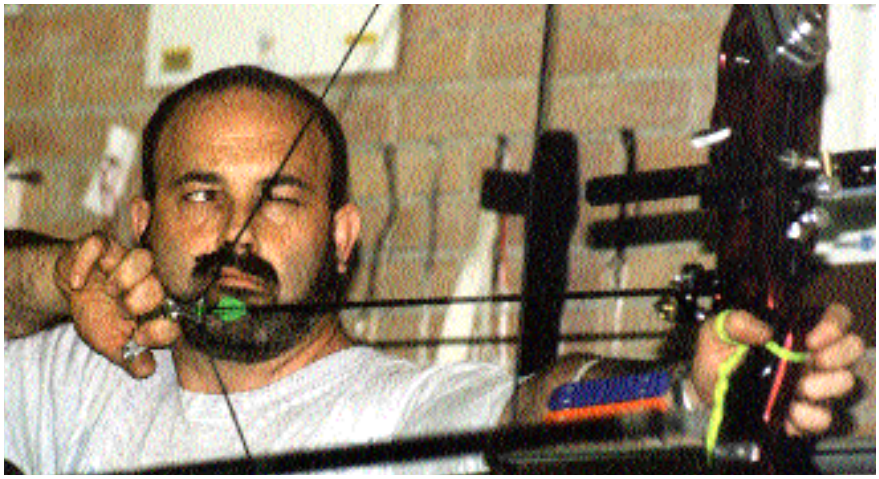
por Don Rabska

¿Se está divirtiendo?

El título puede parecer obvio, ya que si está practicando el tiro con arco, es que se está divirtiendo. Pero puede que no, si lo que veo es correcto cuando me paseo por las distintas líneas de tiro. Desafortunadamente, hay una buena cantidad de arqueros que parecen estar divirtiéndose tanto como si estuviesen en un potro de tortura. La diversión es siempre relativa y lo que puede parecer divertido para unos, puede no serlo tanto para otros. De todas maneras, como discutimos sobre un tema de interés común, debo asumir que a todos nos divierte el tiro con arco.



La diversión depende de nuestra percepción y esta se relaciona con la manera con que nosotros pensamos. No creo que haya ningún arquero que se iniciara en el deporte por otra razón que la pura diversión al tirar unas flechas. Este punto cambia cuando un día alguien te dice o te dices a ti mismo, "Quiero ser un campeón" o "quiero ir a la Olimpiada" o un objetivo similar. En ese momento, es muy posible que el objetivo fundamental del tiro con arco haya cambiado, pero no tiene que suceder así obligatoriamente. Por el hecho tomarse de repente el deporte más en serio no significa que no pueda llegar a ser divertido de ahora en adelante. Es cierto que a un nivel de alta competición, se deben hacer muchos sacrificios. Un entrenamiento serio y ambicioso conlleva tiempo y requiere muchas horas para pulir la técnica de tiro.

"Creo que todos los arqueros han comenzado este deporte con el único propósito de divertirse"

Por ejemplo, el entrenamiento puede parecer aburrido y pesado, pero a menudo se percibe como aburrido porque causa un conflicto interno. La mente puede que se encuentre en un conflicto respecto a otra cosa que le gustaría estar haciendo en ese momento y muy distinta a la cosa que está haciendo. Si esto es cierto, no está prestando al tiro con arco toda su atención. Puede que sienta el conflicto porque le gustaría irse al cine con unos amigos o porque se sienta culpable de no pasar más tiempo con su familia. Esos sentimientos pueden interrumpir su concentración y degradar la calidad de su entrenamiento. A continuación expondré algunas maneras de suavizar estos conflictos y, espero poder

Artículo donado por AF español y la F.M.T.A.

ayudarles a eliminarlos completamente.

Primero, hágase un calendario y un horario de entrenamientos. Organice y elabore su horario con la ayuda y opinión de sus amigos o familia, de manera que estos tengan una clara idea del tiempo que Ud. necesita para entrenar y puedan buscar su espacio dentro de ese horario semanal. De esta manera no habrá sorpresas ni ningún conflicto con alguna fecha concreta en la que necesite estar en algún sitio concreto. Planifique e incluya las actividades que sean importantes dentro de su plan semanal. Si es un arquero joven, tenga en cuenta el tiempo que deberá estar con sus padres de manera que estos puedan ser parte del proceso del horario semanal. El saber dónde y cuándo se va a entrenar quitará buena parte de la presión del entrenamiento, ya que sabrá con mucha antelación lo que le espera.

Lo siguiente, comprométase con su horario de entrenamiento y préstele toda su atención. Esto es muy satisfactorio puesto que le permite concentrarse completamente en una actividad sin tener el conflicto mental de pensar que debiera estar haciendo otra cosa. El entrenamiento necesita que Ud. le preste toda su atención y es esto lo que debe hacer. Si aplica este concepto, sus sesiones de entrenamiento serán muy satisfactorias ya que sabrá que ha puesto en ellas todo su esfuerzo.

Esta es la primera fase del control del estrés del tiro con arco. Ahora ¿Qué debería hacer cuando hay una competición inminente?. Las competiciones son importantes porque son el único momento en el que acepta el reto de realizar en competición lo mismo que hace en sus entrenamientos. Son las oportunidades en las que puede retar a su mente a realizar el mismo tiro que realiza durante el entrenamiento y aplicar éste tirando una competición. Esto no es sencillo debido a la manera en que la mayoría de nosotros pensamos.

Cuando vamos a una competición hay muchas cosas en las que pensar. Esta se amplifica por la adrenalina que produce una energía nerviosa. Cuando segregamos adrenalina esta tiene el efecto de aumentar nuestra percepción interna y de cambiar nuestra percepción del tiempo. Si conseguimos que esta "amplificada"percepción se libere, acabaremos dándonos cuenta de cosas que nunca creímos posible. Ahora ve un avión que vuela por encima del campo de tiro, los pájaros cantando, un niño llorando, voces altas, gente riéndose, nuevos olores y cien cosas más al mismo tiempo. Si esto ocurre ¿Dónde está su concentración en el tiro?. Teniendo que meter el tiro con arco dentro de tantos otros estímulos, deja muy poco espacio para obtener un alto rendimiento. Esto le creará frustración y sobre todo tensión. En este punto, el tiro suave y fácil que realizaba en los entrenamientos normalmente es imposible. De hecho, no se siente como habitualmente. Esta es una señal importante que le dice que debe centrar de nuevo su concentración en su tiro y volver a la sensación de facilidad y poco esfuerzo que encuentra en su tiro normal.

"La manera de manejar el stress es ir justo en la dirección contraria. Sólo intente sentir el tiro con competición, sin un desmesurado afán de hacer un tiro perfecto"

"La verdadera concentración en el tiro con arco es justamente no estar pensando en el tiro"

La primera cosa que hay que hacer cuando empiezan estos problemas es no tratar de resistirse al hecho del esfuerzo e intentar con todas nuestras fuerzas realizar un tiro "fácil". Poner mucha intención en hacerlo muy bien sólo produce más estrés en su tiro y en Ud. mismo. Cuanto mejor trate de hacerlo, peor irá la cosa. Esto ocurre porque pierde cada vez más sensación cuando trata conscientemente de controlar el tiro y todas sus partes. La manera de tratar este estrés es ir justo en el dirección contraria. Trabaje y ponga atención en "sentir" como realiza el tiro. Trate de no pensar en nada, concéntrese sólo en sentir cómo percibe cada paso del proceso de tiro, como un mero espectador.

Esta discusión sobre la concentración me recuerda una historia que me contó uno de mis mejores amigos, el español Juan Carlos Holgado, Campeón Olímpico por equipos en la Olimpiada de Barcelona 1992. Estaba en una competición con uno de sus compañeros de equipo en un campo de tiro que estaba cerca de una autopista. De repente en la autopista hubo un gran accidente; se oyó el rechinar de las ruedas, el golpe entre los coches y el sonido de metal arrugándose. Al final del día Juan Carlos le comentó a su compañero "¿Oíste el accidente que hubo al principio de la competición?". Su compañero la respondió: "¿Qué accidente?". Lo decía en serio. Este arquero había ganado además la competición. La conclusión obvia de esta historia son las dos formas distintas de concentración existentes. Ese día, Juan Carlos había permitido que su percepción, estimulada por la adrenalina se exteriorizara, mientras que su compañero de equipo había hecho justo lo contrario, interiorizándola esa percepción aumentada y transformándola en sensación, no en pensamiento. Interiorizando este aumento de percepción es cuando el alto rendimiento se hace posible, y a menudo permitién-

Artículo donado por AF español y la F.M.T.A.

donos sobrepasar incluso nuestras mejores puntuaciones de entrenamiento. Interiorizando este momento de percepción, es posible aumentar la sensación interna con la percepción total del cuerpo, el movimiento y el tiro. A menudo se habla de esto como estar en "la zona" o en "el flujo".

Por el contrario, cuando este aumento de percepción está exteriorizándose, es muy difícil, por no decir imposible el concentrarse en el tiro. La mente salta de un pensamiento a otro a una gran velocidad. En este punto, la mente está en todo, menos en calma y, en consecuencia, el estrés es muy alto. Dudas, miedos, segundos pensamientos, ansiedad es lo que obtendremos con este estrés y la tensión como segundo plato. Ahora es imposible que podamos estar en "el momento", ya que la mente está saltando de una cosa a otra; sonidos, olores, el pasado y el futuro, cualquier cosa menos el presente. Si te das cuenta de lo que pasa, además sentirás que no te estás divirtiendo. Debemos forzarnos continuamente a mantener un solo objetivo. Cuando nuestra mente toma a la vez muchos estímulos distintos del mundo exterior, es muy difícil categorizar todos estos estímulos que percibimos. No se permita caer en la trampa de tratar de analizar todos estos datos en competición. Esto sólo le llevará a una parálisis virtual y a una completa incapacidad de focalizar la atención en su sensación sin pensar con mucho esfuerzo en ella. La concentración auténtica no es en realidad pensar. Si está concentrándose en una cosa y le vienen otros pensamientos, no está realmente concentrado. En el tiro con arco sólo la sensación sin el pensamiento es realmente concentración.

La parte importante está en recordar por qué tira con arco. Tira con arco porque le gusta. Con este mensaje regrabado es posible pasar al siguiente paso en el proceso de la interiorización de la percepción. Este siguiente paso es asegurarse a uno mismo que, pase lo que pase, gane o pierda, va divertirse tirando. Recuérdese a sí mismo por qué tira con arco y si tiene buenos o malos resultados, tendrá la oportunidad de aprender una excelente lección sobre si mismo y de hecho, pase lo que pase, va a seguir gustándole por el hecho de llegar a conocerse mejor.

Una prueba sencilla es observar a los arqueros que tiran y maltratan sus equipos cuando realizan un fallo, y que sudan mucho y rara vez sonríen. Y son también los que (excepto en muy contados ocasiones) nunca ganan las competiciones. Y en esas raras ocasiones en las que los arqueros "cabreados" ganan, pregúntese qué precio han pagado. Además tenga muy claro que no se han divertido haciéndolo, y que la victoria no será realmente placentera y ni mucho menos satisfactoria. Por eso, no perderá nada si decide llegar a diviertise con el arco a pesar del resultado. En su

tiempo muerta entre serie y serie, o cuando camina a por las flechas, lleve su mente a pensamientos placenteros y en donde se sienta seguro y cómodo. Esto es algo que debería incluir en su entrenamiento mental, de tal manera que le sea fácil ir mentalmente hacia ese lugar placentero (cuanto más practique esta técnica, más rápido y más fácilmente llegará a ese punto). Además, es muy importante sonreír. Es virtualmente imposibel pensar en algo positivo y tener pensamientos negativos al mismo tiempo. Igualmente el hecho de sonreír produce en nuestro organismo una reacción química que libera endorfinas, nuestras propias drogas generadas internamente, haciendo incluso mucho más difícil tener pensamientos negativos. Para llegar a ese lugar placentero, concéntrese en su respiración (desde el diafragma por supuesto).

Pensando en esas dos cosas, en ese lugar placentero y en su respiración y haciendo de ello una sola cosa, imposibilitará cualquier otro tipo de pensamiento. Una vez haya comenzado a calmar su mente, es cuando le será posible empezar a interiorizar sus sensaciones. Transmita esta misma sensación confortable a la focalización del tiro. Deje que este estado de calma pase a una focalización en la sensación. Ahora está preparado para transformar esos pensamientos placenteros en un estado de "no pensamiento", sólo sensación. Comience concentrándose en la rutina normal del tiro pero sin analizarla o juzgarla. Sienta su posición típica de pies, el agarre de la cuerda, la posición de la mano de arco, y todo los pasos de su pauta normal de tiro. Concéntrese sólo en lo que está haciendo y sienta relajarse cada parte de su cuerpo. Relaje las piernas, brazos, manos y hombros (especialmente) y permita que su estómago se asiente en una posición baja. Una vez se haya preparado completamente para el tiro, concéntrese en sentir cada movimiento de la apertura del arco sin esfuerzo. Sienta la cómoda y confortable sensación de movimiento y apertura del arco, sin pensar en lo que está haciendo, sino sólo sintiéndolo mientras que al mismo tiempo mira el punto en el que quiere impactar con su flecha.

En poco tiempo, el tiro con arco será de nuevo divertido, porque la única cosa que tienen realmente importancia será la diversión de tirar de una manera que le guste y en la que se sienta bien consigo mismo. Usted es la única persona que tiene el control sobre su disfrute. Otros pueden tener influencia, pero usted es el único que controla y en consecuencia el único capaz de elegir entre disfrutar o no disfrutar.

Disfrute de su tiempo, de sus amigos, y de su tiro. Hasta la próxima. ¡Buen tiro!.