

## John Dudley affronta il target panic nel tiro agonistico



Articolo tratto da Bow International del 30/01/2008

Traduzione italiana di **Giorgio Gioberti**

Per informazioni **Arcieri delle Alpi**

email: [arcieridellealpi@arcieridellealpi.it](mailto:arcieridellealpi@arcieridellealpi.it)

web: <http://www.arcieridellealpi.it>

# NIENTE PANICO!

## John Dudley affronta il target panic nel tiro agonistico

Il Target Panic è un mostro diabolico che rende molti arcieri insicuri.

Fin da quando ho incominciato a far gare di tiro con l'arco, ho incontrato un problema comune fra noi arcieri. Il Target panic è un mostro che ha reso molti arcieri non vincenti ed è il motivo per cui molte persone si allontanano dal tiro con l'arco.

La maggior parte degli arcieri ha un atteggiamento del tipo "non lo voglio mancare", con il risultato di diventare ansiosi non appena il mirino si avvicina al giallo della targa.

Questa ansia è l'origine di tutte le forme di target panic, compreso lo sganciare senza essere in mira, sobbalzare, chiudersi, restare bloccati sotto il giallo o, nei casi estremi, il non poter mettere il pin del mirino sulla targa.

Quando tutto questo succede, sembra quasi impossibile appoggiare il dito sul grilletto dello sgancio e premere lentamente fino al rilascio.

La realtà è che se volete diventare arcieri di alto livello, dovrete avere lo stesso approccio di un tiratore di fucile ed imparare come effettuare un rilascio del tipo surprise.

Il rilascio polsiera volontario è, tra i principianti, uno dei più popolari. Ho cominciato con questo tipo di rilascio quando avevo 10 anni. Ho apprezzato la comodità e le sensazioni che il mio sgancio da polso mi dava, ma ho dovuto abbandonarlo a causa di una grave forma di target panic. Ho capito che se volevo diventare un arciere di alto livello, non ci sarei riuscito con il mio sgancio. Sono passato attraverso un lungo periodo di tempo in cui ho cercato di vincere il target panic provando con uno sgancio volontario del tipo a dita. Solitamente tutti i

recenti sganci sono del tipo a dita piuttosto che a polsiera.

L'anno scorso, ho scritto un articolo sul Carter Evolution che è uno sgancio ad incremento di forza, questo tipo di sgancio è diventato uno degli sganci più famosi. Tutto questo perché porta l'arciere ad eseguire il tiro e non solo a "sganciare".

Quest'anno, Carter ha fatto una nuova versione di questo prodotto creato apposta per i tiratori a polsiera, chiamato "Back Strap". Dopo aver lavorato negli ultimi 4 mesi con arcieri di tutto il mondo che usano lo sgancio a polso, penso di poter scrivere che il Back Strap li abbia aiutati a superare il target panic senza cambiare il loro stile di tiro.

Diverse persone amano questo stile di rilascio ed ora finalmente riescono a tirare senza problemi. Credo che uno sgancio a polso abbia una minor torsione sulla corda rispetto a quelli a dita e che possa essere molto più preciso di uno sgancio back tension purché venga usato correttamente, dando all'arciere la sensazione di un tiro surprise.

### Il tiro surprise

Nella mia esperienza di atleta e allenatore, ritengo che gli arcieri migliori siano quelli con la padronanza del tiro surprise, credo che sul tiro surprise ogni arciere debba investire parecchio tempo prima di qualsiasi altra cosa.

Quando noi guardiamo i migliori arcieri mondiali, possiamo notare che il 90% di loro usa il tiro surprise. Hanno trovato il modo di superare il target panic e possono eseguire il tiro attraverso i soliti movimenti senza alcun tipo di ansia o timore. Alcuni sostengono che ci sono grandi arcieri che fanno buoni punteggi senza il tiro surprise, non voglio essere in disaccordo con loro, alcuni grandi

tiratori avevano problemi di target panic e lo hanno combattuto, comunque sono solo una manciata di questi e per lo più il loro successo è di breve durata.

Prima che io possa aiutarvi a comprendere questo tipo di tiro, dovete prima imparare cosa fa il vostro pin. È stato dimostrato dallo stile dell'arciere olimpico che se voi siete attivi nella trazione, la freccia tende a trovare il centro della targa rispetto a quello che state vedendo attraverso il mirino.

### Come la mente mira

Quando il pin del mirino non sta fermo, io credo sia dato da due cose. Prima di tutto noi non siamo una macchina, i muscoli causano il movimento, secondo, voi state tenendo il mirino sullo spot che volete colpire coprendolo tutto.

Pensate a qualcosa di simile: se vi dico di tirare una pietra e colpire una lattina a terra, pensate di essere in grado di farlo senza vederla? Siete in grado di farlo con gli occhi bendati? O vorreste dare un'occhiata per avere un'idea di dove si trova? È la stessa cosa quando voi mirate. Avete detto alla vostra mente di colpire il centro ma lo avete coperto con il vostro pin. Questo è il motivo per cui molti di noi vedono il movimento attraverso il mirino.

Credo che il nostro subconscio muova il pin del mirino per frazioni di secondo così da poter ricordare che lo spot da colpire è ancora lì.

Quando guidate un'auto, tenete il volante per andare perfettamente dritto? No, guardate la strada e lasciate al vostro subconscio di correggere a sinistra e a destra per il vento le curve o per evitare gli urti. Ora pensate al pin del vostro mirino nello stesso modo ed imparate a

lasciarlo muovere naturalmente. Superare il target panic è molto più semplice se vi convincete che il vostro pin molto probabilmente si muoverà. Non lasciatelo rimbalzare ovunque, lasciatelo muovere naturalmente e mantenetelo nell'area in cui si deve trovare. Molte persone spendono parecchio tempo a cercar di tenere l'arco fermo, ma non sono capaci di mettere il dito sul grilletto ed essere abbastanza pazienti per poter effettuare un corretto tiro una volta che sono fermi.

Non avete mai riscontrato quanto siete fermi se il vostro dito non è sul grilletto? Se notate questo allora avete una sorta di target panic. Io credo sia dovuto al fatto che le punte delle dita sono estremamente sensibili e per la maggior parte dei tiratori non sono pronte a sentire l'incremento della pressione sul grilletto senza trasmettere un segnale anticipato al cervello. È questo segnale che ci crea problemi. È questo che ci crea il target panic ed è per questo che è così importante avere un rilascio surprise. Questo spiega perché c'è così tanta pubblicità sul tiro back tension.

Diversi anni fa, gli arcieri compound iniziarono ad usare i muscoli dorsali per far sì che il rilascio avvenisse in modo surprise, senza così dover premere volontariamente il grilletto.

Numerosi record del mondo sono stati fatti perché gli arcieri usano la back tension.

Trovo bello vedere un arciero in con una buona tecnica che ha l'arco in mira ed effettua un rilascio back tension senza problemi.

Prima ho parlato dello stile olimpico, gli arcieri olimpici ancorano, mirano e dopo usano la back tension facendo in modo che la punta della freccia si muova indietro fino a far scattare il clicker. Il suo rumore contro il riser è il segnale per rilassare le dita così da rilasciare la freccia sempre nello stesso modo. Questa tecnica di base è una di quelle necessariamente da imparare quando ci esercitiamo

per superare il target panic. La Back tension è un metodo dimostrato per avere un tiro surprise costante e ripetibile.

### Il movimento

La parte della back tension che più confonde gli arcieri è il movimento. Ho lavorato con persone che hanno provato ogni sorta di cosa per eseguire quello che loro pensano della back tension, rendendo tutto più complicato di quello che, in effetti, è. Normalmente quello che fanno non è nemmeno così giusto. Realisticamente il movimento del tirare è molto semplice e usa un piccolo gruppo di muscoli. Provate il seguente esercizio:

Iniziate mettendovi in piedi con le vostre braccia lungo il fianco, dopo allargate le braccia fino all'altezza delle spalle con i pollici rivolti in alto. (Foto A).

Piegate il gomito della mano del rilascio verso il corpo così che le punte delle dita tocchino il petto.

Una volta in posizione provate a muovere indietro il vostro gomito, in questo modo le dita scorreranno indietro di 2-3" sul vostro petto.

Ripetete l'esercizio un po' di volte (Foto B e C). Dovete sentire il muscolo della schiena che si contrae tra la spina dorsale ed il retro della spalla. Fatelo alcune volte, pensando ai muscoli che state usando per muovere indietro il gomito e rilassare le dita.

Questo gruppo di muscoli sono chiamati muscoli romboidi. Il loro scopo è quello di ritrarre la scapola, tirandola verso la spina dorsale (Foto D). Quando farete questo esercizio sarà semplice sentire questi muscoli lavorare.



Foto A: Sollevate le braccia sino all'altezza delle spalle.



Foto B: Provate a muovere indietro il gomito....



Foto C: ...avanti, indietro

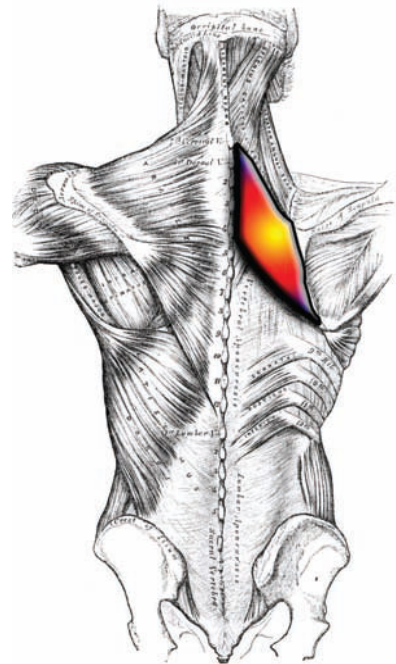


Foto D: I muscoli romboidi

### **Il rinforzo**

Se voi usate un classico sgancio a polso volontario, vi renderete conto quanto sia difficile questo movimento. Questo perché fino ad oggi non c'era uno sgancio a polso disegnato per imparare la vera back tension senza dover premere il dito indice sul grilletto. Il nuovo Back Strap è diverso dagli altri sganci a polso perché si attiva solo tirando e non con il movimento del dito.

Questo sgancio funziona tenendo il grilletto premuto mentre tirate indietro (il grilletto è la vostra sicura, perché dovete tenere il grilletto premuto sia in apertura sia in chiusura dell'arco). Una volta che siete arrivati al vostro massimo allungo ed avete ancorato, togliete il dito indice dal grilletto (il quale toglie la sicura) e iniziate il movimento di back tension, pensando a muovere indietro il gomito usando i muscoli romboidi. Il rilascio avviene durante la vostra trazione, avendo così un rilascio surprise.

Vi accorgete che con un rilascio surprise, il braccio dell'arco andrà avanti e la mano del rilascio andrà indietro. Questo è quello che viene considerato un corretto follow-through ed è una parte importante di un buon tiro. Il follow-through è dato dalla semplice legge che ogni azione ha una reazione uguale e contraria. Gli arcieri che non hanno un corretto follow-through sono quelli che anticipano questa azione anticipando l'azione prima che succeda in modo naturale.

Vi potrete chiedere "E se non riesco tutte le volte?" Se eseguite il movimento corretto ma il rilascio non avviene, allora scendete. Qualche volta anche se è tutto corretto, il rilascio non avviene. Essere un buon arciere è anche sentire se il tiro è buono ed avere la forza mentale di non effettuarlo se non vi sentite del tutto a posto. D'altronde, il grilletto dello sgancio è la vostra sicura! Scendete, fate un bel respiro e ricominciate l'azione. Forzare un cattivo tiro è peggio che scendere e cercare di eseguire un buon tiro.

### **Proviamo sul campo.**

Ecco un metodo step-by-step per fare un tiro back tension con il Back Strap. Primo, aprite l'arco alla massima apertura con il dito che tiene premuto il grilletto (sicurezza). Una volta aperto, focalizzatevi sul punto di ancoraggio, che deve essere costante e ripetibile. Dopo, posizionate la testa così che possiate vedere attraverso la peep, centrate il pin nella peep e cercate la targa. Mettete a fuoco il centro della targa ed il centro del pin in quella posizione. Ora, togliete il dito dal grilletto e seguite il pin muoversi sullo spot quando iniziate a tirare indietro. Lasciate che la vostra mente si concentri sul movimento della vostra schiena e sentite i muscoli romboidi premere come muovete il gomito indietro. Il pin si muove e la schiena lavora... Il rilascio avverrà inaspettatamente ed il vostro braccio dell'arco si muoverà verso il bersaglio così come la mano dello sgancio si muoverà dalla parte opposta.

Se siete afflitti da un caso serio di target panic, è meglio che all'inizio tiriate senza targa. Non abbiate paura di tirare senza targa per un certo periodo così da apprendere bene la tecnica. Una volta appreso il tiro, mettetevi molto vicino alla targa, così vi risulterà molto grossa nel mirino.

Può sembrare sciocco, ma avete bisogno di prendere confidenza con il gesto così da poter poi tenere il nel centro della targa quando effettuate un tiro corretto. Quando sarete capaci di fare questa sequenza, avrete fatto un bel passo avanti nel diventare un grande arciere. È risaputo che ci vanno circa 21 giorni per iniziare ad abituarsi alle novità. Vi voglio incoraggiare ad effettuare questa scelta in modo da imparare bene il tiro surprise così da poterlo poi utilizzare sul campo.