

# El entrenador y la psicología deportiva

## Haciendo a sus pupilos mentalmente fuertes

por Lisa Franseen, Ph.D.

*Este es el segundo artículo de una serie de dos sobre cómo entrenar a los arqueros para ser mentalmente fuertes. En el primer artículo hablamos de cómo el entrenador puede crear un ambiente de entrenamiento que no sólo motive a sus estudiantes sino que los prepare de la mejor manera, tanto mental como físicamente para las competiciones. Este artículo se centra en cómo introducir habilidades mentales específicas y cómo integrarlas en la práctica diaria. Esta información, que es la que doy en mis cursos de certificación de niveles 3 y 4 de la NAA, es importante para todos los entrenadores. Cuanto más cerca llevemos a nuestro pupilos al máximo de su potencial, más disfrutarán del tiro, más tiempo estarán tirando y más podrán aprender sobre sí mismos.*

Antes de que un entrenador pueda realmente enseñar habilidades mentales a su alumnos, necesita tener un sólido entendimiento de lo que realmente son y donde encajan dentro del mundo del arco. Empezaré este artículo dando una serie de modelos para poner las habilidades mentales en una correcta perspectiva.

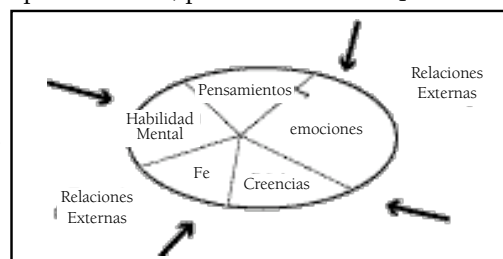
La figura 1 ilustra los elementos que componen una persona: cuerpo físico, la mente (pensamiento), emociones, creencias y la fe. Las líneas punteadas que unen cada elemento muestran cómo pueden moverse a distintos sitios dependiendo de la situación o requerimientos particulares de cada persona.

- El cuerpo físico incluye nuestras habilidades físicas y, en nuestro caso, la habilidad física de tirar con arco. Esta incluye también cualidades físicas (altura y peso, por ejemplo y estado de salud).
- La mente comprende todos nuestros pensamientos; pensamientos que pueden ser negativos, positivos, neutrales, objetivos (basados en hechos) o subjetivos (con juicio).
- Las emociones se asemejan a los pensamientos en que también pueden ser positivas o negativas.

Muchas de las escuelas de psicología creen que la calidad de nuestros pensamientos determinan la calidad de nuestras emociones. En consecuencia, cuando pensamos de forma negativa, sentimos de forma negativa. Cuando pensamos positivamente, sentimos positivamente. También llego a creer que cuando nos sentimos mal, pensamos mal. Hay una relación muy estrecha entre estos dos aspectos.

- Las creencias son un conocimiento interno de lo que creemos que es cierto. Se aprenden en fases tempranas de la vida y pueden ser tanto conscientes como inconscientes. En otras palabras, puede que tengamos o no conciencia que realmente no creemos que podemos ganar. La mayor parte de nosotros somos increíblemente buenos mintiéndonos a nosotros mismos, por lo que preguntarnos en lo que creemos no siempre nos lleva a una afirmación real.
- La fe es algo más difícil de definir. En este caso, se refiere a una completa confianza y seguridad. La confianza en que todo lo que ocurre, ocurre por alguna razón. La confianza de que sale lo mejor de nosotros mismos. Es una

convicción firme de que, pase lo que pase, persistiremos y lo intentaremos con todas nuestras fuerzas, y aprenderemos incluso de las mayores dificultades. Una falta de fe, sig-



**Fig. 1** Elementos del total de la persona que influyen el rendimiento del tiro.

nifica automáticamente tener perspectiva de perder, ser excesivamente crítico con uno mismo y hacer que este juego parezca realmente más importante de lo que es.

• Todos estos elementos pueden influenciar nuestras elecciones, decisiones y finalmente nuestra conducta. Para el tiro con arco, todos los elementos influyen en nuestra capacidad de rendimiento. Obviamente, tirar con arco es más que simplemente conocer la habilidad física de tirar. Si sólo fuese habilidad física, una vez que aprendiéramos a tirar, cada tiro sería un diez. Este nunca es el caso, debido a la influencia de otros elementos muy importantes. Con este modelo es mucho más fácil de observar cómo el hecho de practicar sólo la parte física de la habilidad del tiro es entrenar sólo una parte de la película. La psicología deportiva y el entrenamiento de las habilidades mentales, significa preocuparse de los otros elementos: de nuestros pensamientos, emociones, creencias y fe.

La figura 2, es un modelo que he desarrollado a lo largo de los años, gracias a mi experiencia como psicóloga y mi trabajo con todo tipo de arqueros y otros deportistas. Demuestra la necesidad de construir unas bases sólidas de fe y creencias sobre los que se apoyen el resto de los pensamientos y emociones. Sólo con pensamientos y emociones positivas, podremos obtener un tiro bien ejecutado. Sin unos buenos cimientos, la casa se cae.

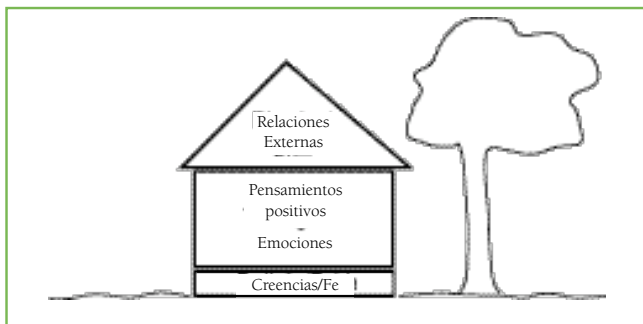


Fig. 2 Modelo de Franseen: Los cimientos de la habilidad física.

## PROGRAMA DE DESARROLLO DE HABILIDADES MENTALES

Ahora que se entiende donde encajan las habilidades mentales dentro del tiro con arco, es la hora de desarrollar un programa de habilidades mentales básicas que pueda enseñar a sus alumnos. Si no le es familiar la psicología deportiva, le recomiendo que lea uno o dos libros sobre el tema. Para tener una introducción a esta área y tener las ideas concretas recomendaría empezar con el libro de Terry Orlick "In Pursuit of Excellence" (La tercera edición se publicará en marzo del 2000) y "Coaches Training Manual to Psyching for Sport" (Este libro ya no se publica pero en Amazon.com encontrará un ejemplar usado).



La Dr. Lisa Franseen es una psicóloga Deportiva y clínica en Denver, Colorado y trabaja con deportistas a través del Comité Olímpico USA. Comenzó a trabajar con el tiro con Arco en 1994 en el Centro Olímpico USA de Colorado Springs. Desde allí, ha continuado ayudando a los arqueros de todos los niveles y modalidades a mejorar sus rendimientos y divertirse más a través de sus consejos, indicaciones y trabajos en el aspecto mental y actitudinal, incluidos los arqueros del equipo Olímpico USA. Lisa también es la profesora de Psicología Deportiva en los cursos de formación y certificación de entrenadores de la NAA en los niveles 3 y 4.

## ¿CUÁNDO?

Nunca es demasiado pronto para empezar a enseñar a sus alumnos habilidades mentales básicas. Los niños aprenden con facilidad estas habilidades, tal como la relajación, la respiración profunda, la visualización de uno mismo tirando un tiro perfecto, el uso de palabras clave para concentrarse mejor y el establecimiento de objetivos. En realidad, la visualización es más fácil para un niño de 5 años que para un adulto. Son por naturaleza más imaginativos. Simplemente necesitan un poco de estímulo para desarrollar el control sobre la imagen.

La razón más importante para iniciarse pronto es que, si no presta atención a las habilidades mentales correctas desarrollará hábitos mentales nocivos ¡Y estos son muy difíciles de romper!. Empezar pronto hace comprender que las habilidades mentales son tan importantes como las habilidades físicas. No puede hacerse una idea de cómo nuestros pensamientos, sensaciones y creencias influyen en nuestro tiro. Esto es fundamental para el desarrollo de arqueros mentalmente fuertes.

## ¿CÓMO?

Si trata de enseñar a niños pequeños que está intentando mejorar sus habilidades mentales, probablemente conseguirá que pierdan el interés en un "suspiro". No les interesa en absoluto este aspecto en estas edades. Simplemente

**“ Cuando. como entrenador. siente que ha hecho TODO lo que podía hacer y siente que todavía no ha obtenido los resultados esperado, es el momento de hacer algo DIFERENTE. ”**



enseñe estas capacidades y motívelos para practicarlas, para posteriormente animarles a practicarlas algo más continuado, para luego ...hacerlo y usarlo cada vez que tiran. A los adultos, por otro lado, como la mayor parte son escépticos de corazón, puede que necesiten una base conceptual para poder situar las habilidades mentales en una correcta y favorable perspectiva desde su incrédulo punto de vista. Enseñe los modelos, enséñeles posteriormente las habilidades y anímeles a ponerlas en práctica, anímeles a practicarlas un poco más día a día y finalmente anímeles a practicarlas cada vez que tiran.

La "Práctica" es la parte más difícil. Mi experiencia me dice que la mayor parte de los arqueros creen que las habilidades mentales son algo que se aprende y puede usarse inmediatamente con un resultado increíble. No comprenden que aprender a respirar para calmar la mente y relajar los músculos requiere práctica, lo mismo que realizar un tiro consistente requiere mucha práctica. Cuanto más se practique una capacidad, mejor funcionará dicha capacidad.

Una manera divertida de animar a sus alumnos a practicar las habilidades mentales es hacer que formen parte de su entrenamiento diario. Recomiendo comenzar cada día a entrenar con 10 ó 15 minutos de práctica sobre alguna habilidad mental. Los primeros dos minutos pueden usarse para que rellenen su libreta de notas apuntando los puntos específicos sobre los que quieren centrarse en ese día. Hay una gran variedad de cosas que el entrenador puede mandar a hacer a sus arqueros. Por ejemplo:

- *Dirigir una inducción a la relajación.*
- *Identificar y practicar maneras de automotivarse en el entrenamiento.*
- *Visualizar algo.*
- *Hacer instrucción de focalización.*
- *Encontrar una nueva palabra clave que usar durante el entrenamiento.*
- *Identificar una situación que desencadene diálogo interno negativo y desarrollar un "reemplazo positivo".*
- *Establecer objetivos para la próxima competición.*
- *Discutir los resultados de una competición reciente preguntando lo que funcionó y lo que no.*
- *Realizar algunos ejercicios de espíritu de equipo.*
- *Realizar simulaciones en las que los alumnos practiquen el parecer seguros de sí mismos, aunque no sea así.*
- *Planear maneras de aumentar la motivación.*
- *Hacer un plan de sobre cómo diluir las decepciones y ponerlo en práctica.*
- *Ver un vídeo relacionado con la psicología deportiva.*

Un comentario: Todos los ejercicios mencionados pueden necesitar de unos 30 minutos o más. Si encuentra que alguno de ellos sólo le lleva 5 minutos, lleve a cabo una discusión posterior sobre el concepto del trabajo realizado. Por ejemplo, encontrando una palabra clave. Es útil identificar primero las situaciones donde pueda ser beneficiosa y que

sus alumnos la discutan. Si el ejercicio sigue siendo demasiado corto, puede que usted mismo no sepa lo suficiente sobre ese concepto.

***El mundo que hemos creado debido a nuestra manera de pensar, crea problemas que no podemos resolver con la misma manera de pensar con la que los que lo creamos (Albert Einstein).***

Otra manera divertida de animar a los alumnos a que entrenen sus habilidades mentales es asignar un día de la semana como "El día de entrenamiento mental". El propósito es prestar especial atención justo ese día a los pensamientos personales y a las sensaciones que se tienen durante el tiro. Los alumnos pueden tirar en situaciones de alta tensión durante el entrenamiento (ver la primera parte de este artículo), para posteriormente hablar sobre qué tipo de cosas se hacían a sí mismo y cómo se sentían después del tiro. Esto es una experiencia estupenda para aumentar la conciencia sobre una "cosa" o aspecto, y es el primer paso para crear la deseada "fortaleza mental". Sin tener conciencia sobre algo, no podemos cambiarlo. Otro propósito del "día de entrenamiento mental" es practicar el uso de las habilidades desarrolladas para eliminar o detener algún hábito nocivo. Por ejemplo, imagínese que un arquero siempre se queja de que está pensando en un millón de cosas cuando se prepara para tirar. Durante ese día puede practicar antes de cada tiro, el sentir el peso de los pies estando en posición de tiro, concentrarse solamente en eso para luego respirar larga y profundamente mientras se prepara para el tiro.

**Un comentario rápido sobre el establecimiento de objetivos.** Recomiendo a todos los entrenadores que se sienten con sus alumnos varias veces al año para establecer y llegar a un acuerdo sobre los objetivos específicos y sobre las cosas que se van a trabajar. Los mejores entrenadores hacen esto antes y después de cada competición o temporada.

***Los malos hábitos mentales son muy difíciles de romper. Es más fácil prevenirlos desarrollando las habilidades desde un primer momento.***

## **USANDO LA PSICOLOGIA DEPORTIVA**

Habrán veces en que los conocimientos sobre las habilidades mentales de un entrenador no serán suficientes como para ayudar a las capacidades mentales de su alumno. Hay otras veces que los alumnos parecen como si no se beneficiasen de los programas de entrenamiento de las habilidades mentales y esto se debe a que existen algunos asuntos ocultos que lo entorpecen. Puede ser un problema entre el

alumno y sus padres, o un problema de desarrollo, o problemas en el colegio, o con sus compañeros, o puede que sea un asunto clínico como una depresión, ansiedad, desorden alimenticio o incluso un desorden de falta de atención.

Cuando, como entrenador, sienta que ha hecho todo lo que ha podido y sabe hacer y aun así no alcanza los resultados deseados, es el momento de hacer algo diferente. Es entonces cuando el uso de un psicólogo deportivo puede serle muy beneficioso. El psicólogo deportivo puede ayudarle a determinar si su programa de habilidades menta-

dice a su alumno que debería tirar mejor siguiendo un programa de habilidades mentales, y el arquero no tira mejor, esa misma experiencia de no mejorar dañará aún más la confianza del alumno. Encontrar la causa real de la falta de confianza del alumno requiere la experiencia de un profesional. (Por cierto, a menudo el problema comprende también el sistema de creencias de la persona como se expone en las figuras 1 y 2).

Para animar a alguno de sus alumnos a que visite a un psicólogo deportivo, asegúrese de destacar la gran oportunidad que supone el apren-

***Si no podemos ser mentalmente fuertes durante el entrenamiento, no lo seremos durante la competición. Poca concentración durante los entrenamientos significa poca concentración en competición. Recciones negativas durante los entrenamientos significan reacciones negativas en competición.***

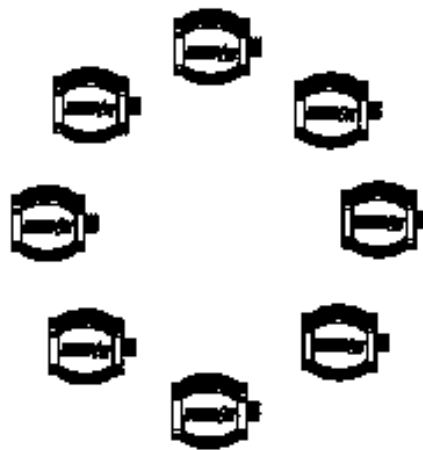
les es suficientemente efectivo o no. Puede ayudarle a identificar a aquellos alumnos que necesiten de una atención extra, independientemente del programa de habilidades mentales que se haya establecido. Recuerde, las cosas suelen ser más complejas de lo que a simple vista parecen. Por ejemplo, no es extraño que alguien tenga un nivel de autoestima especialmente bajo o una falta total de confianza. El proceso de afianzar la confianza es más complejo que aprender simplemente cómo visualizar o establecer un tipo de objetivos. Cuando un entrenador le

der algo de uno mismo (conocerse a sí mismo mejor) y para reforzar sus puntos fuertes. Tenga cuidado de no hacer entender de ninguna manera que existe un problema o que está loco. Una vez oí a un entrenador decirle a su alumno con voz muy crítica "¿Qué es lo que te pasa?. No tienes solución. A lo mejor necesitas ver a un loquero". No es ninguna sorpresa que este estudiante se resistiera a buscar esta ayuda.

Anímese y a cerquese al entrenamiento de su mente. no se arrepentirá.

Hasta el próximo número

# LOS CIRCULOS GANADORES



## LEVEN INDUSTRIES

11900 JENNER AVENUE SUITE 1000 SAN JOSE, CA 95135  
 PHONE 415 700 0000 FAX 415 700 2007  
 WWW.LEVENINDUSTRIES.COM

# Piensa en el Éxito

Los arqueros con éxito saben que si no pueden confiar en su visor, no pueden confiar en su tiro. Cuando se encuentra cazando un animal, o por un trofeo, Ud. cuenta con su visor para que le de el mejor resultado. El mismo cada vez que tire..

Los arqueros de todo el mundo dependen de SURE-LOC cada día. Si una medalla de oro depende de hacer cada vez un tiro perfecto, debe elegir lo mejor desde el principio. Y lo mejor es SURE-LOC. El fallo nunca es una opción

Cuando tienes que vencer y destacar...

**piensa en SURE-LOC.**

Patent #: Re.36,266

## SURE-LOC

ARCHERY PRODUCTS

100 Quality Lane, Versailles, Indiana 47042

Phone: 812/689-9926 Fax: 812/689-9927

[www.sureloc.com](http://www.sureloc.com)

