

[Home page](#)[Approfondimenti](#)

## IL TARGET PANIC

*Un grazie a Roy Marlow autore di "Timeless Bowhunting" per aver concesso alla redazione l'uso di alcuni capitoli del suo libro.*

Gli arcieri che non hanno mai sofferto di questo problema, leggeranno questa pagina con curiosità e un pò stupiti; infatti tratta di un argomento che non potranno mai capire...almeno fino a quando il problema non capita a loro. Una prima distinzione occorre farla sui soggetti a cui capita il problema e, a causa di vari fattori, possiamo dire che il problema è maggiore fra i tiratori con le dita che fra i tiratori con lo sgancio meccanico. Ma il problema può capitare a *qualsiasi tiratore*.

### **Come si manifesta**

Si manifesta lentamente, al punto che non ci rendiamo conto di esserne vittima e quando si manifesta, la prima reazione che abbiamo è di non ammettere a noi stessi che ne siamo vittime. Successivamente ci sentiamo imbarazzati e cerchiamo di nascondere agli altri. Cominciamo allora a scusarci con gli altri per le nostre scarse prestazioni, evitiamo allenamenti regolari e arriviamo ad evitare di tirare in presenza di altri.

La fase successiva è la perdita di confidenza con lo strumento che abbiamo usato con estrema naturalezza fino al giorno prima, arrivando a riempirci di dubbi fino al pensiero finale di interrompere definitivamente il tiro con l'arco.

### **Cause e rimedi**

Le cause del target panic sono svariate e non è facile fornire una semplice risposta su come controllare tali cause; i problemi da cui nasce possono essere fisici o mentali o entrambi.

### Perdita del controllo fisico sull'arco

E' questa una delle maggiori cause tra i tiratori tradizionali mentre è di gran lunga minore se non addirittura inesistente fra i tiratori di compound che in completa apertura sopportano dal proprio arco un libbraggio almeno dimezzato. Un tiratore tradizionale se tira un arco sovradimensionato nel libbraggio, anche di poche libbre, subirà **a livello inconscio** un disagio fisico che culmina in un rilascio anticipato al solo scopo di far cessare tale disagio. Un arciere può però consciamente abituarsi a tirare un arco sovradimensionato ma al primo, minimo problema scatta quella specie di reazione al quale l'arciere, inizialmente non riesce a capirne le cause. Un aspetto tipico di questo sovradimensionamento del libbraggio esiste nei tiratori di compound quando decidono di passare all'arco tradizionale e pensano di poter mantenere o perlomeno di avvicinarsi al libbraggio usato con il compound.

Per verificare se esiste una perdita di controllo fisico sull'arco è possibile effettuare il test dell'arco leggero, che consiste nel tirare un arco molto sottodimensionato nel libbraggio rispetto al proprio; se il problema sparisce allora sappiamo che si tratta di target panic da perdita del controllo fisico. Durante questa fase è importante tirare in modo totalmente controllato cercando, in una fase successiva di riavvicinarsi al proprio libbraggio; al minimo segno di cedimento, occorre ridurre di nuovo il libbraggio e ricominciare.

Evitiamo di fare un superallenamento. Poche frecce ma tirate con determinazione e concentrazione.

### Perdita del controllo mentale

Se il target panic è di natura fisica, possiamo ritenerci fortunati. Molto, molto peggio quando è di natura mentale. Possiamo avere persone in grado di aprire un arco tradizionale di 60 libbre, ma quando ricorrono certe condizioni fanno fatica ad arrivare a 30. E quali sono queste condizioni? Possono essere la paura di sbagliare, la necessità ossessiva di fare centro oppure la presenza di altre persone. Una regola importante se siamo affetti da questo tipo di target panic è di ricordare che se non possiamo controllare il percorso della freccia, possiamo però controllare lo strumento che abbiamo sottomano, quindi concentriamoci sull'arco e proviamo ad avvicinarci al bersaglio oppure tiriamo al buio o ad occhi chiusi; questo ci metterà in condizione di non poter giudicare il tiro e ci sarà di grande aiuto. E soprattutto dobbiamo avere pazienza.