

por Lisa Franseen, Ph.D.

En un "bajón"

Técnicas para la mejora continua del rendimiento



Todos los arqueros han experimentado alguna vez o experimentarán un bajón en su rendimiento. Son inevitables y lo que estos duren depende en gran medida de usted, de sus habilidades mentales y de su capacidad para aprender de esta experiencia. En este artículo definiré lo que es exactamente un "bajón", qué es lo que lo causa y que es lo que exactamente hace que los arqueros se queden en este punto ... y de cómo salir de esta situación.

En el tiro con arco, un "bajón" se define como un periodo de tiempo indefinido en el cual el rendimiento cae con respecto a la media personal y habitual. Los bajones o baches pueden ser cortos, como el característico de un día de entrenamiento, o largos como el de una temporada entera, mucho más traumático que el primero. Pueden llegar

a ser preocupantes y realmente horriblos. En los bajones llegamos a sentir como si todo lo que habíamos aprendido, todas las técnicas que habíamos dominado nos hubiesen abandonado de repente. Hace algunos años trabajé con un arquero (Steve). El nombre ha sido cambiado, obviamente. Steve llevaba tirando unos tres años. Su rendimiento en estos tres años mejoró rápida y consistentemente. Él, su entrenador, y otros que le habían visto tirar pensaban que tenía mucho talento y un gran potencial. Steve, siendo realista, esperaba llegar a ser miembro del equipo nacional americano. Un día entrenando, sin ninguna razón aparente, Steve fue incapaz de agrupar sus flechas y sus puntuaciones descendieron drásticamente. Esto se mantuvo durante varias semanas y comenzó a estar cada vez más frustrado. Desafortunadamente, las cosas empeoraron



desde ese momento. Llegó a un punto en el que no era capaz ni de soltar la flecha, lo que fue denominado por su entrenador como el clásico "pánico a la diana". Entonces Steve empezó a decirse a sí mismo "no puedo soltar la flecha", lo cual hizo que soltar una flecha fuera práctica-

mente imposible. Se encontraba a punto de abandonar la práctica del tiro con arco pero, como último intento decidió visitarme para hablar conmigo y averiguar qué le pasaba exactamente.

Steve, como la mayoría de los arqueros "normales" que han caído en un bache, reaccionan ante esta caída en sus puntos y habilidades de tal manera, que lo único que esta actitud produce es el hecho de profundizar y alargar en el tiempo su hundimiento. Lo que debería y podría haber durado un solo día o una única serie, ya lleva perdurando varios meses. (Nota: si ya ha estado en una situación similar de varios meses, por favor, no se torture pensando

que fué usted el que lo causó). Trate de extraer lo más importante de esta experiencia de tal manera que quizás, el próximo bache sea mucho más corto. El torturarse sólo aumentará los daños a su

"Si se ha encontrado antes en un bajón durante varios meses, no se culpe por haberlo "causado".

rendimiento, confianza y estima.

A continuación expondré una lista de las reacciones más comunes ante un bajón o bache deportivo y como afrontar este hecho lo más positivamente posible:

- Intentar resistirse el bajón o al día malo. Hay días en que lo mismo cuesta más, pero no es imposible lograrlo. Pero no hay que obstinarse a aceptar el hecho de que hay momentos altos y otros bajos

- Tratar de forzarse exageradamente a uno mismo por el camino correcto otra vez. Mejor es analizar qué debe hacerse y como asumir su situación actual.

- Ejecutar de manera consciente las técnicas que anteriormente se ejecutaban automáticamente.

- No frustrarse. Esto es lo que le lleva a aumentar su tensión muscular, su ansiedad y los pensamientos negativos.

- No hacer que cada tiro y cada día se convierta en un "examen" (una competición) para ver si va saliendo o ya ha salido del bajón. Cuando la sensación es "todavía estoy en el bajón" se llega a crear incluso mucha más presión y tensión para las siguientes tiradas. Es como pasar de una pregunta en clase a un examen de selectividad.

- Llegar a tomarse la caída en el rendimiento demasiado en serio

y sacar lo ocurrido fuera del contexto deportivo. Este hecho llega a eliminar todo el disfrute del tiro y ... menos disfrute significa más ansiedad.

- Centrarse en el resultado de cada tiro “¿Ha sido un diez?” más que en las sensaciones, ritmo y la dinámica del tiro.

- Centrarse sólo en salir del bache, que es algo que ya ocurrirá en el futuro sin que lo persiga a toda costa. El centro de su atención está fuera del momento presente y es este momento el único sobre el que se tiene control. Lo que puede hacer ahora y en este momento.

Como el lector podrá deducir de la lista anterior, resistirse a un bajón es contraproducente. Sólo pronunciará el daño producido a la habilidad física, y destruirá la fortaleza mental. Shig Honda en “¿Ganador o Perdedor?” (Winner or loser?), cuenta lo siguiente sobre los bajones: cada vez que se abre el arco hay un instante preciso en que cabe la posibilidad de una flecha perfecta. Reconocer este instante es intuitivo y es más probable que ocurra cuando nos encontramos en periodos de tiro relajados, en el que el esfuerzo físico es guiado por el ritmo de la mente subconsciente. Si para y piensa en la suelta habrá perdido ese momento intuitivo y forzará la suelta (pág 74)”.

Así que, si se resiste al bajón y trata de forzar el tiro, esto sólo trastornará el fluir natural de la mente subconsciente, que es la que guía el tiro. Básicamente hace que su intuición no sea capaz de reconocer ese momento tan crucial en la dinámica de la suelta.

Nuestro amigo Steve, después de haber tenido esos tres años de rápida y consistente mejora, comenzó a esperar de sí mismo más de lo que en esos momentos valía e intentaba mantener siempre ese mismo ritmo y ascensión deportiva. Cualquier otra cosa era inaceptable. Cuando no tiró tan acertadamente como el se exigía y no mejoró sus puntuaciones habituales de manera inmediata y consecutivamente lo interpretó como



algo erróneo y negativo. Este pensamiento negativo y deformante sólo le llevó a forzar más sus tiros y a alimentar su mente subconsciente con mensajes tales como: “Sí, es cierto, realmente hay algo que no marcha bien en mí”. De nuevo, como tan acertadamente dijo Shig Honda:

“Cuando la mente consciente dice “no puedo”, el subconsciente dirá “No podré”; cuando la mente consciente dice “no puedo hacerlo” el subconsciente dirá “no lo haré”; cuando la mente consciente dice “puedo”, el subconsciente dirá “lo haré”.

Con un conocimiento sólido de lo que causa esa caída en el rendimiento y cómo los arqueros normalmente ahondan y alargan esta caída debido a sus reacciones erróneas y negativas. Sin embargo la puerta está abierta para responder de una manera nueva, mucho más beneficiosa y positiva. La clave es: **más que resistirse,**

relájese. Déjese llevar por la corriente de la situación en la que se encuentra. Acepte su rendimiento. A continuación, presento algunas ideas más específicas que pueden ayudarle ante este problema:

1.- En cuanto perciba el bache, repítase “Caídas en el rendimiento son inevitables, simplemente relájate”.

2.- Relájese en su tiro. Use afirmaciones con palabras como suelto, relajada, ligero, suave. Una afirmación que puede ayudar es: “No necesito forzar. Todo se desarrolla de acuerdo a un plan.” Esto le ayudará a creer en el proceso.

3.- Disipe cualquier expectativa sobre los resultados presentes o futuros. Nunca he conocido a ningún arquero que pudiese competir al máximo de su potencial, a no ser que se olvidase de sus expectativas antes de iniciar la tirada.

4.- Para evitar juzgase negativamente, permítase a sí mismo divertirse con lo que está ocurriendo y ser curioso con lo que de ello venga. Observe sus reacciones y su situación ante el tiro, acierto y fallo.

5.- Piense en la última vez que tiró una flecha similar, una serie o una puntuación. ¿Cuál fue su reacción entonces?. Probablemente no se frustró y puede que incluso lo apreciase. Probablemente no pensó en ello demasiado (en el sentido de interpretaciones negativas o juicios personales) o a lo mejor simplemente un pensamiento como “Montar la siguiente flecha”. Este ejercicio puede que le ayude a identificar las expectativas que en ese momento tiene, que pueden haber sido irreales en otro momento.

6.- Comprométase a divertirse y ser paciente. Tomando lo dicho por el doctor Bob Rotella en “Golf is not a Game of Perfect” (El Golf no es un juego de perfección). “Cuándo fue la última vez que realmente se divirtió al sentirse impaciente ante un reto?”.

7.- Deje de puntuar y concéntrese en recuperar el ritmo. Si se acerca una competición, pero todavía esta “ido” y sin control sobre su situación, considere el no competir. Plantéese también el tirar un tiempo siobre una diana desnuda para recuperar el flujo normal de energía y su ritmo de tiro y confianza en él.

8.- Vuelva a los puntos básicos de respiración profunda, relación y visualización. “Permita” que estos pensamientos trabajen por usted en vez de “hacer” que trabajen para usted.

9.- Visualice lo siguiente varias veces al día: en un estado relajado y con un respiración lenta pero regular, véase a sí mismo tirar como lo hace ahora en el bajón. Vea los errores que alimentan el problema. Ahora, déje que se vaya esa imagen, como si esos errores se perdiesen en la oscuridad. Vuelva con la mente el campo de tiro y a su cuerpo. Respire, relájese y visualice cada detalle de usted realizando tiros perfectos. Hágalo ralentizadamente, tiros fáciles, sin esfuerzo, con la mente totalmente en paz y el cuerpo relajado. Observe la mejora en su rendimiento cuando tira con calma y confianza y vaya gradualmente visualizando la ejecución del tiro a una velocidad normal. Sienta la alegría y emoción de volver a estar en el camino correcto. ☉