



# Lo spauracchio del target panic

*Alcuni preziosi suggerimenti per affrontare in modo non convenzionale quella che viene comunemente definita "ansia da prestazione".*

LUCA VINCI

Il Target Panic è una sorta di fantasma che si aggira da sempre sui campi di gara e non solo, e che continua a mietere vittime, anche illustri, tra gli arcieri. Siamo però così sicuri che sia un fantasma tanto difficile da esorcizzare? Il termine sta ad indicare un problema legato all'ansia, diciamo "da prestazione". Il tiro con l'arco istintivo è una combinazione assai squilibrata tra forma fisica e forma mentale, poiché quest'ultima copre oltre il 90% di tutto l'insieme. È facile intuire che su 10 cose che possano andare storte, 9 riguardano l'aspetto mentale, ed il target panic ne è l'esempio più conosciuto e diffuso. Anticipazione ed ansia mischiate insieme, producono l'effetto target panic. L'ansia procura una concentrazione sul risultato dell'azione (colpire o non colpire il bersaglio) e non sul modo di eseguire il tiro. L'anticipazione, il voler vedere quella freccia arrivare al bersaglio, inibisce il giusto processo di attivazione e sequenza delle fasi inconscie del gesto, dall'incocco al rilascio e seguente follow-through. Non è difficile riscontrare nella casistica degli arcieri affetti da target panic individui che hanno evidenziato le prime avvisaglie del disturbo, dopo anni di buone performance arcieristiche e senza un'apparente causa scatenante. Invece la causa esi-

ste, anzi, potrebbe essercene più di una. Il tirare bene per lunghi periodi, porta talvolta l'arciere a sottovalutare o a non considerare tutti quei passaggi, movimenti, attenzioni che portano ad una buona impostazione di tiro. Capita così che un giorno si va in piazzola senza curarsi troppo dell'allineamento della spalla, il tiro risulterà spostato a destra o a sinistra e per compensarlo magari si cambia impercettibilmente il modo di aprire l'arco cambiando, di fatto, l'allungo. Oppure nei tiri a tempo, si accelera il movimento fino a non tirare con l'allungo usuale e questa accelerazione del movimento continua anche nelle altre piazzole. Anche l'ansia di non ripetersi, di non rimanere agli alti standard espressi fino a quel momento, crea quel blocco che inibisce all'arciere la facoltà di riportare alla memoria e di compiere tutte le fasi del gesto del tiro in automatico ed in maniera quasi del tutto subcosciente. L'arciere diventa preda della voglia di centrare il bersaglio e niente riesce a farlo distogliere da questa unica attenzione. Vediamo, in sintesi, le esperienze che possono portare un arciere al target panic.

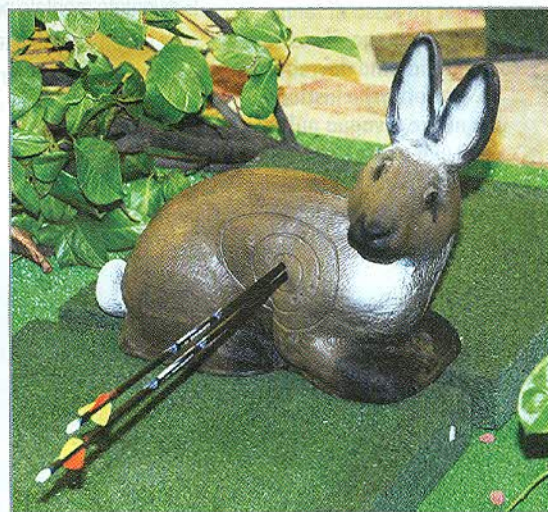
Succede con allarmante frequenza che si inizi il tiro istintivo con un arco poco adatto alle attuali capacità fisiche dell'arciere. Passare dalle poche libbre dell'arco

scuola ad un arco da tiro con più del doppio di potenza di quello utilizzato fino a quel momento, è un trauma. Anche se questo è un trauma più psicologico che fisico, poiché generalmente tutti siamo strutturati muscolarmente per usare un arco di almeno 40 libbre, non possiamo pensare di aprirlo con la stessa tecnica di uno di 20 e allora sorgono i problemi. È per questo che gli istruttori devono seguire gli allievi attentamente in questa delicata fase di transizione. Chi invece viene lasciato a se stesso rischia di tirare senza avere un allungo consistente ed un punto di rilascio univoco e bastano questi due fattori per notare che le frecce vengono tirate a caso verso il bersaglio, e non scoccate per prendere il centro. Come accennato prima, il risultato (magari in gare importanti) è l'unica cosa che assorbe l'attenzione dell'arciere. Invece di concentrarsi sulla giusta sequenza e cadenza per effettuare un buon tiro, il cervello vaga alla ricerca del risultato e non della forma. Altri due punti su cui vale la pena soffermarsi, sono la mancata focalizzazione e l'inganno del cervello... Chiunque tiri in modo istintivo, conosce l'importanza della focalizzazione e dell'isolamento del punto da colpire. Se si guarda all'intera sagoma e non allo spot, anche la sequenza gestuale per il tiro risulterà facilmente approssimativa, concludendo il tiro con quello che in America è chiamato snap shooting, cioè un tiro che non si compie al momento del raggiungimento del punto di rilascio, ma in un punto intermedio. Ad esempio, invece di rilasciare quando il dito medio tocca l'angolo della bocca, si rilascia quando la nocca del pollice sfiora lo zigomo o la guancia, o magari senza neanche raggiungere il viso, togliendo così un paio di pollici o più all'allungo. Può capitare anche che, al momento di alzare l'arco, concentrati magari su dove fermare il braccio per raggiungere quella determinata distanza, il cervello vi lancia un segnale ed una voce interiore vi istiga: "vai, rilascia, sei puntato giusto, che aspetti a mollare quella corda?". Ed è così che si vedono partire frecce con allunghi atroci di 15/16 pollici, invece dei 26/27 necessari. Anche in questo caso la concentrazione su di un solo particolare e non su tutta la fase di tiro crea il problema. Che dire poi della paura di non riuscire a dominare l'arco? Simile al primo caso, differisce leggermente in quanto colpisce anche arcieri esperti che usano lo stesso arco da sempre. Magari una volta, però, hanno affrontato una gara non in perfette condizioni fisiche e, senza accorgersene, hanno cominciato a rilasciare sempre un po' prima del loro punto di rilascio standard. In un primo momento non si accorgono di niente perché, almeno nei tiri abbastanza vicini, riescono ugualmente a colpire il punto voluto, ma poi le cose cominciano ad andare sempre peggio e l'allungo si "accorcia". Spesso l'arciere ha la sensazione che se continuerà ad allun-

gare, perderà l'allineamento, la corda gli sfuggirà dalle dita mentre non è ancora puntato a bersaglio, o pensa semplicemente che la muscolatura non regga per arrivare al giusto allungo. Questo succede spesso a chi ha sempre aperto l'arco senza impiegare bene la muscolatura della schiena, per cui fate attenzione come arcieri, o come istruttori che seguono gli allievi, che l'apertura dell'arco, anche di basso libbraggio, sia effettuata con i muscoli dorsali.

### I PRIMI SINTOMI DA VALUTARE

Non perdetevi le speranze, perché qualche rimedio c'è, anche qualcosa di diverso da quelli che vi è magari capitato di leggere o sentire nelle chiacchiere tra arcieri. Innanzi tutto state attenti a sintomi che generalmente non prendereste troppo in considerazione, come un inizio di spostamento dei colpi sull'asse orizzontale. Questo può stare a significare svariate cose, come detto prima uno scarso allineamento del corpo al bersaglio ed un rilascio fluttuante, cioè non al vostro solito punto di rilascio. Non sottovalutate il fatto di trovarvi spesso, alla fine del follow-through, con il braccio dell'arco o la mano della corda in posizioni non allineate, contratte o fuori dall'asse braccio dell'arco-freccia-avambraccio-gomitospalla del braccio della corda. Se non vi sentite "fisicamente a posto", se vi sembra di sentirvi deboli o svogliati o poco in sintonia con il vostro arco, state attenti. Se arrivate al picchetto di tiro (non necessariamente quello di una gara) agitati, non rilassati, eccessivamente preoccupati per la distanza, la vegetazione, la grandezza del bersaglio, se pensate più al panino che vi farete alla fine del giro o alle cose che vi aspettano a casa, avete un problema di concentrazione che potrebbe essere alla base di un inizio di target panic. Immaginate che il vostro sapere arcieristico sia una costruzione che impiegate anni a tirar su, mattone dopo mattone, accumulando esperienze costituite da migliaia e migliaia di frecce scoccate da ogni possibile distanza, con ogni possibile angolo o pendenza. Ognuno di questi mattoni crea la vostra memoria istintiva e con più mattoni costruirete il vostro edificio di conoscenza arcieristica, più questa sarà solida e duratura. Immaginate però anche che in qualche parte di questo edificio, senza che ne abbiate una percezione immediata, uno di questi mattoni si sia sgretolato e venga a mancare. Per quanto possente e massiccio



▲ **Chiunque tiri in modo istintivo, conosce l'importanza della focalizzazione e dell'isolamento del punto da colpire.**

**Il cervello dimentica anni di lavoro ed acquisisce velocemente i vizi e gli errori, ma se lo spegnete, se non tirate per un lasso di tempo più o meno lungo, il vostro computer interno dovrebbe resettarsi e lasciarvi una nuova lavagna pulita sulla quale riscrivere la vostra esperienza e confidenza con il tiro.** ▼

sia il vostro edificio, costruito in tanti anni, comincerà a pendere, a creparsi e poi a franare. Ecco un esempio figurativo di come può attaccarvi il target panic. Senza perciò andare a scomodare, come si è sempre fatto, le tecniche trascendentali di Mantra ripetuti all'infinito per tendere l'arco, o conteggi più o meno lunghi, o frasi che scandiscono il tempo che intercorre tra l'inizio della trazione ed il raggiungimento del punto di rilascio, che creano indiscutibilmente una focalizzazione dell'attenzione lontana dal gesto, proviamo a chiedere aiuto a quell'unica parte su 10 del tiro che riguarda l'aspetto fisico e tecnico. Partite dall'idea che il vostro target panic sia dovuto ad un problema di forma fisica e di esecuzione, anziché mentale, e che avete bisogno di riprendere la confidenza che avevate con il vostro arco e con il vostro personale stile di tiro. È diventato mentale perché non avete saputo cogliere quei sintomi legati a tecnica o forma fisica. Dovete ripartire nel concentrarvi sulle fasi del tiro, e scindere ogni fase applicando la vostra attenzione ad una soltanto di esse. Ma all'inizio dovete fare un sacrificio. Smettete di tirare. In pochissimo tempo siete passati da una buona confidenza con il tiro a sbagliare ogni

movimento. Il cervello dimentica anni di lavoro ed acquisisce velocemente i vizi e gli errori, ma se lo spegnete, se non tirate per un lasso di tempo più o meno lungo, il vostro computer interno dovrebbe resettarsi e lasciarvi una nuova lavagna pulita sulla quale riscrivere la vostra esperienza e confidenza con il tiro.

### L'IMPORTANZA DELLA TRAZIONE

Al termine del periodo di sosta, soggettivo per ognuno, nella prima sessione di allenamento, quando riprenderete in mano l'arco, iniziate con la respirazione, trovate, o meglio ritrovate, il giusto ritmo aiutandovi con il respiro e poi dividete quello che non si deve dividere, cioè il gesto, dall'incooccare la freccia al follow-through, applicandovi su ogni singolo passaggio. Se vi allenate da soli, scegliete una fase ogni volta e concentratevi soltanto su quella. Perfezionatela al massimo fino a quando non vi sentirete sicuri e quel determinato movimento vi verrà naturale e spontaneo, fatelo sia veloce che lento, e se avete la possibilità di farlo di fronte ad uno specchio, controllatevi ogni volta. Una volta recuperata questa confidenza con l'intero gesto, fatevi aiutare da un compagno e, di fronte ad un paglione, senza riferimenti di mira, compite tutto il gesto, con la respirazione ma senza scoccare, consideratele delle volée a salve. Cercate di memorizzare le sensazioni che provate durante il gesto fino a quella finale al completo allungo. Questo "sentirsi" è importantissimo per ricostruire la vostra memoria muscolare e di conseguenza quella istintiva. Fate tre volée e riposatevi e solo dopo molte di queste, fatevi dare l'ordine, a scelta del vostro compagno, di quando scoccare. Solo lui deciderà, controllando che il vostro modo di impugnare l'arco, o la corda, sia sempre uguale, con la stessa profondità sia quando traete senza scoccare, sia quando lo farete. Scoccate una freccia e toglietela dal paglione (che non sia un riferimento di mira) e ricominciate le volée, senza stancarvi, aspettando a scoccare l'ordine del compagno. I risultati con questo metodo non tarderanno ad arrivare. Potete sicuramente sviluppare un vostro metodo, purché vi togliate subito l'idea di avere qualcosa da colpire. Dovete trovare un sistema per riabituarvi il corpo, e far riposare la mente. Per concludere, un'ultima cosa. Spesso sui campi si vedono arcieri che non spingono molto con il braccio dell'arco: hanno con più probabilità problemi con rilasci veloci, snap shooting e target panic. Spingere bene l'arco dà una stabilità importantissima all'azione ed è il controllo principale del tiro. Anche pensare prima all'impostarsi al tiro, arrivando al giusto allungo, e poi fare l'ultimo aggiustamento per l'alzo necessario, può aiutare. In fondo l'arciere istintivo sa già dove dovrà piazzare l'arco per raggiungere il bersaglio e quindi può tranquillamente occuparsi con attenzione della fase di trazione.

