



FEDERAZIONE ITALIANA TIRO CON L'ARCO

COMITATO ABRUZZO



Oggetto: Corso di approfondimento

Il Comitato Regione ABRUZZO, nell'ambito della programmazione delle attività di formazione tecnica, organizza un Incontro di approfondimento in Tecnica di Mira.

A chi è rivolto: Istruttori I livello, Istruttori II livello e Allenatori .

Data di svolgimento: 1 – 2 Ottobre 2022

Orario: Dalle 14:00 alle 18:00 Sabato 1 Ottobre

Dalle 9:00 – 12:00 / 13:00 – 18:00 Domenica 2 Ottobre

Il corso sarà tenuto esclusivamente in presenza senza possibilità di recuperare la lezione online come previsto dalla circolare 100/2021

Presso: Palestra ASD Arcieri delle Torri Via Vallone S. Stefano 9 Ripa Teatina (CH)

Crediti assegnati:

(rif. C2 Tabella crediti).

0,5 Crediti assegnati a chi parteciperà nella sola giornata di domenica con 8 ore e superamento del test finale.

1 Credito assegnato a chi parteciperà nei Giorni di Sabato e Domenica e superamento del test finale.

Al termine del Corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione che riporterà titolo del corso, incluso a chi è rivolto, nomi dei Docenti, ore effettuate, firma del responsabile del corso e del Presidente del Comitato Regionale, crediti acquisiti.

Per i Corsi di approfondimento: è previsto un esame finale. Risposte date in maniera errata a più di un terzo delle domande non consentiranno al partecipante di acquisire i crediti, ma solo il certificato di partecipazione.

Responsabile del Corso:

Giuseppe Rotolone

Cell. 3315771990

email rotologiuse@gmail.com

Docenti :

- DANIELE CONTI

Programma:

Sabato 1 ottobre 2022

- Psicologia e Sport, La Teoria del Quiet Eye -CONCENTRAZIONE Gaze e Quiet Eye
- Decisioni in batter d'occhio -Attentional Blink e/o Blinking
- Allineamenti: presupposto alla Mira e al Mirato - Analisi di Campioni: Allineamenti, Intenzione/Esecuzione
- La Mira Attiva o Passiva
- Espansione nel Ricurvo oppure Incremento nel Compound
- Rilascio: Intenzione ed Esecuzione - Sincronismi fallaci fra Intenzione ed Esecuzione
- Posizione del capo nella Mira - Mirare al centro bersaglio nell'ArcoNudo e Tradizionale

- Uso dell'occhio Dominante - Visione Doppia fisiologica e Dominanza debole
- La Respirazione per la Mira e Mirato nella sequenza
- Mindfulness nella Concentrazione
- Arousal e Stress in pratica
- I Sensi e le Sensazioni Psico-Fisiche
- Target Panic, la Mira, Rinforzo Sequenza dei Fondamentali
- Trasformismo da gara - Quando l'Arciere diventa Mister Hide o Hulk
- Prova Pratica

Domenica 2 Ottobre 2022

- Mirare e Collimare - Vedere e Guardare - Differenze fra Vedere e Guardare
- Diplopia (visione doppia) - Coordinazione Oculomanuale e Occhio Dominante
- Considerazioni comuni sulla Mira e Prestazione
- Collimazione - String e Foce Walking - Falso Scopo e Contromira - Triangolazione
- Gap Shooting - Split Vision e Twin Vision
- La Tecnica di Tiro del Khatra - " Il Cosiddetto Tiro Istintivo"
 - **Pausa pranzo**
- Il Percorso di Mira durante la trazione finale - Postura fase finale precedente il rilascio
- Iniziare il neofita ad Arco Nudo o Olimpico
- Usare Pin poco appariscenti o ad anello - Non coprire il Punto che si vuole colpire
- Spinta sulla Grip per Mirato stabile senza Torsioni - Tuning-Torsionale
- Peep Sight meccanica o ottica e Diottrie e Ingrandimenti per non confondere
- Cromo e Psiche nella visione dell'Arciere
- Prova pratica

Partecipanti: minimo 10 – massimo 30

Quota d'iscrizione:

La quota d'iscrizione è pari a €. 40.00 e comprende: (formazione + libro in pdf + attestato)

La mancata partecipazione al Corso dopo l'iscrizione, obbliga comunque al versamento della quota.

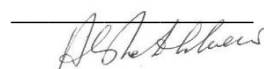
Modalità di Iscrizione :

Invio contestuale di:

1. Modulo di iscrizione allegato alla presente circolare, completato in ogni sua parte, inviato a mezzo email al Comitato Regione fitarcoabruzzo@fitarcoabruzzo.org
2. Attestazione di Pagamento della quota di iscrizione da versare sul Conto Corrente Bancario del Comitato Regione FITARCO ABRUZZO IBAN : IT 09F0306909606100000174169

Scadenza iscrizioni: 25 SETTEMBRE 2022

Il Presidente del C. R.



MODULO PER L'INVIO DEI NOMINATIVI DEI PARTECIPANTI

Tipologia dell'incontro approfondimento Tecnica di Mira

RIPA TEATINA 1 – 2 OTTOBRE 2022

Docenti: CONTI DANIELE

Partecipanti

Titolo	Cognome e nome	N° tessera	Società	Firma autografa
AT				
T1				
AI				
T2				

Legenda

T1	Tecnico 1° livello
T2	Tecnico 2° livello
AL	Allenatore
AT	Atleta

Data _____

Firma del Responsabile
