

# Progetto “A Scuola con l’ARCO”

L'A.S.D. Polisportiva Cosmos aderisce al progetto "A Scuola con l'Arco" finanziato da Sport e Salute, la Società dello Stato che promuove lo sport e i corretti stili di vita

È un nuovo entusiasmante progetto, pensato per avvicinare i più giovani al tiro con l’arco coinvolgendo anche i loro genitori, con lo scopo quindi di aumentare anche il numero di praticanti senior e master.

I nostri Tecnici, con qualifica Federale, saranno pronti a insegnare il brivido di fare centro attraverso un corso gratuito di 2 ore settimanali, per la durata di 6 mesi.

Siamo lieti di invitare i giovani ed i loro genitori al nostro campo per promuovere la pratica del tiro con l'arco.

Per informazioni ed iscrizioni:

Gruppo Arcieri Cosmos

Via Nomentana, 858

00137 – Roma

e-mail: [arciericosmos@gmail.com](mailto:arciericosmos@gmail.com)

[Gruppo Arcieri Cosmos | Rome | Facebook](#)

Riferimenti ufficiali:

[Tiro con l'arco - Sport e Salute S.p.A.](#)

[FITArco - News \(fitarco-italia.org\)](http://fitarco-italia.org)

Volantino dell’iniziativa:



Volantino\_Progetto\_A  
rco.pdf

## **IL TIRO CON L'ARCO**

Il tiro con l'arco è una tra le discipline più antiche ed affascinanti esistenti.

È un'attività sportiva nella quale occorrono doti e capacità di estrema destrezza, dove si eseguono movimenti precisi, rapidi e armonici. È richiesto un impegno muscolare, anche se di media entità.

Lo scopo dei partecipanti è quello di scagliare un certo numero di frecce su bersagli posti a distanze determinate, cercando di indirizzarle il più possibile vicine al centro.

A differenza di altri sport nel tiro con l'arco non c'è un'età in cui si è troppo vecchi! Si può cominciare a tirare fin da bambini e non smettere mai, o anche cominciare più avanti negli anni e comunque raggiungere grandi traguardi e soddisfazioni in età avanzata, considerando che l'attrezzo sportivo si calibra in base alle possibilità fisiche di chi lo utilizza.

Il tiro con l'arco è una disciplina olimpica che non fa alcuna distinzione tra atleti paralimpici e "normodotati". È uno sport che abbatte le barriere fisiche e può essere praticato a livelli di eccellenza anche da chi ha delle disabilità fisiche. Grazie a un accordo con Fisdir, il tiro con l'arco può essere attualmente praticato anche da arcieri con disabilità intellettiva e relazionale.

Si può praticare in ogni stagione e con qualsiasi condizione atmosferica.

Arco e frecce sono un ottimo modo per far crescere velocemente la fiducia in sé stessi e l'autostima. Il tiro con l'arco è principalmente uno sport individuale, ma arco e frecce sono anche un momento per socializzare e costruire spirito di squadra nel momento in cui si gareggia assieme come team o in una squadra mista.

È una disciplina sportiva che non privilegia tanto la forza fisica quanto piuttosto l'autocontrollo e la determinazione e per questo infonde sicurezza, producendo così notevoli effetti benefici sul versante psicologico.

I benefici fisici poi non mancano: vengono tonificati i muscoli del busto, delle braccia e delle spalle. Il tiro con l'arco affina la concentrazione e l'autocontrollo.



## LA FEDERAZIONE

La **FITARCO** (Federazione Italiana Tiro con l'arco) nata nel 1961 e affiliata alla FITA (World Archery) dal 1964, viene ammessa dal CONI come Federazione Aderente nel 1973 e nel 1978 è riconosciuta Federazione Sportiva Nazionale, diventando in pochi anni una delle federazioni leader della disciplina arcieristica. L'attività Federale, che si può praticare in tutta Italia presso le **oltre 520 Società** sparse sul territorio, ha raggiunto risultati prestigiosissimi, conquistando **9 medaglie Olimpiche**, **33 medaglie Paralimpiche**, decine di **titoli mondiali ed europei** in ogni disciplina arcieristica, sia con le formazioni senior sia con quelle giovanili.

## I TESTIMONIAL

I testimonial di **A Scuola Con l'Arco**, rappresentano l'eccellenza italiana nelle varie specialità.



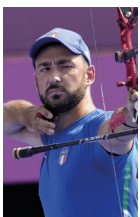
### LUCILLA BOARI

Bronzo a Tokyo 2020, Lucilla Boari è la prima arciera italiana a conquistare un podio ai Giochi Olimpici.



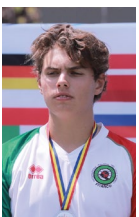
### CINZIA NOZIGLIA

La miglior arciera al mondo della divisione Arco Nudo. Nel tiro di Campagna e nel 3D è "l'atleta da battere".



### MAURO NESPOLI

Fuoriclasse assoluto, due volte podio olimpico a squadre, argento individuale a Tokyo 2020.



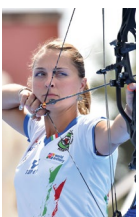
### LORENZO GUBBINI

Talento azzurro del compound, nel 2022 è stato l'arciere più giovane a vincere il titolo italiano assoluto.



### ELISABETTA MIJNO

Punta di diamante della Nazionale Paralimpica, ha vestito l'azzurro anche con la Nazionale "normodotati".



### IRENE FRANCHINI

Grande campionessa del compound, mamma di due figli, ha vinto in ogni disciplina arcieristica.



# A SCUOLA CON L'ARCO

## FINO ALL'ULTIMA FRECCIA!

supportato da

**SPORT  
E SALUTE**



**Dipartimento  
per lo Sport**



## A SCUOLA CON L'ARCO

È un nuovo entusiasmante progetto, finanziato da Sport e Salute, pensato per **avvicinare i più giovani al tiro con l'arco coinvolgendo anche i loro genitori**, con lo scopo quindi di aumentare anche il numero di praticanti senior e master.

Grazie alla disponibilità delle Società e dei Tecnici Fitarco, ragazze, ragazzi e genitori avranno la possibilità di iniziare a praticare, insieme, la disciplina presso le Società federali. Per tutti saranno previsti un **corso base di tiro con l'arco** e interessanti iniziative volte alla **formazione**, con approfondimenti relativi alla corretta alimentazione e agli aspetti psicologici legati al tiro con l'arco.

## PERCHÉ PARTECIPARE?

Oltre a diffondere la pratica del tiro con l'arco, appassionando nuovi giovani arcieri e i loro genitori, il progetto si propone di:

**1. Promuovere il benessere psico-fisico**, sviluppando la consapevolezza delle proprie emozioni. Le tecniche apprese durante l'attività arcieristica possono infatti essere utilizzate e sfruttate anche nella vita quotidiana. Pensiamo ad esempio agli esercizi sulla concentrazione, utili tanto agli arcieri quanto ai giovani per il loro percorso scolastico.

**2. Educare a una corretta alimentazione:** una nutrizionista, attraverso varie modalità di comunicazione, fornirà le informazioni necessarie per conoscere nel dettaglio quali siano i corretti stili di vita da seguire dentro e fuori i campi di tiro.

**3. Sostenere la parità di genere:** tutte le attività saranno volte a combattere il *gender gap* veicolando il messaggio che il tiro con l'arco è una disciplina adatta a tutte e tutti, senza esclusioni.

**Questi importanti obiettivi verranno raggiunti grazie al contributo di specialisti nei vari settori: psicologo sportivo, nutrizionista, team di comunicazione.**



## UNA STORIA DA SCOPRIRE

Una **graphic novel**, pubblicata su un **sito dedicato**, accompagnerà i nuovi giovani arcieri alla scoperta del tiro con l'arco, attraverso le avventure di un gruppo di amici che si trovano a vivere emozioni, gioia e difficoltà legate alle prime gare, alle amicizie e alla vita di squadra.

## UNA COMUNICAZIONE AL TOP

Tutti i canali istituzionali **FITARCO** (rivista *Arcieri*, sito web, social, Youtube) saranno impegnati a diffondere il progetto, che avrà visibilità su **Gazzetta.it** e sarà diffuso tramite l'agenzia di stampa **Italpress**. Per la promozione del progetto saranno inoltre realizzati video e interviste con i campioni e gli specialisti.

## I NUMERI

Il progetto **A Scuola con L'Arco** si rivolge agli studenti e ai genitori di tutte le Regioni italiane. I **nuovi arcieri** verranno accolti nelle strutture sportive delle **528 Società** di tiro con l'arco.

I **Tecnici**, con qualifica Federale, saranno pronti a insegnare il brivido di fare centro attraverso un corso gratuito di 2 ore settimanali, per la durata di **6 mesi**.

21  
Comitati  
regionali

6  
mesi

528  
Società

credits: Foto FITARCO/Ercoli - Illustrazione di Danilo Loizedda - Grafica cristinairaconi.com



## Per informazioni

settorescuola@fitarco-italia.org

## Iscrizioni

<https://monitoraggioprogetti.sportesalute.eu/>

INDIRIZZO SEDE CORSI:

CONTATTI:

Federazione Italiana Tiro con l'Arco

via Vitorchiano 113/115 - 00189 Roma  
[www.fitarco.it](http://www.fitarco.it)

