



Archery FITA

Fédération Internationale de Tir à l'Arc

www.archery.org

www.fctarc.org



APRENTATGE

El procés estàndard d'ensenyament

Basat en el Manual FITA de l'Entrenador – Primer nivell

El procés estàndard d'ensenyament

El procés d'assimilació d'una habilitat

1 - Fase de comprensió de l'habilitat

- a - comprensió del que es pretén.
- b - comprensió de com fer-ho.
- c - comprensió de les sensacions a cercar.
- d - comprensió dels moviments o gests implicats.

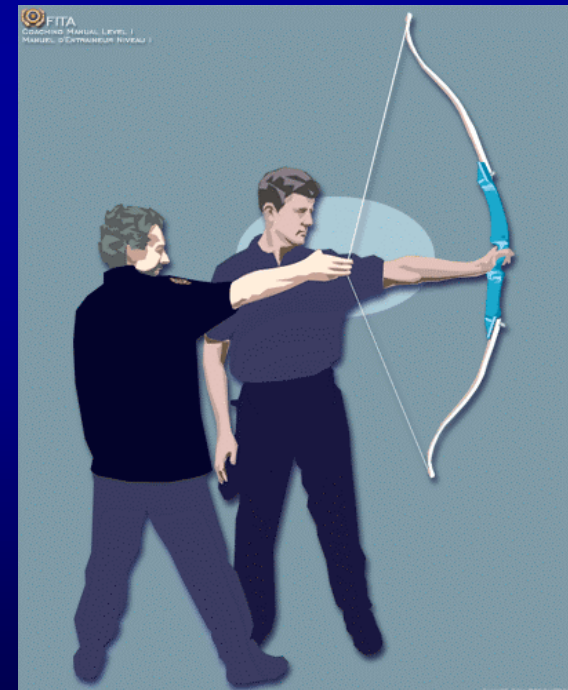
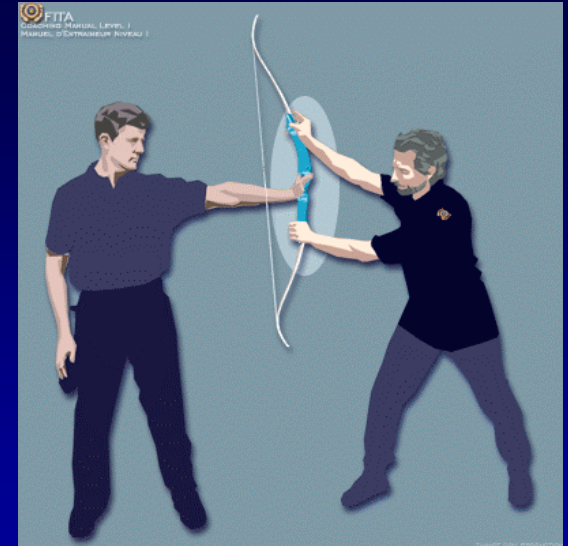
2 - Fase de construcció de l'habilitat

- a - experimentar els moviments sols.
- b - experimentar les sensacions aïllades.
- c - integrar-ho en un àmbit de visió desenfocada.
- d - integrar-ho en un àmbit de visió amb atenció.
- e - integrar-ho en situacions de punteria creixent.
- f - integrar-ho en situacions d'estrès creixent.

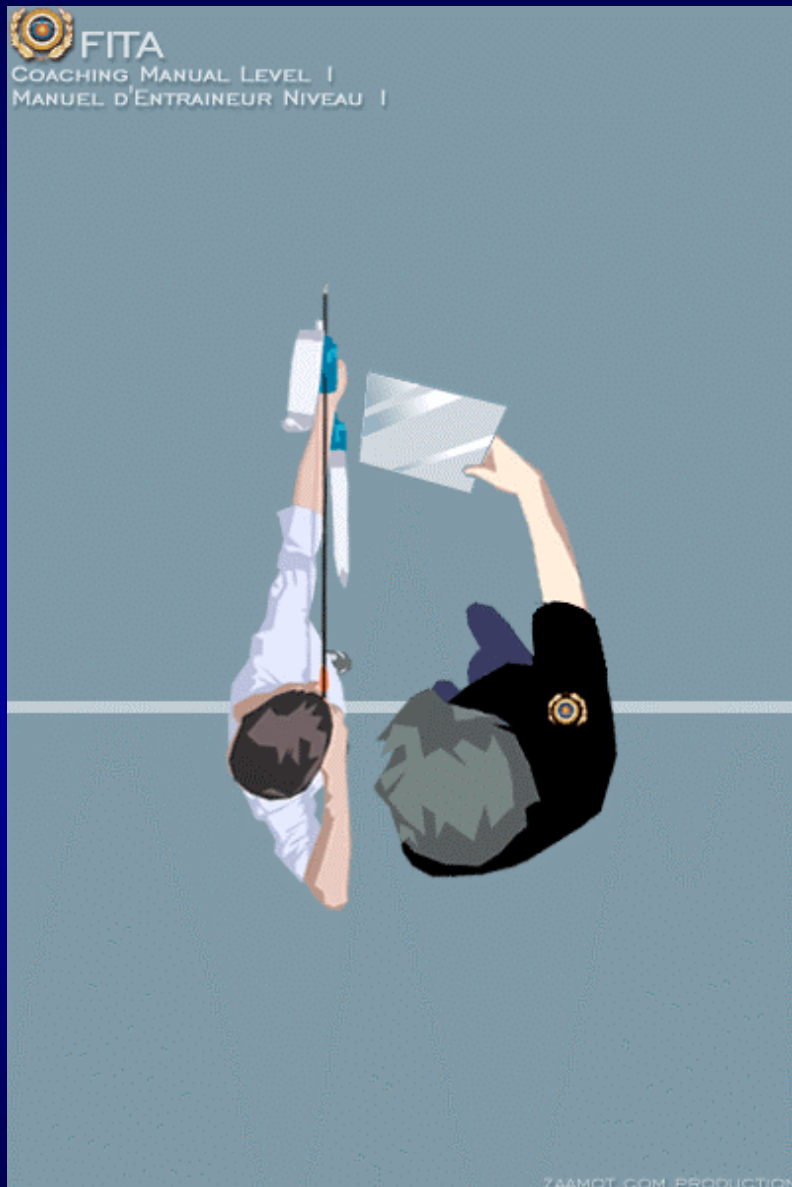
El procés estàndard d'ensenyament



Ajudar la comprensió de les explicacions amb situacions que no demanin més atenció que aquella part que és objecte d'estudi.



El procés estàndard d'ensenyament



Facilitar l'auto-observació amb l'ajuda d'un mirall quan la part en estudi quedi fora de la zona de visió

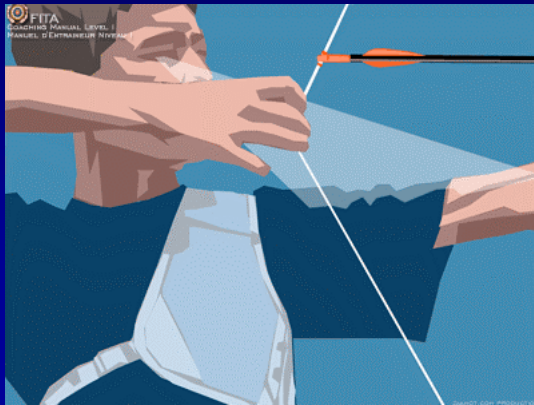
El procés estàndard d'ensenyament

Primer pas: **Descobriment de l'habilitat**

Estat de dissociació de la resta del gest



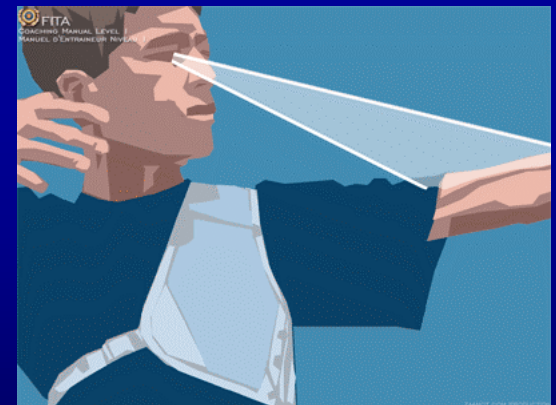
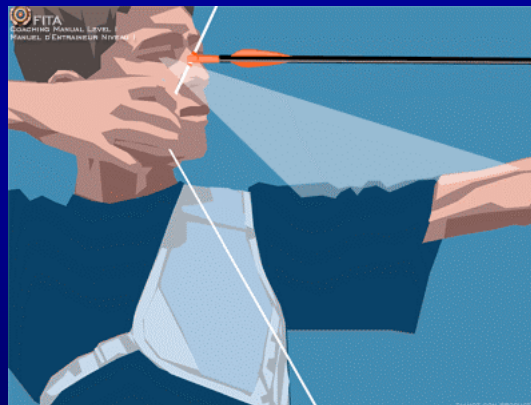
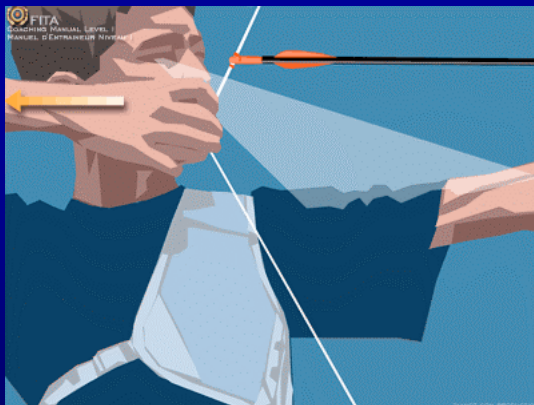
El procés estàndard d'ensenyament



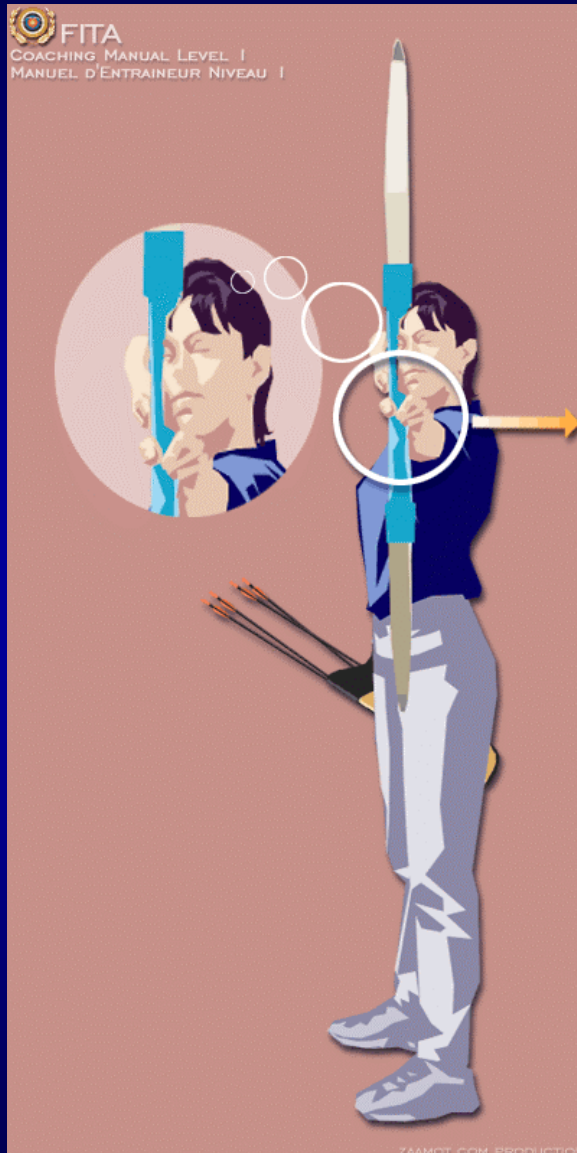
Segon pas:

Observar la pròpia implementació

Des d'una distància molt curta executar el gest complet no fent més atenció visual que a la part en estudi, i procurant notar les sensacions associades.



El procés estàndard d'ensenyament



Tercer pas:

Sentir la pròpia implementació

A ulls clucs la resposta propioceptiva és més efectiva.

Així es notaran millor les sensacions implicades.

El procés estàndard d'ensenyament



Quart pas:

Amb visió dissociada

No mirant res en particular.

Es tracta de sentir l'acció muscular amb un estímul visual dissociat.

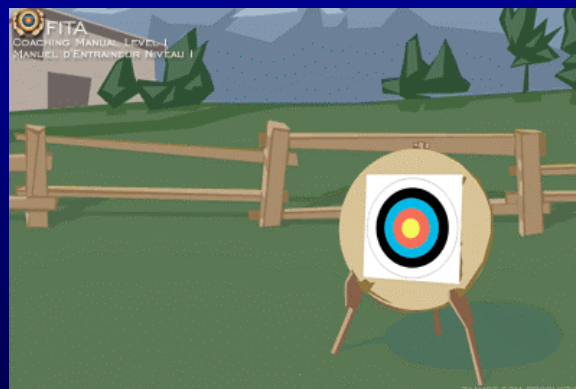
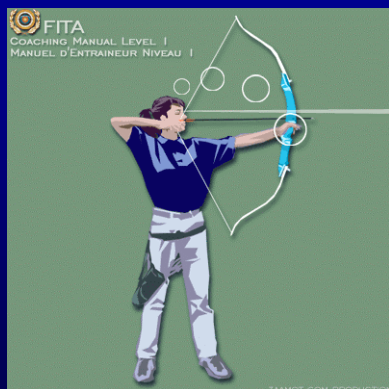
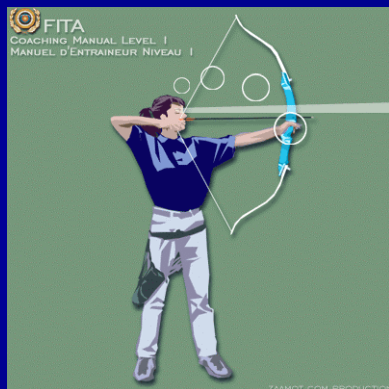
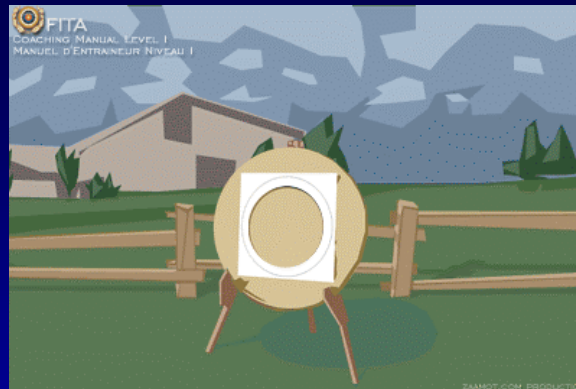
El procés estàndard d'ensenyament

Cinquè pas: **Orientació de tir aproximada**

Mirant l'aturafletxes nu sense intentar apuntar enlloc. L'atenció es manté en l'habilitat estudiada.



El procés estàndard d'ensenyament

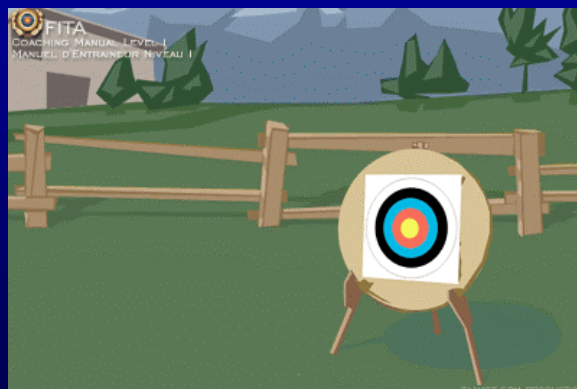
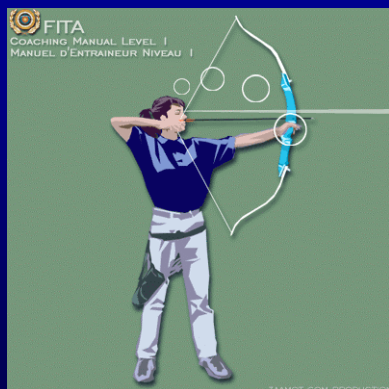
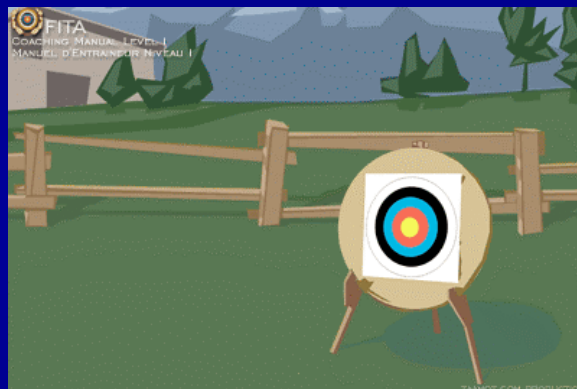
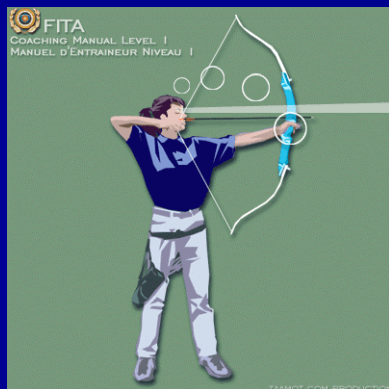


Sisè pas:

Amb increment de punteria

Encara des d'una distància curta començar a tirar sobre un diana retallada, que progressivament va reduint la zona on s'apunta.

El procés estàndard d'ensenyament

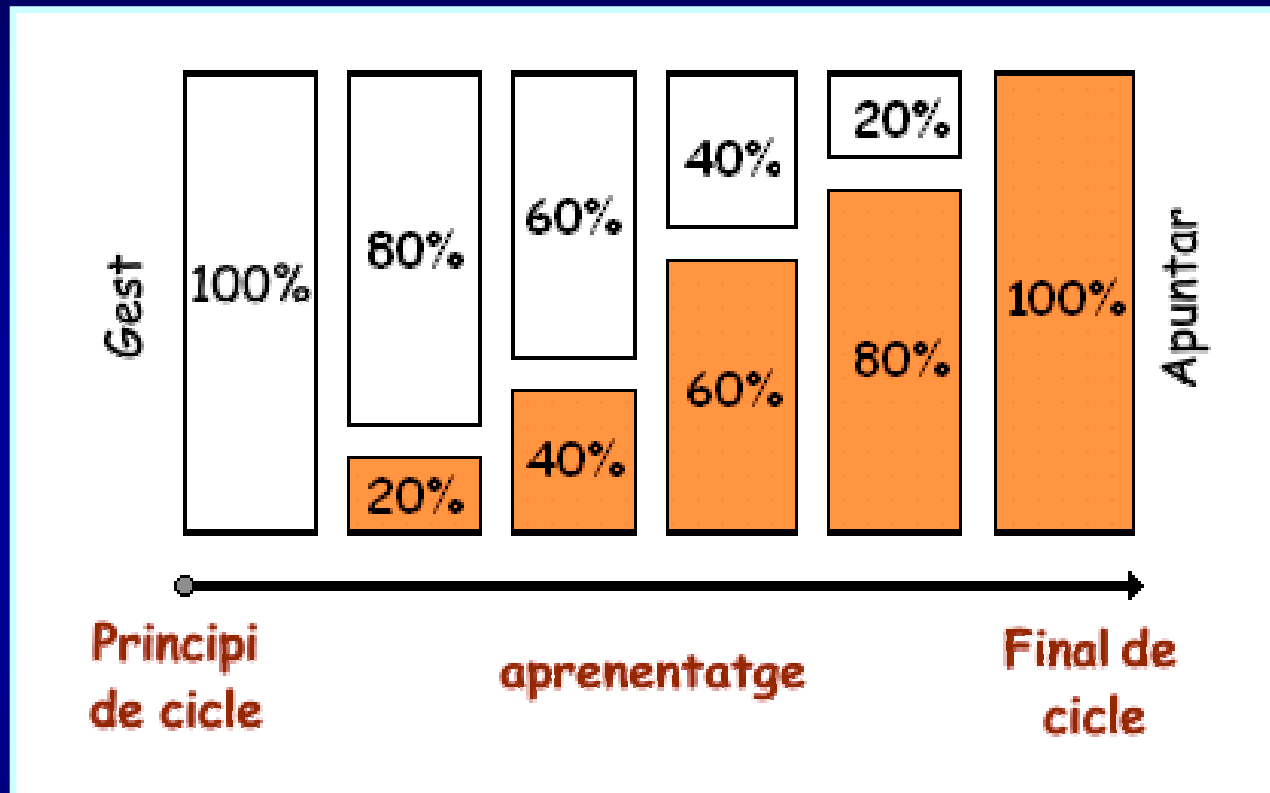


Setè pas:

Amb increment de dificultat

Alternativament, o a continuació, es pot anar augmentant la distància, el que representa augmentar la punteria i dificultar la situació.

El procés estàndard d'ensenyament



Cicle típic de treball

El procés estàndard d'ensenyament

Vuitè pas: **En situacions d'estrès**

Per acabar de consolidar l'assimilació d'una habilitat es convenient exercitar-la en situacions de menys comoditat:

- Vent i/o pluja.
- En pendents laterals.
- Amunt / avall.
- Distàncies majors de les reglamentàries.
- En competició.
- En situació de duels eliminatoris.
- En partits a una fletxa.

El procés estàndard d'ensenyament

Recuperació

Tota sessió de pràctica es construirà sobre situacions de dificultat creixent. Sigui per un P.E.E. o per un simple augment progressiu de la distància de tir.

Al final de la sessió és convenient retornar a una situació de normalitat per relaxar l'atenció i reforçar la confiança amb els guanys adquirits:

- Tornar a una distància curta
- Introduir un joc