



TREINADORES E TÉCNICOS AUXILIARES CLUBES

Departamento Técnico – Etapas de Desenvolvimento do Praticante.

REF: DT 0017

Data: 28 de Setembro de 2010

Enquadramento: DF

Estrutura Técnica:

Carlos Freitas – DTN

Acompanhamento por parte da Direcção da FPTA:

Fernando Prieto Alves – Presidente da FPTA

Introdução:

A publicação do Decreto-Lei 248-A/2008, e posteriormente do Despacho 5061/2010 do Presidente do Instituto do Desporto de Portugal, veio numa maneira definitiva condicionar a realidade nacional no tocante ao panorama do exercício da actividade de treinador desportivo em geral, e por arrasto, da actividade de treinador de Tiro com Arco.

A primeira grande alteração em relação ao panorama vigente dá-se com a imposição numa limitação ao exercício numa actividade que até agora era livre, passando doravante a ser limitada aos detentores da Cédula de Treinador de Desporto.

A presente legislação abrange o desempenho da actividade de treinador de desporto a todos os níveis, exercida de forma profissional ou amadora, remunerada ou benévola, para todas as organizações com serviços na área do desporto e todas as modalidades desportivas.

Define-se por via legislativa que o treinador deve encarar a sua actividade enquanto *"instrumento profissional e de valorização pessoal e a profissão como projecto de vida"*. Extingue-se portanto a possibilidade da actividade de treinador continuar a ser encarada e desempenhada em moldes informais.



Futuramente, o acesso à carreira de treinador desportivo será condicionado e regulado por um conjunto estrito de normativas, em parte definidas directamente por via de lei, em parte impostas por via de lei às Federações Desportivas dotadas do estatuto de utilidade pública desportiva.

Só poderão ingressar na carreira de treinador desportivo os indivíduos que reúnam cumulativamente um conjunto de pré-requisitos, nos quais se inclui quer um certo nível de formação académica, quer formação específica na área do desporto e em particular na modalidade respectiva, tendo essa formação de ser certificada.

Este novo paradigma afasta-se definitivamente daquilo que até hoje foi a tendência de evolução do Tiro com Arco português, que têm assentado numa estrutura mais desarticulada e menos estratificada, geralmente assente em princípios de transmissão de conhecimentos menos sistematizados e mais casuísticos.

Uma das novas realidades irá prender-se com uma organização mais rígida da carreira de treinador, doravante estratificada em quatro graus, correspondendo a cada grau um determinado nível de competências técnicas e patamares de actuação.

Fica também definido a necessidade de estratificar as diversas etapas de evolução da carreira do praticante desportivo, passando a haver uma correlação entre a etapa em que se encontra um determinado praticante e o grau do treinador que o poderá orientar.

Desta forma, recentra-se toda a filosofia da organização do treino desportivo na prestação de um serviço de acompanhamento ao praticante ao longo de toda a sua carreira desportiva, passando os praticantes mais avançados a terem de ser acompanhados por treinadores de nível mais avançado.

Impunha-se um trabalho inexistente na nossa modalidade, consubstanciado na determinação dos diversos estágios do processo formativo do praticante, desde o início ao final da sua carreira desportiva, analisado quer numa vertente competitiva, quer numa vertente da mera prática com objectivos de recreação.

Para tal, após analisadas as características específicas ao Tiro com Arco foram identificadas diversas etapas, constantes do documento em anexo.

As etapas presentemente definidas procuram representar e abranger todos os estágios de prática da nossa modalidade que um praticante poderá atravessar, se atingir o expoente máximo e mantiver a sua actividade desportiva ao longo de toda a sua vida de prática de Tiro com Arco.

Carlos Freitas
Director Técnico Nacional



Etapas de Desenvolvimento do Praticante de Tiro com Arco

Notas explicativas do documento:

O presente documento tem duas funcionalidades principais:

- Estratificar e definir as etapas de desenvolvimento da actividade desportiva do praticante, o que irá permitir a identificação do patamar de intervenção dos diversos níveis de treinadores;
- Permitir a preparação de programas lectivos adaptados a cada uma das etapas, proporcionando uma maior adequação dos conteúdos formativos às necessidades e expectativas dos praticantes.

Para elaboração do documento, partiu-se dos seguintes princípios:

- Que a técnica de tiro é universal do ponto de vista etário, já que a técnica de tiro em si é a mesma independentemente da idade dos praticantes;
- Que a técnica de tiro, independentemente do tipo de equipamento é una e uniforme, ou seja, que em tiro com arco, em termos gerais, existe uma única técnica de tiro, igual para todas as etapas de evolução do praticante;
- Que não se justifica uma autonomização da carreira de Treinador Desportivo de Tiro com Arco em duas carreiras distintas, uma para arco recurvo e outra para arco compound, já que isso obrigaria a dois processos distintos de formação e certificação de treinadores.

Quanto ao futuro da modalidade, a realidade do Tiro com Arco terá decididamente de alinhar pela realidade aplicável ao restante panorama do Desporto em Portugal, já que não se vislumbra a possibilidade da manutenção ou criação dum regime de excepção, sob o argumento do "isso não se aplica ao Tiro com Arco".

São enunciados os quatro paradigmas do Desporto em Portugal aplicáveis já no curto prazo e seguramente vigentes no longo prazo, a saber, Profissionalização, Especialização, Regulamentação e Estandarização, aos quais a modalidade terá de se adaptar sob pena de não sobreviver e se tornar inclusivamente ilegal sob diversos aspectos, tendo em conta diversos diplomas legais existentes.

Futuramente prevê-se uma correspondência directa entre etapas e Graus de Cédula de Treinador Desportivo. No futuro os programas de formação de treinadores irão igualmente ter uma correspondência, adaptando os conteúdos formativos às etapas de desenvolvimento de praticantes.

As etapas foram definidas tendo em conta uma progressão linear da carreira do praticante, no respeitante à formação e subsequente aplicação dos conhecimentos adquiridos:

- 1 - Primeiro contacto com a modalidade.
- 2 - Aprendizagem dos princípios básicos e da técnica de tiro.
- 3 - Formação em exercício.
- 4 - Consolidação dos conhecimentos.



5 - Aplicação em prática continuada e corrente dos conhecimentos adquiridos.

6 - Nova abordagem à modalidade.

No tocante à vertente competitiva, existe uma etapa adicional, apenas atingida por alguns praticantes, nos casos em que consigam atingir um nível de excelência de desempenho que lhes permita destacarem-se dos demais.

No caso da nossa modalidade a vertente competitiva e a vertente participação são praticamente paralelas, excepto no tocante ao alto rendimento. Entende-se dever haver a possibilidade dos praticantes, por mera escolha pessoal, poderem transitar com facilidade entre ambas as vertentes.

Entende-se igualmente não ser benéfico para o Tiro com Arco impor limites temporais à permanência em cada uma das etapas por parte dos praticantes, nem criar critérios rígidos de avaliação ou requisitos de cumprimento obrigatório, quer de acesso prévio à prática da modalidade, quer para que os praticantes possam transitar para a etapa seguinte.



Etapas de Desenvolvimento do Praticante de Tiro com Arco

Introdução

Pressupostos:

- No Tiro com Arco não existem diferenças técnicas fundamentais ao nível da correcta execução da técnica de tiro adaptadas aos diversos escalões etários nem às diversas etapas do desenvolvimento dos praticantes;
- A correcta execução da técnica de tiro base, entenda-se a sequência de gestos necessários ao lançamento duma flecha recorrendo a um arco, ou seja, a essência do Tiro com Arco, é universal, pese embora muito ligeiras adaptações necessárias entre a utilização de diversos tipos de arcos (nomeadamente, entre Divisão Recurvo e Divisão Compound);
- Não existe regra geral à partida a separação entre arqueiros de lazer e de competição, sendo esta separação uma “selecção natural” efectuada pelo praticante, que opta por competir ou não, ou, caso opte por competir, por o fazer com maior ou menor grau de seriedade;
- O Tiro com arco é um dos desportos com maior longevidade dos praticantes, podendo ser iniciado formalmente a partir dos 5 anos, (ou mesmo antes) e não tendo limite prático superior, sendo frequente a existência de arqueiros na casa dos 60 ou mesmo 70 ou mais anos, dentro da prática desportiva corrente, podendo inclusivamente nestes segmentos etários manter-se resultados significativos.

A aplicação prática destes pressupostos implica que:

- Não se justifica a existência duma equivalência entre as diversas etapas de desenvolvimento dos praticantes e os escalões etários nem uma separação destas mesmas etapas baseada em critérios com base etária.
- As diferenças técnicas referentes à utilização de arcos em diferentes Divisões não são de tal modo significativas que justifiquem a necessidade de criação de etapas de desenvolvimento dos praticantes autónomas referentes a tiro com arco recurvo ou compound.
- No caso específico do Desporto Adaptado, entende-se que este deverá, devido às características do Tiro com Arco e da realidade actual e expectável num futuro próximo, ser incluído nos currículos de formação apenas como uma adaptação individual à técnica de tiro, embora para casos mais específicos, possa vir a ser fruto duma especialização posterior nesta área.



Paradigma:

No Tiro com Arco português do século XXI irá assistir-se a uma evolução de paradigma com os seguintes factores determinantes:

Profissionalização:

- Da estrutura do tiro com arco, quer a nível nacional, quer a nível mundial;
- Dos treinadores e demais técnicos envolvidos;
- Dos praticantes, em competição, tanto mais quanto mais elevado for o seu nível.

Especialização:

- Da estrutura de prestação de serviços em cada área de actividade;
- Dos treinadores e demais técnicos em sectores específico de competências;
- Dos praticantes, em disciplinas ou formatos competitivos.

Regulamentação:

- Do ambiente externo e interno à modalidade, a nível nacional e internacional, em matérias de relevância directa e indirecta, a nível da Sociedade e do Desporto em geral e do Tiro com Arco em particular.
- Do âmbito de intervenção de todos os intervenientes do fenómeno desportivo, em todos os campos.
- Do âmbito de acção e latitude dos praticantes, em todas as matérias.

Estandardização:

- Da vivência do meio Desportivo em geral e do meio do Tiro com Arco em particular.
- Dos modelos de formação a montante e jusante do universo dos treinadores.
- De todas as formas de prática da modalidade.

Estes factores irão ter um forte impacto no modelo em que se desenvolverá a modalidade, quer na vertente competitiva, quer na vertente não competitiva.

O Tiro com Arco passará claramente a seguir dois caminhos paralelos, em que a via comum se prende com a vertente formação, na medida em que os praticantes seguem um caminho comum no processo de aquisição de conhecimentos, já que é através desta que lhes será proporcionada a capacidade de executarem correctamente a técnica de tiro.



Nota:

Existe uma forte interpenetração entre a vertente lazer e a vertente competição na medida que qualquer praticante, mesmo optando inicialmente pela vertente de lazer, poderá competir desde muito cedo, praticamente com qualquer nível de técnica, sobretudo nos níveis competitivos mais baixos.

Desta forma, é frequente que um praticante que se iniciou na vertente lazer opte a qualquer momento por transitar para a vertente competitiva.

Devido às características da modalidade, sendo o Tiro com Arco marcadamente um desporto de execução técnica individual não condicionada por opositor, na prática, os resultados apenas são condicionados pelo grau de qualidade que essa mesma execução técnica possa ter por parte de cada indivíduo.

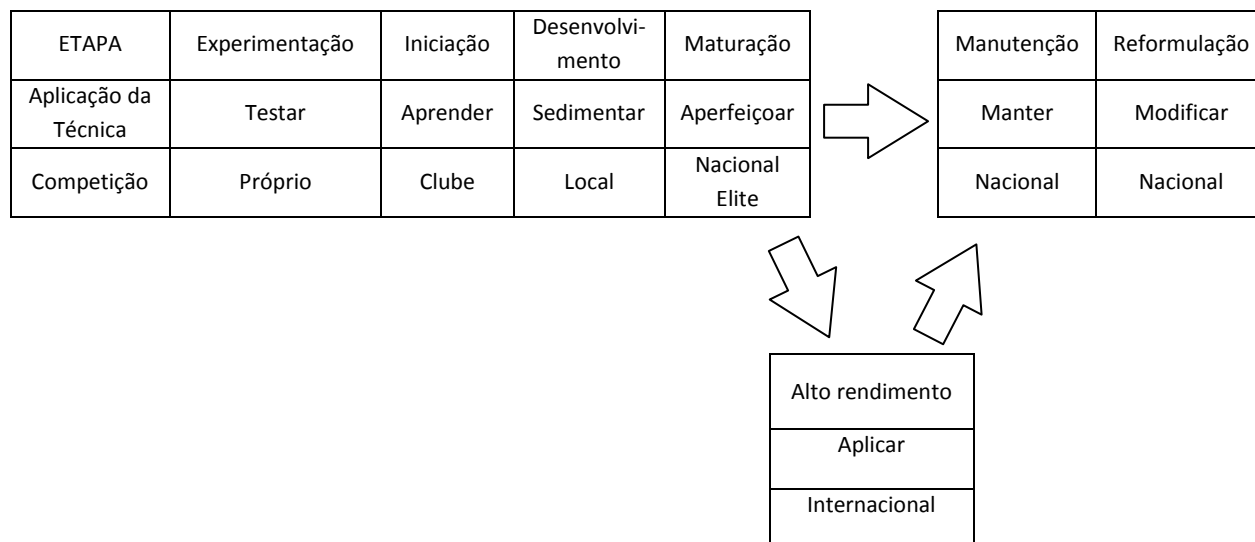
Etapas de desenvolvimento do praticante.

Pretende-se tipificar os diferentes estádios cognitivos e formativos que os praticantes atravessam no seu percurso pela modalidade.

Em Tiro com Arco, contrariamente a outros desportos, estas etapas são geralmente difusas e de difícil delimitação.

VERTENTE COMPETITIVA

Na vertente competitiva, as etapas de desenvolvimento do praticante irão assentar sobretudo na capacidade de execução da técnica por parte do praticante, mas também nos segmentos competitivos em que o praticante participa.





Experimentação – Teoria, primeira abordagem técnica e primeiras sessões competitivas informais de auto-competição.

Dá-se o primeiro contacto com a modalidade, a primeira abordagem teórica e prática ao Tiro com Arco, o primeiro contacto com o equipamento e a execução dos primeiros tiros. Os arqueiros que pretendam desde logo seguir a vertente de competição deverão desde o início trabalhar com vista a uma execução o mais correcta possível da técnica de tiro.

Na modalidade, existe uma tradição de prática auto-controlada e auto-regulada. De acordo com a definição apresentada desta modalidade, enquanto desporto de execução técnica individual não condicionada por opositor o tiro com arco pode ser praticado competitivamente, no seu nível mais baixo, enquanto auto-competição em que o praticante compete contra si próprio, comparando pontuações alcançadas e efectuadas por si mesmo em diversos momentos.

Nesta etapa o praticante:

- Toma conhecimento dos princípios básicos da prática desportiva de Tiro com Arco;
- Toma conhecimento e apreende os rudimentos da execução técnica do tiro;
- Toma conhecimento e apreende os rudimentos do sistema de pontuações;
- Efectua as primeiras sessões competitivas, competindo consigo mesmo.

Iniciação – Aprendizagem da técnica e primeiras sessões competitivas informais no clube.

É nesta etapa que o praticante aprende a executar o tiro e que adquire os conhecimentos necessários à prática do tiro com arco

Dentro da vertente competitiva, nesta etapa o arqueiro aprende as regras e regulamentos aplicáveis em competição e compete já contra terceiros, embora num ambiente controlado e que lhe é familiar, o do seu clube.

Nesta etapa o praticante:

- Apreende os processos necessários à correcta execução da técnica de tiro;
- Toma conhecimento e apreende os rudimentos do sistema competitivo;
- Efectua as primeiras sessões competitivas, competindo dentro do ambiente do clube.



Desenvolvimento – Primeiras sessões competitivas formais, primeira época competitiva.

É nesta etapa que o praticante procura sedimentar progressivamente os conhecimentos apreendidos na etapa anterior. O praticante progride mais ou menos rapidamente de acordo com a sua capacidade de evolução na execução da técnica de tiro, corrigindo-a, melhorando-a, tornando-a consistente,

Dentro da vertente competitiva, o praticante inicia-se em competição oficialmente e participa nas suas primeiras épocas desportivas, competindo contra outros praticantes sobretudo a nível local.

Nesta etapa o praticante:

- Procura sedimentar a execução da técnica do tiro tornando-a consistente;
- Inicia-se formalmente no sistema competitivo;
- Efectua as primeiras sessões competitivas oficiais, competindo em ambiente externo ao clube.

Maturação – Evolução competitiva ao longo da carreira desportiva e aperfeiçoamento.

Durante esta etapa o praticante domina a maioria das variáveis da modalidade, tem uma técnica praticamente sedimentada e consistente e procura melhorar o seu desempenho efectuando pequenos aperfeiçoamentos, limando arestas e corrigindo pormenores técnicos que lhe permitam alcançar o máximo do seu expoente competitivo.

Na vertente competitiva, o arqueiro compete a nível nacional, pretendendo chegar às classificações cimeiras em cada competição e ao topo dos rankings nacionais.

Nesta etapa o praticante:

- Procura aperfeiçoar ao máximo a execução da técnica do tiro procurando torna-la perfeita;
- Compete nacionalmente nos segmentos mais elevados.
- Tem objectivos de classificação nos Campeonatos Nacionais

Alto rendimento – Ponto mais alto da carreira desportiva com a participação em Equipas Nacionais e representação do país a nível de Selecção Nacional.

Durante esta etapa o praticante já domina todas as variáveis da modalidade. Embora possa efectuar pequenas correcções pontuais, tem uma técnica sedimentada e consistente e procura alcançar o máximo do seu desempenho aplicando todos os conhecimentos que adquiriu, estando não só no seu expoente competitivo máximo pessoal, como também no máximo do expoente competitivo geral, quando



comparado com os seus adversários, integrando Equipas Nacionais ou grupos de trabalho com objectivos de alto rendimento.

É também durante esta etapa que o praticante extravasa em maior escala as fronteiras tradicionais do Tiro com Arco, tendo de interagir de uma forma muito séria com outras vertentes do Treino Desportivo, como sendo a preparação física, o planeamento de treino e a nutrição, entre outras.

Na vertente competitiva, o arqueiro compete no topo a nível nacional, atingindo um grau de qualidade que lhe permite competir internacionalmente e representar o país.

Nesta etapa o praticante:

- Procura a execução da técnica de tiro perfeita;
- Participa no sistema competitivo ao mais alto nível;
- Interage com outras áreas do Treino Desportivo, externas ao Tiro com arco propriamente dito.
- Compete nacionalmente ao mais alto nível nos segmentos mais elevados, estando em condições de competir em ambiente externo ao país integrado em Equipa Nacional.

NOTA: É necessário realçar que nem todos os praticantes passam por esta etapa, pelo que ela tem de ser entendida como não fazendo parte da progressão linear de desenvolvimento do praticante.

Manutenção – Fase competitiva, onde, tendo atingido um nível de estagnação, o praticante compete ao mais alto nível das suas capacidades.

Devido à longevidade da prática desportiva da modalidade de Tiro com Arco, um número muito significativo de praticantes mantém-se activo ao longo da sua vida, mantendo uma carreira desportiva.

Os praticantes que alcançam esta etapa geralmente mantém-se nela por períodos elevados, às vezes décadas, onde, tendo atingido o máximo do seu desempenho, mantém essa capacidade de prestação desportiva, embora com flutuações e numa forma irregular, ou vão tendo ao longo dos anos uma queda muito ligeira até ao final da sua carreira desportiva.

Nesta etapa o praticante:

- Procura manter a sua capacidade de execução da técnica do tiro;
- Participa no sistema competitivo a nível nacional, podendo pontualmente ter picos de resultados que lhe permitam almejar voltar ao alto nível;



- Compete nacionalmente no nível nacional e pontualmente nos segmentos competitivos mais elevados, podendo excepcionalmente competir em ambiente externo ao país.

Reformulação – Fase onde o praticante efectua modificações técnicas significativas, podendo estas ser referentes à técnica ou aos métodos de treino ou equipamentos, com o objectivo de melhorar a sua prestação desportiva.

Novamente, devido à longevidade da prática da modalidade de Tiro com Arco, é com alguma frequência que se assistem a transformações mais radicais dos praticantes, quer devido a saltos tecnológicos ou mudanças de equipamento, quer devido a alterações técnicas radicais na execução da técnica de tiro base.

Também competitivamente, o Tiro com Arco tem sido e prevê-se que continue a ser, um desporto em constante mutação evolutiva, ou onde se verifica com alguma regularidade a introdução de formas totalmente novas de prática competitiva da modalidade.

Esta etapa é caracterizada pelo período de transição em que o praticante analisa as suas opções e procede à adaptação da sua situação à nova realidade. No caso da vertente competitiva, esta etapa tende a ser rápida e transitória.

Nesta etapa o praticante:

- Altera drasticamente a sua forma de execução da técnica do tiro;

Ou

- Altera drasticamente o tipo de equipamento utilizado;

- Após um período de interregno e adaptação mais ou menos longo reinicia a sua prática competitiva, geralmente no segmento nacional;

Ou

- Inicia-se numa nova disciplina, divisão ou formato competitivo;

- Regressa à competição no nível nacional e pontualmente nos segmentos competitivos mais elevados, podendo vir a evoluir para o nível internacional.



VERTENTE NÃO COMPETITIVA

Na vertente não competitiva, além da capacidade de execução da técnica as etapas de desenvolvimento do praticante irão assentar na atitude psicológica perante a prática.

Salienta-se desde já que a evolução da atitude psicológica perante a prática é muitíssimo mais fluida que a execução técnica pelo que nem sempre a progressão poderá ser encarada numa forma linear e unidireccional.

Nesta vertente é também frequente encontrar um padrão que pode ser adaptado às etapas do desenvolvimento dos praticantes, ligado à relação entre a quantidade/qualidade/forma como os tiros são executados.

É necessário salientar que a multiplicidade de abordagens possíveis ao Tiro com Arco na vertente não competitiva é enorme. Desde a pura prática com carácter recreativo como passatempo, à componente de recriação histórica, possível em várias épocas, povos e culturas, passando pela parte filosófica ou espiritual, ou ainda a actividade venatória, fazem com que o praticante não competitivo possa efectivamente encontrar as mais diversas motivações e como tal, ter os mais diversos tipos de percurso evolutivo enquanto praticante.

Salienta-se igualmente que na vertente não competitiva é também frequente os praticantes dedicarem-se simultaneamente a diversas abordagens e transitarem entre elas e não procurarem desde logo uma especialização num determinado tipo de equipamento.

Sem a necessidade de seguir uma única abordagem e sem os constrangimentos impostos pelo quadro normativo que regulamenta o equipamento de tiro, existe inclusivamente a possibilidade de utilização de equipamentos que não seriam aceites em competição ou que não teriam o desempenho desportivo adequado, especialmente nas abordagens ligadas à história do Tiro com Arco ou à caça.

Este último facto torna manifestamente impossível esquematizar num modelo simples e linear todas as possibilidades de representação de eventuais etapas de desenvolvimento do praticante pelo que se opta por apresentar um modelo compacto e simplificado, em que se privilegia as semelhanças com o praticante na vertente competitiva.

Etapa	Descoberta	Aprendizagem	Especialização	Aperfeiçoamento	Prática	Evolução
Técnica/Atitude	Quantidade	Quantidade > Qualidade	Qualidade > Quantidade	Qualidade	Indiferente	Indefinido

Descoberta – Teoria, primeira abordagem técnica e primeiras sessões de tiro.

Dá-se o primeiro contacto com a modalidade, a primeira abordagem teórica e prática ao Tiro com Arco, o primeiro contacto com o equipamento e a execução dos primeiros tiros.



Normalmente o praticante não competitivo utiliza esta fase para efectuar grandes quantidades de disparos, muitas vezes sem grande preocupação técnica. A quantidade supera grandemente a qualidade.

Nesta etapa o praticante:

- Toma conhecimento das diversas abordagens à prática de Tiro com Arco;
- Toma conhecimento dos princípios básicos da prática recreativa de Tiro com Arco;
- Toma conhecimento e apreende os rudimentos da execução técnica do tiro.

Aprendizagem - Aprendizagem da técnica de tiro e dos princípios fundamentais aplicáveis à abordagem ou abordagens praticadas.

É nesta etapa que o praticante aprende a executar o tiro e que adquire os conhecimentos básicos necessários à prática genérica do tiro com arco.

Dentro da vertente não competitiva, nesta etapa o arqueiro aprende também os princípios referentes a normas de segurança e geralmente segue-se uma abordagem multi-disciplinar, já que muitas vezes não existe ainda uma definição clara da abordagem que pretende seguir.

O praticante não competitivo ainda utiliza esta fase para efectuar grandes quantidades de disparos, embora já com alguma preocupação técnica, com o objectivo de a apreender e interiorizar os conhecimentos. Existe uma evolução progressiva em que a quantidade ainda supera a qualidade, embora com tendência para o equilíbrio.

Nesta etapa o praticante:

- Apreende os processos necessários à correcta execução da técnica de tiro;
- Toma conhecimento e apreende os rudimentos das normas de segurança e das diversas abordagens à modalidade;

Especialização – Definição duma abordagem principal e sedimentação de conhecimentos.

É nesta etapa que o praticante aplica os conhecimentos aprendidos e apreendidos na etapa anterior. Regra geral, nesta etapa o praticante já optou por uma abordagem principal a seguir, na qual se irá especializar, executando a técnica de tiro respectiva. O praticante progride mais ou menos rapidamente de acordo com a sua capacidade de evolução na execução dessa mesma técnica de tiro, sedimentando-a progressivamente e tornando-a consistente, mesmo que não duma forma perfeita.

A especialização significa apenas a definição duma abordagem principal, não implicando que o praticante abandone a prática doutras abordagens secundárias, podendo esta escolha ser feita de modo consciente



e voluntário, ou sendo esta uma consequência de maior aptidão ou apetência para uma determinada abordagem.

É nesta fase que geralmente na vertente não competitiva os praticantes começam a tomar contacto com outros praticantes fora do ambiente do local de prática, procurando expandir os seus conhecimentos.

O praticante procura dar cada vez mais atenção à qualidade do que à quantidade.

Nesta etapa o praticante:

- Procura sedimentar a execução da técnica do tiro tornando-a consistente;
- Efectua as suas primeiras experiências fora do ambiente do clube;

Aperfeiçoamento – Correção de pormenores técnicos

Durante esta etapa o praticante já domina as principais variáveis da abordagem seguida, tem uma técnica sedimentada e consistente e procura pequenos aperfeiçoamentos corrigindo pormenores que lhe permitam satisfazer os seus objectivos.

O praticante goza de um elevado grau de autonomia técnica, sendo independentes para efeitos de prática regular, embora dependam de acompanhamento técnico para conseguirem o seu aperfeiçoamento.

Normalmente nesta fase o praticante não competitivo já não se preocupa com a quantidade e procura dedicar a sua atenção à qualidade.

Nesta etapa o praticante:

- Procura aperfeiçoar a execução da técnica do tiro;
- Atinge a fase de domínio relativo sobre os diversos factores da modalidade, até se tornar independente.

Prática – Tendo atingido um nível de estagnação para efeitos de aperfeiçoamento ou dando-se como satisfeito com o seu nível de desempenho técnico, o praticante utiliza os conhecimentos adquiridos para efeitos recreativos.

Ainda mais do que na vertente competitiva, a longevidade da prática recreativa das diversas abordagens de Tiro com Arco, permite que o praticante se mantenha activo ao longo de praticamente toda a vida.

Os praticantes atingem uma autonomia total do ponto de vista técnico, independentemente da qualidade da execução da técnica de tiro, se avaliada numa perspectiva académica. Tendo em conta a inexistência de factores externos que condicionem o seu desempenho, o patamar em que o praticante se considera satisfeito pela sua própria prestação é auto-definido e varia consideravelmente de indivíduo para indivíduo.



Quem alcança esta etapa geralmente mantém uma prática por longos períodos, às vezes décadas, onde, tendo atingido um determinado nível de desempenho, mantém essa capacidade de prestação ao longo do resto da sua vida, embora com flutuações, ou vão tendo ao longo dos anos uma queda muito ligeira e progressiva nas suas capacidades.

Nesta fase, não existe regra geral uma preocupação nem com a qualidade nem com a quantidade, já que o objectivo principal é sobretudo recreativo. A qualidade é da execução técnica e como tal, o resultado, é uma consequência das etapas anteriores e não um objectivo em si. A quantidade de sessões de prática, ou a sua periodicidade e o volume de disparos são também geralmente condicionados pelas circunstâncias e raramente obedecem a um padrão pré determinado ou a um objectivo continuado.

Nesta etapa o praticante:

- Atira pelo prazer de atirar e considera-se satisfeito com o seu grau de prestação;
- Procura manter a sua capacidade de execução da técnica do tiro;
- É tecnicamente independente de terceiros para a prática da modalidade, gerindo a sua actividade de acordo com as suas expectativas na procura do seu próprio bem-estar.

Evolução – Etapa onde o praticante efectua modificações técnicas significativas, implicando geralmente uma nova abordagem, mas podendo também ser referentes à técnica de tiro ou a equipamentos.

É frequente, devido exactamente à multiplicidade de abordagens possíveis à modalidade, e à longevidade da prática de Tiro com Arco que durante a sua carreira, o praticante decida seguir uma nova abordagem.

Essa transição pode fazer-se quer para a vertente competitiva, quer dentro da vertente não competitiva, mas para outra abordagem. Essa transição muitas vezes implica também uma nova adaptação a novo equipamento ou a outra técnica de tiro.

Pode também acontecer que o praticante decida iniciar uma carreira competitiva, passando a inserir-se na vertente competitiva, passando a integrar-se nas etapas referentes a essa vertente, o que reinicie o ciclo com outra abordagem, indo enquadrar-se na etapa adequada.

Esta etapa é caracterizada pelo período de transição em que o praticante analisa as suas opções e procede à adaptação da sua situação à nova realidade. No caso da vertente não competitiva, esta etapa tende a ser mais demorada do que na vertente competitiva.



Nesta etapa o praticante:

- Altera drasticamente a sua forma de execução da técnica do tiro;
- Ou
- Altera drasticamente o tipo de equipamento utilizado;
- Ou
- Reinicia a sua prática noutra abordagem da modalidade;
- Ou
- Inicia-se na vertente competitiva;

NOTA: Na vertente não competitiva não existe equivalente ao alto rendimento.

VERTENTE NÃO COMPETITIVA



VERTENTE COMPETITIVA

