SCHEDA TECNICA · PROGRAMMA INTERMEDI (CONSOLIDAMENTO)

DATI DELL'ATLETA E DEL PROGRAMMA

Atleta	Età	Tipo di arco	Mano / occhio dominante
Scuola di tiro	Istruttore	Inizio programma	Fine programma

ORGANIZZAZIONE INDICATIVA DELLA SETTIMANA

Sessione	Schede	Tema	Con l'arco	Giorno / note
Sessione A	I1, I2 e I3	Preparazione, contatti e assetto	Primi tre cicli con l'arco, alternati allo strumento	
Sessione B	I4A	Alzo, trazione e ancoraggio	Ancoraggi con l'arco, riabbassando senza rilasciare	
Sessione C	I4B e I5	Espansione, rilascio e chiusura	Una sequenza con lo strumento, una freccia con l'arco	
Sessione D (facoltativa)	I6 oppure sequenza completa	Tiro collimato o consolidamento	Sequenza completa su visuale	

AVANZAMENTO DELLE SCHEDE

Scheda	Contenuto	Inizio	Criterio raggiunto il	Visto Istruttore
I1	1° ciclo — Posizione base			
I2	2° ciclo — Armo, aggancio corda e presa arco			
I3	3° ciclo — Corretto assetto posturale			
I4A	4° ciclo, prima parte — Dall'alzo all'ancoraggio (macro-azioni 5–9)			
I4B	4° ciclo, seconda parte — Mira, espansione e rilascio (macro-azioni 10–12)			
I5	5° ciclo — Follow-through e consapevolezza			
I6	Tiro collimato — 5° e 6° ciclo (macro-azioni 15, 16, 10–14)			

COME USARE QUESTA SCHEDA

Rilevato S1 · S2 · S3	Per ogni indicatore si annota l'esito di tre sessioni (per esempio «4/5» o «6 su 10»), con la data in testa alla colonna.
Note del tecnico	Si annotano difficoltà, strategie formative utilizzate e progressi nella percezione e nell'autonomia. Indicare se il risultato è arrivato con correzione guidata (G) o con ricerca autonoma (A).
Valori obiettivo	Sono riferimenti operativi, come volumi e pause: il tecnico li adatta all'età, alle condizioni individuali, alla qualità esecutiva, ai segnali di affaticamento e alla storia della persona.
Riscontro a questo livello	Gli accessori si usano in autonomia; il riscontro arriva ogni 2–3 ripetizioni e prima parla l'atleta: il tecnico chiede che cosa ha percepito prima di dare indicazioni. Ogni scheda prevede l'alternanza con l'arco.
Attenzioni educative	L'indicatore orienta il lavoro e non giudica l'atleta: va condiviso con lui. Il contatto fisico richiede il consenso dell'atleta; le riprese video il suo consenso e, per i minorenni, quello dei genitori. Un obiettivo non raggiunto indica da dove ripartire.
Sessione tipo	Attivazione (3–5 min) · Respiro, Es. 1.3 (2–3 min) · Scheda del ciclo in lavoro (una, al massimo due) · Sequenza completa dei cicli già acquisiti (3–5 sequenze) · Consapevolezza e diario, Es. 14.1 e 14.2.

SCHEDA I1 · 1° ciclo — Posizione base

Obiettivo. Trasformare la preparazione in una routine personale e scegliere in modo consapevole la propria posizione.

Durata indicativa. 10 minuti.

Atleta _____

SCHEDA DELL'ATLETA · ESERCIZI

Esercizio	Accessorio	Indicazioni per l'atleta	Volume	Pausa
Es. 1.2 Le tre posizioni	Infinity Bow™	Prova posizione parallela, aperta e di mobilità per 3 cicli ciascuna. Comunica all'Istruttore, a parole o mostrandolo, quale scegli e perché.	2 serie	45 secondi
Es. 1.3 Metronomo interno	—	3" / 5" senza guardare l'orologio: l'Istruttore cronometra e ti comunica lo scarto solo alla fine.	5 minuti	—
Es. 1.4 Visualizzazione completa	—	Tutta la sequenza, fino alla consapevolezza, in uno o due cicli.	5 ripetizioni	30 secondi
Routine di ingresso	Infinity Bow™	Sempre gli stessi gesti nello stesso ordine: piedi, strumento, respiro, visualizzazione.	5 ripetizioni	30 secondi

SCHEDA DEL TECNICO · INDICATORI DI PRESTAZIONE

Indicatore di prestazione	Come si rileva	Obiettivo del livello	S1 data ___	S2 data ___	S3 data ___	Note del tecnico (G = guidata · A = autonoma)
Cadenza senza orologio	Cronometro su 10 cicli	Scarto entro 1" in 8 cicli su 10				
Visualizzazione completa	Numero di cicli necessari, riferito dall'atleta	Entro 2 cicli				
Posizione dei piedi	Linea a terra: scarto dei piedi dalla linea	Entro 2 cm in 5 prove su 5				
Routine di ingresso costante	Osservazione dell'ordine dei gesti	Identica in 4 prove su 5				
Scelta motivata della posizione	Dialogo con l'atleta, ascoltando le modalità con cui motiva la scelta	Motiva la scelta con una sensazione o un obiettivo, attraverso una modalità a lui accessibile				

Quando passare oltre. Quando la routine di ingresso è la stessa per più sessioni e la cadenza regge senza orologio. Il tecnico valuta inoltre se l'atleta riconosce, nella routine, i propri riferimenti corporei.

☐ Criterio raggiunto il _____ Visto dell'Istruttore _____

SCHEDA I2 · 2° ciclo — Armo, aggancio corda e presa arco

Obiettivo. Costruire aggancio e pro-grip in un solo ciclo, senza guardare, e saperli verificare da soli.

Durata indicativa. 15 minuti.

Atleta _____

SCHEDA DELL'ATLETA · ESERCIZI

Esercizio	Accessorio	Indicazioni per l'atleta	Volume	Pausa
Es. 3.1 Aggancio in un ciclo	Cordino da 2 mm	Forma l'aggancio in un solo ciclo, senza guardare la mano.	3 serie da 5 cicli	45 secondi
Es. 3.4 Croce centrata, a occhi chiusi	G.A.S.™	Imposta la presa a occhi chiusi. Prima di aprirli, comunica (a parole o indicando la direzione) che cosa ti aspetti di vedere; poi leggi la croce.	3 serie da 5 cicli	45 secondi
Es. 3.5 Asse verticale a occhi chiusi	Infinity Bow™	Cinque pre-tensioni a occhi chiusi: l'Istruttore osserva l'anello.	2 serie da 5	45 secondi
Secondo ciclo completo	Infinity Bow™ e G.A.S.™	Armo, aggancio e presa in un solo respiro. Controlla con il G.A.S.™ una volta ogni tre.	3 serie da 6 cicli	45 secondi

SCHEDA DEL TECNICO · INDICATORI DI PRESTAZIONE

Indicatore di prestazione	Come si rileva	Obiettivo del livello	S1 data ___	S2 data ___	S3 data ___	Note del tecnico (G = guidata · A = autonoma)
Aggancio in un ciclo, senza guardare	Osservazione	8 prove su 10				
Croce centrata a occhi aperti	Lettura del G.A.S.™	8 cicli su 10				
Croce centrata dopo la presa a occhi chiusi	Lettura all'apertura degli occhi	6 prove su 10				
Bolla al centro	Lettura della livella	8 cicli su 10				
Previsione corretta	Ciò che l'atleta prevede e comunica prima di guardare coincide con ciò che vede	6 prove su 10				

Quando passare oltre. Quando la previsione dell'atleta coincide con la croce nella maggior parte delle prove: la sensazione è diventata affidabile. La previsione può essere espressa verbalmente, con un gesto o con una dimostrazione pratica; nelle note si distingue se il risultato arriva con correzione guidata o con ricerca autonoma.

☐ Criterio raggiunto il _____ Visto dell'Istruttore _____

SCHEDA I3 · 3° ciclo — Corretto assetto posturale

Obiettivo. Condurre la scansione in silenzio, in un solo ciclo, e conservare l'assetto quando si passa all'arco.

Durata indicativa. 10–15 minuti.

Atleta _____

SCHEDA DELL'ATLETA · ESERCIZI

Esercizio	Accessorio	Indicazioni per l'atleta	Volume	Pausa
Es. 4.1 Scansione silenziosa	Infinity Bow™	Gli otto controlli in un solo ciclo, senza la voce dell'Istruttore.	3 serie da 5 cicli	45 secondi
Es. 4.3 Tenuta del tronco	Infinity Bow™	Mantieni l'assetto mentre l'Istruttore applica leggere spinte laterali allo strumento. Continua a respirare.	3 serie da 3 cicli	60 secondi
Es. 4.4 Il Filo d'oro	—	Versione breve, in tre cicli, prima dell'alzo.	3 ripetizioni	30 secondi
Alternanza strumento / arco	Infinity Bow™ e arco	Un ciclo di assetto con lo strumento, uno con l'arco: la postura resta la stessa.	5 coppie	45 secondi

SCHEDA DEL TECNICO · INDICATORI DI PRESTAZIONE

Indicatore di prestazione	Come si rileva	Obiettivo del livello	S1 data ___	S2 data ___	S3 data ___	Note del tecnico (G = guidata · A = autonoma)
Scansione completa senza guida	L'atleta riferisce i punti eseguiti; il tecnico osserva	8 punti su 8 in 8 cicli su 10				
Tronco stabile alle spinte	Osservazione	4 prove su 5				
Postura invariata con l'arco	Confronto visivo o video tra strumento e arco	4 coppie su 5				
Spalle basse	Osservazione	8 cicli su 10				
Respiro continuo	Osservazione durante le spinte; se compare un'apnea, si analizza quale azione la provoca	Sempre				

Quando passare oltre. Quando il peso dell'arco non modifica la postura costruita con lo strumento e l'atleta riconosce da solo, nel proprio corpo, i controlli che la mantengono.

☐ Criterio raggiunto il _____ Visto dell'Istruttore _____

SCHEDA I4A · 4° ciclo, prima parte — Dall'alzo all'ancoraggio (macro-azioni 5–9)

Obiettivo. Stabilizzare l'ancoraggio e imparare a riconoscerlo dalle sensazioni, senza guardare.

Durata indicativa. 20 minuti.

Atleta _____

SCHEDA DELL'ATLETA · ESERCIZI

Esercizio	Accessorio	Indicazioni per l'atleta	Volume	Pausa
Es. 5.2 Alzo con FormLine™	Infinity FormLine™ (circuito medio)	Alzo a mezza luna contro una resistenza media: la spalla resta bassa e aperta.	3 serie da 5 cicli	60 secondi
Es. 6.1 Pausa al pieno	G.A.S.™	Nella pausa naturale al pieno, senza trattenere il respiro, controllo rapido di peso, tronco, croce e bolla.	3 serie da 5 cicli	45 secondi
Es. 7.1 Trazione scapolare	AeroAxis™, in autonomia	Mentre espiri, cerca il movimento della scapola verso la colonna senza irrigidire la spalla, e controlla da solo l'Aero-Line: gomito in linea con le spalle.	3 serie da 5 cicli	60 secondi
Es. 9.1 Contatto e trasferimento	AeroAxis™	Senti lo slittamento dell'indice e l'abbassamento del gomito.	4 serie da 5 cicli	60 secondi
Es. 9.2 Ancoraggio a occhi chiusi	AeroAxis™	Riconosci il blocco scapolare dal contatto del cavo su nocche e collo.	3 serie da 5 cicli	60 secondi

SCHEDA DEL TECNICO · INDICATORI DI PRESTAZIONE

Indicatore di prestazione	Come si rileva	Obiettivo del livello	S1 data ___	S2 data ___	S3 data ___	Note del tecnico (G = guidata · A = autonoma)
Spalla dell'arco bassa con la FormLine™	Osservazione frontale	8 alzi su 10				
Croce e bolla al centro nella pausa	Lettura del G.A.S.™	8 cicli su 10				
Aero-Line orizzontale a fine trazione	Osservazione sul piano frontale, distinguendo consapevolezza autonoma dell'atleta e correzione esterna	8 trazioni su 10				
Cavo a contatto all'ancoraggio	Il cavo sfiora le nocche e la base del collo	7 prove su 10				
Ancoraggio riconosciuto a occhi chiusi	L'atleta dichiara "ancorato"; il tecnico verifica il cavo	6 prove su 10				
Durata del ciclo	Cronometro	8" ± 1" in 7 cicli su 10				

Quando passare oltre. Quando l'atleta riconosce e comunica l'ancoraggio a occhi chiusi, il cavo lo conferma e la sequenza si completa senza interrompere il respiro.

☐ Criterio raggiunto il _____ Visto dell'Istruttore _____

SCHEDA I4B · 4° ciclo, seconda parte — Mira, espansione e rilascio (macro-azioni 10–12)

Obiettivo. Rendere l'espansione continua e il rilascio pulito, e portare le stesse sensazioni sull'arco.

Durata indicativa. 20 minuti. Chi tira istintivo o con l'arco nudo salta gli esercizi 11.2 e 11.3.

Atleta _____

SCHEDA DELL'ATLETA · ESERCIZI

Esercizio	Accessorio	Indicazioni per l'atleta	Volume	Pausa
Es. 11.1 Ponte d'intenti	Punto neutro, poi visuale	Ciclo completo con espansione di 1–2 mm.	3 serie da 5 cicli	60 secondi
Es. 11.2 Espansione con il clicker (arco olimpico)	Clicker Simulator™, Leggero, poi Medio	Lo scatto arriva mentre espiri. Se non arriva, riabbassa lo strumento.	3 serie da 5 cicli	90 secondi
Es. 11.3 Espansione contro il muro (compound)	I-Loop	Mantieni il contatto con il fine corsa per tutta l'espansione.	3 serie da 5 cicli	90 secondi
Es. 12.1 Rilascio come rilassamento	Infinity Bow™	Le dita si distendono: nessun rumore, nessun movimento laterale.	3 serie da 5 cicli	60 secondi
Alternanza strumento / arco	Infinity Bow™ e arco	Una sequenza con lo strumento, una freccia con l'arco a distanza ravvicinata.	6 coppie	90 secondi

SCHEDA DEL TECNICO · INDICATORI DI PRESTAZIONE

Indicatore di prestazione	Come si rileva	Obiettivo del livello	S1 data ___	S2 data ___	S3 data ___	Note del tecnico (G = guidata · A = autonoma)
Scatto del clicker entro l'espirazione	Osservazione di respiro e scatto (arco olimpico)	7 cicli su 10				
Contatto continuo con il muro	Osservazione del fine corsa (compound)	7 cicli su 10				
Tiri interrotti correttamente	Se lo scatto non arriva, riabbassa senza forzare	Sempre				
Rilascio pulito	Video da dietro: nessun movimento laterale della mano	8 rilasci su 10				
Nessuna apnea	Osservazione del respiro durante la mira; se compare un'apnea, si analizza quale azione la provoca	9 cicli su 10				
Durata dell'espansione costante	Cronometro tra inizio mira e rilascio	Scarto entro 1" in 7 cicli su 10				

Quando passare oltre. Quando la qualità del rilascio con l'arco è la stessa osservata con lo strumento e l'atleta sa interrompere correttamente la sequenza quando perde il ritmo, riabbassando senza rilasciare.

☐ Criterio raggiunto il _____ Visto dell'Istruttore _____

SCHEDA I5 · 5° ciclo — Follow-through e consapevolezza

Obiettivo. Rendere stabile il follow-through e precisa la descrizione di ciò che si è sentito. **Durata indicativa.** 10 minuti. Atleta _____

SCHEDA DELL'ATLETA · ESERCIZI

Esercizio	Accessorio	Indicazioni per l'atleta	Volume	Pausa
Es. 13.1 Graffio della tigre	AeroAxis™	Il cavo tocca sempre lo stesso punto, fino alla fine del follow-through.	3 serie da 5 cicli	45 secondi
Es. 13.2 Caduta dell'arco	Infinity Bow™	Polso morbido, strumento accompagnato in avanti.	3 serie da 5 cicli	45 secondi
Es. 14.1 Ascolto in espirazione	—	Senza fretta, indica la parte del corpo o la macro-azione in cui hai sentito la differenza: a parole, con un gesto o mostrandola.	A ogni sequenza	—
Sequenza completa	Infinity Bow™	Cinque cicli consecutivi, dalla posizione base alla consapevolezza.	5 sequenze	60 secondi
Es. 14.2 Diario con obiettivo	Quaderno	Annota una sensazione o un cambiamento che hai riconosciuto, un aspetto sul quale continuare a lavorare e un obiettivo per la prossima sessione.	A fine sessione	—

SCHEDA DEL TECNICO · INDICATORI DI PRESTAZIONE

Indicatore di prestazione	Come si rileva	Obiettivo del livello	S1 data ___	S2 data ___	S3 data ___	Note del tecnico (G = guidata · A = autonoma)
Graffio della tigre	Osservazione o video	8 rilasci su 10				
Contatto del cavo nello stesso punto	Osservazione del punto di contatto dopo il rilascio	7 rilasci su 10				
Caduta dell'arco morbida	Osservazione della mano dell'arco	8 rilasci su 10				
Riconoscimento e comunicazione specifica delle sensazioni	Ascolto e osservazione delle modalità con cui l'atleta indica una parte del corpo o una macro-azione	Comunica una sensazione localizzata attraverso una modalità a lui accessibile, in 4 occasioni su 5				
Diario con obiettivo	Controllo del quaderno	A ogni sessione				

Quando passare oltre. Quando l'atleta individua da solo, nella maggior parte delle sequenze, il punto in cui il gesto è cambiato, e lo comunica attraverso modalità a lui accessibili.

☐ Criterio raggiunto il _____ Visto dell'Istruttore _____

SCHEDA I6 · Tiro collimato — 5° e 6° ciclo (macro-azioni 15, 16, 10–14)

Obiettivo. Imparare la collimazione in sequenza e accettare il movimento del riferimento.

Durata indicativa. 20 minuti. Per il quarto ciclo si usa la scheda I4A, fino all'ancoraggio.

Atleta _____

SCHEDA DELL'ATLETA · ESERCIZI

Esercizio	Accessorio	Indicazioni per l'atleta	Volume	Pausa
Es. 15.1 Collimazione in sequenza	G.A.S.™	In ancoraggio, mentre inspiri: croce, bolla, punto di mira. Non tornare indietro.	3 serie da 5 cicli	60 secondi
Es. 16.1 Il pin che danza	Punto neutro, poi visuale	Bersaglio a fuoco per 2–3": osserva le oscillazioni senza inseguirle.	3 serie da 5 cicli	60 secondi
Es. 11.4 Quinto ciclo completo	Clicker Simulator™, I-Loop o nessuno	Collimazione, proiezione, mira, espansione e rilascio in un solo respiro.	4 serie da 5 cicli	90 secondi
Sesto ciclo	AeroAxis™	Follow-through nei primi 2", poi consapevolezza.	A ogni sequenza	—

SCHEDA DEL TECNICO · INDICATORI DI PRESTAZIONE

Indicatore di prestazione	Come si rileva	Obiettivo del livello	S1 data ___	S2 data ___	S3 data ___	Note del tecnico (G = guidata · A = autonoma)
Collimazione completata	Cronometro dall'inizio dell'inspirazione	Entro 3" in 6 cicli su 10				
Nessun ritorno sui punti	Riferito dall'atleta e osservato dallo sguardo	6 cicli su 10				
Bersaglio a fuoco	Riferito dall'atleta dopo ogni ciclo	7 cicli su 10				
Rilascio nella finestra prevista	Cronometro: tra 4" e 8" del quinto ciclo	6 rilasci su 10				
Respiro continuo durante la collimazione	Osservazione; se compare un'apnea, si analizza quale azione la provoca	8 cicli su 10				

Quando passare oltre. Quando la collimazione non interrompe più il respiro e l'atleta non torna sui punti già verificati.

☐ Criterio raggiunto il _____ Visto dell'Istruttore _____

IL LAVORO INTERIORE NEL PROGRAMMA INTERMEDI

Respiro · visualizzazione · ascolto · consapevolezza

Gli esercizi di questa pagina allenano ciò che non si vede: il respiro, l'attenzione, l'ascolto delle sensazioni e la capacità di rielaborare l'esperienza. Sono già contenuti nelle schede I1–I6; qui sono riuniti perché il tecnico possa seguirne la continuità lungo tutto il programma. A questo livello il lavoro interiore diventa sempre più autonomo: l'atleta conduce da solo respiro, scansione e visualizzazione, e localizza con precisione ciò che sente.

ESERCIZI DI LAVORO INTERIORE

Scheda	Esercizio	Che cosa allena	Indicazioni per l'atleta	Volume · Pausa	S1 data ___	S2 data ___	S3 data ___	Note del tecnico
I1	**Es. 1.3 Metronomo interno**	Cadenza 3" IN / 5" OUT interiorizzata, senza orologio	3" / 5" senza guardare l'orologio: l'Istruttore cronometra e ti comunica lo scarto solo alla fine.	5 minuti · —				
I1	**Es. 1.4 Visualizzazione completa**	Visualizzare l'intera sequenza in uno o due cicli	Tutta la sequenza, fino alla consapevolezza, in uno o due cicli.	5 ripetizioni · 30 secondi				
I3	**Es. 4.1 Scansione silenziosa**	Condurre da soli, in silenzio, gli otto controlli della postura	Gli otto controlli in un solo ciclo, senza la voce dell'Istruttore.	3 serie da 5 cicli · 45 secondi				
I3	**Es. 4.4 Il Filo d'oro**	Visualizzazione breve prima dell'alzo: spalle sciolte, capo sostenuto	Versione breve, in tre cicli, prima dell'alzo.	3 ripetizioni · 30 secondi				
I4B	**Es. 11.1 Ponte d'intenti**	Visualizzazione del ponte verso il punto neutro e poi la visuale	Ciclo completo con espansione di 1–2 mm.	3 serie da 5 cicli · 60 secondi				
I5	**Es. 14.1 Ascolto in espirazione**	Localizzare la sensazione in una parte del corpo o in una macro-azione	Senza fretta, indica la parte del corpo o la macro-azione in cui hai sentito la differenza: a parole, con un gesto o mostrandola.	A ogni sequenza · —				
I5	**Es. 14.2 Diario con obiettivo**	Rielaborare la seduta e fissare un obiettivo	Annota una sensazione o un cambiamento che hai riconosciuto, un aspetto sul quale continuare a lavorare e un obiettivo per la prossima sessione.	A fine sessione · —				
I6	**Es. 16.1 Il pin che danza**	Osservare le oscillazioni del riferimento senza inseguirle	Bersaglio a fuoco per 2–3": osserva le oscillazioni senza inseguirle.	3 serie da 5 cicli · 60 secondi				

ESERCIZI TECNICI CON UNA FORTE COMPONENTE DI ASCOLTO

Scheda	Esercizio	Su che cosa si porta l'ascolto	Note del tecnico
I1	**Routine di ingresso**	Gli stessi gesti nello stesso ordine: una preparazione che diventa personale	
I2	**Es. 3.4 Croce centrata, a occhi chiusi**	Prevedere la posizione della croce prima di aprire gli occhi	
I2	**Es. 3.5 Asse verticale a occhi chiusi**	Sentire l'asse verticale del telaio a occhi chiusi	
I4A	**Es. 6.1 Pausa al pieno**	Controllo nella pausa al pieno, senza trattenere il respiro	
I4A	**Es. 9.2 Ancoraggio a occhi chiusi**	Riconoscere il blocco scapolare dal contatto del cavo	
I4B	**Es. 12.1 Rilascio come rilassamento**	Un rilascio che nasce dal rilassamento delle dita	

Nelle note conviene indicare come l'allievo comunica ciò che sente (parola, gesto, dimostrazione pratica) e se l'ascolto è arrivato con correzione guidata (G) o con ricerca autonoma (A).

OSSERVARE IL PROCESSO DI APPRENDIMENTO

Note dell'Istruttore sul percorso

Un gesto tecnicamente corretto non racconta, da solo, come l'atleta sia arrivato a realizzarlo. Questa pagina raccoglie ciò che le tabelle non mostrano: come l'allievo cerca una posizione, riconosce una sensazione, reagisce a un riscontro e prova a modificare autonomamente il proprio movimento.

Indicazioni, immagini sensoriali o esperienze che hanno favorito la comprensione del gesto	
Difficoltà incontrate e tappa in cui sono comparse	
Strategie formative utilizzate (linguaggio, dimostrazione, contatto, dispositivi)	
Modalità con cui l'allievo comunica meglio le sensazioni (parola, gesto, dimostrazione pratica)	
Progressi nella percezione e nell'autonomia	

Firma dell'Istruttore Data Firma dell'allievo (o di un genitore)