

Relajarse

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

LA "COMFORT ZONE" (Zona cómoda)

La mayoría de la gente se da cuenta de que normalmente están demasiado estresados para una competición. Normalmente se agarrotan y tiran muchos tiros malos. Es entonces cuando se relajan un poco y empiezan a tirar algunos buenos tiros. Entonces, se empiezan a estresar de nuevo y todo vuelve a comenzar. ¿Qué es eso? ¿Por qué nos seguimos sintiendo tan estresados? Hay dos razones para esto.

La mayor parte es debido a la existencia de una zona confortable que hemos desarrollado a lo largo de los años. Lo que sucede es que el arquero se encuentra cómodo actuando a un cierto nivel. Cuando tira su media empieza a esperarlo. Algunas veces, el arquero se sentirá un poco molesto porque piensa que está tirando una media peor que la que realmente tiene y se merece. Esto es por que normalmente tendemos a pensar que nuestra media son nuestras mejores puntuaciones de los entrenamientos. Pero cuando empezamos a tirar con puntuaciones altas, tendemos a ponernos nerviosos y empezamos a pensar en las grandes posibilidades que tenemos. Eso crea un estrés que no deseamos y entonces nuestras puntuaciones bajan hasta un nivel cómodo, y entonces continuaremos tirando bien.

Algunas veces empezamos tirando mal sin ninguna razón. Podría ser debido a mucha expectación exterior o de uno mismo después de los entrenamientos o sólo un mal comienzo por un fallo. Pasa muchas veces. La mayoría de la gente se estresa y tira mal la mayor parte del día, o sólo tira mal la primera distancia, entonces parece que empiezan a tirar bien después de esa fatídica distancia. Al final del round terminarán con su media.

Algunas veces empezamos muy bien, Puede ser porque empezamos haciendo lo que se supone que debemos hacer para tirar buenas flechas, y nos preocupamos por la puntuación. De repente nos damos cuenta de que es posible hacer una buena puntuación. Eso hace que la mente empiece a analizar que posibilidades podemos tener si continuamos a ese nivel. Instantáneamente empezamos a sentirnos excitados, recelosos o nerviosos. Empezamos a tirar flechas malas y después de finalizar el round, terminamos cerca de nuestra media.

También, podemos empezar en nuestra media, y acabar con esa media. Básicamente no estamos satisfechos, pero parece imposible seguir y hacerlo mejor para aumentar nuestro nivel de actuación.

Todo esto es debido a la zona confortable. Es la zona en donde no sentimos temor. Tiramos nuestras flechas y terminamos justo con nuestra media, que no es excesivamente buena, pero aceptable para nuestro fuero interno. ¿Cómo nos libramos de esto?. Sólo a través de técnicas de relajación y aprendiendo como aumentar nuestra zona confortable.

TECNICAS DE RELAJACION

Estar analizando nuestras capacidades y actitudes durante una competición es normalmente devastador para nuestro rendimiento. Si planeamos con anticipación toda posibilidad que pueda pasar, entonces nuestro rendimiento no se verá sorprende-

do. Tenemos un plan, o un mapa de carreteras que seguir. Si no es así, empezaremos a estresarnos. En esos momentos, el relajarse correctamente ayudará.

Relajarse en la línea de tiro es muy importante para que un arquero triunfe. La mayoría de los arqueros, habitualmente empiezan a ponerse nerviosos o ansiosos durante la competición, a no ser que estén tirando tan mal que es ridículo considerar mucho su actuación de ese día. Pero si el arquero aprende a mantenerse relajado, será capaz de controlar los tiros y continuar con un alto rendimiento, o empezar con uno que normalmente sea bajo y entonces convertirlo en alto. (Remontar los resultados adversos)

Existen varias técnicas de relajación. En la que estoy mas familiarizado es en la de la relajación progresiva. Consiste básicamente en identificar los grupos de músculos más importantes



del cuerpo, entonces tensarlos y relajarlos. La tensión es para aprender lo que es la tensión. En el futuro, cuando la tensión del músculo se reconoce, entonces se puede empezar la relajación. Generalmente, un arquero debería empezar este programa tomándose de 30 a 45 minutos para tumbarse, tensando, relajando, inspirando y espirando. Una vez que pasan este parte de la relajación, entonces normalmente intentará entrar en un nivel de subconsciencia. A este nivel, el arquero estará como dormido, aunque no lo esté realmente. Escuchando las ordenes de su entrenador mental, o de una cinta, o las suyas propias, le ayudará a mantenerse relajado y alerta de lo que está pasando por su mente. Al arquero no le deberá molestar ni preocupar si se queda dormido inicialmente. La mayoría de la gente no tiene un periodo de atención muy largo, pero aun así, es muy relajante. Si han estado estresados por un largo periodo de tiempo, el descanso les sentará muy bien.

COMO RELAJARSE ADECUADAMENTE

Las ordenes habladas llevarán al arquero a una profunda relajación, guiándole a la visualización. Al principio, el objetivo es el ser capaz de visualizar un ambiente relajante. Puede ser en una playa, tumbados al sol. Puede ser en el parque, con los pájaros pando y tumbados en una manta sintiendo el sol en tus ojos. El calor entrando en todo tu cuerpo. El arquero tendrá que decidir lo que es más relajante para él. El siguiente objetivo es conseguir que el arquero visualice una competición importante. Esto hará

que el arquero se excite, causando de nuevo tensión. Entonces, el arquero intentará volver al lugar relajante que tendrá un efecto de calma. Creo que verás lo que está pasando. La mayoría de nosotros nos excitamos mucho antes o durante una competición importante, pero esto no es bueno si nos hace que tiremos mal. Por lo tanto el objetivo es ser capaces de relajarse y ejecutar los tiros como lo hacemos en nuestro propio entrenamiento. El lugar de relajación que hemos elegido, nos ayudará si podemos volver a él durante la competición, cuando empezamos a estar nerviosos.

Una vez que hemos aprendido como relajarnos apropiadamente, y de ser capaces de visualizar lo que la "voz que nos guía" nos está diciendo, entonces estaremos listos para pasar de la posición de tumbados a una de sentados en una silla. Cuando hemos superado este proceso, solo entonces practicaremos de pie. El siguiente paso, después de ponerse de pie, es aprender a relajarse y visualizar y ser capaz de hacerlo en el exterior, donde hay muchas distracciones. El paso siguiente será con el material de tiro en las manos y listo para tirar. Eventualmente, tendríamos que ser capaces relajarnos en 5 segundos y visualizar justo en cualquier momento que queramos.

Recuerda que el objetivo es relajarse y concentrarse en el tiro. Esto se puede conseguir cuando tienes el control de ti mismo. Las técnicas de relajación son usadas para el estrés de cada día y puede ayudar en toda clase de problemas diarios. Cuanto menor estrés soportes, mas mejorará tu tiro. La razón principal es porque ahora nos concentramos en lo que queremos hacer, y no en lo que la mente busca inconscientemente, (nuestra debilidad, temor, anticipación, ansiedad, etc.).

ZONA CONFORTABLE CONFIANZA

La confianza es una de los aspectos más importantes para ser un campeón. Si uno no cree en sí mismo, será muy duro para él el triunfar. Hay una línea muy estrecha entre confianza y engreimiento. La definición de confianza es estar seguro de uno mismo. La definición de engreimiento es ser engreído o vanidoso. Como puede verse, hay una línea entre los dos. La diferencia es que ser un engreído no es aceptable en la mayoría de las situaciones sociales. Tener confianza si.

El arquero que esta seguro de si mismo, normalmente no tiene que decir nada sobre lo bueno que es. Habitualmente lo demuestra en la competición. No menosprecia a nadie por saber más, sino que intenta ayudar y dar ánimos educando a la persona inferior para así hacerla mejorar. Una persona segura de si misma no teme perder. Les encanta los retos para probarse a sí mismos de que son capaces de vencer los retos con éxito.

Una persona engreída es la que le cuesta convencer a la gente de que son buenos. Me gusta la afirmación cuando alguien hace un comentario engreído, "¿a quién estás intentando convencer a mi o a ti?. Es una forma de ver lo obvio. Una persona engreída normalmente intenta convencerse a si mismo de que son buenas. Creen que si siguen diciendo que son buenos, entonces se convertirá en realidad. Eso es correcto, pero se lo deberían estar diciéndoselo a si mismos y no a todo el mundo. Hacer un comentario engreído puede crear presión en ellos mismos, ya que han hecho un comentario osado y deberán defenderlo con los hechos. Para salvarlo, tendrán que probarlo o si no, quedar como un hablador. Para protegerse de este apuro, deberán decirselo a si mismo, y no a otra gente.

Se que algunas personas creen que no es malo ser engreído. Está bien. Pero la aceptación social es muy importante para mucha gente. Si una persona está segura de sí misma, y puede aceptar ser diferente, entonces lo harán bien siendo diferentes. Si

ellos sienten la presión de la gente se vuelve en su contra por sus afirmaciones, entonces será mejor aprender como hacer comentarios socialmente aceptables que nos les provoquen mas presión de la necesaria.

Ser seguro y estar confiado en uno mismo es estar seguro de si mismo, pero no alardear de ello. No hay necesidad de decir a la gente que eres bueno o que vas a ganar. Lo que hace es ofender a tus contrincantes y demás competidores, y como dije antes, crear una presión extra no necesaria. Estar seguro de sí mismo es saber que lo puedes hacer excepcionalmente bien, pero al mismo tiempo, reconocer que puede haber contrariedades que te afecten en tu seguridad aparente.. Puede ser una llamada de atención del juez, el mal tiempo, problemas en el equipo fuera del control del arquero. El arquero puede tener su mejor actuación, pero otra persona puede tenerla mejor. Esto no debería enfadar al arquero o desanimarle. Ha alcanzado su meta y ahora necesitará ir hacia una nueva meta. Sólo por que alguien te haya ganado, no te hace menos persona. De hecho, es sabido que se aprende mas de los errores que de los éxitos.

Una última palabra sobre la seguridad en uno mismo (autoconfianza). Creer en uno mismo es extremadamente importante. Esto alienta a uno a esforzarse siempre el 100%. Conoce tus capacidades, pero no es necesario prever el futuro. No hay mística o magia en el hecho de ser campeón. Normalmente es un camino que toma la persona, creyendo en si misma, estableciendo metas y quitando la palabra "rendirse" o "imposible" de su vocabulario y de su mente.

CUERPO

TOZ

+

PALAS

C2



- Potencia regulable
- Inclinación de las palas regulable
- Colores azul-rojo-amarillo-gris negro
- Potencia : de 30 a 40 lb
- Largo : de 66" a 70"

Pregunta en tu tienda favorita o llama al 902-114089

www.mmbc.es