



Mark Lonsdale

# Planificando el éxito

## Creando un Plan de entrenamiento personal

*Espero que hayan leído la primera parte de esta serie (vea el n° anterior de A.F. en español) en la cual evaluábamos su situación personal y ya estábamos preparados para afrontar el reto de llegar a ser un campeón.*

Si ha sido así, ya ha aceptado el hecho y la realidad de su situación y ya es consciente que parte de su tiempo y de su dinero estará centrado en el tiro con arco, pudiendo ser una mala inversión financiera, ya que invertirá en un arma histórica en desuso, para disparar a una diana a cierta distancia, y la cual no le ha hecho nada malo y a la cual no puede comerse como de si un animal se tratase. La única recompensa será su satisfacción personal de hacerlo mejor que otro "lanzaflechas" de su entorno y ganar una medalla de oro (y que muchas veces no es oro de verdad).

De cualquier manera, si Ud. es una de estas personas que disfruta del simple hecho de lanzar una flecha, sentirla bien tirada, verla volar hacia el centro de la diana y acertar en el centro, entonces estará preparado para considerar al menos la posibilidad de asumir el enorme trabajo que tiene frente a Ud.

Esto quiere decir que estamos en el mismo sitio, con un mismo punto de vista y es el momento de hacer su plan de trabajo y preparar sus tareas. Sin un plan, su inversión de tiempo de esta manera tan cómoda, solo disparando flechas sin objetivos ni tareas son una verdadera pérdida de tiempo y de energía sin el efecto proporcional deseado. Mucho esfuerzo para poco resultado es igual a frustración. Necesitamos pues un plan.

El simple hecho de escribir una idea u objetivo y verlo escrito en el papel (o en el ordenador) es el primer paso para hacer esta idea realidad. Es comparable con los "dibujos" o "planos" que dibujamos cuando planeamos hacer una casa, recomponer una habitación o preparar una obra. Incluso cuando hacemos una excursión buscamos un mapa y dibujamos nuestra ruta. El ver su entrenamiento en un calendario de esta temporada le transportará a la realidad de cómo comprometerse para poder conseguir el título de campeón.

### El Plan

La estrategia para realizar un plan requiere 3 elementos: Un calendario de entrenamiento, un programa de entrenamiento y un diario de entrenamientos. Sin estos 3 elementos Ud. sólo será un arquero de ocio con la carencia de cualquier objetivo de entrenamiento o método para mejorar su rendimiento. Estos elementos hacen que un arquero elabore un "gran camino con muchos pequeños escalones".

El calendario de entrenamientos le permitirá ajustar adecuadamente su tiempo y le será un constante recordatorio de sus competiciones y compromisos deportivos que están por llegar.

El programa de entrenamiento le dará los objetivos específicos para mejorar su rendimiento y mantener su entrenamiento centrado y seguir la trayectoria marcada a lo largo del tiempo. El programa de entrenamiento le pondrá en consideración para conservar el buen equilibrio de la triada necesaria para rendir, la MENTE, el CUERPO y el ÁNIMO (Espíritu). Estos tres elementos deben ser entrenados, asimilados correctamente y mantenidos en equilibrio. En el tiro con arco hay que añadir además los elementos técnicos del material, forma de medir las variables y los aspectos balísticos del exterior (aire, lluvia, presión...). Llegar a dominar todos estos elementos que intervienen en el rendimiento y poder mantenerlos en equilibrio requiere un entrenamiento adecuado y planificado para administrar los objetivos semanales, mensuales y anuales.

El diario de entrenamiento es donde Ud. va a apuntar y anotar sus sensaciones, trabajo realizado, sus puntos o resultados en competición y otros detalles de su entrenamiento. Reflejará los hechos más importantes o destacables de su progreso. Una revisión periódica de su diario, un análisis de los puntos fuertes y débiles de sus entrenamientos pasados le dará la información necesaria para ajustar sus entrenamientos y objetivos futuros, al igual que otros planes de entrenamientos en otras temporadas venideras.

## El calendario

El detalle individual más valioso de un arquero es su disponibilidad de tiempo para los entrenamientos. Con todas las demandas de la vida, debe encontrar el tiempo para entrenar, viajar y competir junto con su actividad familiar y laboral, y esto es posible con la ayuda de un calendario de la temporada. Este detalle no debe ser olvidado.

Para iniciar un plan de trabajo a largo plazo (como por ejemplo un ciclo olímpico) recomiendo comenzar con un calendario o plan anual. Comenzar con un calendario tipo "hoja por mes" y marcar con un rotulador azul las competiciones locales, regionales, nacionales e internacionales incluidos los días de viaje. Esto le ayudará a programar y diseñar un plan de entrenamiento mensual y preparar y entrenar las habilidades precisas para cada tipo de competición a la que asistiremos (Sala, aire libre, formato NOR,...). Estos datos y fechas puede conseguirlos de los calendarios de competición de su club, Federación local o nacional y sus Webs, cartas informativas o revistas de arquería.

Siga con su rotulador azul y marque todos los "training camps" (concentraciones o reuniones) de arqueros que tenga planeado asistir en esta temporada. Esto le permitirá ajustar su calendario de trabajo o escuela para que pueda preparar la asistencia a las mismas. Tenga en cuenta que realizar estas reuniones o concentraciones con otros arqueros son mucho más beneficiosas y dan más conocimientos que el entrenamiento habitual en su club local, por lo que le deberá dar prioridad en todo caso.

Competiciones locales, nacionales e internacionales también le aportarán una información de primera mano para evaluar su propio rendimiento bajo condiciones de presión (nervios y tensión) y codearse con los campeones a los que está imitando en muchos gestos técnicos o que incluso sueña con ganar algún día.

El arte Zen en el tiro con arco (Kyudo) nos dice que cada tiro debe ser ejecutado con la mayor perfección sin tener que pensar en absoluto en la competición. Sólo hay que ejecutar perfectamente para disparar flechas perfectas. Siempre y en cualquier disparo. Pero sabemos que el formato actual de competición crea un gran estrés debido a las pocas flechas a lanzar, a la presencia de un adversario directo, lo cual hace que la competición requiera de una gran experiencia en este tipo de tiros y eliminatorias.

El paso siguiente es tomar un rotulador de color rojo y marcar en el año todos los compromisos de trabajo, familia o escuela que le imposibiliten entrenar (vacaciones familiares, compromisos de trabajo, época de exámenes, etc...).

Siga con el rotulador rojo y ahora, semana a semana, marque el tiempo que no puede dedicar diariamente al tiro con arco y que son obligados tales como horas de trabajo, de estudio-escuela, obligaciones familiares o cualquier otro compromiso ineludible.

Ahora sabe que todo el tiempo entre el rojo y el

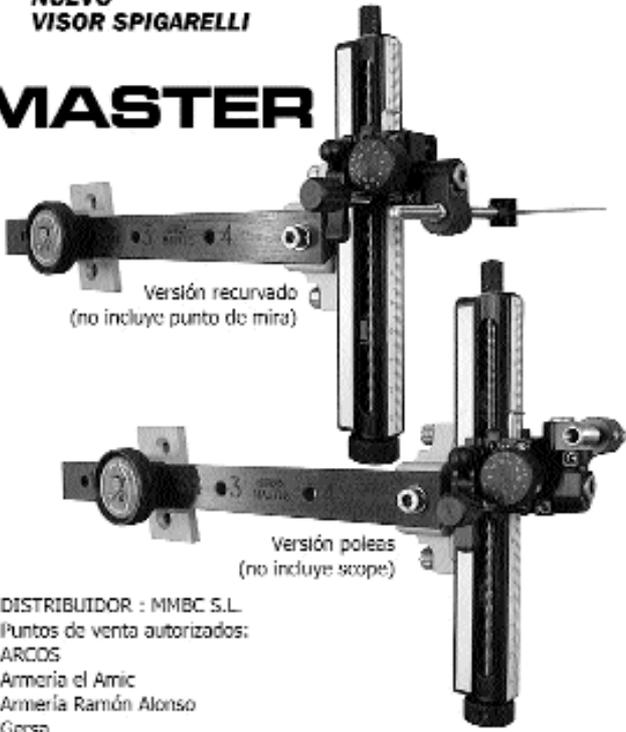
azul es el tiempo del que dispone para el entrenamiento técnico y físico (o mental y material). En estos espacios en blanco puede comenzar ahora a marcar en lápiz su plan de trabajo semanal.

Es el momento de nuevo de preguntarse a sí mismo si dispone del tiempo y de la motivación necesaria para acometer con seriedad sus objetivos en el tiro con arco. En el tiro con arco, tal como en otros deportes, la repetición y la constancia es el principio y clave del éxito, y esto requiere de un entrenamiento intensivo, duradero y constante unido a un tipo de vida equilibrado y saludable, de un verdadero deportista (con descanso adecuado, sin alcohol ni tabaco y una correcta alimentación e hidratación).

La mayoría de los campeones nacionales u olímpicos han tenido que sacrificar muchas de las actividades habituales y normales en la vida de una persona. Sacrificios en el tiempo con sus parejas, familia, amigos o en su promoción en el trabajo son habituales y necesarios para hacer realidad los objetivos deportivos y ganar el oro. Si ahora sigue pensando en continuar con las partidas de cartas con los amigos, las fiestas de viernes o sábados por la noche, jugar al golf o al fútbol el domingo con los amigos o cualquier otra ocupación de ocio, entonces no está haciendo los sacrificios necesarios para ser un posible campeón. (Nota: el autor de este artículo abandonó en su pubertad la escuela para trasladarse a

**NUEVO VISOR SPIGARELLI**

**MASTER**



Versión recurvado  
(no incluye punto de mira)

Versión poleas  
(no incluye scope)

DISTRIBUIDOR : MMBC S.L.  
 Puntos de venta autorizados:  
 ARCOS  
 Armería el Amic  
 Armería Ramón Alonso  
 Corsa  
 Podium Sport  
 Trofeos Ouli

**www.mmbc.es**  
 902-114089

**“En el formato de eliminatorias uno contra uno es innegable la presencia del oponente y de la tensión nerviosa. La experiencia de este tipo de competición es vital.”**

Francia para mejorar su nivel competitivo en Judo durante 2 años. Ya en la edad madura, abandonó un buen trabajo con buen sueldo y creó una escuela de tiro con arco para poder estar más tiempo en el campo de tiro y poder entrenar más tiempo su propio tiro).

### **El programa de entrenamiento.**

El verdadero programa de entrenamiento es un proceso de "semana a semana" que necesita de un constante ajuste y adaptación para ir parejo a su progreso y rendimiento. El plan no es algo rígido y fijo, sino que debe ser adaptado adecuada y progresivamente, y que deben reflejarse en su diario de entrenamientos. El plan semanal de entrenamiento le indicará qué días o cuántas horas dedicará al gimnasio, a la carrera o piscina, al tiro, al cuidado o ajuste del material, qué días podrá contar con la ayuda de un entrenador profesional, etc. El plan mensual reflejará mejor un objetivo de entrenamiento a corto plazo.

La evolución y mejora de un objetivo no se sucede de un día a otro, por lo que sus objetivos deberían estar pensados para poder asimilarse y adquirirse en un periodo razonable de tiempo. Si el periodo es muy corto y no se ha conseguido, entramos en una frustración y es la mejor manera de destruir la confianza en su plan. Para un arquero de nivel medio, con un tiempo razonable de entrenamiento, un periodo de unos 30 a 40 días es tiempo más que suficiente para asimilar un objetivo de trabajo y ver algunas mejoras en las marcas o puntos, pero puede no ser "nada" para constatar una mejora en puntos en la propia competición, que se ajusta más a un trabajo anual y el estudio de una asimilación de objetivos mensuales para acometer un objetivo anual.

También tenga presente que para

su progreso, no existen estándares fijos y dependen mucho del nivel de puntos que el arquero tenga. En un arquero medio, una indicación de su entrenador puede darle 10 puntos, pero esta misma ayuda del entrenador a un arquero de élite puede mejorarle sólo un punto, ya que deberá ajustar su material, trabajar duro en su estabilización del nuevo detalle técnico y cada punto de mejora requiere de un gran esfuerzo y duro trabajo. Pero aquí de nuevo, para un arquero de nivel medio, el diario de entrenamientos es útil y obligado para el adecuado progreso hasta ese nivel superior.

### **Administrando su tiempo.**

Disparar durante 1 ó 2 horas cada día es el último objetivo o meta, pero llegar hasta el campo de tiro o sala puede suponer un problema. La mayoría de los arqueros de nivel tiene un espacio en sus casas o muy cerca de ellas para poder practicar. Como principio, y como norma general, cada arquero debería tirar o realizar ejercicios de tiro una vez al día (una sesión de tiro diaria). Lo mismo puede aplicarse al trabajo de fuerza máxima y condición física general. Esto le permitirá a sus dedos, brazo, hombros y espalda a recuperarse para asimilar el siguiente entrenamiento o carga de trabajo. El sobre entrenamiento o un plan de trabajo demasiado agresivo en tiempo e intensidad puede llegar a causarle lesiones, dolores indeseados, ampollas en los dedos y lesiones tendinosas que impedirán el progreso futuro.

Asumiendo que tiene unas obligaciones laborales o de estudios de 8 horas diarias como casi todos los mortales, pero teniendo las tardes libres, un programa de entrenamientos puede parecerse a algo como esto:

Lunes mañana: Carrera continua o bicicleta 30 min.

Lunes tarde: Gimnasio Pesas, trabajo de fuerza 1 hora.

Martes tarde: 2 horas de tiro.

Miércoles mañana: Carrera continua o bicicleta 30 min

Miércoles tarde: 1 hora con un entrenador profesional y después 2 horas de tiro

Jueves: 1 hora de tiro.

Viernes mañana: Carrera continua o bicicleta 30 min.

## Las nuevas Palas FX



Presentamos la nueva generación de las palas de Hoyt, las FX. El nuevo y único diseño de estas palas permite almacenar una mayor energía inicial, lo cual transfiere una mayor velocidad a las palas, y por ello, un incremento en la velocidad de la salida de la flecha. Además de esto, las FX mantienen la sensación suave justo en el momento de rebasar el clicker, haciendo que sean las palas más rápidas y suaves que jamás haya usado.





Viernes tarde: - Gimnasio . Pesas, trabajo de fuerza 1 hora.

Sábado mañana: 1 hora con un entrenador profesional y después 2 horas de tiro

Domingo: Torneo o Test FITA o entrenamiento de 4 ó 5 horas de tiro.

Cuanto más se acerque a una competición puede ir sustituyendo el tiempo de gimnasio por tiempo de tiro y preparar mejor su competición próxima. Un arquero serio y comprometido con sus metas deportivas hará todo lo posible para ajustar su horario de trabajo para permitirle tener más horas de luz y dedicarle cada día algo más de tiempo al tiro. (No estoy hablando de dejar el trabajo o abandonar la escuela. Lo que digo es que se deben eliminar aquellas actividades realmente innecesarias, abandonando horas extraescolares, reuniones no obligadas, etc. y emplearlas en el entrenamiento físico y técnico).

Puede utilizarse también un tiempo extra para realizar ejercicios físicos o de tensión y aguante del arco en el tiempo de las comidas o el tiempo que emplea en ver la TV. Con el plan de trabajo suave que le he expuesto sobre estas líneas, estará dedicando unas 13 horas al tiro y 3 ó 4 horas a la condición física. Si algo debe ser sacrificado, nunca pueden ser las horas de asistencia del entrenador ni el tiempo invertido en las competiciones.

Los días en los que no pueda entrenar por razones de trabajo, viajes o lluvia no deben perderse totalmente. Ejercicios mentales y de visualización son extremadamente útiles y muy importantes en su preparación. Tome un

momento de relax, cierre los ojos (evite los momentos en que conduzca hacia el trabajo o de vuelta a casa... ¡JA!). Visualice mentalmente el proceso total del tiro, desde que se sitúa en la línea de tiro, cómo tensa el arco, cómo apunta, su suelta y su posición final. Vea cómo su flecha se desplaza con precisión hasta el centro de la diana. Esto programará a su mente y a su cuerpo de una manera inconsciente para una técnica de ganador.

El factor clave de todo entrenamiento es mantener la mente y los pensamientos, actuar y entrenar como un campeón. Sólo a través de un entrenamiento regular, disciplinado y sacrificado

es como un arquero desarrolla las habilidades y ganar la confianza para abandonar pensamientos mediocres, resultados estancados o puntos mediocres.

Siga atento a la tercera parte de esta serie en la que se expondrán los principales detalles de una PROGRESIÓN del entrenamiento y cómo modificar su programa de entrenamiento basado en su diario de entrenamientos.

*Mark Lonsdale es un entrenador profesional y asesor del cumplimiento de la ley en equipos especiales del ejército. También ha sido un gran deportista en Judo y Tiro con arco ganando varias competiciones de alto nivel. Escribe en diferentes publicaciones y actualmente se encuentra involucrado en un estudio del valor del entrenamiento de la carrera en el tiro con arco.*



# AVENTURARCO

ARQUERÍA TÉCNICA

EASTON

Hoyt USA

MCKENZIE  
Target

**TODAS LAS MARCAS**

**HOYT-PSE-MATHEWS**

**JENNINGS**

**BIGHORN-CENTURY-MARTIN**

**SAMICK**

