

TIRO DINAMICO FORMAZIONE ISTRUTTORI OPS**DOMANDE prima parte**

ANALISI MOTIVAZIONI		LIB.	PAG	TECNICA
DIDATTICA > RAPPORTI TRA ISTRUTTORE E ALLIEVO > DIDATTICA DELLA COSTRUZIONE PERSONALE NEI CORSI		I	7	> L'ATTEZZATURA
		I	15	> DINAMICA DELL'ARCO
		I	41	> DINAMICA DELLA FRECCIA
		I	51	> RENDIMENTO DINAMICO
		I	59	> SISTEMI DI MESSA A PUNTO DELL'ARCO TRADIZIONALE
		II	143	> IMPATTI DELLA FRECCIA E LORO INTERPRETAZIONI
PAG	DOMANDE			
7-8-9	• Descrivi il metodo della costruzione personale • Quale è l'unica cosa che accomuna tutti i modelli di tiro e che rappresenta il nostro obiettivo? • E' utile mostrare all'allievo come si tira o è meglio aiutarlo a realizzare il suo modello di tiro?			
10	• Descrivi i tre tipi di arco			
10	• Quanti tipi di carichino ci sono e come si usano?			
11	• Cos'è il loop di una corda?			
13	• Come si carica l'arco con il corpo?			
14	• Come si misura l'allungo fisiologico netto?			
14	• Descrivi l'allungo AMO			
14	• Quale è l'allungo standardizzabile?			
15	• Del flettente spiega quale è la faccia posteriore, il cuore e la faccia anteriore			
15	• Trazione, compressione e sforzo neutro in quali parti del flettente si manifestano?			
17	• Cos'è la proprietà di resilienza?			
19	• Cos'è l'isteresi?			
17-20	• L'azione di tiro coinvolge tre tipi di energia quali? Descrivi come si trasformano durante un'azione di tiro			
21	• Come si misura la lunghezza dell'arco secondo le norme AMO?			
21	• L'angolo formato dalla corda dell'arco al punto di rilascio entro quali gradi deve essere?			
21-23	• L'angolo formato dalla tangente del flettente e dalla corda dell'arco al punto di rilascio entro quali gradi deve essere?			
23	• Tra un flettente di un longbow e quello di un ricurvo quale dei due ha una velocità di chiusura più elevata e perchè?			
24-25	• Lo spessore e la rastrematura dei flettenti influiscono nelle caratteristiche di un arco?			
24	• Com'è composto il sandwich negli archi moderni?			
25	• Nella progettazione dei flettenti è bene calcolare la distribuzione dello stress?			
26	• Descrivi i diversi tipi di disegno dei flettenti			
28	• Esiste l'impugnatura deflessa? Come si determina?			
29	• Cos'è il grado di center shot?			
30-31	• Il punto di pressione della mano nell'arco può generare degli effetti chiamati reazioni, sia sul piano verticale sia sul piano orizzontale, descrivi tali effetti.			
32	• Come si verifica l'allineamento longitudinale dell'arco?			
32	• Cosa si intende per rendimento di una macchina?			
32-33	• Descrivi come si realizza un grafico di trazione di un arco			
34	• Quale è l'area nel grafico di trazione che rappresenta l'energia elastica			

		immagazzinata?
37	•	Che cos'è lo stack e dove si legge nel grafico di trazione?
37	•	Cos'è il brace?
37	•	Se varia il brace varia anche la resa dell'arco, perchè?
38	•	Cosa si intende per bilanciamento dinamico dell'arco?
38	•	Cos'è il tiller e dove si misura?
38	•	Tra il tiller superiore e il tiller inferiore c'è diversità , perchè?
38	•	Cos'è il tillering?
41	•	Cos'è lo spine? Come si misura? A che distanza occorre appoggiare le estremità dell'asta nella misurazione? Quale peso occorre applicare? Dove?
41-43	•	Descrivi il paradosso dell'arciere
42	•	Descrivi lo spine statico e lo spine dinamico
44	•	Quali sono le variabili che intervengono nella dinamica della freccia per la ricerca dell'asta ideale?
48	•	Per avere una buona bilanciatura, dove dovrebbe essere il baricentro rispetto alla metà della lunghezza dell'asta?
49	•	Descrivi i diversi tipi di impennaggi e di penne
49	•	Cos'è la clearance?
51	•	Descrivi il rendimento dinamico
57	•	A parità di velocità iniziale è vero che una freccia pesante mantiene meglio la velocità rispetto ad una più leggera?
57	•	Con archi dello stesso libbraggio è vero che una freccia pesante parte più lentamente di una leggera?
59	•	Descrivi i due modi di messa a punto dell'arco tradizionale
62	•	Utilizzando il metodo dell'asta nuda a che distanza occorre posizionarsi rispetto al battifreccia?
62	•	Utilizzando il metodo dell'asta nuda se una freccia si impianta con la cocca più in alto o più in basso rispetto al punto di impatto, cosa significa?
63	•	Utilizzando il metodo dell'asta nuda se una freccia si impianta con la cocca più a destra o più a sinistra rispetto al punto di impatto, cosa significa?
143-148	•	Impatti della freccia impennata e loro interpretazioni: descrivi I difetti di tecnica e i problemi di equipaggiamento
147	•	Un arco munito di tappetino e uno munito di berger: le loro frecce impennate impattano entrambe a sinistra rispetto al centro ideale di tiro. E' vero che le aste sono troppo morbide per il primo e troppo rigide per il secondo?
148	•	Un arco munito di tappetino e uno munito di berger: le loro frecce impennate impattano entrambe a destra rispetto al centro ideale di tiro. E' vero che le aste sono troppo rigide per il primo e troppo morbide per il secondo?

APPUNTI PER CHIARIMENTI

TIRO DINAMICO FORMAZIONE ISTRUTTORI OPS**DOMANDE seconda parte**

LIB.	PAG	DIDATTICA	LIB.	PAG	TECNICA
II	97	> ORGANIZZAZIONE DEL MOVIMENTO VOLONTARIO	I	65	> IL COMPOUND ALL'OPERA (dispensa)
II	103	> FASI DELLA COORDINAZIONE	III	177	> COSTRUZIONE DI CORDE (dispense)
II	109	> RISCALDAMENTO	III	203	> POSSIBILE INTERPRETAZIONE DEL PARADOSSO DELL'ARCIERE
II	115	> DIDATTICA DEL TIRO DI SCUOLA	III	215	> LE TABELLE EASTON (dispensa)
II	127	> ANALISI DEI PIANI DI FORZA			
II	131	> PROPOSTE DIDATTICHE			
II	139	> SCELTA DELL'ARCO SCUOLA			

PAG	DOMANDE
97	• Prova a descrivere come avviene l'organizzazione del movimento volontario
97	• Quale è la differenza tra le vie nervose afferenti e quelle efferenti?
97	• Il cervello elabora dati tramite due tipi di informazioni, una esterna e una interna, come si chiamano?
97	• Cos'è il feed-back ?
98	• Cosa si può intendere per coordinazione ?
100	• Descrivi il concetto d'immagine motoria.
100	• E' vero che quando si immagina una rappresentazione motoria si innescano delle microcontrazioni dei muscoli interessati?
100	• Immaginare il gesto può essere una buona tecnica di allenamento?
100	• Per meglio apprendere un nuovo gesto è più utile farlo ripetere svariate volte o è meglio cercare di far capire le varie fasi che portano a quel gesto?
100-101	• Per una corretta riuscita di un progetto motorio è essenziale che le informazioni sulle quali ci basiamo siano le più fedeli possibili ?
101-102	• Quali sono gli analizzatori sensoriali interni ed esterni?
101-102	• E' giusto sovraccaricare l'allievo all'inizio del corso di informazioni?
103-108	• Descrivi le fasi della coordinazione.
108	• Quali possono essere nel processo di coordinazione gli elementi di disturbo?
109	• Perché è importante la fase di riscaldamento?
110-111	• Prova a descrivere i muscoli delle braccia interessati al tiro.
127	• Che cosa sono i piani di forza e cosa vuol dire distendersi su tali piani
128	• L'impatto verticale delle frecce è sinonimo di corretta impostazione dei piani?
128	• E' essenziale canalizzare le linee di forza in un'unica retta d'azione?
128	• E' importante l'equilibrio per la stabilità nel tiro?
131	• Prima di iniziare un corso che informazioni occorre avere sull'allievo ?
131	• Secondo il metodo della costruzione personale , come occorre impostare una lezione di tiro con l'arco?
131	• E' utile avere sempre uno stesso punto di rilascio, perchè?
135	• Che cos'è il Follow trough ?
137	• E' giusto far provare il mirino affinché l'allievo capisca come regolarlo ?
137	• E' giusto far provare a fine corso i tre tipi di arco, ovviamente di basso libraggio, affinché si provino le diverse sensazioni ?
139	• Di che libraggio deve essere l'arco scuola ?
139	• L'arco scuola va scelto in funzione dell'occhio dominante?
65	• Descrivi come è composto il Compound.
66	• Descrivi una leva di primo grado
66	• E' vero che i due bracci e il perno della carrucola fanno parte del sistema della leva di primo grado?
67	• Che cos'è una carrucola eccentrica?
68	• Nel compound , il cavo che scorre sulla carrucola eccentrica , da un lato va al

	flettente opposto, dall'altro lato della carrucola stessa funge, da corda di trazione. Il cavo sia da un lato, che dall'altro si stacca dalla carrucola in due punti geometrici precisi. La distanza tra questi due punti e l'asse del perno della carrucola eccentrica formano due bracci detti di potenza e di resistenza. Qual'è quello di potenza? Quale è quello di resistenza?
68	• E' vero che al ruotare della carrucola i due bracci cambiano dimensione in quanto la ruota è eccentrica?
68 e 76	• Durante la trazione, all'inizio è sfavorito il braccio di potenza ,poi è notevolmente avvantaggiato perché?
72 e 33	• Descrivi il diagramma di trazione di un compound e in che cosa differisce da quello di un arco tradizionale.
73	• Cos'è il let off?
75	• Nel compound si può modificare l'allungo, come?
77	• Descrivi i diversi accessori che si possono usare tirando con un compound.
89	• Perché viene utilizzato lo sgancio meccanico? Ce ne sono di diversi tipi, descrivili.
92	• Descrivi i sistemi di messa a punto del compound.
94	• Descrivi il test della carta.
177-186	• Descrivi diversi tipi di corde e i materiali di cui sono fatte.
184	• Esiste una relazione tra il numero di fili di una corda , il materiale di cui è composta e il carico effettivo dell'arco ?
203	• Un arco munito di tappetino e uno munito di berger danno un diverso esito di impatto rispetto al centro del bersaglio se usano entrambi aste troppo morbide o troppo rigide?
204	• E' vero che i punti nodali di una freccia non partecipano alle sue oscillazioni?
207	• Con il test dell'asta spennata, sia per l'arco dotato di tappetino sia per l'arco con berger, una freccia morbida rivolge la cocca a sinistra rispetto al suo punto d'impatto e una freccia rigida rivolge la cocca a destra rispetto al suo punto d'impatto. E' vero?
212	• Con un arco dotato di berger la freccia morbida impatta a destra rispetto al centro ideale di tiro con la cocca rivolta a sinistra rispetto al suo punto d'impatto, la freccia rigida invece impatta a sinistra del centro ideale di tiro con la cocca rivolta a destra rispetto al suo punto d'impatto. E' vero?
213-214	• Con un arco dotato di tappetino la freccia morbida impatta a sinistra rispetto al centro ideale di tiro con la cocca rivolta a sinistra rispetto al suo punto d'impatto, la freccia rigida impatta invece a destra rispetto al centro ideale di tiro, con la cocca rivolta a destra rispetto al suo punto d'impatto. E' vero?
218	• Descrivi come avviene la lettura delle tabelle per la ricerca di un'asta ideale.

APPUNTI PER CHIARIMENTI

TIRO DINAMICO FORMAZIONE ISTRUTTORI OPS

DOMANDE terza parte

LIB.	PAG	DIDATTICA	TECNICA
II	141	> NORME DI SICUREZZA	> COME IMBASTIRE UN CORSO BASE
II	149	> CONDIZIONI DI TIRO NELL'AMBIENTE NATURALE	MATERIALI , MODULISTICA E PROCEDURE
II	153	> TIRO IN PENDENZA	> PROPOSTA DI UN CANOVACCIO DI CORSO BASE
II	159	> DIFFERENZE E ANALOGIE TRA TIRO ISTRINTIVO E TIRO MIRATO	PER RAGGIUNGERE GLI OBIETTIVI DELL'EDUCARD
			> MANIFESTAZIONI E COLLABORAZIONE CON ENTI PUBBLICI E ASSOCIAZIONI SPORTIVE
III	175	> PATOLOGIE DELL'ARCIERE	> DOMANDE E CHIARIMENTI CON RIPASSO GENERALE
PAG		DOMANDE	
	141	• Descrivi le norme di sicurezza .	
	149	• Perché è importante mantenere la T?	
	149	• Nei tiri in salita o in discesa il bacino va sempre a monte o a valle rispetto al tiro?	
	151	• Descrivi diversi trabocchetti ottici.	
	154	• Se un bersaglio è inclinato può creare un inganno prospettico?	
		• Descrivi il tiro istintivo, il tiro mirato e le diverse tecniche di mira	
		• Perché è utile conoscere qual'è l'occhio dominante ?	
		• Descrivi diversi modi per identificare l'occhio dominante.	
	175	• E' importante conoscere eventuali patologie dell'allievo prima di iniziare un corso?	
		• Perché è importante avere un'arco con un libbaggio adeguato?	

APPUNTI PER CHIARIMENTI