**IL TARGET PANIC** Un problema di autostima

Target panic, malattia della carta, panico da bersaglio, paura del giallo (gold fever), febbre del cervo (buck fever), l'attesa del proprio fallimento, la mente cosciente che si ribella.

Quanti nomi e frasi per indicare lo stesso problema. Un problema che affligge tantissimi arcieri, e che tantissimi arcieri non sanno di avere, fingono di non avere, fino a far finta di ignorare che esista un problema. Non vogliono affrontarlo, per questo lo ignorano, non ne parlano e non vogliono parlarne. Pensano come i fumatori più accaniti che “ il fumo fa male agli altri ma non a me “. Così la paura del giallo riguarda solo gli altri. Illudendosi così di scavalcare il problema. Troppo facile. Quando il problema esiste, esiste in maniera anche più grave, proprio in coloro che si illudono di vincerlo ignorandolo.

Non è negandolo che il problema si risolve, ma affrontandolo e conoscendolo bene.

Se volete vincere un nemico cercate di conoscerlo bene.

Il target panic diventa inconsciamente, per chi ne soffre, un tempo del ritmo, spesso il più importante di tutta la sequenza. Un tempo inutile, anzi dannoso, che deve essere eliminato, o quanto meno tenuto sotto controllo.

Per combatterlo, la prima cosa da fare è quella di capire e di ammettere con umiltà di esserne soggetti

Andiamo dunque ad esaminare gli aspetti del target panic, cominciando ad identificarne le cause, stabilirne gli effetti, e suggerirne i possibili rimedi. Una volta determinati tutti i fattori potremo fissare un obiettivo e costruire un programma di lavoro.

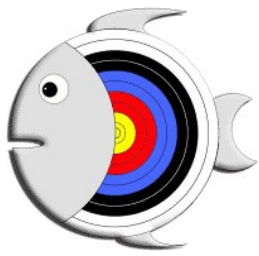
Sorgere, insorgere : formarsi, ribellarsi.

Quali parole sono più appropriate per l'argomento che stiamo trattando ?

LE CAUSE DI INSORGENZA

- 1 Aver iniziato a tirare con arco scuola troppo alto di libbraggio. L'impegno fisico troppo alto non ha permesso di apprendere bene tutti i passaggi del gesto tecnico. La mente cosciente, forzata dalla fatica ha impedito all'inconscio di memorizzare correttamente tutti i movimenti, e non ha permesso una adeguata preparazione mentale.
- 2 Iniziare a gareggiare senza una adeguata preparazione mentale, fidando troppo sulla preparazione fisica, tecnica, e sul materiale.
- 3 Mancanza di coordinazione della respirazione. Controllare i tempi di inspirazione e di espirazione
- 4 Iniziare a gareggiare senza aver ben valutate le difficoltà da superare nel tempo.
- 5 Essere convinti di poter gareggiare senza ansia. Atleta è colui che vuole sempre migliorarsi.
E' impossibile ingannare il nostro inconscio affermando di non essere interessati al risultato.
- 6 Emulazione ed imitazione di altri arcieri invece di seguire il proprio istinto, cercando e creando uno stile personale.
- 7 Uso di attrezzature non strettamente necessarie o superflue. Cercare di risolvere i problemi con

SOLERTE , TENACE , PAZIENTE



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

Arco & Sport**Bellaria****Pontedera (PI)****09 / 072**

nuove attrezzature è solo un modo di nasconderli anziché affrontarli onestamente per cercare di risolverli.

- 8 Allenamento troppo intensivo senza adeguata preparazione mentale
- 9 Sequenze di tiro troppo veloci, che riducono la visualizzazione dello spot e non permettono la necessaria concentrazione sui tempi e sul ritmo.
- 10 Voleè con elevato numero di frecce. Non è facile mantenere a lungo la concentrazione. E la stanchezza rende distratti e approssimativi.
- 11 Uso di libbraggio troppo alto. L'affaticamento rende più difficile la concentrazione necessaria, la mente comincia a dubitare e induce all'errore.
- 12 Concentrazione forzata e non naturale. La mente cosciente non si lascia ingannare così facilmente. Può essere forzata solo per breve tempo. Chiederle più di quanto può dare significa chiederle l'impossibile. La mente si oppone e si rifiuta di continuare
- 13 Porre troppa attenzione al mirino. La mente si stanca di ripetere sempre lo stesso gesto e anticipa o ritarda la esecuzione del tiro.
- 14 Tecnica di concentrazione non adatta alle possibilità dell'individuo
- 15 Mancanza di un adeguato allenamento immaginario (visualizzazione). Non dare la necessaria importanza al tiro immaginario significa volersi fidare troppo della mente cosciente
- 16 Pensare di poter fare il tecnico di sé stesso. Chi non si fida di nessuno, non ha fiducia soprattutto in sé stesso e porterà sulla linea di tiro tutti i dubbi che deve avere l'istruttore. L'atleta deve avere solo certezze.

GLI EFFETTI

- 1 Difficoltà di mantenere la mira
- 2 Difficoltà di eseguire un ancoraggio corretto
- 3 Più si cerca di obbligare la diottra a stare ferma sul giallo, più forte sarà la resistenza della mente a ribellarsi. La diottra deve essere lasciata libera di muoversi senza essere condizionata dagli occhi. Tutta l'attenzione deve essere indirizzata alla corretta esecuzione del gesto.
- 4 Il braccio dell'arco si blocca.
- 5 Il rilascio è anticipato o ritardato.
- 6 Difficoltà ad uscire correttamente dal clicker.
- 7 Frecce che partono da sole. "...ora scendo... e la freccia parte". È il più classico degli attacchi di panico, la prova eloquente della mente che si ribella.

I RIMEDI

Per tanti arcieri il Target Panic diventa inconsciamente un ulteriore tempo della sequenza, spesso il più determinante per il risultato del tiro.

Il target Panic si può e si deve eliminare, o, quando risulti impossibile farlo, si deve riuscire a controllarlo per poterci convivere.

Il primo accorgimento per combattere il Target Panic è quello di avere sempre presente che il ritmo deve essere suddiviso nelle sue due fasi principali :

SOLERTE , TENACE , PAZIENTE



Arco & Sport

Bellaria

Pontedera (PI)

09 / 072



1 Fase di preparazione, che comprende tutti i tempi precedenti alla trazione.

La fase di preparazione termina con il posizionamento del mirino sul bersaglio. A questo punto è necessario concentrarsi sul punto più piccolo che si vuole colpire. Più è piccolo il punto su cui ci si concentra, più sarà possibile colpirlo. Alla fine della fase di preparazione, un breve esame del lavoro eseguito, (e la focalizzazione del bersaglio), ci metterà in condizione di affrontare senza ansia e con la giusta predisposizione mentale il lavoro ancora da fare. E' questo il momento per fare un primo, piccolo, breve Follow Trought.

2 Fase di esecuzione, che comprende tutti gli altri tempi fino al Follow Trought vero e proprio.

Da questo momento, con l'inizio della trazione, inizia la fase di esecuzione. Abbiamo 4/5 secondi di tempo per completare l'azione. Impiegare più tempo significa dare troppa importanza alla mira; significa andare a cercare distrazioni che porteranno fatalmente all'errore. Un allenamento specifico, cronometrando i tempi sarà di grandissimo aiuto per eliminare o limitare i danni del Target Panic. Dobbiamo togliere importanza alla mira, imporci dei tempi di esecuzione e allenarci a rispettarli. E' questo il modo più semplice per cominciare a combattere il Target Panic.

Visualizzazione : crearsi immagini mentali .

In arcieria :

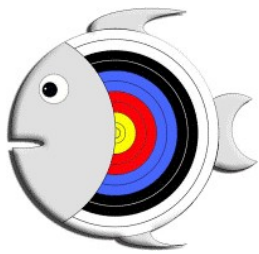
*la certezza di un bel tiro un attimo prima di averlo eseguito
immaginare il percorso della freccia fino al bersaglio
immaginarsi in azione sulla linea di tiro
ripetere mentalmente tutta o parte della sequenza motoria*

Rimedi temporanei

- 1 Montaggio del clicker
- 2 Forzatura della concentrazione.
- 3 Allenarsi a restare in mira senza rilasciare la freccia
- 4 Cercare aiuto dagli amici.
- 5 Cambio dell'attrezzatura. L'attrezzatura si cambia solo per trovare nuovi stimoli.
Chi si illude di trovarvi più punti nega a se stesso di essere nel Target Panic
- 6 Cambiare gli amici con i quali di solito ci si allena, o addirittura cambiare Società pensando di trovare la soluzione in altri gruppi o ambienti.
- 7 Cambiare tempi e metodi di allenamento

All'inizio la mente cosciente, incuriosita dalle novità si lascerà ingannare, ma solo per poco tempo. Inevitabilmente il Target Panic tornerà, ancora più insidioso, perchè nascosto più profondamente nel subconscio.

SOLERTE , TENACE , PAZIENTE



C.O.N.I.

FITARCO

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

Arco & Sport

Bellaria

Pontedera (PI)

09 / 072



Se l'allenamento è costante, regolare e sufficiente, tutta l'attrezzatura è a posto, l'arco è ben regolato ma i punti non arrivano, il maggior lavoro deve essere indirizzato alla preparazione mentale, agli esercizi di tiro immaginario e al controllo del target panic

Rimedi permanenti

- 1 Obbiettività verso noi stessi. Ammettete onestamente, a voi stessi e agli altri, di essere "caduti" nel Target Panic.
- 2 Allenatevi al tiro immaginario. Immaginatevi di vedervi prima dall'esterno, poi dall'interno mentre tirate senza essere soggetti al Target Panic.
- 3 Cominciare un allenamento di qualità per numero di frecce a volée e per intensità di concentrazione. La concentrazione prima e durante gli allenamenti deve essere uguale a quella necessaria per la gara.
- 4 Allenarsi alla concentrazione rilassata.
- 5 Abituarsi alla visualizzazione farà acquisire la necessaria sicurezza nelle proprie capacità
- 6 Riconoscere i propri limiti, naturali, permanenti o temporanei, accettandone onestamente i risultati.
- 7 Non chiedere mai alla gara risultati maggiori di quelli ottenuti in allenamento.
- 8 Allenarsi alla respirazione diaframmatica
- 9 Entrare o rientrare nel gruppo. Da soli non c'è allegria neanche nelle vittorie. Le difficoltà si affrontano meglio se intorno abbiamo degli amici. Sapere di avere qualcuno cui confidare i propri limiti renderà più facile combattere le proprie paure
- 10 Valutare o rivalutare la figura dell'istruttore come assolutamente necessaria.

C'è poco o nulla di quello che avete letto che non sia già stato scritto. Non sono certo io quello che può dire sul target panic qualcosa di nuovo. Ho solo provato ad ordinare in maniera schematica, e, mi auguro più chiara, un argomento che spesso non è affrontato con l'importanza che gli è dovuta, anche per le difficoltà di averne un quadro completo .

Spero di esserci riuscito.

VALERIANO NANNIPIERI Autore del libro La messa a punto dell'Arco Ricurvo
Fondatore delle Società 09043 Comp. Arcieri Cascinesi
09052 Frece Libere
09072 Arco & Sport Bellaria

Collaborazione tecnica

ASD ARCO & SPORT BELLARIA 09 / 072 Pontedera Pisa
FISH COMPANY ARCO SPORT Cascina

SOLERTE , TENACE , PAZIENTE