

Consciente, subconsciente y autoimagen

Consciente, subconsciente, autoimagen, ¿Qué significan todos estos términos?. Parece que a la gente le brotan estas palabras todos los días en todos los aspectos del deporte. Por ello ¿Cómo se relacionan estos términos con el tiro con arco?. Aunque parezca increíble, estos son los aspectos más importantes de la competición y suelen trabajarse más tarde de lo deseado. Deje que les explique qué significa y entonces les podré exponer cómo deberían ser usados en el entrenamiento y en la competición.

MENTE CONSCIENTE

El procedimiento del consciente se percibe, se aprende y puede notarse con cierto grado de pensamientos controlados. La forma más sencilla de relacionar lo que se siente al usar su mente consciente, es pensar en cualquier habilidad nueva que se haya aprendido por primera vez. Por ejemplo, cuando se le enseñó por primera vez cómo disparar, usted estaba utilizando la mente consciente. Tuvo que dirigir cada movimiento y gesto de una forma consciente. Su cuerpo simplemente no se había “tirar sin pensar”. Tenía que tener cuidado de tener los ángulos correctos y tirar de la cuerda adecuadamente, rotar su brazo de arco, relajar sus dedos, apuntar, etc.. El problema de usar la mente consciente, es que sólo puede estar atento y concentrado en una cosa en cada momento. Este es el motivo por el cual cuando se aprende un gesto nuevo, un gesto por primera vez, tiene que separar el proceso continuado en diferentes “pasos”. De esta manera, la mente consciente puede atender exclusivamente un hecho en un momento. La mente consciente puede incluso anular al subconsciente en cualquier momento. Esto debe hacerse pensando con anterioridad a la ejecución del gesto.

MENTE SUBCONSCIENTE

El proceso del subconsciente se realiza cuando un pensamiento existe en la mente, pero no está inmediatamente disponible al consciente. Por ejemplo, cuando anda o corre, se encuentra usando su mente subconsciente. Su cuerpo está dirigiendo los movimientos pero no está pensando conscientemente en dirigir la acción. Su cuerpo simplemente sabe qué hacer y cómo hacerlo. Su mente consciente le dice a dónde tiene que correr y el subconsciente le lleva hasta allí. Para poder usar al subconsciente, primero debe enseñar la habilidad que quiere realizar.. Básicamente esto significa “entrenamiento”. A través del entrenamiento y de la práctica, puede “enseñar” a su cuerpo las acciones correctas para poder llegar a realizarlas sin los pensamientos conscientes. La visualización puede ser una de las herramientas más eficaces para

enseñar al subconsciente, ya que puede visualizar en su mente de una manera perfecta qué es lo que quiere conseguir, lo cual a veces es muy difícil de realizar físicamente.

AUTOIMAGEN

Su autoimagen es un concepto de uno mismo o del papel que debe realizar uno mismo. Básicamente es cómo se siente y se ve usted a sí mismo. ¿Piensa que es un ganador?. ¿Piensa que puede triunfar bajo presión?. ¿Piensa de sí mismo que es un trabajador duro y constante?. Todas estas percepciones y algunas más componen su autoimagen. Esta imagen de sí mismo es uno de los aspectos más importantes ya que se sitúa justamente entre su subconsciente y el rendimiento. Si su autoimagen es baja, y usted no cree que puede rendir sin unas instrucciones directas de su mente consciente hacia su cuerpo, nunca llegará a experimentar el tirar con su subconsciente o estar en “la zona”. La buena noticia es que la autoimagen puede ser cambiada. Existen dos formas principales de cambiar su autoimagen: el autodiálogo que incluye afirmaciones y confianza en sí mismo y crear nuevos hábitos. El primero es por medio del autodiálogo. Puede usar afirmaciones como estas:

“Soy un tirador de 1300 puntos”.

“Puede tirar bien en situaciones de mucha presión”.

“Me gusta hablar en público frente a una multitud”.

Estas afirmaciones deben ser siempre positivas. No use afirmaciones como: “Yo no me sofoco”, siempre sea positivo, “puede hacerlo bien bajo presión”. También deberían ser realizadas en primera persona, en tiempo presente. Yo soy..., yo puedo..., yo hago... y no yo haré... o ella debería.... Necesitan transmitir que usted está en el camino o en la situación ¡JUSTO AHORA!. No que usted espera estar o ser así en el futuro o que usted debería haber



sido mejor en el pasado. Realice estas afirmaciones en la forma presente y centradas en usted. El segundo camino de modificar su autoimagen a través del autodiálogo es usando la autoconvicción. Esto trae consigo el reflexionar sobre éxitos pasados y reflexionar sobre sus entrenamientos como un transmisor de confianza. Por ejemplo, recuérdese a sí mismo y traiga al presente éxitos pasados, o el hecho de que ha entrenado lo suficiente y con el nivel necesario para alcanzar el nivel deseado.

Nuestros hábitos construyen y fundamentan lo que somos y lo que pensamos sobre nosotros mismos. Aquellos que entrenan constantemente, no han nacido con la energía de entrenar y practicar porque sí. Han desarrollado un hábito. Esta es la manera más fácil de poder compaginar el entrenamiento regular con cualquier otra actividad que desee realizar en su vida. La mejor manera de cambiar sus hábitos es a través de fijarse metas. Seleccione objetivos difíciles pero alcanzables a corto, medio y largo plazo. Evalúe objetivamente el esfuerzo y tiempo que le va a suponer conseguir sus objetivos y una vez decidido, trabaje sobre ellos.

JUNTÁNDOLO TODO

Ahora, ¿Qué es lo que significa todo esto?. Conociendo las funciones de cada parte del proceso mental, podemos tomar los aspectos del consciente, subconsciente y autoimagen y situarlos en nuestro deporte, el tiro con arco.

Su mente consciente debería ser usada en el inicio del aprendizaje de cualquier movimiento en el tiro con arco, para dirigir el proceso de su tiro. Seguir cada paso del tiro para conseguir una buena y sólida técnica de tiro. Este proceso usado en los entrenamientos y combinado con la visualización mental de una técnica y tiro correcto, comenzarán a enseñar a su subconsciente el proceso para realizar un buen tiro. Recuerde, la ejecución subconsciente dependerá de lo que le enseñe. Esto significa que debe entrenar una técnica correcta y visualizar e imaginarse tiros perfectos, y siempre focalizado en los aspectos positivos. Procure no inculcar hábitos incorrectos en su subconsciente. Simplemente deje de lado los tiros malos y ponga atención y concéntrese en sus tiros buenos.

Una vez que ha desarrollado su subconsciente a través del entrenamiento y la práctica, ya se encuentra preparado para introducirse en la competición. Debe estar lo más libre de pensamientos conscientes como le sea posible durante el torneo. Liberarse totalmente de pensamientos conscientes es lo que se denomina "estar en la zona", algo así como un paraíso en la tierra para el arquero. Esto es una destreza muy dura de asimilar y para ejecutar constantemente. Lo que a mí me gusta hacer es comenzar una competición pensando en solamente uno de los aspectos de mi técnica. Trate de evitar el repasar una lista de detalles en plena competición. Simplemente piense en uno de esos detalles de su técnica y deje que el subconsciente realice el resto. Al concentrarse en un único aspecto de su tiro, le da la suficiente libertad a su subconsciente de tomar el control

sobre el otro millón de acciones que se realizan durante un tiro. Mientras la competición va avanzando, debería encontrarse cada vez más cómodo con el aspecto sobre el que está trabajando. Si todo está yendo bien, en el futuro el subconsciente tomará automáticamente el control de ese aspecto que trabajaba y en el cual estaba concentrado y entrará en la deseada "Zona" del tiro dirigido totalmente por el subconsciente.

Y el aspecto final es su autoimagen. La imagen de sí mismo es la que llegará a liberar su mente para permitirle entrar en la zona sin mucho esfuerzo. Trabaje el ejercicio que le expuse anteriormente en este artículo. Cuanto mejor se sienta con usted mismo y con su tiro, más fácil es abandonar todo pensamiento consciente y dejar que el subconsciente tome el control. No se desanime si no puede llegar a tirar con el subconsciente, simplemente siga trabajando sobre su autoimagen ya que esto puede ser cambiado con algo de trabajo de autodiálogo y desarrollando nuevos hábitos.

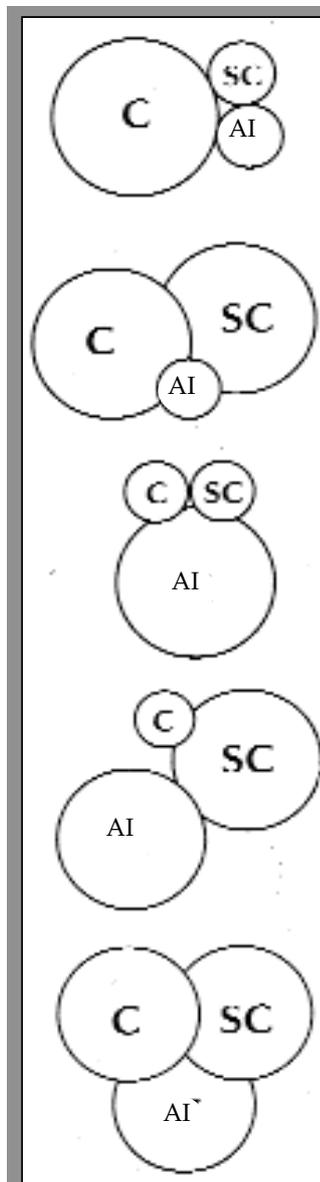


Figura 1: Arquero novato - La mente consciente está realizando todo el trabajo mientras que el subconsciente no está actuando. Al arquero le falta una buena imagen de sí mismo. Es difícil tirar bien bajo estas circunstancias. El arquero se encuentra demasiado orientado hacia los pasos del tiro y llega a frustrarse.

Figura 2: Arquero experto frustrado - El arquero ha entrenado lo suficiente para actuar con el subconsciente y está fijando su foco atencional "consciente" en solamente un aspecto, pero le falta confianza en sí mismo.

Figura 3: Egoísta - Esto es cuando el arquero no ha practicado lo suficiente para dejar actuar al subconsciente y no está centrado en sus pensamientos, pero tiene una autoimagen realmente alta.

Figura 4: Perder la atención - El arquero ha entrenado y desarrollado al subconsciente, tiene una gran autoimagen, pero no puede ser centrado en un aspecto con su mente consciente. Siempre se encuentra intentado fijar y mejorar su técnica de tiro, trabajando en demasiadas cosas al mismo tiempo e interponiéndose en el camino de la mente subconsciente.

Figura 5: Estado perfecto de la mente - El arquero ha entrenado y desarrollado al subconsciente. El consciente se encuentra anclado en un pensamiento (concentrado en un aspecto = focalizado), lo cual permite al subconsciente tomar el control del disparo y dejar al arquero creer en sí mismo y en sus posibilidades.