

ВИСОКА СПОРТСКА И ЗДРАВСТВЕНА ШКОЛА  
СТРУКОВНИХ СТУДИЈА

Дефиниција, узроци, утицај, превенција и  
превазилажење „Target panic“ (синоними:  
"Gold panic", "Bullseye") код стреличара

СЕМИНАРСКИ РАД НА ПРОГРАМУ СТРУЧНОГ ОСПОСОБЉАВАЊА

ПРОФЕСОР

др Маријана Младеновић, професор

КАНДИДАТ

Миљан Радичевић

Београд, 2025. година

---

## САДРЖАЈ

Увод .....	стр. 3
1. Дефиниција <i>Target panic</i> -а .....	стр. 3
2. Узроци настанка <i>Target panic</i> -а .....	стр. 3
3. Психолошки и технички утицаји на перформансе .....	стр. 4
4. Превенција <i>Target panic</i> -а .....	стр. 5
5. Методе за превазилажење <i>Target panic</i> -а .....	стр. 5
6. Закључак .....	стр. 6
Литература .....	стр. 6

---

## УВОД

Стреличарство, као прецизан и ментално захтеван спорт, ослања се подједнако на физичку контролу и психолошку стабилност спортисте. Један од најзначајнијих психолошких проблема који може негативно утицати на перформансе стреличара јесте феномен познат као *Target panic*, често називан и „Gold panic“ или „Bullseye“. Ова појава подразумева немогућност правилног нишањења и отпуштања стреле, најчешће у тренуцима када је стреличар најближи циљању централног дела мете и реализацији самог хица.

У овом раду биће размотрени основни аспекти везани за *Target panic*– дефиниција, потенцијални узроци, утицај на перформансе стреличара, као и савремени приступи превенцији и терапији. Тема је посебно значајна јер обухвата шири спектар психолошких и моторичких компоненти спортског учинка, а истовремено представља изазов чак и за најiskusније спортисте.

---

## 1. ДЕФИНИЦИЈА *TARGET PANIC*-А

*Target panic* је термин који се користи за опис психолошке блокаде, односно психолошко и потенцијално неуролошко стање код стреличара. Манифестује се на различите начине, кроз немогућност одржавања правилне нишанске слике, прерано отпуштање стреле или укоченост у тренутку отпуштања, утичући тако на способност стреличара да самоуверено и прецизно гађа.

Појам се први пут појавио 1970-их година и првобитно је називан "gold panic", јер су стреличари доживљавали симптоме панике када би нишанили у центар мете, златни (жути) круг. Касније је термин еволуирао у *target panic*, јер су симптоми примећени и приликом нишањења у било који део мете ([Wikipedia](#)).

Ова појава није резултат техничке необучености, већ психолошке тензије која се развија кроз понављане обрасце стреса и анксиозности приликом извођења покрета гађања (Lee & Benner, 2009).

Раније се сматрало да је *target panic* претежно моторички проблем, али савремена истраживања указују на његову повезаност са емоционалним притиском, страхом од грешке и перфекционизмом (Lardon & Tauer, 2001).

---

## 2. УЗРОЦИ НАСТАНКА *TARGET PANIC*-А

### 2.1 Психолошки узроци

- **Анксиозност перформанса** – Стреличари под повећаним притиском током такмичења често доживљавају повећан ниво треме која се преноси на моторику.

- **Перфекционизам** – Тежња ка савршенству и притисак да се погоди у складу са тим, савршено, може изазвати когнитивно преоптерећење.
- **Репетивно усвајање негативних емоција** – Понављано доживљавање неуспеха током такмичења може формирати негативну асоцијацију са тим тренутком.
- **Страх од неуспеха** – Очекивања околине, тренера или самог спортисте могу допринети развоју паничних реакција.

## 2.2 Неуролошки и моторички аспекти

*Target panic* је повезан са начином на који мозак учи на неуролошком нивоу, што утиче на способност стреличара да правилно нишани и отпусти стрелу ([Wikipedia](#)) огледа се у:

- **Прекомерна аутоматизација покрета** – Када тело реагује аутоматски без свесне контроле над отпуштањем.
- **Нарушена проприоцепција** – Лоша телесна свесност може допринети погрешном извођењу технике, односно погрешној интерпретацији положаја лука и стреле.

---

## 3. ПСИХОЛОШКИ И ТЕХНИЧКИ УТИЦАЈИ НА ПЕРФОРМАНСЕ

Симптоми и ефекти *target panic*-а могу се манифестовати у следећим облицима:

- **Прерано отпуштање стреле (premature release)** – Стрела се отпушта пре него што се правилно нанишани, уђе у линију и правилно изведе егзекуција.
- **Замрзавање нишанске слике (freezing)** – Стреличар се "замрзне" и не може да отпусти стрелу.
- **Микропокрети (jerks)**– Нагли трзаји који доводе до неконтролисаног отпуштања тетиве, што квари прецизност у кључном моменту.

У такмичарским условима, ови симптоми доводе до значајног пада учинка, губитка самопоуздања и демотивације спортисте (Land & Trotter, 2012).

На Светском купу у стреличарству 2018. године, професионални стреличар Stephan Hansen доживео је симптоме *target panic*-а током четвртфиналног меча, што је резултирало лошим резултатима. Након меча, Хансен је изјавио: "То је било ужасно! Не знам шта да радим сада, али ћу то решити" ([World Archery](#)).

Док је најчувенији случај Matthew Emmons-а на три Олимпијске игре заредом (2008., 2012. и 2016.), када је и поред огромне предности над другопласираним такмичарем, промашивао целу мету у последњем хицу ([www.olympics.com](#)).

---

## 4. ПРЕВЕНЦИЈА *TARGET PANIC-A*

Превенција треба да почне још у фази тренирања почетника. Кључне превентивне мере укључују:

- **Психолошка едукација** – Разумевање менталних аспеката стреличарства.
- **Ритуализација покрета** – Увођење стабилне и козистентне рутине, кроз доследно, концентрисано, извођење сваког сегмента циклуса хица, чиме се стреличар позиционира “сада и овде” и на тај начин минимизује простор за паничне реакције.
- **Тренинг са затвореним очима** – Концентрација и фокус на проприоцепцију без визуелног стреса.
- **Коришћење „blank bale“ методе** – Визуелно гађање у празну мету (“blank bale”) ради изградње основне форме, без анксиозности и усвајања негативних емоција.

---

## 5. МЕТОДЕ ЗА ПРЕВАЗИЛАЖЕЊЕ *TARGET PANIC-A*

Постоји неколико стратегија за превазилажење:

### 5.1 Когнитивно-бихевиорална терапија (CBT)

CBT омогућава идентификацију ирационалних мисли и њихову замену адаптивним обрасцима понашања и делања.

### 5.2 Ментални тренинг

- **Визуализација** – Стреличар замишља идеално гађање.
- **Дисање и релаксација** – Контрола стреса путем правилног дисања.
- **Фокусирање на процес, а не на исход** – Тренери уче спортисте да се концентришу на процес извођења уместо на резултат..

### 5.3 Тренинг без отпуштања стреле

Увежбавање нишањења и превлачења стреле преко кликера без отпуштања стреле, односно гађања, смањује стрес везан за отпуштање стреле и доводи до унутрашњег отпуштања стреличара и повећања самопоуздања.

### 5.4 Употреба „triggerless“ опреме

Код compound (врста лука) стреличара: коришћење „hinge release“ система уместо стандардног окидача.

## 6. ЗАКЉУЧАК

*Target panic* је комплексна појава која комбинује психолошке и биомеханичке факторе и значајно утиче на успешност стреличара. Разумевање ове појаве и њено адекватно препознавање у раној фази омогућавају правовремену примену превентивних и терапијских стратегија. Иако не постоји универзално решење, комбинација психолошких метода, техничких корекција и едукације може значајно допринети смањењу симптома и повратку оптималне форме.

---

## ЛИТЕРАТУРА

1. Lee, K., & Benner, R. (2009). *Total Archery*. Samick Sports, Seoul.
2. Lardon, M. T., & Tauer, J. M. (2001). Performance enhancement and the treatment of performance anxiety in sports. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2(1), 29–39.
3. Land, J. R., & Trotter, M. (2012). Target Panic: The Mental Disease of Archery. *Archery Focus Magazine*, 16(4), 23–28.
4. <https://www.archery360.com/article/target-panic-what-it-is-and-how-to-fix-it/> (приступљено: 05.05.2025)
5. <https://www.worldarchery.sport> (приступљено: 04.05.2025)
6. <https://www.olympics.com/en/news/matthew-emmons-and-his-bittersweet-memories-of-the-olympic-games> и <https://www.issf-sports.org/athletes/SHUSAM0504198101> (приступљено: 08.05.2025)
7. [https://en.wikipedia.org/wiki/Target\\_panic](https://en.wikipedia.org/wiki/Target_panic) (приступљено: 07.05.2025)
8. <https://www.worldarchery.sport/news/163867/when-wheels-fall-target-panic-world-cup-final> (приступљено: 07.05.2025)
9. <https://www.worldarchery.sport/news/201517/archerys-scariest-taboo-mystery-target-panic> (приступљено: 07.05.2025)
10. <https://chatgpt.com/share/67e9ca3f-bc80-8002-bcd7-28306bb39c93> (приступљено: 07.05.2025)
11. <https://youtu.be/YFGV6sUFbXE> (приступљено: 07.05.2025)
12. <https://youtu.be/vP4d-FmTn8w> (приступљено: 07.05.2025)
13. <https://youtu.be/vP4d-FmTn8w?si=uTyzUqQUcOdHpcxX> (приступљено: 08.05.2025)
14. [https://youtu.be/Y\\_XYQ76K5a4?si=fSCQoL9CrDruXmEK](https://youtu.be/Y_XYQ76K5a4?si=fSCQoL9CrDruXmEK) (приступљено: 08.05.2025)