



Lisa Franseen, Ph. D.

# Vuelta a lo básico

## Habilidades Mentales

He estado escribiendo artículos para la revista Archery Focus desde que se inició a principios del 1997. Esto hace un total de 23 artículos en los que he escrito sobre temas que se extienden desde las habilidades mentales específicas hasta la dureza mental, el trabajar con un arquero como entrenador o padre a luchas particulares como los bajones o el pánico frente a la diana. Mientras me siento aquí pensando en el contenido de mi artículo número 24, me pregunto, "¿Sobre qué tema no he escrito?". Me encuentro buscando un tema nuevo, la última estrategia y modo más moderno para ayudarlo a tirar aún mejor.

Mientras estuve buscando, me di cuenta de la importancia del repaso y el significado de asegurarnos de no haber olvidado los fundamentos sencillos, lo básico. En vez de buscar siempre algún "truco" nuevo, tenemos que pararnos a reflexionar y asegurarnos de tener bien asimilados los fundamentos. Por ejemplo, es demasiado fácil pensar, "Claro, utilizo la visualización", cuando de verdad no la estamos utilizando eficazmente, o "a propósito" y estamos gastando más tiempo buscando otra cosa para mejorar nuestro rendimiento.

Dentro de este contexto, me gustaría preguntar lo siguiente a cada uno de Ustedes:

- ¿Sigue tirando mejor cuando entrena que durante la competición?
- ¿Ha pasado demasiado tiempo desde la última vez que experimentó una mejoría en sus marcas?
- ¿Todavía se pone demasiado nervioso al competir?  
¿O no se siente suficientemente mentalizado?
- ¿Se distrae mientras está tirando y pierde el enfoque atencional?
- ¿Sigue castigándose cuando cometes errores?
- ¿Se emociona con los resultados positivos o negativos y se olvida del proceso de un buen tiro?

Puedo adivinar, más o menos, que todos Ustedes al responder a estas preguntas pusieron un "sí" al lado de al menos una de ellas. ¿Cómo sabemos esto? Estas preguntas tratan de conocer de la manera más básica posible cómo nuestras mentes interfieren en nuestro rendimiento y, si no somos perfectos mentalmente (que yo no creo posible), la mayoría de personas luchan de alguna manera en estas zonas o áreas del aspecto mental.

¿El responder con un "sí" a cualquiera o a todas estas preguntas algo malo? ¡En absoluto! Sólo significa que Usted, como todo lo demás, necesita regresar al entrenamiento básico en las habilidades mentales y comprometerse a fijar objetivos claros para mejorar estas habilidades, y de esta manera asegurarse de que su mente interfiera lo menos posible mientras tire. La respuesta "sí" significa que el hecho de solamente tirar flechas durante la práctica y enfocarse en la técnica no basta para conseguir nuestro potencial. La respuesta "sí" sólo sirve para reforzar la importancia del hecho de que usted se enfrenta al aspecto mental del tiro con arco de manera activa y consciente.

Las habilidades mentales se estropean si no trabaja continuamente en ellas creando el hábito necesario, lo mismo que ocurre a sus músculos que pierden el tono si no hace ejercicio continuado. Y siempre existen maneras con las que puede esforzarse a ser mentalmente más duro, incluso después de desarrollar una buena base de habilidades mentales. El punto clave es no parar de trabajar en ellas (o jugar con ellas, dependiendo de la manera de que lo enfoque).

### Repasando lo fundamental

Déjenme repasar lo más básico acerca de las habilidades mentales. Si Ud. no está seguro lo que son exactamente las habilidades mentales, es la hora de leer un libro sobre el tema. Hay muchas fuentes sobre el tema en estos tiempos. Si ya está familiarizado con lo que sigue, mientras lea, piense en las maneras de incorporarlas aún más dentro de su secuencia de tiro y dentro del deporte del tiro con arco en general.

#### 1. Respiración profunda:

Esta puede utilizarse para controlar el nerviosismo (tensión muscular y número de pulsaciones, entre otros procesos), para mejorar nuestras habilidades de enfoque, para tranquilizar nuestras mentes y para llevarnos al aquí y ahora, al presente. Todos estos son factores cruciales a la hora de tirar bien. Hablo a cerca de la respiración diafragmática en todos mis talleres de psicología deportiva, y suelo tener atletas que me dicen, "Solía utilizar la respiración profunda muy a menudo. Me ayudaba de verdad". ¿Me pregunto por qué lo dejó? Normalmente, la respiración es un proceso inconsciente,

Psicología

y por ello es bastante fácil el no ser consciente de la misma. Hace falta una decisión consciente para comenzar a darse cuenta de la respiración de uno mismo y utilizarla como una útil herramienta cuando compitamos. Creo que cada arquero debería hacer esta elección. Se puede encontrar una gran fuente de información sobre la respiración en "Science of Breath" de Swami Rama.

***“Cada uno de nosotros decidimos cómo vamos a reaccionar en el campo de tiro. Es lo único que podemos controlar en nuestra vida”***

Designa un día semanal de sus entrenamientos con el único objetivo de escuchar lo que se está diciendo a sí mismo. Identifique las situaciones que tienden a conducirlo por un camino negativo y practique convenciéndose la necesidad de estar en otra situación. Otra actitud. Por ejemplo, si se encuentra diciéndose algo como, "¡Qué me pasa hoy – ya no sé disparar!, pruebe a cambiarlo por "No me ocurre nada malo ni hoy ni nunca. No soy perfecto, y lo único que puedo hacer es tirar lo mejor que sé ahora mismo, en mi situación actual".

## **2. La Relajación:**

Esta incluye la respiración profunda y se puede utilizar durante la competición, nos trae aún más hacia el momento presente, y forma el prelude de la visualización. Aunque para competir es mejor estar un poco nervioso a no estarlo, es un detrimento estar demasiado nervioso. Incluso si no se pone demasiado nervioso en las competiciones, entrenar el relajarse puede enseñarle a leer mejor a su cuerpo y reconocer cuando sus músculos estén tensos o su número de pulsaciones haya aumentado.

La mejor manera de empezar a aprender la relajación es realizando un entrenamiento de relajación progresiva. A menudo las librerías tienen cassettes de relajación a la venta. Inicie el entrenamiento en casa, después utilízela mientras entrene y finalmente durante la competición.

## **3. La Visualización:**

Usada de manera práctica, la visualización es una técnica poderosa que prepara al cuerpo a responder automáticamente y sin la actuación de la mente consciente. Durante una competición, es necesario que podamos confiar en que nuestro cuerpo tome el mando y se realicen disparos perfectos. Esto permite que la mente esté tranquila y concentrada, en vez de estar llena de preocupaciones y intentando controlar el disparo.

El proceso de la visualización también incrementa considerablemente nuestra habilidad de atención "focalizada" y puede utilizarse para ensayar cualquier situación en la que nos gustaría responder de una manera distinta a la que normalmente hacemos. Un ejemplo, si Ud. tiene la tendencia de enfadarse cuando comete un error, visualícese cometiendo ese error y respondiendo con calma, quizás con una respiración honda y una frase positiva. Una reacción lógica y deseable que está programando. Recuerde, cualquier objetivo es más alcanzable si es visualizado con anterioridad, y cada campeón utiliza frecuente y decididamente la visualización.

## **4. Hablar consigo mismo. El diálogo interno:**

Comenzar a darnos cuenta de que lo que nos estamos diciendo a nosotros mismos forma parte de una de las herramientas más poderosas de control. Nuestros pensamientos afectan a nuestras emociones, nuestra confianza, nuestra nivel de tensión muscular, nuestra habilidad de enfocarnos y a la calidad de nuestros disparos. Los pensamientos positivos nos dan resultados positivos. No deje ni un "espacio en su mente" para cualquier otro pensamiento, y nunca negativo.

## **5. Fijar objetivos:**

Fijar los objetivos correctos (y digo "correctos" puesto que muchos objetivos son de verdad inútiles o incluso destructivos) aumenta el enfoque, la motivación, la dirección, nuestros sentimientos de éxito, y nuestro sentido de confianza. El error más común es fijar exclusivamente objetivos de resultado (puntos, puestos) y olvidarnos de los objetivos del proceso. Objetivos de resultado tienen la tendencia a centrarnos en nuestra clasificación o marca en la competición. Objetivos de proceso nos enfocan en comportamientos más inmediatos y actuales realizados en cada disparo, o incluso entre varios disparos. También incluyen objetivos mentales como, "Respiraré profundamente antes de cada disparo durante las rondas eliminatorias".



Los objetivos deben ser: realistas, un reto y al mismo tiempo alcanzables, flexibles, mensurables o medibles, pequeños y sencillos y siempre enfocados en lo positivo, en lo que podemos hacer. Los objetivos debería establecerse para cada temporada (por ejemplo en sala y al aire libre) y revisarlos cada mes. Deberían fijarse objetivos para cada día de práctica, así como para cada torneo. Dependerán de lo que necesite hacer en cada momento del presente para alcanzar sus objetivos finales de la temporada.



### 6. Técnicas de concentrarse de nuevo:

Estas son cruciales para muchos momentos de la competición, justo cuando hayamos perdido el enfoque o cuando las cosas no vayan como hemos planeado. Es de gran ayuda tener un plan sobre las técnicas específicas que utilizará cuando ocurran ciertas situaciones. Incluyen planes técnicos como la meditación, la respiración profunda, la relajación, palabras claves, rutinas mentales, frases y afirmaciones propias positivas. Escriba el plan de actuación en tarjetas. Llévelo junto a su arco como una referencia rápida, o incluso dentro de su carcaj. Visualícese utilizando su plan de manera eficaz.

### 7. Responsabilidad Personal:

Aprenda a ser responsable en su propio beneficio y posible rendimiento. No eche la culpa a los demás. Cuando las cosas no vayan en su favor, mírese a sí mismo para ver lo que puede hacer de manera diferente para cambiar los resultados.

Cada uno de nosotros decidimos cómo vamos a reaccionar en el campo de tiro. Por ejemplo, podemos elegir ir a entrenar con la mente enfocada, con los objetivos bien fijados. También podemos elegir no enfadarnos cuando nuestro rendimiento no llegue a nuestras expectativas. Tome el mando y la responsabilidad en sus decisiones.

### ¿Está Usted Comprometido?

Ya que ha repasado lo fundamental, haga de ésta temporada el año de comprometerse de verdad con su entrenamiento de las habilidades mentales. Diríjase de nuevo a las preguntas que

puse al principio de este artículo. Compruebe en ellas si alguna de las respuestas fueron "sí". La tendencia es pensar "Sí, tengo que trabajar en esto", y después no pensar nunca más sobre ello. En vez de hacerlo así, siéntase bien enfrentándose a ellas directamente. Prepare un plan. Hable con su entrenador. Trabaje con algún psicólogo deportivo. Lea algunos libros. Y lo más importante de todo, piense que los obstáculos que encuentra en el tiro con arco pueden ser mentales, y sólo algunas veces producto de su postura, de la técnica, de la falta de tiempo, de las condiciones meteorológicas, o ...

(Nota: Cada de estos temas ha sido tratado con más detalle en números anteriores de Archery Focus. Piense en solicitar los n° atrasados).

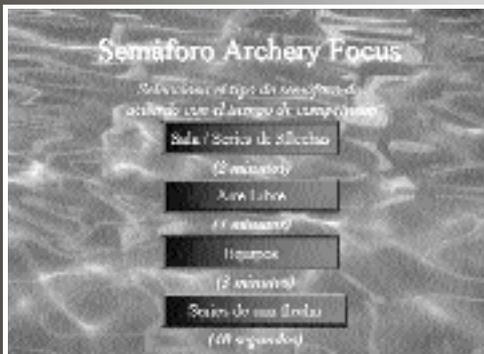
*La Dr. Lisa Franseen es una psicóloga deportiva y clínica en Denver (USA) y trabaja con deportistas a través del Comité Olímpico USA. Comenzó a colaborar con el tiro con arco en 1994 en el Centro Olímpico USA de Colorado Spings. Desde allí ha continuado ayudando a los arqueros de todos los niveles y modalidades a mejorar sus rendimientos respectivos y a divertirse con el arco a través de sus consejos, indicaciones y trabajos en el aspecto mental, incluidos los arqueros del equipo olímpico USA. También es profesora de los cursos de entrenadores de la NAA en sus 3 niveles.*



## El Semáforo ARCHERY FOCUS para Windows

Si desea poder entrenar con un semáforo de de cuenta atrás, al igual que sucede en las grandes competiciones, pruebe el Semáforo AF para Windows. Si desea recibir el CD envíenos el cupon de solicitud a Archery Focus en español

por tan solo **5.000 pts**



NOMBRE : \_\_\_\_\_ PC (Características): \_\_\_\_\_

APELLIDOS: \_\_\_\_\_

DIRECCIÓN: \_\_\_\_\_

CIUDAD: \_\_\_\_\_ CODIGO POSTAL: \_\_\_\_\_

TELEFONO: \_\_\_\_\_ ¿Es SUSCRIPTOR de AF? : \_\_\_\_\_

Entidad      Oficina      DC      N° de Cuenta

Datos Bancarios: \_\_\_\_\_

O con Cheque: \_\_\_\_\_

Enviar por correos o fax a:  
Archery Focus SV.  
Avda. Esparta nº 59 - 3º C  
28 230 Las Rozas - Madrid  
o al Fax 91 - 631 60 70  
o por E-mail: [holgado@jet.es](mailto:holgado@jet.es)

al precio de **5.000 pts**

