di dedicarsi al tiro di campagna. Le opportune soluzioni saranno ricercate e trovate in quell'ambito. Evitiamo la tentazione e la presunzione di andare oltre a quelli che sono gli scopi di un corso di base.

Ma variazioni di distanza e posizione avranno anche un'altra funzione, di arricchire, cioè, l'esperienza motoria, di affinare le capacità percettive e in ultima analisi di migliorare la coordinazione, come ogni nuovo elemento che si aggiunge e si integra nello schema di base che abbiamo cercato di creare.

## 12.5. USO DEL MIRINO

Nell'ultima lezione introduzione del concetto di mira con l'ausilio del mirino,

zero peep o kisser button, loro utilizzazione e messa a punto.

## 12.6. CHIUSURA DEL CORSO

Gara di fine corso e rilascio di attestati di frequenza che si possono richiedere alla federazione. È un piccolo gesto che spesso è più apprezzato di quanto si creda e che ha delle positive implicazioni psicologiche.