

# Cura del pánico a través de la relajación

por John Dudley

Hace un año yo era un arquero totalmente diferente. Estuve durante toda la temporada luchando contra el pánico a la diana (miedo al amarillo, fiebre del amarillo, target panic,...). Podía tirar con enorme acierto en mi casa y en mis entrenamientos, pero no podía repetirlo en las competiciones oficiales. Ahora veo a mucha gente en las competiciones con el mismo problema y descubro que es más común de lo que podía pensar en aquellos momentos. Este tipo de arqueros realizan excelentes agrupaciones en las flechas del calentamiento o antes de un torneo o en sus casas, pero fallan en cuanto se habla en términos de competición. Créame, esto pude cambiarse con relativa facilidad.



Antes de que lea lo que le voy a exponer, pregúntese a sí mismo, "¿Me encuentro satisfecho de mi tiro en competición?. Si es así, no necesita seguir leyendo este artículo. Sin embargo si la respuesta es no, solo debe decidirse a dar otro paso hacia delante para llegar a ser un mejor arquero. Manteniendo su mente abierta y estando dispuesto a probar nuevas técnicas es la única vía de poder superar este problema. He pasado mucho tiempo hablando con diferentes entrenadores y cada uno de ellos me ha dado un conocimiento o idea nueva sobre cómo puedo mejorar mi tiro y que puedo usar e introducir en el mismo. Lo que voy a compartir con Uds. es lo que hice la temporada pasada para curar mi pánico al amarillo. Estas técnicas me ayudaron a ganar la Campeonato de fabricantes IBO y

NABH, al igual que haber sido elegido como el mejor novato APA del año.

Primeramente debemos definir lo que es el pánico a la diana. De acuerdo con el diccionario Webster, pánico es un terror repentino, la mayoría de las veces incoherente o un miedo incontrolado. ¿Suena como algo preocupante, no?. Y para empeorarlo, no existe un único tipo de pánico a la diana. Puede llegar a afectarle en muchas diferentes formas y de maneras variadas. Yo estoy convencido que este miedo al amarillo sólo es una expresión o forma de ansiedad. En mis clases de psicología en el colegio he aprendido que esta ansiedad es una angustia de la mente o unos nervios descontrolados. Con el consejo correcto pude llegar a curarse. Mi ansiedad en la temporada pasada aumentaba incluso en el momento en el que tiraba a las dianas McKenzie, o mejor dicho, cuando "no" apuntaba a las dianas McKenzie. Durante estos tiros me encontraban constantemente apuntando por debajo del "10" y me quedaba "helado" en esta posición. Daba golpes al gatillo de mi disparados y la mayoría de las veces, cuanto mayor presión en competición, mayores gatillazos. Finalmente, un día Sony Chappell me dijo: " Chico, tu técnica de tiro esta siendo cada vez peor. Necesitas hacer algo al respecto". Incluso entonces no era consciente de lo grande que era aquello en lo que me había metido. Tuve que aprender un par de cosillas que me ayudasen a subir de nuevo un escalón

e n  
m i  
t i r o  
c o n  
a r c o .



Comencé a conocer una nueva manera de usar el disparador. Esto fue lo que pasó cuando Randy Ulmer me ayudó y aconsejó a usar un disparador Carter Revenger.. Los disparadores de tensión de espalda son unos artilugios excelentes para el entrenamiento. Con este tipo de disparadores aprendí de nuevo a apuntar y a relajarme. La mayoría de los artículos que había leído sobre este tema me dieron unas ideas no muy claras e incluso equivocadas sobre cómo realizar esta técnica de la tensión en la espalda. Algunos hablaban de estar tirando a través del muro. Yo intentaba hacerlo así y no tenía buenos resultados. Dado que intentaba seguir tirando hacia atrás mientras realizaba la puntería y el tiro, el brazo de arco de movía y se descontrolaba la mayoría de las veces y mis músculos comenzaban a tensarse en exceso. De cualquier manera, el método de la RELAJACIÓN que probaba me permitía apuntar con

movimientos del visor mínimos.



Yo entendí y asimilé la mitad del concepto de que el disparador de tensión de espalda trabaja y se dispara por un sistema de

rotación de sus elementos. Estos mecanismos deben ser ajustados de tal manera que requieran de una rotación mínima para que el tiro se realice. Este proceso no debe sobrepasar los 9 segundos. Comience por cargar su disparador y fijarlo a la cuerda del arco. Sitúe su dedo gordo en el alojamiento adecuado para este dedo en el disparador o junto al dedo índice. Estos dos dedos son los encargados de tensar el arco con la seguridad de que no habrá un giro ni dispare con nuestro nuevo tipo de disparador (tenga mucho cuidado las primeras veces dado que puede golpearse en la cara si el disparado se dispara mientras abre su arco). Una vez tensado el arco, busque un punto de anclaje cómodo y seguro. En un principio tire a un parapeto sin diana (papel) a una distancia de 3 a 5 m y realice el disparo con los ojos cerrados. El motivo de cerrar los ojos es poder concentrarse y focalizarse mucho más en cómo deben moverse los elementos que realizan el disparo y memorizarlos sin interferencias visuales. En el momento de la apertura máxima de su arco, sentirá tensión en su espalda al igual que en sus brazos. Una vez anclado y en posición estable, irá relajando el brazo del arco desde el codo hacia delante. Asegúrese de que su mano de arco se encuentre cómoda, estable y segura. Cerciórese de que se encuentra manteniendo la tensión hacia y sobre el muro del arco. Es ahora cuando deberá comenzar a relajar la mano del disparador, principalmente en el dedo índice y el pulgar . Esto producirá una rotación en su disparador sobre el dedo corazón y el disparo (por sorpresa, dado que no conoce el momento exacto en el que se realiza el disparo). El resultado es un tiro ejecutado perfectamente. Si esto se ha realizado con estos pasos, la mano del disparador realizará una suelta hacia atrás como si de un arquero recurvo se tratara. Recuerde que desde que se ha

abierto el arco y se ha anclado, este proceso no debe extenderse más allá de 9 segundos. Lo mejor de este método es que si no llega a relajarse bien en sus manos, el disparo no es tarea fácil. Un buen disparo requiere de una correcta relajación en sus antebrazos y manos, mientras que mantiene una correcta tensión de espalda. Esto le enseñará a no intentar forzar el tiro y simplemente permitirle que el disparo se "suceda" de una manera natural.. Esto le favorecerá a relajarse en la propia competición. La relajación facilita y ayuda a la mente.. Pero recuerde que cuando relaje la mano debe mantener una buena y constante tensión en los músculos de la espalda. La relajación habitualmente ocurre desde los antebrazos hacia los dedos y las manos. Esta nueva técnica necesitará de un tiempo para ser asimilada, por lo que tómese su tiempo, y un momento idóneo para ello puede ser el final de la temporada y en el descanso para iniciar la siguiente.. Recuerde, el mejor momento del cambio son los meses "fuera" de temporada.

Después de conseguir la sensación general del tiro, es el momento de abrir los ojos y comenzar a concentrarse en la diana.. Ahora deberá moverse y disparar apuntando a algo. He comprobado y demostrado que tirar sobre dianas blancas o parapetos sin papel nunca curan el pánico al amarillo. Si Ud. Tiene este problema, lo que le pasa es que tiene miedo a la diana y al centro, no al parapeto. Si tira en la modalidad de 3D, tome un rotulador grueso y pinte la zona o líneas que delimitan el 10 en el lado de la diana que corresponda (según el animal). Esto le ayudará de 2 maneras. 1) Le ofrecerá un área clara y precisa para apuntar. 2) Le ayudará a memorizar dónde se encuentra esa zona "mortal" en cada tipo de animal.. Inicie este trabajo a no más distancia de unas 20 yardas. Tense su arco, ancle, ponga su pin del visor en el centro de la diana y del círculo del 10, apunte y realice el disparo. Si el pánico que tuvo fue muy



grande, posiblemente tenga sustos y movimientos incontrolados en sucesivos intentos, incluso "gatillazos" y movimientos extraños y tensos con la mano del disparador. Si es así, no se preocupe. Esto es normal y lleva algo de tiempo el eliminar estas reminiscencias y angustias del antiguo tiro "tenso". No se critique y solo recuerde lo mucho que desea ser un arquero mejor. A veces ayuda el decirse a si mismo, apunte, apunte, apunte antes de desear que el tiro se suceda. Incluso le permi-

tirá mantener el pin del visor en el centro durante un buen tiempo antes de relajar la manos y realizar el disparo. Mientras se encuentre apuntando, no intente mantener fijamente el pin en el centro, y no se apure si este se mueve de un lado hacia otro. Si no se preocupa demasiado por el movimiento del pin, podrá relajarse en el tiro adecuadamente. Si intenta fijar fuertemente el pin en el centro, se pondrá cada vez más tenso y el tiro no podrá fluir naturalmente, Ya Que no se concentra en la relajación, clave de todo este proceso. Tim Strickland enseña a sus alumnos que NO pasa nada si el pin se mueve. Dice que por mucho que el pin se mueva, siempre vuelve al centro. Una vez me dijo que es como conducir un coche. Me dijo: "¿Alguna vez te has preocupado en llevar las ruedas de tu coche totalmente centradas en tu carretera a una distancia exactamente igual de una línea a la otra mientras



conduces?. Cuando conduces, miras al frente y corriges constantemente tus desviaciones laterales sin tensión y con naturalidad". Simplemente relájese. El pin del visor debe hacer lo mismo. Ud. Mira al frente, a la diana y el pin se irá corrigiendo sucesivamente de una manera relajada. Cuanto más intente tirar y apuntar con firmeza a un punto, más tenso y agarrotado que se volverá su cuerpo y su tiro.

Los arqueros de 3D pueden usar perfectamente los meses fuera de temporada para este cambio. Después de una semana de tirar a unas 20 yardas, retroceda hasta las 25 yardas. Tira a esta distancia otra semana completa, y entonces retroceda no más de 1 yarda por semana. Esto no solo le ayudará al proceso del apuntado y de la ejecución correcta del tiro, sino que también favorecerá a crear una imagen mental sobre cómo se ven las dianas de 3D a cada distancia y le ayudará por lo tanto en el futuro cálculo de las distancias. Obtendrá un instinto natural del correcto cálculo de las distancias. Cuando yo utilicé esta rutina para eliminar mi pánico al amarillo o "target panic", solo tiraba 20 flechas por sesión, y así es como deberíamos entrenar en este período. Yo siempre he intentado entrenar de la misma manera a la que voy a competir. Concentrado en 20 disparos perfectos. El entrenamiento no le hará perfecto. ¡Un entrenamiento y tiros perfectos le harán ser perfecto!. Si desea tirar agrupaciones buenas, hágalo separado de estos 20 tiros. Si ya se encuentra cómodo con el círculo del 10, vaya a la otra parte del animal y haga lo mismo con el círculo del 12.o simule su tamaño en esta otra parte. Cuando

comience la temporada, tendrá un agujero en la diana con el tamaño de una taza de café en un lado y del tamaño de una moneda de 1 dolar en la otra parte. El doctor RELAJACIÓN le ha curado de su enfermedad.

La paciencia es una virtud muy importante en este proceso. Si tiene problemas al realizar estos cambios, busque un buen entrenador que la asista y ayude. Esta ayuda puede encontrar un sistema que funcione para Ud. o irle aconsejando pequeños ajustes y ejercicios que se adapten mejor a su situación. Pero de todas formas tenga por seguro que cualquiera puede usar este sistema para mejorar su nivel de tiro. Todavía recuerdo lo bien que me encontré la primera vez que pude apuntar y tirar relajado ante más de 100 personas. Le deseo todo el éxito en su tarea. Buena suerte en su descanso de la temporada y en el uso que le va a dar para que sea una ventaja para Ud.

El Chico

Mi especial agradecimiento a: Mathews Inc. Golden Key, Specialist Archery Products, Tru Flight, Easton, Carter Enterprise, Leica Optics, Zebra string, Sure Lock, Rocket Broadheads, Flite Mate CDM.

**CUERPO**  
**TOZ**  
**+**  
**PALAS**  
**C2**

- Potencia regulable
- Inclinación de las palas regulable
- Colores azul-rojo-amarillo-gris negro
- Potencia : de 30 a 40 lb
- Largo : de 66" a 70"

Pregunta en tu tienda favorita o llama al 902-114089

[www.mmbc.es](http://www.mmbc.es)

