

<p><i>Titolo del corso: <b>Sport di precisione</b></i>  <b>“tecnica e consapevolezza della percezione del gesto tecnico nel tiro con l'arco”</b></p>	<p><i>Docente:</i>          Massimo Giovannucci          3 level Coach World Archery          2 level Coach Trainer World Archery          Docente Nazionale Fitarco</p>
<p><b>Corso a libera scelta</b></p>	

### **La finalità generale del corso:**

La formazione comporta una crescita continua per gli studenti di scienze motorie, i quali devono predisporre attività articolate in diverse fasi, che richiedono conoscenze e competenze in grado di adeguarsi ai diversi stadi di crescita nel percorso formativo. Ogni sport va integrato con una preparazione generale trasversale e adattato alle fasi di sviluppo. Uno sport di precisione, contempla costantemente il controllo dell'esecuzione attraverso le percezioni fisiche delle attività delle singole parti che compongono la sequenza operativa del gesto atletico. Nel nostro caso il tiro con l'arco e quindi il lancio della freccia. Lancio della freccia che avviene solo dopo che l'arciere ha completato i passi che compongono la "sequenza di tiro" in genere 12/16 step.

L'obiettivo del Corso è illustrare cosa e come comprendere e in caso insegnare questo percorso e fornire strumenti di facile applicazione.

Per l'allenatore ed il preparatore atletico è quindi importante conoscere le basi essenziali del gesto, delle percezioni e sensazioni che lo stesso genera nell'atleta. Allo studente verranno indicati strumenti conoscitivi e analitici su quella che viene definita "la sequenza di tiro nel tiro con l'arco" e soprattutto la metodologia dell'insegnamento della tecnica di base.

Esercitazioni pratiche rappresenteranno una parte rilevante della didattica: saranno infatti approfonditi gli aspetti pratici dell'esecuzione del gesto tecnico e la sequenza metodologica per l'insegnamento della tecnica di tiro.

### **Obiettivi specifici sono:**

- Conoscere il gesto tecnico del tiro con l'arco
- Comprendere le basi tecniche e biomeccaniche del gesto atletico
- Apprendere i vari passi della sequenza di tiro
- Apprendere la basi dell'insegnamento della sequenza di tiro
- Analizzare l'esecuzione degli esercizi svolti sia da te che da altri
- Svolgere compiti complessi e di direzione tecnica

### **Didattica**

Il Corso, articolato in tre sessioni di 6 ore, per un totale di 18 ore di lezione tra teoria e pratica con valutazione finale. Lezione teorica in sede e lezione pratica presso una associazione sportiva di Verona. Si prevede l'utilizzo di diverse metodologie didattiche: lezioni frontali, esercitazioni pratiche, lavori di gruppo. Il corso vuole descrivere una preparazione annuale della disciplina sportiva e potrà essere elaborata seguendo le indicazioni illustrate durante il corso.

### **Contenuti di insegnamento**

I principali contenuti di insegnamento del Corso saranno suddivisi in 3 moduli e riguarderanno i seguenti argomenti:

- Modello di prestazione
- La sequenza di tiro
- Biomeccanica del gesto tecnico
- Le competenze generali e specifiche
- Insegnamento della sequenza di tiro
- Armonizzazione delle parti costituenti il gesto atletico
- Il concetto di espansione per lanciare la freccia
- Cosa è il cliker e la metodologia d'uso
- L'importanza della consapevolezza e della percezione nell'esecuzione del gesto
- Scelta e realizzazione della metodologia di valutazione
- La scelta dei metodi e dei mezzi di allenamento
- La struttura delle sedute di allenamento
- La formazione in relazione all'età, al sesso e ai livelli di qualificazione
- Il rapporto tra postura e prestazione
- Prevenzione generale e specifica
- La gestione della fase di riscaldamento e della fase di conclusione delle sedute
- L'insegnamento giovanile
- Pratica di tiro

### **Pratica di insegnamento**

Gli studenti organizzati in coppie si eserciteranno sia nel ruolo dell'insegnante che in quello dell'allievo.

Analisi dell'esecuzione degli esercizi svolti

Correzioni individuali

Numero massimo partecipanti 30

### **Modalità d'esame**

Prova scritta.

Prova scritta 20 domande a risposta multipla

### **Bibliografia**

Indicazioni relative a testi e articoli scientifici di approfondimento degli argomenti trattati saranno fornite durante lo svolgimento del corso.

E-mail

[info@enigma.eu](mailto:info@enigma.eu)

Tel. +39 3921268896

### **COSTI**

60,00 euro a partecipante.

Il corso sarà confermato con 14 partecipanti

SEMESTRE

secondo (1 marzo 2024 – 31 maggio 2024)