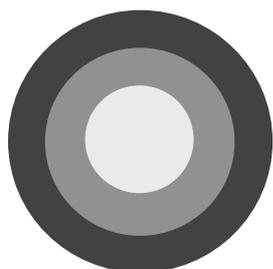


Parte 1

Objetivos en competición



Haciéndolos realidad

por Mark Lonsdale

¿Así que pretende poder participar en Atenas 2004?. ¿O simplemente desea mejorar su rendimiento en el Club de tiro?. Pues bien, lea este artículo y vea si tiene lo necesario para llegar a ser ese campeón que desea ser.

Muchas personas tienen grandes sueños y ambiciosas expectativas, pero sólo unos pocos realizan los esfuerzos necesarios para que estos sueños se hagan realidad. De manera predecible, todos estos soñadores abandonan muy precipitadamente sus sueños cuando se enfrentan a las adversidades en el camino.

Sin embargo los deportistas más pragmáticos simplemente pretenden mejorar sus resultados en cualquiera de las actividades que escojan, bien sea golf, tiro con rifle, pistola o arco, pero en muchas ocasiones tampoco están dispuestos a hacer los compromisos necesarios. Ese compromiso que hace que se entrenen muchas más flechas en los momentos difíciles con gran ilusión o "consumo de pasión" por tirar. Por esto, si lo que desea es llegar a alcanzar metas a largo plazo, como pudiera ser asistir a unos Juegos Olímpicos o ganar el campeonato nacional de esta nueva temporada, deberá saber y asimilar aquello que hace diferente y separar a los grandes campeones de la masa general de arqueros y de aquellos que desean "correr mucho".

"Los sueños y los objetivos son fuerzas positivas, pero necesitan ser compensadas con una saludable dosis de realidad"

Los sueños y los objetivos son fuerzas positivas, pero ambas deben ser compensadas por saludables dosis de realidad. Esta realidad consiste en varios pensamientos serios y coherentes sobre la motivación personal y acuerdos necesarios para conseguir cualquiera de los objetivos marcados. Esto quiere decir que

asuma tener un nivel adecuado de condición física, coordinación y los recursos económicos para llegar lejos en sus sueños.

El tiro con arco es un deporte en donde los individuos con habilidades atléticas y con buena condición física pueden luchar por conseguir el "oro", pero incluso teniendo en cuenta la alta inversión en el equipo o material y en el gasto en los diferentes viajes, la mayoría tienen un concepto muy vago de la cantidad de tiempo que se necesita invertir para ese soñado "oro". Como ya se ha dicho, nunca deje que le desanime ese comentario de alguien que le diga: "No podrás hacerlo", o que "los sueños son sólo eso... sueños." Haga lo que hacen los grandes campeones y campeonas cuando buscan y luchan por las oportunidades y poder demostrar que ese tímido deseo de desánimo estaba errado. En otras palabras, nunca abandone ni deje de luchar por sus metas por la decisión de otros, sino siempre por decisión y convencimiento propio.

"Nunca permita que nadie le desanime con frases como: "Nunca lo conseguirás" o "los sueños son sólo sueños."

Así, el primer paso en este largo camino "lleno de acción" es la conquista de pequeños escalones y avances para llegar a ser ese gran deportista soñado, y ser un buen estudiante del "deporte". Lea y estudie todo aquello que encuentre sobre el tiro con arco, y especialmente libros como "El Sencillo arte de ganar" (The simple art of winning) de Rick Mckinney. También suscríbase a revistas como esta, Archery Focus y lea los artículos que le llamen la atención al menos un par de veces. Procure estudiar y consiga vídeos de los Ctos. Nacionales pasados, Juegos Olímpicos o Cto. del Mundo de tiro con arco. Concéntrese en estudiar a los mejores arqueros del mundo, a aquellos con los estilos más ortodoxos y elegantes, como por ejemplo a las increíbles arqueras coreanas.



Intente ver a los arqueros de élite para que le sirvan posteriormente de "modelos" de su tiro. Pero tenga precaución de no elegir a uno de los arqueros de élite de los denominados "atípicos" o con técnica muy "particular". El consejo es que se mantenga todo lo posible dentro de los "estandarts" o técnicas "más usadas" hasta que tenga los conocimientos y experiencias adecuadas para cambiar su forma de tiro de manera efectiva, y esto lleva su tiempo.

El segundo paso es tomar papel y lápiz y preparar un programa o plan de entrenamiento que sea realista y coherente a su tiempo disponible y a las necesidades presupuestarias. Si, escribir los objetivos y planear los pasos para llegar a ellos es el primer paso importante para hacerlos realidad. Aquí la palabra clave es ser REALISTAS. Si dibuja y pone en papel su plan de trabajo y éste no se adapta a su horario libre y a sus compromisos familiares, entonces rápidamente comenzará a poner excusas para no cumplir con "su" plan. Para poder estar concentrado, atento y motivado, es mucho mejor comenzar suave e incrementar las horas de práctica hasta que se equilibren con sus compromisos familiares, de su mujer y su entendimiento o de su novia, al igual que con los compromisos laborales. (Nota: no se aconseja tener mujer y novia a la vez).

Echemos un vistazo a las otras áreas del compromiso.

El Material. Para comenzar en esto, si es poseedor de un equipo de alto nivel, similar al que el que poseen los mejores arqueros del mundo o los campeones nacionales, entonces ya ha eliminado uno de los principales problemas y principales excusas. ¡ No podrá culpar al material !. También considere el hecho de que comprar el Hoyt Axis con palas FX, flechas Easton ACE o X-10, Visor Sure Loc, estabilizadores Doinker, accesorios Cavalier, etc va a ser una pequeña inversión comparado con el gran esfuerzo y gran gasto de tiempo que deberá poner en el entrenamiento y en los diferentes viajes a las competiciones.

Pero sólo con adquirir el mejor material no es suficiente. Deberá aprender a ajustar y mantener regulado correctamente su equipo para poder tener así una mayor confianza al usarlo. La confianza es casi más importante que la motivación, el entusiasmo y la habilidad.

Entrenador. ¿Tiene acceso a un buen entrenador que le ayude en el trabajo de la adquisición de una correcta técnica básica?. ¿Está dispuesto a invertir algo más de dinero para poder adquirir los servicios de este gran entrenador?. Sin un entrenador a su lado, necesitará mucho más tiempo y trabajo y en muchas ocasiones entrenará y reforzará errores creando hábitos incorrectos y retrasando los deseables progresos. El valor de un buen entrenador no debe ser subestimado y es necesario ser respetuoso

con su trabajo (\$). Lo que pueda aprender de un buen entrenador será la base y los fundamentos de su futuro entrenamiento y sobre lo que construirá su tiro.

El tiempo de entrenamiento. Entrenar en la parte de atrás de su casa un vez a la semana, o ir al campo un par de días, descansando otros 5, o bien entrenar unos 10 días al mes y competir algún domingo que otro no es suficiente para progresar al nivel deseable. Por otro lado, tiene más valor y mejor rendimiento unos entrenamientos cortos, constantes y muy bien planificados que un montón de horas de trabajo sin una estructura clara de trabajo y de una manera improvisada y desordenada.

"Exclusivamente a través de las demandas cada vez más exigentes de las competiciones a las que asista, podrá adquirir las estrategias adecuadas para aprender a controlar la tensión propia de la competición."

Ahora, si se encuentra en el tiro con arco por el puro placer de tirar, o bien por el aspecto social del deporte, entonces la práctica irregular y de fines de semana satisfará sus necesidades. Pero como ya hemos dicho, si lo que desea es ganar un Cto. nacional o regional deberá entrenar al menos 3 días a la semana, y al menos uno bajo la supervisión de su entrenador. Estos "3 días" deberán crecer hasta "5 ó 6 días" cuando se acerque a rendimientos altos y metas mayores.

Es mejor entrenar 5 días a la semana 1 hora que 1 día a la semana unas 5 horas. Pero de cualquier manera que le permita organizar su horario de entrenamientos, estos deberán estar panificados cuidadosamente con entrenamientos específicos por sesión, análisis de su técnica y un control periódico de su entrenador.

Objetivos del entrenamiento. Aquí es donde la filosofía oriental juega un papel fundamental, sobre todo el proverbio de que un gran objetivo se consigue con muchos pequeños pasos. Si va al campo de tiro con su flamante Hoyt Axis y sus caras flechas ACE e inmediatamente piensa conseguir tiros consistentes al 10 una y otra vez a 70 m, no dude que se enfadará en demasiadas ocasiones. Si no puede tirar con facilidad en el 10 a 30 m, no espere hacerlo "mágicamente" a la distancia de 70 m.

Así, conquistando pequeñas metas y subiendo pequeños "peldaños" comenzará por construir su confianza destrozando el 10 a una distancia cercana. Entonces retroceda unos 10 metros de esta distancia inicial. Entrene a esta nueva distancia hasta que tenga el mismo resultado, acertar en el centro. En todo momento analice su técnica y su estilo. Después de un periodo de tiempo, conceda a su precisión y a su consistencia en el tiro la decisión de ir a distancias mayores hasta alcanzar las utilizadas en las competiciones habituales. Ahora deberá aprender a manejarse con el viento, la tensión, los cambios de luz, temperatura o condiciones meteorológicas.

Aproveche estos entrenamientos y disparos a distancias cercanas para aprender y mejorar el ajuste de su arco, probar diferentes accesorios y los cambios en su forma de tiro. Pero recuerde hacer todo el gesto sencillo y fácil, sin complejidades difíciles de repetir.



Los cambios o pruebas deberán realizarse de uno en uno. Nunca pruebe o cambie varias cosas a la vez. De esta manera no sabrá si ha experimentado una mejoría o pérdida de precisión o de puntos y nunca sabrá a qué achacarlo exactamente.

Competiciones. No existe sustitutivo para las competiciones si uno ha soñado y aspira a ser un competidor de éxito. Asistir a una competición tiene más valor que 10 entrenamientos de práctica individual en su campo habitual, y las lecciones que se aprenden en competición tiene un enorme valor para el aprendizaje del arquero en su camino al éxito. Solo a través de asistir y responder a competiciones de demandas de rendimiento cada vez más exigentes es cuando se pueden adquirir técnicas o estrategias adecuadas para adaptarse a los nervios, a las buenas flechas, a las malas, etc. y en conseguir las habilidades personales para mejorar en el futuro y aprender de los errores.

Uno de los trucos o secretos que le voy a indicar es la conveniencia de "mentalizarse" en competir contra Ud. y contra los demás a la vez. Fijese objetivos individuales en competiciones como por ejemplo rendir al mismo nivel al que acostumbra dominar en los entrenamientos. Esto no significa que deba batir su marca personal en cada competición, sino más bien intentar dominar su nivel con facilidad y habitualmente (es por esto por lo que los entrenamientos diarios tienen mucho valor).

También puede elegir a uno de los participantes en el torneo, a ese arquero que se encuentra algo por encima de Ud. y que le suele ganar casi siempre. Intente marcarse como objetivo vencerle. Esto le hará centrarse en la competición "uno contra uno" y le prepararán para el nuevo formato de eliminatorias que se utiliza en el formato de los JJOO.

Cuando elija a alguien a quien batir, esto debería significar aprender de su dedicación y tiempo que invierte en el entrenamiento y procurar llegar a entrenar más y mejor que este para llegar a batirle. De esta manera su motivación para entrenar algo más y mejor será aumentada.

Al mantener sus objetivos bajos y alcanzables, frecuentemente los conseguirá y los pasará, adaptando otros nuevos. Este proceso en sí mismo construye una gran auto confianza o confianza en uno mismo.

Viajes. Si no tiene el tiempo o en dinero para viajar a las competiciones habituales, probablemente no obtendrá la experiencia necesaria para llegar al "juego" máximo o alta competición. Incluso si no es un arquero con el nivel adecuado para ganar el Cto. Nacional, incluso estando a un nivel bajo, es muy beneficioso asistir a este Cto. Nacional para conseguir y adquirir las sensaciones de un gran evento. Cuanto mayor sea la competición que se pueda "echar a su espalda", mayores serán los aprendizajes en el control de los nervios. Asuma desde ya que un gran porcentaje del tiro con arco de competición sobre diana es un proceso psicológico. Este tipo de eventos también le ofrecerán la posibilidad de competir al lado de grandes arqueros a lo largo de todo el territorio y aprender de sus éxitos y errores. Obsérvelos como si fuese un "tiburón" persiguiendo a su presa y filme en vídeo en cada movimiento que realicen para un posterior estudio.

Y en vez de ir de vacaciones a Cancún, México, plantéese el ir a competir al extranjero (USA, Europa, Asia, etc) y asista a las competiciones de alto nivel. Conseguirá gran experiencia a alto nivel. Infórmese en las Federaciones Nacionales de tiro con arco y estas le informarán más sobre el calendario, fechas y localizaciones de las competiciones en esta temporada.

Y unido a estos viajes, procure asistir a la vez a seminarios, cursos de arquería, mesas redondas, concentraciones de arqueros y cualquier tipo de manifestación deportiva que le sea útil para aprender de las habilidades de su cuerpo, de su mente y de su rendimiento.

Para concluir, si no se encuentra preparado para acometer y cumplir con las necesidades de tiempo, esfuerzo, dinero, sin mencionar el sufrimiento o el cansancio físico y mental, entonces su viaje termina antes de haber comenzado. Pero si los objetivos y los compromisos están a la altura del nivel de los próximos JJOO de Atenas 2004, entonces sus compromisos deben estar a la misma altura y magnitud... ENORMES.

Lea la 2ª parte en nuestro próximo número de AF en español y aprenda cómo unos objetivos adecuados pueden llevarle hasta resultados elevados.

! Busque sus sueños, entrene con la cabeza, manténgase concentrado y nunca pare ¡.

Mark Lonsdale es un entrenador profesional para el ejército en aspectos de trabajos militares especiales en equipo. También es un gran practicante de Judo y un campeón de tiro con armas de fuego y ha contribuido con diversos artículos técnicos en diferentes revistas. Actualmente se encuentra inmerso en un estudio sobre los beneficios del entrenamiento aeróbico de la carrera continua para el tiro con arco.

