

Aprendiendo cuando... se pierde

Traducción autorizada por el autor de su libro:
"The Simple Art of Winning"

Un arquero campeón aprende de sus errores. Cuando tira mal, busca la causa de ese tiro deficiente e intenta eliminar el problema dominando de nuevo su tiro. Parece simple, pero la mayoría de las personas quieren olvidar que incluso pueden tener algún problema, e intentan que se resuelva por sí solo a base de tirar más flechas. La mayoría de nosotros recordaremos los nulos, los doses o los cuatros. Pero, ¿nos acordamos de todos esos dieces o nueves que tuvimos anteriormente?, o ¿los aceptamos por norma o los esperamos incluso sin saber como los conseguimos? Un arquero de élite busca eliminar los problemas en el tiro para que los dieces y nueves se conviertan en normales.

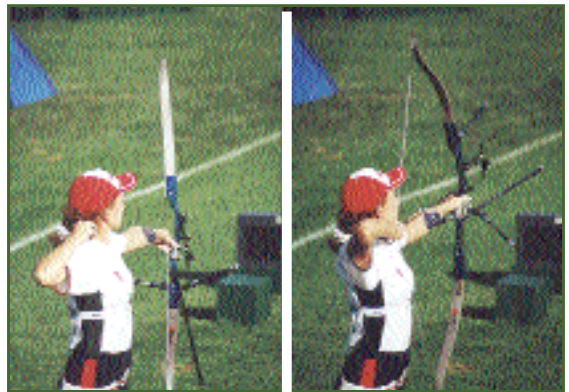
Supongamos una situación habitual, como una competición en la que un arquero está tirando bien y entonces hace un tres. En ese momento tiene una elección. Puede analizar el tiro y hacer la corrección técnica o actitudinal necesaria para que no vuelva a repetirse de nuevo este mismo fallo, o bien enfadarse, desanimarse y perder el control de las emociones



Rick McKinney, arquero de élite internacional y autor del libro "The simple art of winning"

y por tanto de los tiros siguientes, lo cual le conducirá a más treses. Esto no significa quedarse en los "treses". Intenta analizar rápidamente qué es lo que ha pasado en ese tiro erróneo. Digamos que has dejado caer el brazo de arco. Una vez analizado (sentir la caída del brazo es importante), entonces el arquero debería ordenarse a sí mismo el mantener el brazo de arco durante los siguientes tiros. (Objetivo técnico de los tiros siguientes). La concentración está en el brazo de arco y es una meta positiva. Hay que estar preparado para tirar las siguientes flechas concentrándose en mantener ese brazo de arco arriba. Las flechas vuelven a ir al centro y el problema se habrá solucionado. El arquero debería continuar concentrándose en el brazo de arco hasta que otro problema aparezca y lo desplace a un segundo término. Si ha eliminado el problema del brazo de arco y no ha surgido ninguno nuevo, entonces la concentración deberá estar en sentir "su tiro" para poder identificar el posible "problema nuevo" que surja, en poder sentirlo, identificarlo y en centrarse en cómo corregirlo.

No olvide que los arqueros de élite continúan teniendo problemas simples a lo largo de toda la competición y de su amplia vida deportiva. Ellos lo entienden, lo aceptan como parte del tiro con arco y les divierte el reto de identificar esos problemas y hacer las correcciones necesarias tan rápidamente como les sea posible. Un campeón tiene tantos problemas como el arquero novato que compete



Sentir la manera en la que sale el arco puede darle mucha información útil.

a su lado. La diferencia es que el campeón es capaz de analizar los problemas con más velocidad y precisión que el novato y hacer las correcciones necesarias con más decisión, confianza y mejor precisión.

Tenemos que aceptar que somos seres humanos y que siempre habrá algún problema que resolver. Eso es lo que nos hace diferentes del resto de las criaturas vivientes de la tierra. Así que ¿por qué no aceptar ese reto con tranquilidad y humor y perseguirlo agresivamente?

Y ahora nos preguntamos, ¿cómo puede uno encontrar esos problemas con rapidez y cómo puede hacer que estas correcciones sean exactas y precisas, tanto como sea posible?. De nuevo volvemos al hecho fundamental, el SENTIR el tiro. Si el arquero puede aprender a sentir su tiro, será capaz de saber y ser consciente de lo que nota bien o mal en cada disparo si presta la atención necesaria. Se tarda mucho tiempo en aprender esto. Pero puede hacerse, mientras mantenga su atención en su tiro, y nunca en el impacto ni en la diana.

SENTIR

Ser capaces de sentir el tiro es muy importante. Cuando un arquero llega a un nivel de competición, tiene que ser capaz de sentir su tiro para saber así lo que está pasando con exactitud en cada disparo. Un entrenador puede ayudarle en un cierto punto, pero sentir la diferencia entre un tiro "bien o mal" no puede ser grabado ni en vídeo. Los mejores puntos de referencia para la sensación de una técnica correcta de un determinado arquero se encuentran en la sensación, su sensación (sensación propioceptiva). El entrenador puede ayudarle en conseguir la información objetiva (lo que se ve) de esa sensación del disparo, pero nunca puede llegar a ser los ojos del arquero más allá de un mínimo punto. El arquero debe mirar internamente, para conseguir así ese punto "extra" que necesita para ganar.

Por lo tanto, ¿qué significa sentir el tiro?. En un principio el arquero debe ser capaz de concentrarse "dentro de su cuerpo" tanto como le sea posible. Debe ser capaz de sentir la presión de sus dedos en la cuerda. El equilibrio de sus pies. La tensión de su espalda frente a la de su brazo. El movimiento continuo mientras se salta el clicker. La relajación de la mano y dedos de arco. Es sorprendente lo que el cuerpo puede detectar cuando uno aprende a escucharse a sí mismo. También es muy importante saber que uno no debería intentar sentir "todo eso a la vez. Normalmente, el arquero puede comenzar a concentrarse en un área en cada tiro o en cada sesión de entrenamiento. Por lo tanto, sean pacientes y aprendan a cómo triunfar en el arte de sentir. Paso a paso hasta formar la sensación completa del tiro.

La mejor forma de empezar, es el tirar cerca del parapeto y sin diana, y trabajar concentrándose internamente en el tiro. Concretamente en las sensaciones que nos da nuestro cuerpo a través del tiro. El primer esfuerzo es ponerse a unos 5 ó 10 pies del parapeto. Ponga la flecha y tense el arco. Cierre los ojos y dispare unos cuantos tiros. Lo que se notará en seguida es que uno puede concentrarse y sentir mejor con los ojos cerrados. El arquero se dará cuenta que puede sentir, y

que ha estado sintiendo, pero no se había dado cuenta hasta ese momento. Cuando dispare, preste atención a la mano de arco. ¿Está relajada?, ¿puede mover los dedos?. Cuando dispara la flecha, puede sentir el arco tirando de la dragona durante el "la continuación del tiro"?. Estas son cosas que necesitan ser aprendidas y sentidas.

Trabaje una sola cosa cada vez. Después de trabajar con la mano de arco, compruebe su hombro de arco. Entonces vaya de uno a otro, de la mano de arco al hombro. La sensación de los detalles en los que está trabajando tienen que continuar a lo largo del tiro. Sólo por el hecho de que el clicker salte, no significa que la mente deba relajarse y desconectar en las sensaciones. Sólo significa que uno necesita estar seguro de continuar en lo que está haciendo y sintiendo hasta que la flecha llegue a la diana.

Después de aprender la sensación con los ojos cerrados, ábralos y mire a ver si todavía puede sentir lo mismo pero

"Otro elemento importante de la sensación es el comprobar y constatar lo que ocurre si el arquero hace algo mal"

con los ojos abiertos. Normalmente no ocurre todo de una vez y de manera automática. Cierre los ojos y siente otra vez "su tiro". Haga esto unas cuantas veces, y con el tiempo, será capaz de sentir con los ojos abiertos tan bien como con los ojos cerrados. Después de haber aprendido esto, vuelva a una distancia corta y sitúe



Cuando suena el clicker debemos seguir atentos a la sensación que nos da la suelta y la finalización del tiro. Esto es posible si pone la atención necesaria.

una diana. Inmediatamente se dará cuenta de que se concentrará al 100% en la diana, y no en las funciones internas y sus sensaciones. Vaya de uno a otro ejercicio de manera progresiva hasta que triunfen las sensaciones de las funciones internas a las de apuntar y la diana.

Con el tiempo, el arquero debería aleatoriamente comprobar cada parte de su técnica de tiro como una acción automática. Yo lo llamo "mantenimiento preventivo". Mantenga una comprobación constante en su técnica y estilo de tiro, y podrá mantenerla muy alta (y correr como un coche de competición ajustado), como una máquina.

Otro elemento importante de la sensación es el comprobar y constatar lo que ocurre si el arquero hace algo mal. Primero, debería ser capaz de notar la diferencia. Realice unos tiros con algún fallo concreto de manera intencionada. Una vez que esto se consiga, es entonces cuando está experimentando y sintiendo los tiros "malos" y ver la incidencia del impacto en la diana. No es necesario hacer esto demasiadas veces, ya que puede desembocar en desarrollar malos hábitos y entrenar errores, que pueden crear más problemas de los que merece la pena sentir. Pero experimentarlos en algunos tiros nos dará más ventajas que inconvenientes.

Mientras entrena, intente agarrar el arco y mira donde van las flechas. Después, intente algo distinto. Puede ser el "dejar caer" el brazo de arco. Baje el hombro de cuerda para ver a donde clavan las flechas. Con el tiempo, el arquero tendrá una buena idea del porque una flecha va a cierto sitio. Cuando entrene, o tire en una competición, el arquero será capaz de concentrarse en cómo hacer el cambio adecuado para ir a mejor. Pero como ya he dicho anteriormente, el arquero debe tener cuidado en no entrenar demasiado esto. Nunca desestime el poder de las sensaciones. Realmente el arquero puede conseguir su forma de tiro y técnica adecuada con facilidad si persiste en buscar sus sensaciones.

Comience a SENTIR su tiro y busque los aspectos fuertes de su tiro. Busque lo mismo cada día y disfrute de este trabajo.

! A tirar y a sentir !