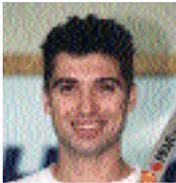


por Juan Carlos Holgado



Juan Carlos Holgado es entrenador de la RFETA, Campeón olímpico por equipos en B'92, Campeón de España en 8 ocasiones, Presidente del Comité de Entrenadores de FITA, Presidente del Comité Técnico del Deporte Universitario y de FISU en tiro con arco, arquero de Hoyt, Asesor técnico de Easton, y director de esta revista.

# Actitud

*En la evolución de todo arquero, pasada su etapa de aprendizaje y la del dominio de la técnica de tiro, comienza a hablarse de la "actitud" del mismo ante la competición, y su reacción ante los fallos y los aciertos. Se escucha en numerosas ocasiones, "tiene un buen coco", o "la cabeza le juega malas pasadas". Hablar de la "mente" o de la actitud es un tema complejo y difícil. Se desconoce mucho más de lo que se conoce, pero en este artículo procuraré dar unos consejos y manera de mejorarlo, para que no tenga dudas en cómo pensar.*

Una de las mayores frustraciones en el tiro con arco de competición es no poder aceptar o dominar los acontecimientos que se suceden. Estoy tirando muy bien, para poder batir incluso mi récord personal. Pienso sobre ello incluso sin querer. En cada momento siento que puedo cometer un fallo, me siento nervioso y, ZAS... ya lo tengo de nuevo, un 5. Tardo 12 flechas en volver a encontrarme a gusto con mi tiro y conmigo mismo y olvidar ese 5. Ya es tarde, el récord y mi buena puntuación se han "volatilizado". Otra vez he fallado. ¿Por qué me pasará siempre lo mismo?.

Esto es un diálogo interno de muchos de nosotros. En ese habitual acto de comunicarnos con nuestro yo se encierra la clave de cómo poder trabajar la actitud correcta. Pero lo primero que debo advertir es que la mente y todos sus procesos deben volver a aprenderse de manera consciente y objetiva en cada entrenamiento, creando un HABITO en esta conducta o actitud mental. Si Ud. no aplica estas reglas en cada entrenamiento, en cada momento, con total sinceridad consigo mismo, las actuaciones en el diálogo interno en la propia competición son casi nulas. Al igual que no se plantea entrenar todo el día la técnica y en el mismo día de la competición, regular su arco, no pretenda tirar en los entrenamientos dejando sus pensamientos fluir libremente y descontrolando su actitud y reacciones ante diferentes estímulos y solo aplicarlos en la competición. Nunca funciona. Ponga verdadero interés en cada entrenamiento y así, pasados unos meses hará exactamente lo mismo en la competición, sin esfuerzo alguno. Todo esto es lo que se conoce como la CONCENTRACIÓN en el tiro.

## LA MENTE LE PROTEGE

La mayoría de los mecanismos de su mente están entrenados y existen para protegerle de lo que pueda pasarle. Los procesos mentales no son algo malo para Ud., pero el no ser consciente de cómo funcionan y para qué sirven no le permitirán "desconectarlos" conscientemente cuando sea necesario en la competición. Por ejemplo, ante un reto, la mente le prepara constantemente para el hecho de que pueda fallar, pero el simple hecho de pensar en el fallo le hace dudar, le hace fallar. Ud. lo sabía o su actitud y modo de pensar lo ha provocado. Nunca lo sabremos. Pero una de las características comunes de la mayoría de los campeones es que

cuando tuvieron un éxito, reconocen que no les daba tiempo de pensar en ello ya que estaban muy centrados en lo que hacían, sin dar cabida a lo que esto podía significar o las consecuencias de sus actuaciones. Estaban totalmente "llenos" de lo que hacían, y no tenían hueco para nada más en su mente. Esto es vivir en el presente

## VIVIR EL PRESENTE

En muchas filosofías o religiones se habla de ello. Pero alejándonos de estas acepciones religiosas, en el acto del tiro debe eliminarse el "pensar" y el "análisis". Existe un problema en el tiro con arco en este aspecto que se denomina "bloqueo por análisis", que se origina cuando un arquero en estado de presión analiza todo lo que le sucede en la competición. Tanto análisis, tanto trasiego en las neuronas de aquí para allá, llega un momento en el que esto crea un bloqueo mental. Nos agotamos y nos quedamos "out". Bloqueo por análisis, toda una frustración.

Por ello, pensar no es demasiado aconsejable en el momento del tiro, y el cuerpo debe funcionar como una máquina. Y nuestra mente como un mero "supervisor". Analicemos lo que pensamos al tirar. Comprobaremos que nuestra mente se adelanta continuamente a nuestros actos. Incluso volvemos a pasos que ya debían estar controlados. Por ejemplo, cuando estamos apuntando nos preguntamos si la mano de arco estará bien, y ponemos nuestra atención en esta parte del cuerpo, pero, esto ya debía haber estado controlado en su momento, y no ahora. Lo que hacemos es que cuando tomamos el arco y la cuerda, la mente está en el tensado del arco. Cuando lo tensamos, pensamos en el anclaje. Al anclar, la mente ya está en el apuntar y alinear, y cuando nuestro cuerpo llega a ello, la mente ya está en el disparo. De aquí vienen muchos problemas como las reacciones al clicker, sustos antes de tirar o la temida enfermedad del amarillo.

Lo que debemos hacer es pensar constantemente en el presente. La mente debe estar en aquello que nuestro cuerpo hace. En el puro presente. En la acción, y no en la idea de la acción. Y esto es difícil de hacer, pero cuando se consigue, todo se percibe de otra forma. Ud. puede tener la mente de manera consciente en una sola cosa en un momento. No intente pensar en todo. Seleccione una



cosa en un momento en cada fase del tiro y ponga la atención a controlar estos puntos. En mi caso, en la preparación del tiro pongo mi atención en la posición de la mano del arco sobre la empuñadura, para después controlar cómo agarro la cuerda (posición y tono de los dedos). En la segunda fase del tiro, elevar los brazos para tensar el arco, pongo atención en fijar la escápula del brazo de arco mientras elevo el brazo. Y solo en eso hasta que tenso, la tercera fase. Durante esta, toda mi atención se centra en el movimiento de la escápula del brazo de cuerda y de a dónde la estoy llevando. Y así sucesivamente hasta llegar al anclaje, tirando hacia el centro de la diana y dejando el tiro ir cuando la señal de disparo se sucede. La mente consciente está controlando una cosa en el momento que la hago, y la inconsciente ya se encarga de apuntar, alinear y otras funciones que desconozco. Estando y viviendo el presente, no puedo desear ganar, y por ende, automáticamente temer el perder, y por ello, analizar y recordar lo que me pasó en otras ocasiones en el inoportuno momento de tirar. Esto nos lleva a pensar en el posible fallo, y pensar en el mismo, lo provocará...

## PONER ATENCIÓN EN LO QUE SE PUEDE CONTROLAR

Hace mucho tiempo que me enseñaron una forma de pensar sobre los problemas. Ante un contratiempo, un problema solo hay 2 posibles acciones. O tiene solución, por lo que debemos centrarnos en ella y en cómo conseguirle, o bien, no la tiene ya que no depende de mí, por lo cual, ¡por qué dar vueltas y vueltas sobre ello si no puedo hacer nada?. Olvídalo y céntrate en otra cosa. Y es esto lo que debe hacerse en el arco. El momento de la competición no es el más idóneo para analizar que nuestra flecha no es la adecuada y que debo cambiarla, ni que debía haber entrenado mucho más, ni que llueve demasiado y hace viento, o que me ha tocado eliminarme con "fulanito". No puedo centrarme en nada en lo que no pueda actuar. Solo puedo centrarme en lo que yo CONTROLO. Aquello que es ajeno a mi control y a la posibilidad de interacción, sencillamente deja de estar en mi mente, viene y se va, sin más. Debo centrarme en "qué es lo que puedo yo hacer ahora para mejora mi atención y servicio mi mismo". Si no he entrenado demasiado en esta semana, y ano puedo hacer nada para remediarlo, Debo centrarme en tirar con un ritmo más vivo, y sin desear ganar, sino hacer cada tiro lo mejor posible, sin apuntar demasiado, ya que me agoto. Y si mi flecha no es la adecuada, no es el momento de "destruir" mi confianza en mí y en mi material. Debo asimilar que si hago los tiros casi perfectos, iguales unos con otros, el material reaccionará de igual manera y por lo tanto puedo hacer un buen resultado. Una mala regulación con tiros realizados de igual manera pueden crear un excelente resultado, pero la falta de agrupaciones se debe más a las diferencias que introducimos en cada tiro que del "extraño" hacer del arco con una mágica "vida propia".

## EQUILIBRIO EMOCIONAL

Saltar de alegría, exteriorizando excesivamente la satisfacción de un 30, hará que cuando tengamos un 23, entremos en una profunda depresión. Es muy importante no alegrarse demasiado por los aciertos, al igual que no enfadarnos demasiado con los fallos. Cuando la competición o entrenamiento finalicen, por supuesto que deberá felicitarse o "fustigarse" mentalmente ante su resultado. Esto le ofrece el necesario análisis y motivación para las siguientes sesiones de tiro con arco. Pero no durante la competición. El dibujo

imaginado del estado emocional de un arquero en competición debe ser "plano", sin picos alto ni bajos. Es la única manera de centrarnos en el presente, sin interferencia emocionales que nos "descentran" de nuestro duro trabajo con nosotros mismos. Si se encuentra tirando muy bien o ha hecho un 59, piense mientras espera hasta la siguiente serie qué es lo que le ha hecho realizar este buen resultado y centre su atención en buscar ese mismo objetivo en las siguientes series. Y esto no es lo habitual. Si me centro en el brazo de arco y hago un 59, en la siguiente serie intento "mantener" mi buen resultado y comienzo a apuntar y retardar mi tiro. Al cambiarlo, no tengo otro 59, sino un 50 (y de milagro, ya que tuve dudas y sustos), he cambiado mi objetivo en el tiro por no prepararme mentalmente para hacer exclusivamente lo mismo que hice y me ocupé antes.

Pero si hago una tirada mala o un fallo, debo centrarme automáticamente en la solución al mismo. Si al apuntar mucho, me he asustado y he realizado un "nulo". Debo olvidarme de este "0" en el momento de montar la siguiente flecha y pensar en lo que puedo hacer, realizar un tiro con ritmo, abriendo grande y manteniendo la postura al final del tiro. He puesto remedio al problema, y en tan solo una flecha. Manténgase ocupado y no celebre una buena serie, ni se mortifique por un fallo, tal como un nulo. Céntrese en asistirse mentalmente en cada momento de pausa, y cuando hay que tirar, sin pensar nada, solo controlar el presente. No es tarea fácil, se lo aseguro.

## SEA POSITIVO

Uno de los problemas en la competición es que nos centramos en muchos aspectos negativos. En cualquier situación, ante cualquier acto, hay aspectos y puntos positivos y negativos. Es imprescindible centrarse en todo lo positivo que se presenta a nuestro alrededor, ignorando lo negativo. Cuanto más nos rodeemos de un buen ambiente e ignoremos el malo, más disfrutaremos de la competición, y con ello, mejor trabajaremos con nuestra mente. Nada de malos "rollos", nada de discusiones, nada de "guerras dialécticas" ni ataques ni defensas. Simplemente no es el momento de ello. Es el momento de ver lo estupendo de lo que tenemos alrededor. Si lo mira, ahí está para ayudarle en su humos y en su estado de ánimo. Úselo constantemente.

## HABITO

Controlar y corregir conscientemente lo que la mente piensa y se ocupa no es tarea sencilla. Debe ser entrenada con progresión. Mi consejo es que dedique 10 minutos en un entrenamiento en analizar y observar sus diálogos internos. Ver cómo funciona. Ahora actúo otros 10 minutos como hemos explicado. Terminado esto, lo dejo. En mi próxima sesión, 10 minutos de análisis y 15 de actuación. En otra, 10 de análisis y 20 m de actuación. A las 3 semanas, ya podrá controlar el 50% del entrenamiento respecto a su actitud mental. Solo después de unos meses podrá dominarlo en una competición con estrés. Y puede tener recaídas en sus actitudes pasadas. No se preocupe, es normal. Tenga en cuenta que su mente se resistirá de vez en cuando.

Y estos son unos puntos de inicio en este trabajo. Iremos hablando de más aspectos, pero esto solo funciona cuando se trabaja, y con este artículo, tiene trabajo de sobra para meses. Hasta otra, y a disfrutar del tiro.