



AttivaMente Archery

Organizzazione dei Corsi Arcieri

A) Corsi Arcieri Base e Avanzato

Questi corsi sono dedicati a tutti coloro che sono affascinati dal tiro con l'arco, e desiderano diventare arcieri: si potrà imparare a praticare, divertendosi, il tiro con l'arco in sicurezza, guidati da un maestro esperto.

Concetti tecnici saranno accompagnati con esercizi e riflessioni che fanno di questo corso un vero **percorso di Crescita Personale**, attivo e coinvolgente, con poca ma indispensabile teoria, un po' di storia e molta pratica.

Contenuti:

BASE	<p>Allenamento "tecnico": sicurezza, postura, attrezzatura (uso e manutenzione di base). Allenamento "mentale": elementi di tecniche di concentrazione e di gestione dello stress, sviluppo delle capacità di percezione, assetto mentale dell'arciere. Introduzione al "Tiro (D)istintivo".</p> <p>Tempi: 16 ore</p>
AVANZATO	<p>Allenamento "tecnico": dinamica dell'arco, accoppiamenti arco-arciere, i "fondamentali" (precisione, destrezza, velocità, potenza). Attrezzatura (uso e manutenzione avanzata) Allenamento "mentale": gestione di situazioni di "panico da bersaglio", sviluppo delle capacità di resilienza, trasformare un problema in risorsa (problem solving); le potenti metafore nel Tiro con l'Arco e il "Tiro (D)istintivo".</p> <p>Tempi: 16 ore</p>

B) Corsi Arcieri per Istruttori e Formatori

Cosa significa essere Istruttore, oggi? Come sono definiti gli obiettivi, i ruoli, le responsabilità in un contesto sportivo? Come portare alla luce quella particolare forza, quasi una "magia", indispensabile ad una figura sempre più richiesta in ambito sportivo, ma anche educativo e di animazione?

Comprendere quale stile educativo adottare in base al contesto, al sistema entro il quale viene erogata la formazione e soprattutto in base alle proprie inclinazioni personali, può essere il lavoro entusiasmante di una vita intera, specchio fedele del nostro personale percorso evolutivo.

Nella formazione di queste importantissime figure, sarebbe quindi desiderabile porre attenzione sulla possibile influenza che esse potrebbero esercitare sui propri allievi. Per questo sarebbe quindi necessaria una visione allargata e integrata.

In questo quadro diventa desiderabile che i concetti appresi ed esperiti durante la pratica di una disciplina sportiva possano essere facilmente "spendibili" anche nella propria vita personale e lavorativa.

FASE 1

Lavoro in intreccio didattico con l'Istruttore

Il Maestro di tiro con l'arco potrà lasciarsi guidare dal proprio *Eros*, inteso in senso greco, come *spinta interiore all'apprendimento*, e l'appagamento interiore della propria curiosità.

Contenuti

I 5 livelli logici della Neurolinguistica

Il modello del mondo di una persona è coerente ed costituito dall'insieme delle sue credenze, articolato secondo una logica che gli è propria. Questo significa che la nostra mente è un *tutto organizzato*, per noi sempre comprensibile, anche se non sempre condivisibile dagli altri.

Per comprendere questo delicato meccanismo, utilizzeremo i cinque livelli logici della Neurolinguistica.

- L'ambiente
- Il Comportamento
- Le capacità
- Le credenze e i valori
- L'Identità
-

Gli Arkàn: approfondimento degli spunti psicologici sollecitati del Sistema degli Arkan

L'Arciere Mediterraneo viene istruito ed addestrato onorando i cosiddetti quattro pilastri (in arabo, arkàn) del tiro con l'arco, che si trovano nei manuali bizantini, indu, cinesi, riferiti alla maestria di questa disciplina.

L'arciere, per essere considerato tale doveva essere in grado di tirare:

- con precisione
- con forza
- velocemente
- in movimento (suo o del bersaglio)

L'idea di arcieria moderna sta attraversando un periodo nel quale si pone il massimo accento solo sulla precisione, trascurando gli altri tre elementi; l'idea di Arciere (D)istintivo vuole porre la cura della precisione in equilibrio con gli altri tre aspetti.

Questo non viene raggiunto con l'esclusivo uso della tecnica come mezzo, ma trasformando il risultato in una diretta conseguenza del tuo porti nei confronti del bersaglio

Tempi di attuazione

1 giornata tempo pieno, altre 2 in co-conduzione con un Istruttore. (Ore totali calcolate 16)

FASE 2

Psico-Pedagogia Arcieristica secondo il Modello de "L'Arciere che c'è in Te"

La metodologia de "L'Arciere che c'è in Te" prevede un solido impianto didattico con forti caratteristiche di flessibilità.

E' possibile infatti, senza perdere la leggerezza, affrontare temi importanti come la definizione degli obiettivi, la concentrazione, l'autostima, la promozione e il potenziamento delle capacità fisico-mentali, soprattutto per la gestione delle situazioni di stress.

Imparare giocando, cioè nella prospettiva ludica che appartiene ai bimbi e che ricreiamo ogni volta che pratichiamo le attività che ci gratificano maggiormente, è una delle forme più efficaci di apprendimento.

Contenuti

L'io "piccolo" e l'io "grande". Riflessioni di base sulla costruzione di un ruolo in armonia con la propria Psiche.

- Mente e Cervello
- Mente e corpo: realtà separate?
- Emozioni
- Psiche: Energia Vitale e Spirito

L'io-Maestro, ovvero il Maestro che c'è il Te.

- Le 5 domande fondamentali per la costruzione di un ruolo educativo equilibrato.
- Il Transfer e l'Eros come metodologia didattica.
- Insegnare le Emozioni, Insegnare CON le Emozioni.
- Fondamenti di Psicologia Sistemica in relazione alla gestione dei Conflitti.

Aspetti di relazione con i gruppi di lavoro, con le Famiglie e le Istituzioni

- Elementi di Tecniche di conduzione di gruppi
- Elementi di Tecniche di gestione di conflitti
- Esercitazioni pratiche

Tempi di attuazione

2 giornate a tempo pieno (Ore totali calcolate 16)

FASE 3

Costruzione di un percorso didattico di matrice Psico-Pedagogica e Relazionale secondo l'approccio Sistemico.

Affinchè le idee possano essere davvero efficaci è necessario porre la massima attenzione alle fase progettuale e conoscere alcune indispensabili regole attuative, affinché il pensiero si concretizzi con la necessaria "forza".

Partendo dai desideri e dalle loro intuizioni gli allievi impareranno a focalizzare meglio i propri obiettivi; si educherà in seguito, a generare analisi e sintesi sulla fattibilità di un progetto e a capire, infine, quali siano i passaggi irrinunciabili affinché il lavoro progettuale non sia "tempo sprecato".

Strumenti per l' Analisi dei bisogni

- Analisi dell'attività
- Analisi del ruolo
- Analisi dei partner
- Analisi degli eventi critici
- Analisi del sistema di attese

Costruzione di un progetto secondo l'approccio Sistemico

- Pensare ad un progetto (Titolo e Sintesi dell'idea progettuale)
- Analisi del contesto, Obiettivi, Risultati attesi ecc.
- Gruppi di lavoro, analisi dei ruoli, partner di progetto
- Contenuti e Cronogramma di realizzazione
- Aspetto Economico (sostenibilità, sponsor, finanziamenti, ecc..)

Valutazione dei risultati

- Strumenti per la valutazione dei risultati formativi
- Approccio quantitativo ed approccio qualitativo
- Apprendimento / Cambiamento
- Il Cambiamneto del contesto
- Per una valutazione non solo di superficie

Tempi di attuazione

2 giornate a tempo pieno (Ore totali calcolate 16)