



por Lisa Franseen, Ph.D.  
consultora de psicología deportiva de la NAA.

# Preguntar no hace daño

**M**e gustaría agradecer a los lectores de Archery Focus que me han escrito por correo o correo electrónico sobre el rol mental en el tiro con arco. Siempre me impresiona su compromiso, curiosidad y ganas. Las preguntas (y las respuestas) a menudo tienen que ver con experiencias que la mayor parte de los arqueros, por lo que merece la pena compartirlas con todos los lectores. El tiro con arco es una comunidad en la que todos podemos aprender de los demás. Por lo que bienvenidos a "Preguntar No Hace Daño" y gracias de nuevo a todos los que han contribuido.

Hola Lisa;

Comparado con otros deportes en los que he participado como el fútbol o el rugby, a la hora de empezar un torneo echo de menos algo a lo que golpear o que me golpee y que me ayude a "entrar". Debido a esta falta, me encuentro tan excitado que mis comienzos de competición tienden a ser inconsistentes. ¿Alguna idea?

Fdo. El inconsistente

Estimado "Inconsistente";

Desde luego el tiro con arco es diferente al fútbol o al rugby. Los deportes de contacto ayudan a liberar esa sensación de ansiedad inicial o energía física, a través del movimiento, esfuerzo o agresividad. No existe ninguna manera natural de liberar esa energía en el tiro con arco. Puede que encuentre útil realizar un poco de ejercicio antes de empezar un torneo. Realice una carrera enérgica o un paseo (dependiendo de su condición física) hasta que empiece a sudar y consuma algo de energía. O pruebe a hacer algo de salto estático, comba o flexiones. Una vez haya gastado algo de energía, puede que sea conveniente, antes de empezar la primera serie, que haga algo de respiración profunda y ejercicios de relajación progresiva (en los que empieza tensando los músculos para posteriormente relajarlos).

Estimada Dra. Franseen;

Siempre que no obtengo un buen resultado en una competición, encuentro muy difícil volver a entrenar. ¡Pierdo completamente mi motivación! Incluso si voy a entrenar, no puedo concentrarme. Pude

que simplemente tire flechas sin ninguna atención, o que me vaya antes de acabar. Por supuesto sé que si no voy a entrenar lo suficiente, no lo haré bien en competición. Si las competiciones me salieran mejor, sé que estaría más motivado en los entrenamientos. ¿Qué puedo hacer?  
Fdo. Un desmotivado de Memphis.

Estimado "Desmotivado";

¡Debe de tener cierta motivación si se ha molestado en escribirme esta carta! Estoy segura que el círculo vicioso en el que se encuentra no es muy satisfactorio. Sus pobres resultados en competición le producen una pérdida de motivación. Menos motivación le llevan a realizar menos entrenamiento. Y menos entrenamiento significa peores resultados en competición. ¡Es el momento de romper este círculo vicioso!

Me pregunto si esto tendrá más que ver con una falta de confianza que con una falta de motivación. La ejecución de un buen tiro necesita de autoconfianza. Necesita convenirse de que es capaz de realizar un buen tiro. ¿De dónde viene esa confianza? Requiere trabajo duro. Se necesita hacer todo lo necesario, le apetezca o no, hasta conseguir afianzar sus habilidades. Se necesita establecer unos objetivos de entrenamiento y concentrarse en ellos. Requiere trabajar conscientemente en el desarrollo de sus habilidades mentales. Probablemente se necesita también físico y de pesas para acondicionar su corazón y músculos.

Cuando sea consciente de que ha hecho todo lo que podía para llegar a ser lo mejor posible, entonces confiará en sí mismo. Si sabe que se ha "escabullido" en los entrenamientos y que ha tomado el "camino fácil", no podrá confiar en sí mismo. Es realmente así de simple. No

es realmente malo no entrenar, simplemente tiene sus consecuencias. El no tener confianza en la propia capacidad es una de ellas. Por lo que, si decide entrenar a medio gas, sea realista sobre su potencial en las competiciones. Es engañarse entrenar mediocremente y esperar tener buenos resultados en competición. Sea realista y acepte en que situación se encuentra o, cámbiela!

**"A la hora de empezar un torneo echo de menos algo a lo que golpear o que me golpee y que me ayude a "entrar"."**

## **“Tan pronto como empiezo a tirar, quiero soltar la flecha.”**

Estimada Lisa;

Llevo tirando más de 30 años y nunca me he encontrado con el problema que tengo ahora, espero que pueda ayudarme. Tan pronto como empiezo a tirar, quiero soltar la flecha... en cuanto empiezo a abrir el arco, ¡mi cabeza se vuelve loca! Simplemente quiero soltar la flecha y no parece importarme si estoy apuntando a la diana o a la hierba. He probado sin éxito a tirar a una diana sin papel, con los ojos cerrados, he tratado de pensar positivamente o incluso cintas de relajación.

Fdo. Uno más que frustrado.

Estimado "más que frustrado";

Simplemente piensa lo que has aprendido tratando de solucionar este problema. Primero, deja de presionarte con la idea de tirar la flecha y dar en el centro. Eso viene después. Por el momento trabaja solo con el arco, sin flecha. Antes de tensar el arco, sienta la postura, el peso de sus pies sobre el suelo. Mirando hacia abajo, respira profundamente, concentrándote en sentir como el aire se escapa por tu nariz, profundizando, sintiendo tus pulmones, expirando suave y completamente. Continúa respirando mientras tensas el arco, pensando en la postura, la tensión de espalda, y en como tiras de la cuerda hacia atrás hasta alcanzar el anclaje. Mantenga esa posición como si fuese tu "punto final". Cuando no estés en el campo de tiro, visualízate con una postura perfecta y perfectamente preparado. La respiración sirve para calmar tu mente.

Se paciente repite esto una y otra vez hasta que sea físicamente confortable y tu mente este tranquila y confortada. Puede que esto te lleve una semana, un mes o más. Cuando lo consigas, ¡felicítate a ti mismo! Gradualmente vuelve a poner la flecha en el arco, sin soltar, después empieza a soltar. Si alguna vez vuelves a sentir esa sensación de soltar demasiado pronto, vuelve inmediatamente al primer paso. Se trata de volver a focalizar tu energía en la ejecución del tiro; lo importante es el proceso, no el resultado. ¡Y dime que tal te ha ido!

**“Los adolescentes odian que creas que están escuchando tus sabios consejos, aunque normalmente lo están. Puede parecer que no aprenden, pero ellos pueden y lo hacen.”**

A la Dr. Franseen;

Yo entreno en el club de mi ciudad a varios adolescentes, tanto chicos como chicas. Todos tienen talento y quieren tener éxito en este deporte,

pero al mismo tiempo, me he dado cuenta que parece que pasan más tiempo tonteando y tratando de ligar que entrenando. Tienen este tipo de conducta incluso en las competiciones y luego ser preguntan por que no rinden al nivel que deberían. He tratado de hablar con ellos, pero no ha habido cambios. Enfadarse no ayuda mucho, aceptarlo tampoco. Además mis propios hijos que también tiran, pronto serán adolescentes y quiero evitar que esto vuelva a pasar. Estoy seguro que otros entrenadores y padres pueden contar lo mismo.

Fdo. Preocupado por los chicos.

Estimado "preocupado entrenador";

Si encuentras alguna manera de controlar los cambios hormonales de la adolescencia, dímelo. De hecho, olvídate de mí, ¡notifícaselo a las autoridades! Mi experiencia me dice que estás luchando una batalla interminable contra la biología.

Estoy preparando un artículo completo para Archery Focus sobre como entrenar a adolescentes, pero de momento, tu reto está en aceptar que los adolescentes son adolescentes. Esto te evitará tu enorme frustración. Déjame añadir que aceptar no significa dejar de intentar cambiarlo. Recuerdo haber leído una vez: "lucha por conseguir la perfección sin esperar llegar a ella". Traduciendo, establece los límites, da tus lecciones, transmite tus mensajes, manteniendo la objetividad sobre el resultado. Los adolescentes odian que creas que están escuchando tus sabios consejos, aunque normalmente lo están. Puede parecer que no aprenden, pero ellos pueden y lo hacen. Puede que no lo veas durante unos años, pero como jóvenes adultos cosecharán el beneficio de tus esfuerzos. Haz que sea divertido y comprende que su rendimiento no es tu responsabilidad, el guiarlos lo es.

*Si tienes alguna pregunta para la Dr. Lisa Franseen puedes preguntarla escribiendo a la revista Archery Focus a la atención de Lisa Franseen, 5051 Garrison Street #, Weatridge CO, 80033, o mandar un correo electrónico a [franseen@pol.net](mailto:franseen@pol.net).*

*Puede que vea su pregunta respondida en una edición posterior de esta revista. Todas las preguntas publicadas permanecerán anónimas y confidenciales. La Dr. Franseen tratara de contestar a las preguntas no publicadas por correo. Por favor incluya su nombre, dirección, numero de teléfono y correo electrónico (si lo tiene).*



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.