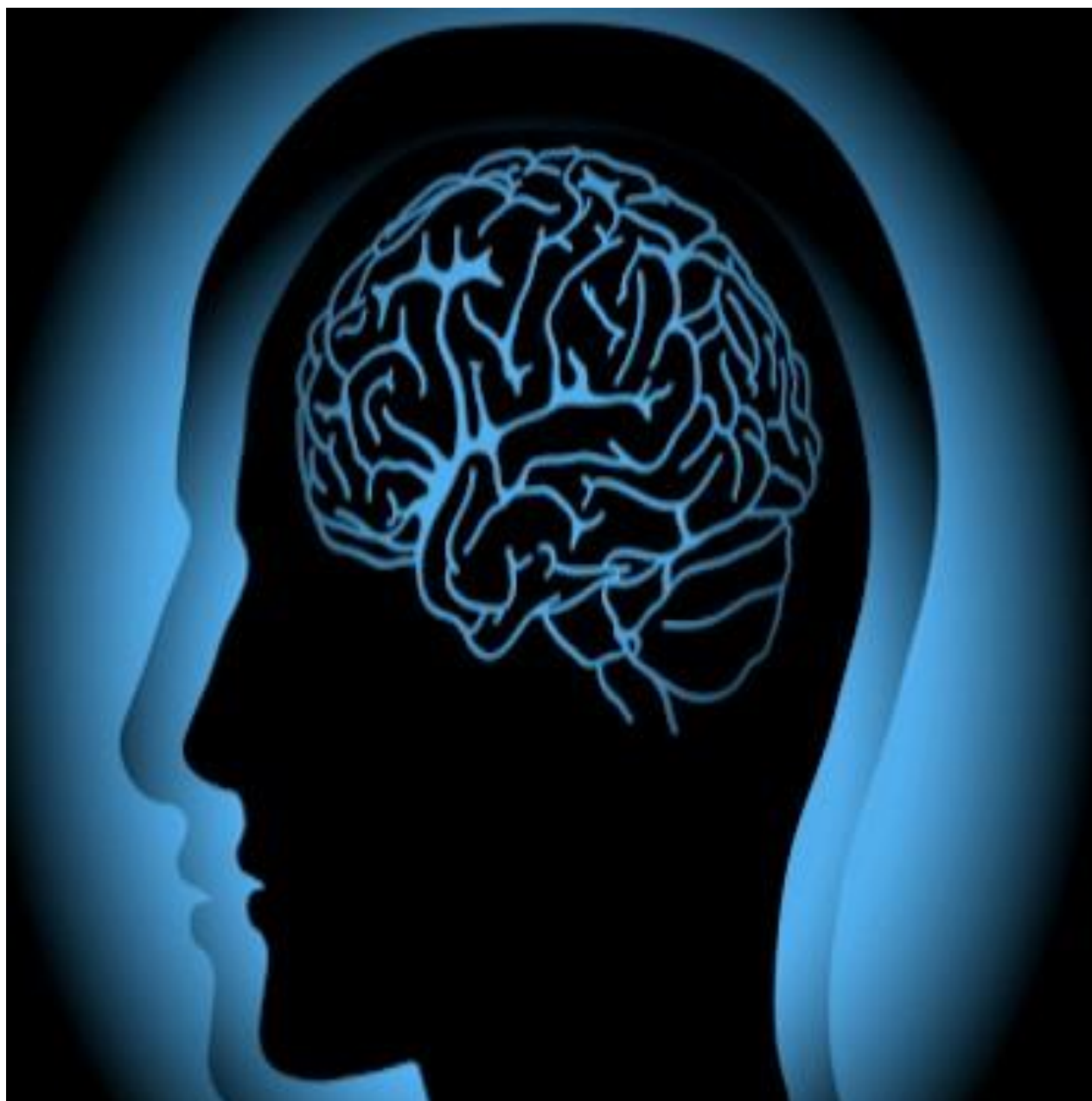


23 de setiembre de 2017

**Asuntos de ENTRENAMIENTO MENTAL ESPECÍFICO  
en el Tiro con Arco**



## **Contenido**

- I.- Introducción
- II.- Abreviaturas
- III.- Pilares básicos del tiro con arco
- IV.- Entrenamiento Mental Específico (EME)
- V.- Esquema de Manejo mental en competencia
- VI.- Pensamiento Positivo
- VII.- Entrar en Zona
- VIII.- Rutina de tiro
- IX.- Arousal
- X.- Herramientas del EME
- XI.- Visualización
- XII.- Respiración
- XIII.- Preparación de la competencia
- XIV.- Cómo utilizar mejor este material
- XV.- Sobre el autor

### **I.- INTRODUCCION**

Se aborda en este trabajo una de las facetas del tiro con arco, el manejo mental en competencia y su entrenamiento específico para nuestro deporte.

El tiro con arco en nuestro país no ha tenido un fuerte desarrollo en el manejo mental, este material viene a iniciar el camino a la integración del entrenamiento mental al entrenamiento total del tiro con arco, junto con la técnica, la preparación física y el tiro propiamente dicho.

La propia inquietud y las muchas inquietudes de arqueros uruguayos de todos los niveles de experiencia, nos impulsa a compartir la información que hemos obtenido a lo largo del tiempo, acerca del manejo mental en nuestro deporte.

La información es mucha y muy variada, y dada la complejidad del tema, se hace muy difícil plasmarla en una sola publicación, y ordenarla acorde a los distintos niveles e intereses de los arqueros. Por esa razón solamente se abordará desde un punto de partida básico, el **manejo mental en competencia**, que abarca a todos los arqueros por igual, porque sin importar su nivel de experiencia y preparación, todos se enfrentan a su diana respectiva con distintos tipos de presión psicológica y emocional.

Esta compilación de información es el trabajo de cuatro años de investigación, obtención y registro de información, estudio y práctica de los aspectos del manejo mental en el tiro con arco.

El material recoge experiencia de profesionales de diversas ramas e instituciones, decenas de documentos sobre la temática, tomado de libros, páginas web de arquería, e incluye lógicamente el aporte personal con la experiencia y lecciones aprendidas en el entrenamiento propio, para diversos torneos nacionales e internacionales.

En nuestro país, el entrenamiento mental para el tiro con arco es prácticamente inexistente, carecemos de profesionales de la psicología del deporte que estén conectados a la práctica, investigación y entrenamiento de esta faceta del tiro con arco. La información disponible abarca un campo extremadamente amplio y difícil, no hay manuales o libros dedicados a la temática específica en tiro con arco en Uruguay y tampoco abundan en Latinoamérica. A nivel World Archery América

tampoco hay un desarrollo importante de esta área, no se ofrecen con regularidad cursos o talleres de especialización para ningún nivel de entrenadores.

Esta compilación intenta brindar la información necesaria para empezar a entrenar algunos aspectos del manejo mental en el tiro con arco, basado principalmente en las necesidades del arquero antes, durante y después de la competencia o el entrenamiento.

## II.- ABREVIATURAS

EME- entrenamiento mental específico

EFE – entrenamiento físico específico

TCA- tiro con arco

TEC – técnica

TEO – teoría

RdT – rutina de tiro

MSC – mente sub consciente

MC – mente consciente

LT – línea de tiro

CSAI- Cuestionario Auto Evaluación Illinois

## III.- PILARES BASICOS DEL TIRO CON ARCO



**Fig 1**

Para el entrenamiento en el tiro con arco se manejan cuatro pilares básicos, que son los que se muestran en la figura anterior. De manera que para lograr un entrenamiento integral se debe atender cada uno de esos pilares sin descuidar ninguno, porque los mejores resultados surgen de la interrelación y el equilibrio entre ellos.

Difícilmente un arquero logrará un alto rendimiento si falla alguno de los pilares de todo el andamiaje del tiro, esto no significa que no podrá ganar de tanto en tanto, lo que seguramente no ocurrirá será un alto rendimiento consistente. Se puede tener una gran técnica, muy buena preparación y fuerza física, pero si se tiene una débil preparación mental o el equipo no está debidamente ajustado y puesto a punto, no

se lograrán grandes resultados. Cualquiera sea el desequilibrio entre estos cuatro pilares será la causa de no alcanzar grandes objetivos.

Por esta razón el entrenamiento debe ser integral, todos los pilares básicos deberán ocupar tiempo en la planificación del arquero. Es muy común ver en los distintos arqueros, aún en aquellos de mayor nivel de experiencia y con idea de alta competencia, que su interés puntual se dirige a uno o quizá dos de los pilares, algunos se enfocan fuertemente en lo físico en el entendido que eso les reportará mayores posibilidades a la hora del tiro, otros se abocan duramente a los aspectos técnicos, dejando de lado en general todo lo referente al equipo que solo atienden en lo básico, y soslayando lo referente al control de los aspectos mentales del deporte; dentro de una muy amplia gama de situaciones individuales es que vemos estos ejemplos una y otra vez y compartimos las frustraciones constantes cuando escuchamos a un arquero al finalizar una serie o una competencia diciendo, "tiré muy bien, me sentí bien con el arco, pero me desmoroné mentalmente en la cuarta serie, me puse nervioso, no podía pensar y no sabía qué hacer", etc, claramente observamos en este ejemplo un desequilibrio en la preparación del arquero.

Lógicamente habrá una atención diferente a uno u a otro pilar, dependiendo del tiempo disponible y de los objetivos trazados, pero siempre deberá buscarse el equilibrio en estas bases fundamentales, siempre se entrenarán las cuatro bases.

#### **IV.- ENTRENAMIENTO MENTAL ESPECÍFICO – (E.M.E.)**

##### **A.- Conceptos sobre el EME**

Este trabajo es una introducción al universo complejo del manejo mental en el tiro con arco, es la exposición de la temática que envuelve este tipo de entrenamiento y a la vez es una invitación a incluirlo en el trabajo cotidiano del arquero.

Sino todos, la mayoría de los deportes tienen un componente psicológico en su desarrollo y los deportistas ya no solo preparan su técnica y su físico, sino también su mente. El tiro con arco (TCA) es un deporte de alto contenido mental, algunos expertos lo ubican en 90% mental y 10% físico-técnico.

Si el TCA fuera solo la habilidad de tirar, luego de aprender bien la técnica y preparar el físico, todas las flechas serían diez, sin embargo sabemos que eso no ocurre así.

El entrenamiento mental es tan importante como el entrenamiento físico y el técnico, y lleva tiempo adquirir las capacidades mentales necesarias para el tiro. Un arquero puede tener un alto coeficiente intelectual o considerarse muy "inteligente", pero esa capacidad será derrochada si no logra poner su foco sobre el tiro y concentrarse en ello hasta terminarlo y no distraerse con "estímulos externos".

El trabajo mental de un deportista no se basa en algún truco de magia que lo hace rendir mejor, sino en un trabajo sistemático para conseguir ir cambiando las tendencias internas para que poco a poco interfieran menos en su rendimiento, potenciando aquellas otras que lo fortalecen y aumentan.

La mente desarrolla hábitos de pensamientos, conexiones neuronales, actitudes, reacciones, percepciones e interpretaciones ante el tiro, esto puede a veces aumentar los niveles de ansiedad y estrés, puede destruir emocionalmente al arquero y también puede llevarlo a:

Tirar en forma inconsistente

Congelarse en apertura completa

Perder el foco  
Perder el control del tiro  
Hacerle llegar hasta el abandono del deporte

En general los cambios negativos en el tiro se deben generalmente a preocupaciones, foco en errores pasados, foco en posibilidades futuras negativas, pérdida de confianza, aumento de la frustración, aumento de la ansiedad, expectativa desmedida, etc.

Estos cambios mencionados sin lugar a dudas, van a afectar negativamente la ejecución del tiro, la concentración y foco, la respiración, la fortaleza psicológica, el pensamiento positivo, la relajación muscular y las decisiones en el TCA.

Como puede verse fácilmente, el juego mental es de una afectación sustancial en el tiro con arco y eso nos lleva a comprender la importancia de entrenar el manejo mental, buscando minimizar su afectación negativa como se dijo y aumentar y fortalecer los beneficios de una preparación sólida. Entrenar esas habilidades le permitirá al arquero, mejor control del nivel de nerviosismo, aumentar la motivación, mantener el foco, disminuir la facilidad para distraerse, ayudar a estar positivo, controlar las emociones, acelerar el proceso de aprendizaje, mejorar las habilidades aprendidas, etc, etc.

Es posible entrenar las habilidades mentales siguiendo algunos ejercicios específicos y entendiendo las necesidades del arquero, (cosa que en general los profesionales de la psicología no especializados, no pueden resolver fácilmente, porque no conocen el deporte y sus reales puntos clave), hay que saber en la línea de tiro, qué es lo que el arquero siente, qué es lo que piensa, qué es lo que ve, qué es lo que no puede manejar.

Es necesario saber, desde lo emocional cuanto le impone el entrenamiento a su fuerza de voluntad, cuánta presión siente por la dureza del entrenamiento, todo lo que el tiro en sí, impone en el interior y en la mente del arquero. Hay que buscar, hallar y emplear “herramientas” mentales para el desarrollo del tiro con arco, técnicas de dominio y control emocional y de relajación, que puedan beneficiar la condición psicológica del arquero.

El EME debe estar en la rutina como cualquier otra fase del tiro, con su tiempo previsto tal como para técnica (TEC), entrenamiento físico específico (EFE), TCA, etc. También debe ser práctico en la línea de tiro y fuera de ella.

## **V.- MANEJO MENTAL EN COMPETENCIA**

### **A.- Esquema general en competencia**

Este capítulo nos presenta un esquema de las etapas que se desarrollan el día de la competencia, nos ayuda a ordenar las distintas tareas y atender todos los detalles, precisamente en el día más importante de la planificación, el día de la competencia, el día para el cual hemos estado trabajando y entrenando duramente.

Sin embargo es de total aplicación a los entrenamientos, es decir, si no lo hacemos permanentemente en ellos, no podemos pretender aplicarlo con éxito en el torneo, este esquema debe ser practicado como parte estructural del entrenamiento.

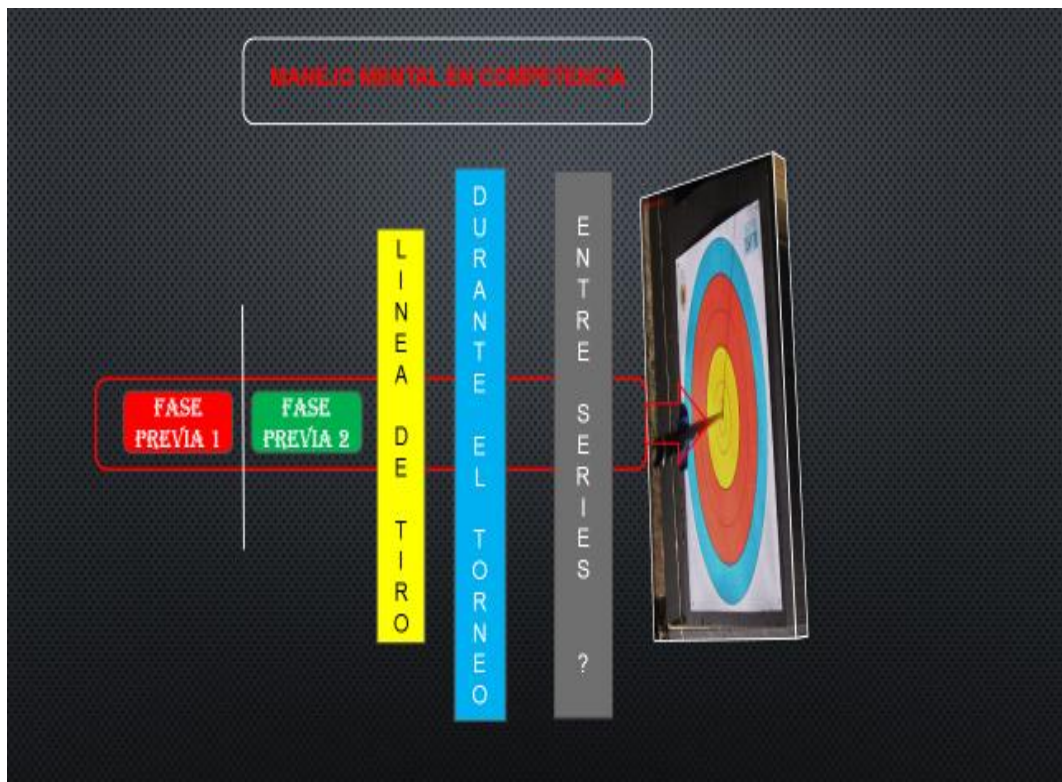


Fig. 2

La figura 2 nos muestra el esquema del desarrollo del torneo, desde la Fase Previa 1 hasta la flecha en la diana. En cada una de las fases y jalones marcados, habrá tareas físicas y mentales específicas.

### 1.- Secuencia de tiempo entre las distintas fases

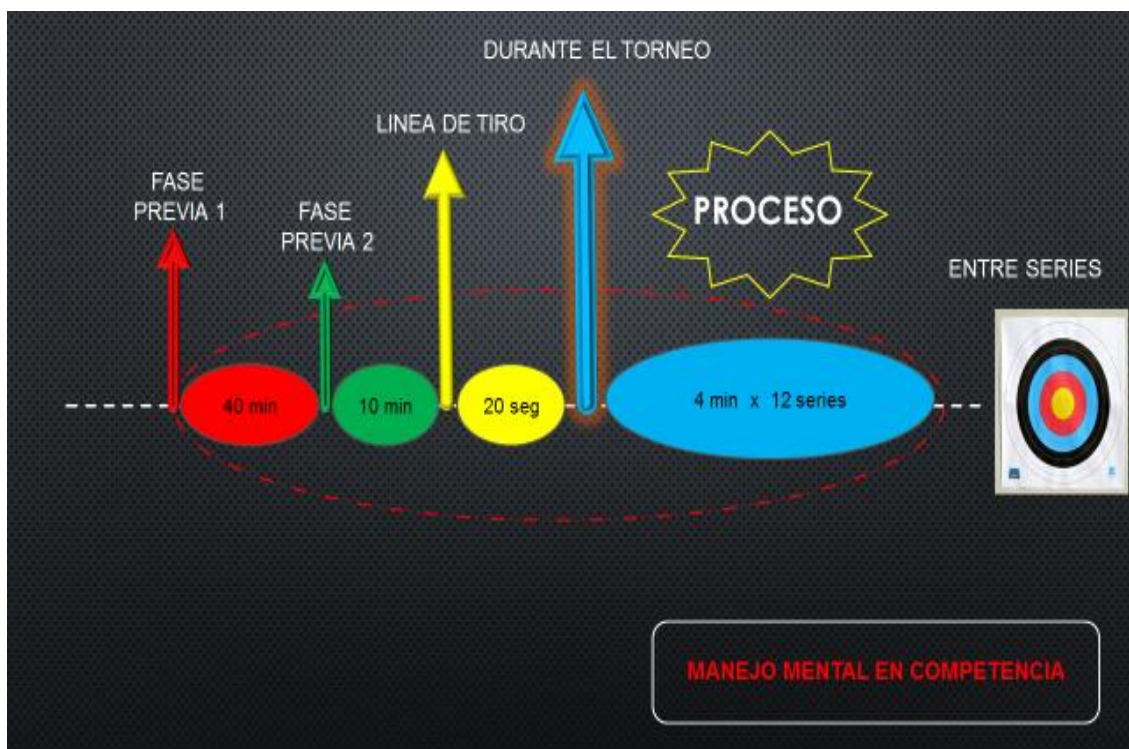


Fig. 3

Podemos ver claramente en la figura anterior, el tiempo disponible en cada fase, que nos marca el manejo de la hora previa al inicio de las series de prueba del torneo. El apresto para la competencia nos ocupa alrededor de una hora, aunque este



tiempo siempre será un asunto personal del arquero y dependerá de muchas variables, algunos pueden necesitar más tiempo y otros menos, para lograr una puesta a punto óptima.

El tiempo en la línea de tiro durante el desarrollo de las series, dependerá de la modalidad de torneo, pero no excederá los 4 minutos por serie, ni exigirá menos de 20 segundos por flecha, por eso manejamos esos tiempos en la figura 3.

## 2.- Fase Previa 1

Esta Fase prevé el calentamiento físico, el calentamiento técnico y la **entrada en zona** que se busca durante ambos calentamientos. (Figura 4)

Cada arquero debe conocer sus propios tiempos, conocimiento que logrará adquirir en tanto realice la Fase completa a lo largo de sus entrenamientos, de manera metódica, mejorando y ajustando el proceso en forma continua hasta que logra un funcionamiento automatizado.



Fig. 4

## 3.- Fase Previa 2

Esta Fase, que llamaremos **FOCO PRECISO** y que se explica en detalle más abajo, es una fase de alrededor de 10 min previos al inicio de la competencia, en que el arquero se conecta consigo mismo en un último chequeo de su apresto emocional. Entre otras cosas, el arquero verifica su nivel de activación, su foco mental y aplica aquellas herramientas que entienda necesario, justo antes de entrar a la línea de tiro.

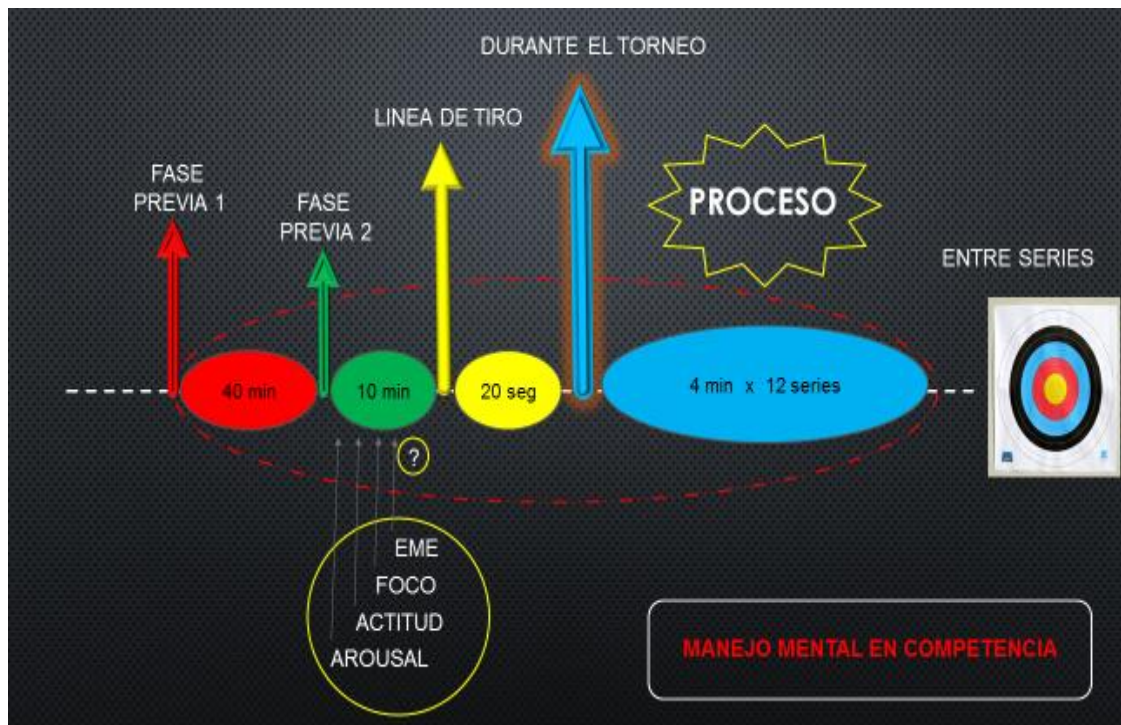


Fig 5

#### 4.- Línea de tiro

Línea de tiro, ya con el arquero listo para tirar, la figura 6 nos muestra las tareas a realizar en poco más de 20 segundos con cada flecha.

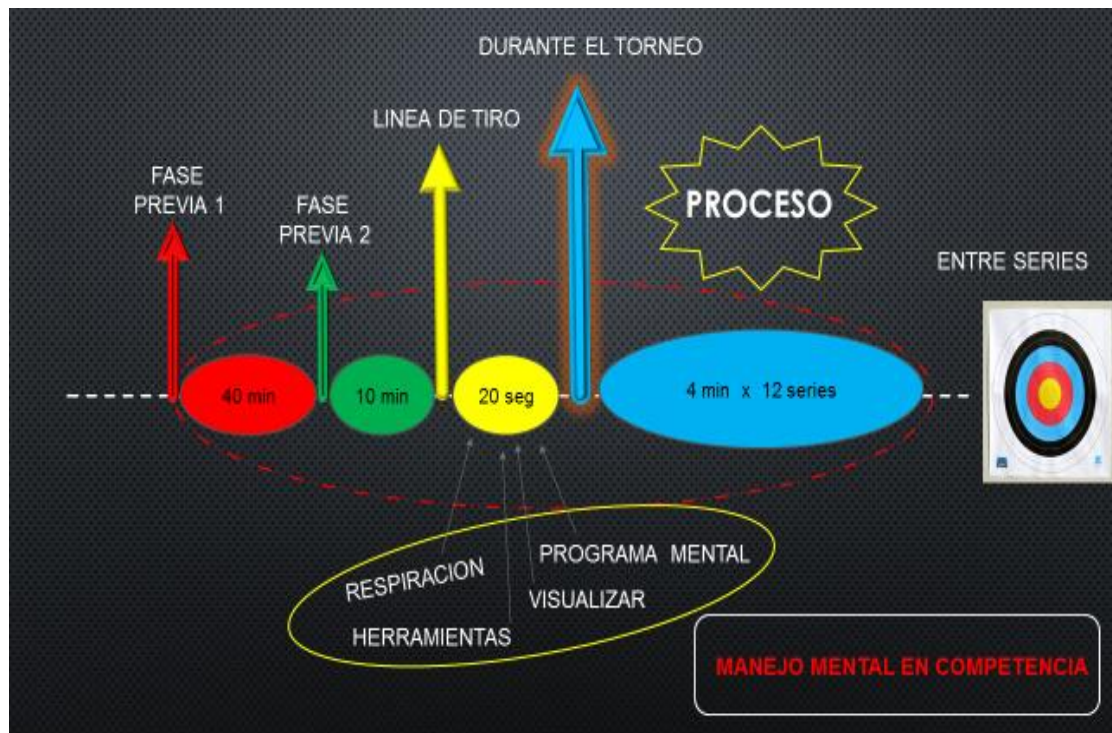


Fig 6

#### 5.- Durante el tiro

En esta Fase el énfasis deberá estar puesto en el Proceso de tiro y no tanto en el resultado, es aquí donde entran en juego las distintas herramientas desde lo mental, es el período más largo y donde se refleja la verdadera función y utilidad del manejo mental.



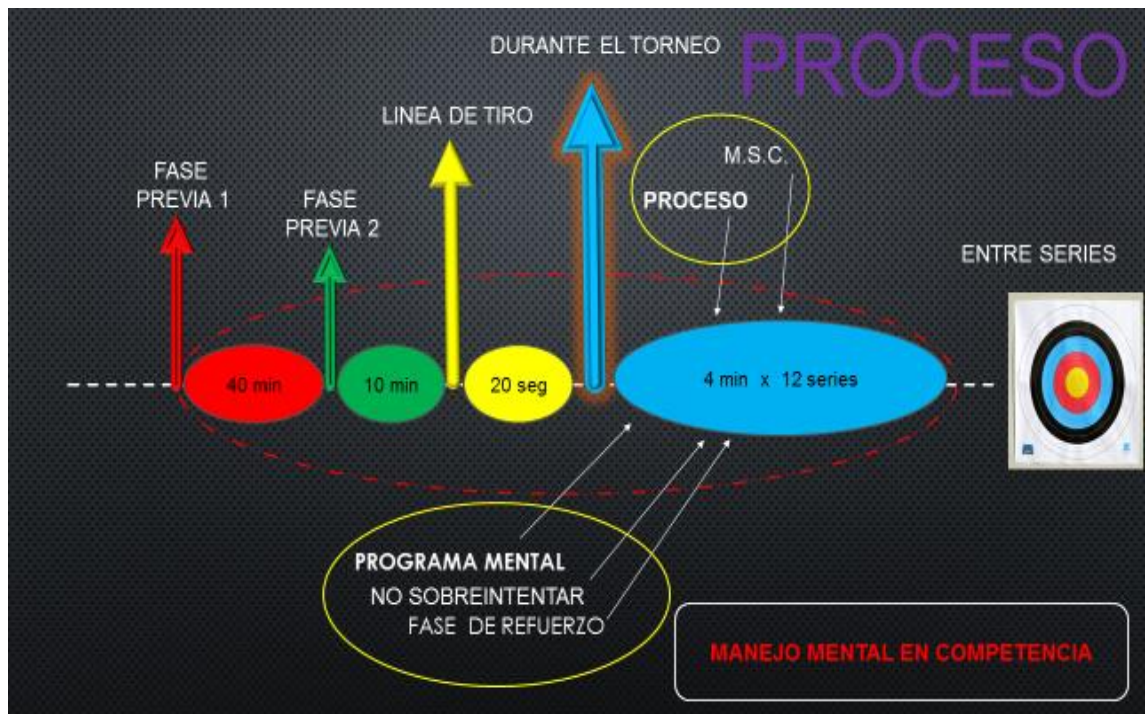


Fig 7

## 6.- Secuencia del tiro del Maestro Kisik Lee

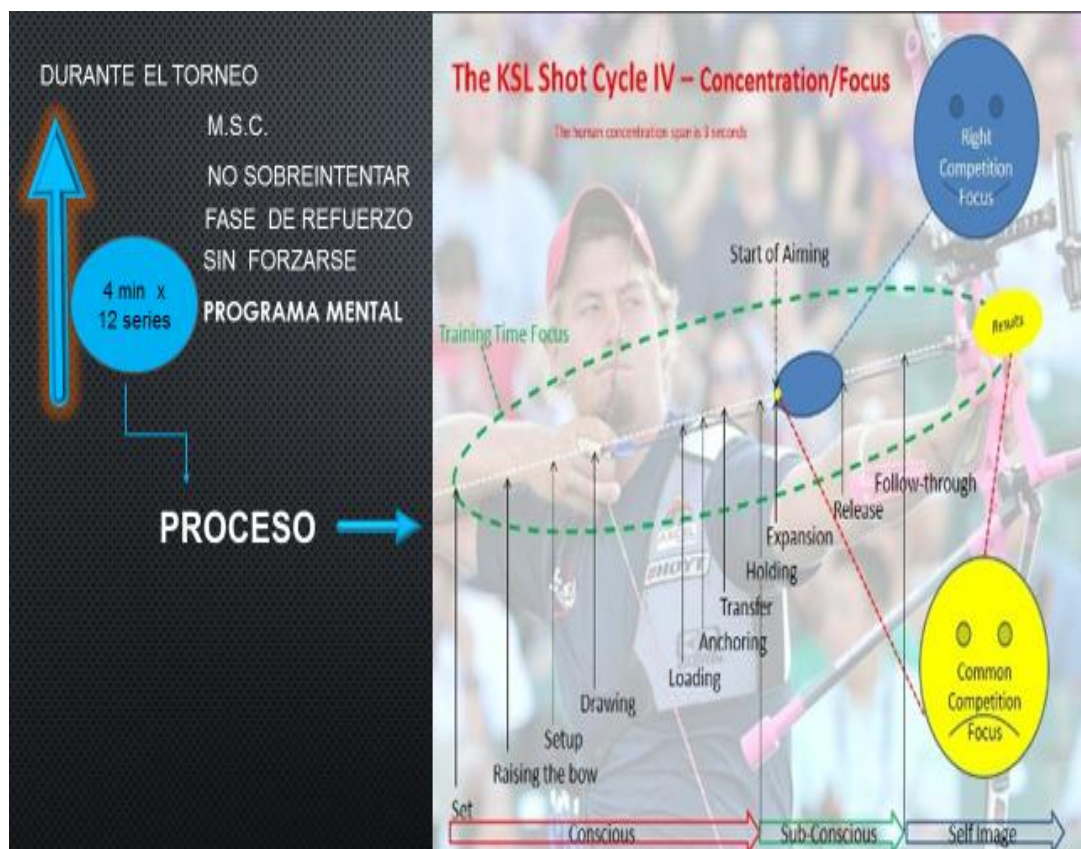


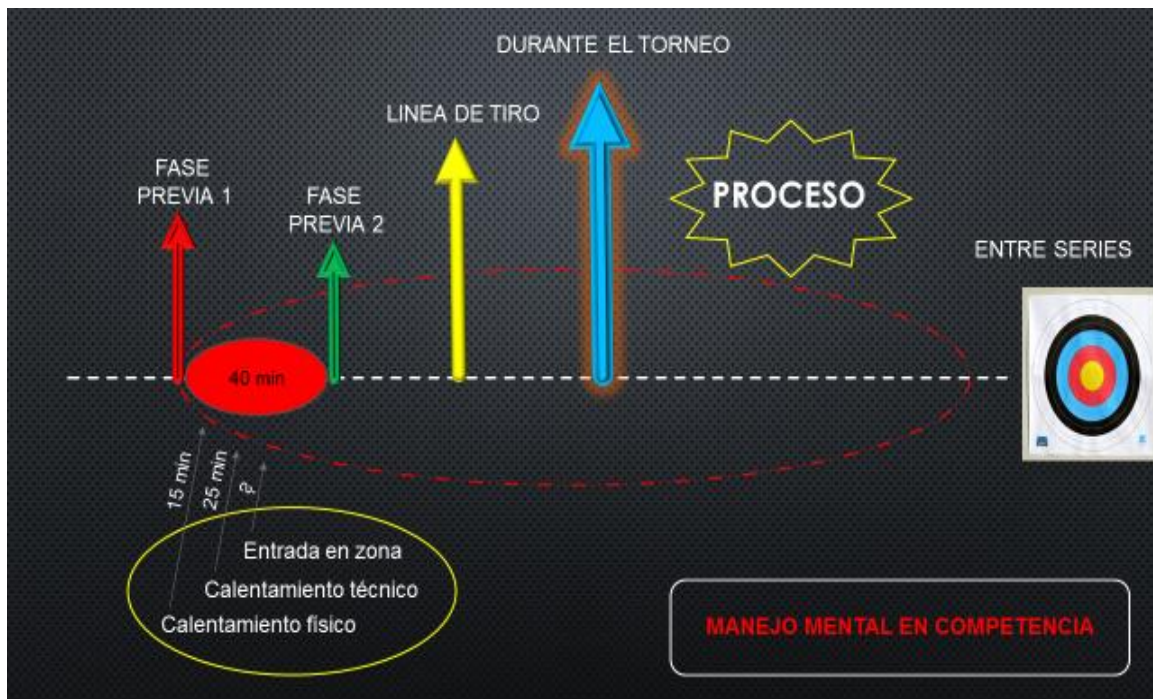
Fig 8

La figura 8 nos muestra a la derecha, la secuencia de tiro elaborada por el Maestro Lee, desde que se fija la posición hasta que la flecha impacta en la diana, y nos indica dónde debería estar el foco mental durante el disparo, entre el inicio de la puntería y la suelta (en el círculo azul), y nos indica el error común de ubicar el foco en el resultado (círculo amarillo).

En la misma figura pero a la izquierda, vemos la parte del esquema de manejo mental durante el tiro, que es previa y posterior a la secuencia de tiro, es decir, esto ocurre antes y después del tiro. Con la mente puesta en el proceso, en la secuencia, evitamos el sobre esfuerzo y dejamos actuar a la Mente sub consciente, y una vez que terminó la secuencia, la mente se enfoca en el refuerzo positivo del resultado.

## B.- Ejecución del esquema de Manejo Mental en Competencia

### 1.- Fase Previa 1



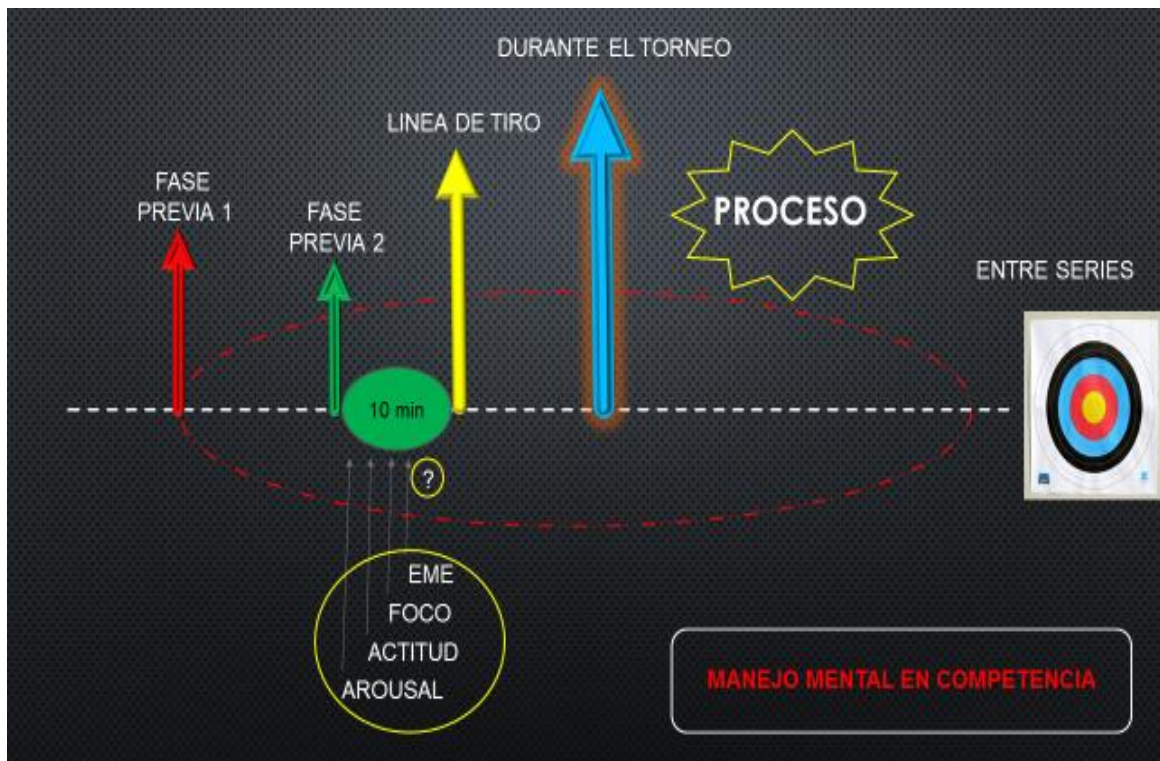
### Desarrollo

- Poner el celular en silencio (que no moleste para nada, sin opción a uso)
- Armado del arco (hasta aquí se puede conversar, pero intentando no entrar en ninguna charla profunda y mucho menos polémica, no discusiones, no argumentaciones, nada de asuntos fuera del tiro con arco, solo charlas superfluas, saludos, bromas).
- Calentamiento físico, (acorde a las especificaciones del entrenador y a los ejercicios habituales), aquí el arquero debe empezar a enfocarse en lo suyo, va buscando meterse en "su zona" de pre competencia, prácticamente sin charlas, solo contestar alguna pregunta y con monosílabos, demostrar al entorno que uno está en otra cosa.
- Calentamiento técnico, el arquero debe meterse en el apresto físico del tiro, atendiendo los detalles de técnica, es el momento de activar la musculatura específica, tirando una adecuada carga de flechas para él y ya comprobada en los entrenamientos. En esta instancia ya hablando lo mínimo indispensable y tratando de meterse en "su Zona", buscando la concentración necesaria.
- En esta fase el atleta busca alcanzar su nivel óptimo de activación, aplica su rutina de mentalización, repasa su rutina de tiro, busca enfocarse cada vez más, mantiene sus rutinas y sus perfiles de competencia, y reafirma su autoconfianza con pensamientos positivos y sobre todo tira una cantidad



conveniente de flechas que le permita alcanzar su mejor nivel para entrar al torneo. Esto último es de extrema importancia, porque dependiendo del arquero, puede llevar de 20 a 40 flechas o más aún.

## 2.- Fase Previa 2 – FOCO PRECISO



### a.- Desarrollo

Esto ocurre entre la entrada en Zona y la Línea de Tiro, son los 10 minutos de enfoque individual del arquero, son personales. Este es el momento del Foco Preciso

¿Qué queremos en estos 10 minutos, para qué nos ocupamos de esto en este tiempo? Queremos que el arquero tenga un tiempo para sí mismo en los instantes previos al comienzo de su tiro. Queremos que en ese tiempo encuentre en su interior lo que necesite para entrar en su máximo y para ganar. Queremos que sea consciente del aquí y ahora y de que este es su momento, el momento para el que se ha preparado.

Las herramientas que lo ayudarán en este momento, deben estar muy entrenadas. Todo debe ser muy breve, porque no le sobra tiempo, en minutos estará tirando, y lo fundamental es que encuentre lo necesario en su **estado emocional**.

### b.- Pasos a seguir

- (1) Silencio
- (2) Respiración
- (3) Nivel de arousal
- (4) Herramientas del EME
- (5) Estado emocional

### c.- Ejecución

- Dejar el arco en la zona de tiro

- (1) Silencio

Dejar de hablar, cesar todas las charlas, silencio, no hablar mucho durante el torneo.

Apartarse del grupo, que sea notorio y en clara imagen de foco, lentes oscuros, auriculares, lo que el arquero entienda mejor y le resulte bien.

Si seguimos el proceso desde el inicio, se supone que hace más de 40 minutos que hemos estado buscando nuestra mejor forma para entrar a la competencia, se supone que hemos conseguido “meternos en zona” o nos acercamos a ello, entonces fácilmente perderemos ese estado ideal si a minutos del tiro, nos ponemos a charlar, hacer bromas, o nos olvidamos del aquí y ahora.

Actitud de enfoque, concentrado.

## (2) Respiración

Realizar de tres a cuatro respiraciones profundas, de relajación o de energización según determine el atleta en ese momento. Obviamente, si no ha practicado las distintas técnicas de respiración, si no se han incorporado a su rutina de entrenamiento, es difícil que le resulten de utilidad. De igual manera si no es consciente de su nivel de ansiedad, o su nivel de activación, no podrá decidir qué es lo mejor para esos momentos.

## (3) Nivel de arousal

Revisar nivel de arousal, solamente hay que chequearse internamente para ver cómo se siente, si siente que está en su nivel óptimo o deberá tomar alguna acción, para calmar si está acelerado o para activar si está aquietado. Si el arquero ha entrenado esta faceta, sabrá muy bien qué hacer en ese momento. Más abajo se explica en detalle el concepto de arousal.

## (4) Herramientas de EME

Las más comunes y prácticas para esta Fase, son; parar pensamientos, limpiar la mente, bajar la ansiedad. Todas ellas las usará el arquero si entiende que es necesario, para ello deberá dominarlas, saber en qué consiste cada una, saber los pasos para aplicar cada una, estar entrenado en su uso, para que sea rápido y de ayuda y no al revés, no le sobra tiempo porque está a minutos de empezar el tiro, o sea, deben ser herramientas afirmadas.

Si el arquero siente su cabeza en ebullición deberá parar pensamientos, si hay mil cosas en su cabeza deberá limpiar la mente (aunque esto lo debería estar haciendo ya desde la Fase 1). Difícilmente logrará mantenerse en su zona, o tan siquiera lograrla por un tiempo, si su mente aún lucha por aquietarse.

Hay muchas más herramientas que veremos más abajo, pero estas son las básicas e importantes para este momento, si no calla la mente, si no para los pensamientos no se puede enfocar en lo que queremos para estos 10 minutos.

## (5) Estado emocional

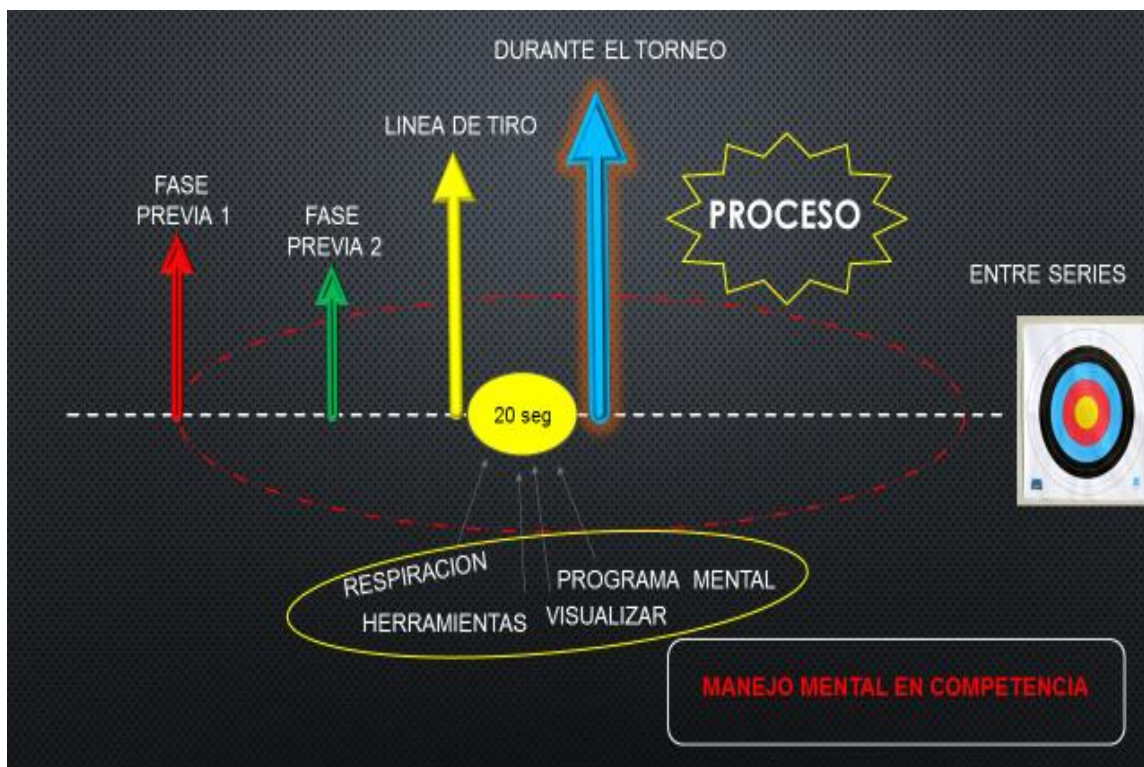
¿Visualizar qué? Nada, simplemente revisar el estado emocional para el torneo.

El arquero deberá recitarse mentalmente, el estado en que quiere estar y ha practicado en sus visualizaciones, calmado, confiado, en control, seguro de su performance, bien preparado, feliz de estar ahí para competir y salir a disfrutar de cada flecha haciendo lo que le gusta y lo que tiene muy entrenado. “Vengo a ganar, pero sin presión, solo haré mi tarea, me ocuparé del PROCESO y lograré flechas perfectas.”

Cada uno sabrá encontrar ese estado emocional, sabrá hallar los puntos fuertes que siempre estarán en consonancia con lo que entrenó, con sus objetivos, metas y sueños.



### 3.- LINEA DE TIRO



#### a.- Desarrollo

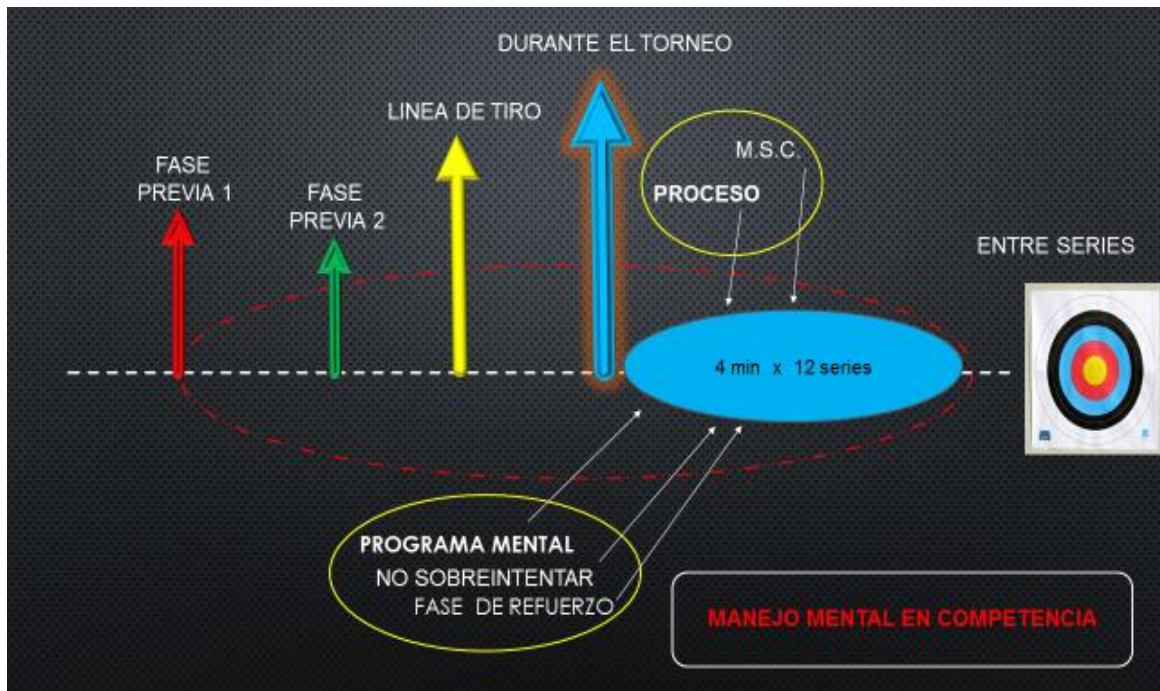
Entre una y otra flecha el arquero cuenta con algunos segundos para lograr su mejor estado antes de realizar el tiro, para ello tiene como arma fundamental el control de la respiración, usar las demás herramientas para la línea de tiro, como parar pensamientos, silenciar la mente, etc, también correrá su programa mental.

Se deduce que todas estas cosas han sido estudiadas, entrenadas y dominadas en detalle por el arquero, no se supone que las use si no son de absoluta confianza.

- Inicia con limpieza de mente si es necesario, parar pensamientos, señal de stop.
- Respiración de relajación o de energización según lo sienta el arquero.
- Consciencia de aquí y ahora y consciencia de entrada en zona.
- Enfoque visual.
- Rutina de tiro.
- Programa mental y visualización del tiro.

Esto es lo que ocurrirá flecha tras flecha, es aquí que se combinan los cuatro pilares del tiro con arco, en la línea de tiro. Es aquí y ahora, cuando se deja actuar a la Mente sub consciente que ya adquirió la destreza luego de miles de flechas y cientos de horas de entrenamiento, y es aquí donde la mente cobra una importancia capital y cuánto más se esté preparado, cuántas más herramientas de manejo mental tengamos, mayores serán nuestras posibilidades de buenas performances.

## 4.- DURANTE EL TIRO



### a.- Desarrollo

#### (1) Enfocado

- Actitud mental positiva, bloquear pensamientos negativos (consecuencia de acertar o errar)
- Actitud calmada, no ponerse ansioso por un buen tiro, ni quebrarse por uno malo

#### (2) Concentración y fluidez

- Manejo de las distracciones
- Firmeza – ritmo
- Control del tiro
- Mente en el PROCESO, rutina de tiro, programa mental

#### (3) Determinación – Convicción

- Autoconfianza
- Foco en cada nueva flecha. Tiempo entre flechas, no apurarse.
- No analizar el tiro
- Desconectarse del puntaje
- No preocuparse por la condición física, salvo una lesión, cualquier arquero podrá tirar sin problemas un torneo completo.
- Actitud positiva hasta la última flecha. Es el día de dar lo mejor sea cual sea el resultado, es el día del mayor esfuerzo, es para lo que entrenó y no importa lo que pase, el haber llegado hasta ahí con buena preparación es un premio a meses de entrenamiento.

#### (4) Relajado

- Sea tolerante con sus errores
- Respiraciones yóguicas
  - Control de las emociones
- Aislarse de los pensamientos negativos
- Atención al nivel de activación

- Aprenda a tener serenidad, quitarse presión
- No pensar demasiado en el resultado
- No compararse con los rivales

#### (5) Herramientas

- Palabras clave, acciones clave. Elaborar aquellas acciones y palabras que funcionen para nosotros.
- Empujar, firme, circular, calma, ritmo. Son ideas fuerza para usar antes del tiro.

### **5.- ENTRE SERIES**

Es muy importante poner atención a lo que ocurre en nuestra mente, al momento de ir a ver la diana y regresar a la LT. Es aquí donde un arquero puede salirse de su estado de concentración y no recuperarlo, o quizá cambie su foco mental a causa de los resultados vistos en la diana, o cientos de situaciones particulares que pueden darse lugar en estos minutos de ida y vuelta.

El tiempo entre series es donde normalmente ocurre esa batalla mental consigo mismo, son varios minutos donde los pensamientos asaltan al arquero con los detalles del tiro que acaba de hacer, sus puntos anotados, las correcciones que deberá hacer, y también donde se dan todo tipo de charlas desconectadas del tiro en curso, por eso es fácil caer en las distracciones.

Es fundamental no perder el estado de Zona, ese estado ideal para lograr el mejor tiro, en el Parágrafo VII.- “Entrada en Zona” C.4.a y b; C.5.a, veremos más detalles acerca de las diferentes posturas al respecto de permanecer en Zona, o entrar y salir de ella a voluntad.

#### **C.- Algunas apreciaciones**

Se supone que el atleta ha estado haciendo todo lo necesario en ambas Fases Previas, buscando Entrar en su Zona. Partimos de la base que se encuentra en Zona, es decir, está conectado y enfocado con su mejor estado para empezar a tirar, sea en competencia o en entrenamiento, si no logra esto durante estas fases en que no hay presión ninguna, mal podrá lograr a pocos minutos de empezar a tirar, un estado mental y emocional favorable y que le permita entrar al 100% de sus posibilidades.

Todas las herramientas que se han considerado, deben ser enseñadas o aprendidas previamente y a lo largo del proceso de crecimiento del atleta y deben ser entrenadas a fondo, hasta lograr su conocimiento detallado y su aplicación sin problemas. El entrenamiento es lo que habrá de asegurar el uso efectivo de ellas, los tiempos de las Fases previas son cortos y no admiten errores.

Dentro de este esquema de Manejo mental en Competencia, no atenderemos el control de las emociones, porque a pesar de ser fundamentales en el manejo mental, su complejidad es tal, que excede las intenciones y límites de esta compilación.

## **VI.- PENSAMIENTO POSITIVO**

La base de todo el esquema de entrenamiento mental, es el pensamiento positivo, sin él es prácticamente imposible lograr el control y dominio de las distintas herramientas del manejo mental, toda una batería de ayudas a nuestra disposición quedaría fuera de uso y de utilidad.

El tiro con arco nos presenta un reto en cada flecha, no es fácil lograr buenos resultados y la carga de frustración se vuelve una constante. Es muy común observar a los arqueros dejar salir toda esa frustración frente a su diana al “leer” los puntajes de sus flechas, y a nivel amateur se ve en el 90% de los casos el dominio del pensamiento negativo, donde se refuerza todo lo negativo.

La importancia del pensamiento positivo se refleja en una extensa bibliografía y no solo para su aplicación en nuestro deporte sino en la vida diaria, de manera que es un campo bien estudiado por distintas ramas científicas, muy recomendable para que el arquero dedique tiempo a su estudio y conocimiento.

No vamos a entrar en detalles sobre el trabajo en pensamiento positivo, porque al igual que otros tópicos del entrenamiento mental, se necesita una esmerada y detallada planificación, pero sí dejaremos bien en claro que una mentalidad positiva es la base fundamental para el manejo mental en el tiro con arco.

El pensamiento positivo se construye día a día, no viene solo como herencia genética o se logra por uno o dos pensamientos fuertes y motivacionales hacia el éxito, el pensamiento positivo literalmente se debe construir, se trabaja en él y para eso necesitamos planes para el corto plazo de manera que se vean rápidamente los efectos de una mente positiva y aumente la motivación para seguir con un plan a largo plazo que nos asegure siempre una actitud positiva en nuestro deporte. Hablamos de desarrollar pensamientos saludables, el pensamiento positivo es un hábito que tenemos que aprender, necesitamos reemplazar cada uno de los pensamientos negativos por pensamientos positivos, somos 100% responsables de nuestros pensamientos.

Debemos prestar atención a nuestros pensamientos, siempre el pensamiento viene antes de sentir y antes de la acción, obviamente a un pensamiento negativo es difícil que siga una acción y una respuesta positiva en el tiro.

Lo que creemos es lo que logramos  
Lo que imaginamos es lo que llegamos a ser  
Lo que pensamos es lo que experimentamos

Somos lo que pensamos, vendrá el pensamiento y vendrá la acción, pensamiento positivo en el entrenamiento resultará en acción positiva en la competencia. Si pensamos positivamente sentimos positivamente.

Hay un principio general que conviene recordar al luchar contra la negatividad: “todo lo positivo es mejor que cualquier cosa que sea negativa”. Cualquier cosa positiva es mejor que dar lugar al pesimismo que no tiene nada bueno.

Un ejercicio mínimo para iniciar el proceso hacia la construcción del pensamiento positivo es buscar en el diccionario la definición de las palabras “positivo” y “negativo”, vemos que tienen la misma cantidad de letras pero las consecuencias de llevarlas a la acción están bien distantes unas de las otras. Podemos adelantar que para negativo, encontrarán; malo, pesimista

Malo: nocivo, dañoso, que carece de bondad, que ofrece dificultad, desagradable, molesto.

Pesimista: que tiende a ver y a juzgar las cosas del modo menos favorable. Lo contrario de positivo.

Sinónimos: apático, perjudicial, adverso, pesimista, decaído, contrario, nocivo



desalentador, deprimente, destructivo, derrotista.

Puede verse que la negatividad no tiene nada de bueno.

Para positivo encontrarán: cierto, optimista

Cierto; verdadero o que no ofrece duda

Optimista; que tiene confianza y tiende a ver las cosas del modo más favorable. Útil, práctico, beneficioso. No negativo.

Sinónimos; seguro, certero, claro, convencido, garantizado, que tiene confianza, irrefutable, inmejorable, explícito, concreto, concluyente, categórico, decisivo, incuestionable, confirmado, innegable, optimista, constructivo, provechoso, afirmativo, progresivo, alentador.

Por favor no dejen de hacer el ejercicio de búsqueda de las definiciones en el diccionario.

Otro ejercicio: Piense en algo bueno que le haya ocurrido recientemente, y pregúntese: ¿Cómo fueron mis pensamientos? ¿Qué emociones se dispararon? ¿Cómo fue mi actuación? Ahora piense en algo malo, algo que no le gustó y haga las mismas preguntas. De seguro no le gustó su actuación. Su estado de ánimo cambia inclusive con sus pensamientos, debe controlar sus pensamientos alimentándolos positivamente. Usted elige la clase de pensamientos que quiere tener, si la elección es buena, su actitud también lo será y los rendimientos mejorarán.

Cuanto más avanza el arquero en el tiro con arco, más importante se vuelve el **pensamiento positivo**. Siempre recibirá un impulso vital manteniendo esa actitud positiva, sea profesional o un simple amateur, si alimenta las emociones positivas optimizará sus capacidades y mejorará su rendimiento.

Desde el inicio de su entrenamiento, cuide su imagen, su autoestima, alimente la confianza en sí mismo y seguramente se instalará el pensamiento positivo.

Hay muchísimas citas de ilustres pensadores que nos ayudan a ver el valor de una mentalidad positiva:

***“Nada sobre esta tierra puede detener al hombre que posee la correcta actitud mental para lograr su meta. Nada sobre esta tierra puede ayudar al hombre con la incorrecta actitud mental.” Thomas Jefferson***

***Somos hoy lo que nuestros pensamientos nos llevaron a ser; mañana seremos lo que nuestros pensamientos nos lleven a ser. –James Allen***

***Un pensamiento POSITIVO es mucho más poderoso que uno Negativo.***

***Un sólo pensamiento Positivo por la mañana puede cambiar Toda tu vida.***



No podrá verse con claridad en una buena performance, mientras su mente se nuble con el pensamiento negativo, aprenda a cambiar su forma de pensar.



## **VII.- ENTRAR EN ZONA**

### **A.- Qué es la Zona?**

A falta de una definición científica, podemos decir que;

**La Zona** individual del arquero es el estado en que mejor se siente durante el tiro y el desarrollo del entrenamiento o la competencia, donde está concentrado en las acciones, pensando solo en los aspectos técnicos del tiro, donde se siente cómodo con su tiro, logrando su mejor forma físico-técnica y su mejor foco mental. Entrar en Zona es entrar y estar en el mejor estado posible para el arquero, donde está en condiciones de brindar todo su potencial, en equilibrio, en control de las acciones, sin elementos distorsionantes.

## **FOCO – CONCENTRACION – FISICO – MENTE**

### **B.- Conceptos**

Entrar en Zona no se logra por sí solo, difícilmente en forma automática y sin la acción protagonista del atleta.

Cada persona tiene un tiempo diferente de adaptación del cuerpo a lo que la mente le pide. Nadie se concentra automáticamente sino que es un proceso que lleva un tiempo.

El tiempo de entrada en zona es variable para cada arquero, pero en general es prolongado. Es necesario que el arquero conozca cuánto demora en lograr entrar en su Zona, y para ello primero deberá observarse, registrar el comportamiento del cuerpo y la mente y detectar cuánto es ese tiempo (1, 2, 3 flechas o las que sean) para luego trabajar sobre la capacidad de reducir ese tiempo.

Ese tiempo medido en flechas tiradas podría ser más de 30 flechas, donde se combinan aspectos técnicos, físicos y mentales, de ahí que normalmente no se logre en forma instantánea.

Este tiempo de demora en entrar en Zona llevado a la línea de tiro, significa una pérdida muy importante de puntos, que puede ir de 20 a 40 puntos, depende de la precisión individual y de la cantidad de flechas que lleve alcanzar la Zona.

Por ejemplo, si lleva unas 20 flechas entrar en Zona y esto no se hace antes de llegar a la línea para tirar, seguramente se habrá de perder como mínimo un punto en cada una, y ni que hablar si el tiro del atleta no es bueno, puedo llegar a “regalar” muchísimo más.

Luego de entrar en Zona, esto se mantiene por un determinado tiempo y paulatinamente se empieza a notar una caída y salida de la Zona, producto de la pérdida de concentración entre otras causas, ya que es muy difícil mantener ese estado ideal durante largo tiempo.

### **C.- Preguntas orientadoras**

La formulación de las siguientes preguntas nos ayudará a entender un poco más el problema de Entrar en Zona:

1. ¿Es un problema físico, de calentamiento muscular? ¿Es un problema de enfoque y concentración en el tiro? ¿Es una combinación de las dos anteriores?

a.- Entrar en zona es una cuestión combinada de apresto físico y mental, ambos aspectos van en conjunto potenciando uno al otro. Si los músculos no se han puesto a punto con una buena preparación, por más capacidad de foco mental que se tenga, el arquero no lograra entrar en su Zona, y viceversa, por mejor apresto físico que se tenga si mentalmente no estoy enfocado, tampoco lograré mi mejor estado

2.- ¿Qué debería hacer para mejorar los aspectos mencionados y lograr una pronta entrada en zona? ¿Cómo hago para entrar en Zona?

a.- La preparación para Entrar en Zona, o el proceso a seguir para hacerlo, al menos debería comprender los siguientes pasos;

(1) **Calentamiento físico**, prepara las condiciones del cuerpo para llegar al mejor apresto posible, la musculatura debe estar en su mejor forma con vías a lograr la Zona.

(2) **Calentamiento técnico**, atiende los detalles técnicos del tiro, tirando sobre un parapeto a corta distancia las series de flechas que sean necesarias para lograr varios objetivos; continuar el apresto físico, rodar la rutina de tiro propia, comenzar a enfocarse paulatinamente en el tiro y la actividad.

(3) **Foco Preciso**, son unos minutos de enfoque individual del arquero, son personales. Ya hemos detallado sus distintos pasos pero es importante reiterarlos. Vimos que se realiza en los instantes previos al comienzo del tiro, es el tiempo para que encuentre en su interior lo que necesite para entrar en su máximo y para ganar, que sea consciente del aquí y ahora y de que este es su momento, el momento para el que se ha preparado. Todo debe ser muy breve, porque en minutos estará tirando.

Para todo el proceso se requiere Silencio, atención a la Respiración, al Nivel de arousal, al Estado emocional y la aplicación de Herramientas del EME.

- 3.- ¿Cómo entrenar para estar en Zona, desde la primera flecha?

a.- Lo siguiente debería estar comprendido en las acciones para trabajar la Entrada en Zona

(1) Diseñar previamente y automatizar una rutina de tiro. La Rutina de Tiro del atleta, una vez bien afianzada es la parte central para lograr una buena concentración y para sentirse en Su Zona, totalmente metido en su tiro.

(2) Diseñar un calentamiento muscular de unos 15´ y quizá más específico de los músculos que entran en juego.

(3) Practicar en **parapeto de suelta**, previo a cada entrenamiento o competencia, tirar 20 a 30 flechas o las que sean necesarias para lograr sentir las condiciones ya mencionadas, e intentando hacerlo enfocado y aplicando la rutina de tiro. (no solo como calentamiento muscular, la idea es poner atención en la TEC y la puntería desde esta preparación previa, intentar que la mente y el cuerpo se “metan” en el tiro)

(4) **Diseñar y realizar un ejercicio de visualización** al terminar la fase anterior, desde el llamado a la LT y la luz verde

4.- ¿Se mantiene uno enfocado todo el tiempo o puede entrar y salir de su Zona? ¿Cómo puedo mover mi Zona entre las series?

a.- Se puede intentar mantener la concentración durante todo el tiempo que dura la competición o el entrenamiento, dos o tres horas seguidas, pero esto parece ser muy desgastante, porque la tensión se va acumulando y no hay espacio de desahogo, y de esa forma será muy difícil mantenerse en Zona. Parecería mejor poder “entrar y salir” de forma voluntaria de la Zona, con rapidez y eficacia.

b.- entrenar el entrar y salir de la zona

El principal objetivo es no salirse totalmente de la Zona entre las series, mientras el arquero va a ver la diana, anotar los puntajes y regresa a la línea de tiro para la siguiente serie, se puede permanecer en un estado latente de concentración sin despegarse totalmente de la actividad, y luego saber “entrar en Zona” rápidamente, para ello tendremos un anclaje que nos permitirá enfocarnos nuevamente a demanda. En general este anclaje es la Rutina de Tiro, pero pueden crearse y agregarse otros.

O sea, salgo del estado de foco mental preciso permanente, sigo concentrado en la actividad, en el aquí y ahora, pero alivio la tensión y el desgaste de la energía.

El segundo objetivo consiste en que una vez que entremos en zona, no haya ningún elemento que sea capaz de sacarnos de allí si no es de forma voluntaria. En el camino a la diana, es normal que se desvíe la atención hacia cualquier tema de conversación con los compañeros, y si el resultado de la serie no fue el deseado se ponen en marcha nuestros fantasmas y las expectativas y atribuciones propias empiezan a presionar, y así una larga lista de ejemplos que todos podíamos ir engrosando con nuestras experiencias propias; el caso es que es muy fácil que los pensamientos se pongan a divagar prestando atención a cualquier cosa menos a lo que en realidad nos interesa. Para controlar este problema que causa la pérdida de nuestro estado óptimo en Zona, es que se entrena PROCESO versus Resultado, la mente se prepara solamente para enfocarse en el Proceso del tiro y se olvida del resultado.

Una vez en la LT el arquero se aplica otra vez a su RdT, corre su Programa Mental y allí estará nuevamente enfocado en su Zona, buscando un tiro perfecto, pronto físicamente, pronto mentalmente.

c.- Acciones entre flecha y flecha

La concentración debería durar todo el tiempo que tardemos en tirar una serie de flechas. Lo que nos lleva a pensar qué es lo que podemos hacer entre flecha y flecha.

En nuestro caso, la respuesta a esto es la Rutina de Tiro, es la que marca qué hacer entre cada flecha, sin importar si la persona rinde más bajo presión o si por



el contrario necesita silencio y tranquilidad para rendir mejor, sin importar cuestiones físicas, falsas expectativas, miedo al éxito o al fracaso, cualquier situación que afecte al arquero, la Rutina de Tiro y su Programa mental, son las herramientas que le permiten mantenerse en Zona flecha a flecha.

d.- Verificar y repasar ejercicios de concentración, crear una rutina de mentalización.

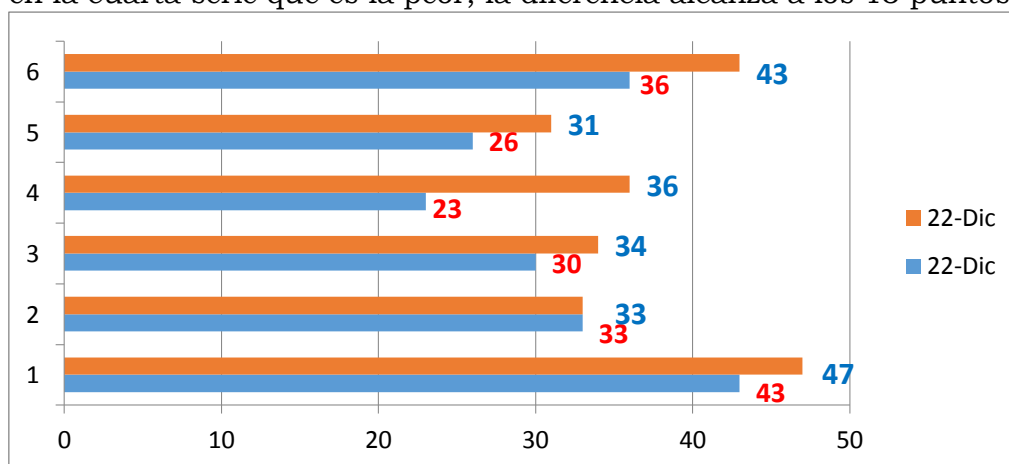
5.- ¿Cómo puedo volver a entrar en Zona si me voy de ella por alguna razón?

a.- Siempre volviendo a la Rutina de Tiro individual, se tienen chances de retomar el estado de Zona, pero indefectiblemente tomará un tiempo enfocarse de nuevo, y ese tiempo los arqueros lo medimos en flechas, serán unas pocas o muchas, dependiendo del entrenamiento que tengamos para entrar y salir de zona, ese tiempo significan puntos perdidos o flechas tiradas no en la mejor condición del arquero.

### D.- Datos empíricos de entrenamiento para entrar en Zona

Los gráficos siguientes nos muestran los resultados de distintos entrenamientos habituales de un arquero, y el efecto de alcanzar o no un estado de foco y concentración adecuados desde el inicio del tiro, las diferencias de puntaje entre una situación y otra.

El siguiente cuadro nos muestra un entrenamiento con una primera ronda (celeste) que en las 6 series presenta puntajes menores que en la segunda ronda (marrón), y en la cuarta serie que es la peor, la diferencia alcanza a los 13 puntos.



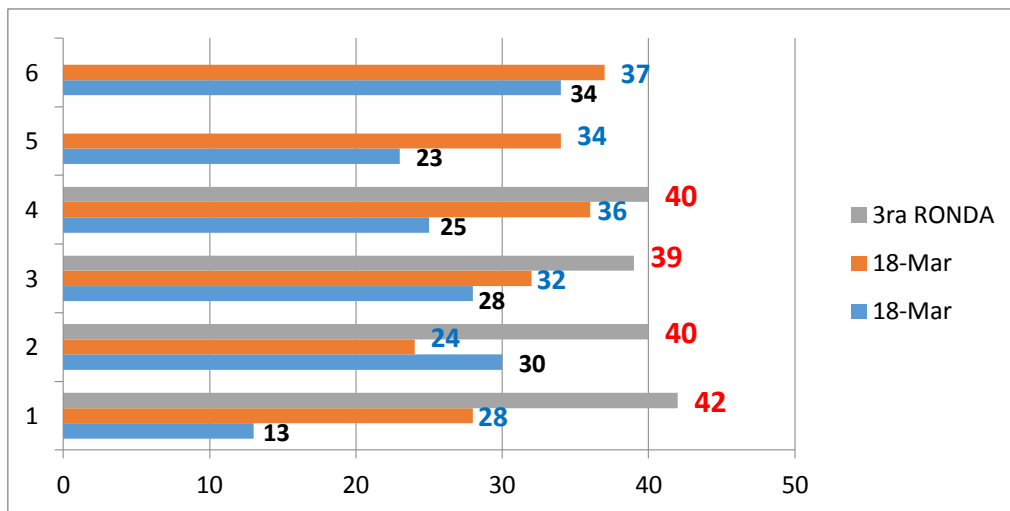
En la tabla de datos siguiente se resumen los puntajes del gráfico anterior y se ve una diferencia de 9%, 33 ps entre la primera y la segunda ronda, que marca mucho más que alguna mala serie tirada, sino que entra al tiro sin lograr estar en Zona.

SERIE	22-Dic	
	1ra RONDA	2da RONDA
1	43	47
2	33	33
3	30	34
4	23	36
5	26	31
6	36	43
<b>TOTAL</b>	<b>191</b>	<b>224</b>

%

53

62



En este segundo gráfico se observan tres rondas, las diferencias son notorias entre ellas y se observa que a medida que al arquero tenía más tiempo tirando, mejoraba sensiblemente su puntaje.

La tabla siguiente muestra las diferencias, la primera ronda (celeste) es de 38 ps (11%) menos que en la segunda ronda (marrón). Comparando luego las cuatro primeras series de las tres rondas, las diferencias van de 40 a 64 ps, algo muy significativo.

Luego vemos una 3ra ronda que es de mayor puntuación, claramente el arquero va mejorando su rendimiento con el paso de las flechas. Observamos también la importante diferencia de puntos entre una ronda y otra y entre una serie y otra. Por último vemos un entrenamiento del 22 marzo, con una diferencia de 63 ps, entre la primera y segunda ronda.

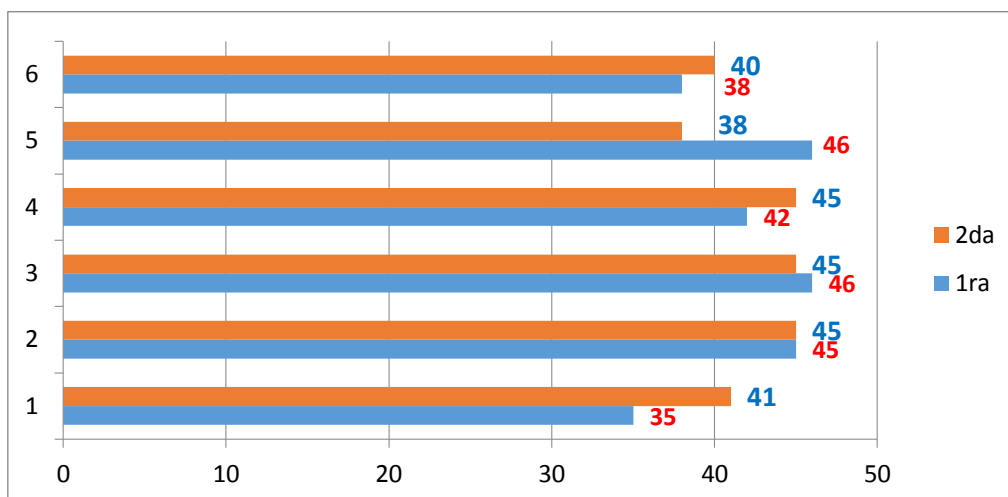
Podríamos decir que en esos ejemplos de rendimientos, se ve la falta de trabajo para entrar en Zona para dar el 100% desde la primera flecha.

SERIE	18-Mar		70 M	22-Mar	
	1ra RONDA	2da RONDA	3ra RONDA	1ra RONDA	2da RONDA
1	13	28	42	19	31
2	30	24	40	24	28
3	28	32	39	34	45
4	25	36	40	22	44
5	23	34		23	41
6	34	37		31	31
<b>TOTAL</b>	<b>153</b>	<b>191</b>	<b>161</b>	<b>157</b>	<b>220</b>
<b>%</b>	<b>42</b>	<b>53</b>	<b>67</b>	<b>43</b>	<b>61</b>

En general se va mejorando a medida que se tira, de ahí la importancia de entrar en Zona desde antes de llegar a la línea de tiro, para lograr buenos resultados no puede existir esa diferencia de puntaje entre rondas, se debe llegar lo más enfocado

posible desde la primera flecha. Ningún arquero con pretensiones competitivas alcanzará buenos resultados si no logra eliminar esas enormes diferencias.

El tercer gráfico nos muestra una evolución en el entrenamiento y la primera ronda se aproxima a los puntajes de la segunda.



En la tabla siguiente se aprecia que ambas rondas son parejas, con una primera serie baja, las demás se mantienen en el mismo nivel y el resultado final no marca diferencias, se nota una consistencia en el tiro y que desde el inicio el arquero está pegando en su nivel. Si observamos las fechas de los entrenamientos desde diciembre a marzo, se ve el crecimiento del arquero en sus rendimientos, se mete en zona desde el inicio y al final no aparecen las enormes diferencias de puntos entre la primera y la segunda ronda.

26-Abr

1ra RONDA 2da RONDA

35	41
45	45
46	45
42	45
46	38
38	40
<b>252</b>	<b>254</b>
70	70

Se puede observar en los tres gráficos, que en la 2da ronda se mejora la puntuación, en el 72% de las series, la 2da ronda mejora sobre la 1ra, solo en el 16% la 1ra es mejor que la 2da.

### Concentración y Atención

Evidentemente para entrenar y trabajar el Entrar en Zona, será necesario mejorar los niveles de Concentración y Atención del arquero. "Si la mente divaga, se producen errores mentales que se convierten en fallos o errores". La mente debe

estar limpia de pensamientos, no puede mantener un nivel aceptable de atención si está dejando correr cientos de pensamientos que nada tienen que ver con el tiro.

Entenderemos concentración como: Atención selectiva, atención mantenida, estado energético de alerta. Podríamos definirla como: "Focalización de la atención en aquellos aspectos que sean relevantes para el tiro, eliminando o ignorando los estímulos irrelevantes"

### **Parámetros de la Concentración**

La concentración se marca con dos dimensiones de la atención: Amplitud y Dirección. La Amplitud, hace referencia al número de elementos observados. La Dirección, se refiere al origen o procedencia de dichos elementos.

Con esos dos parámetros se pueden formar cuatro tipos de concentración diferentes;

- GENERAL - EXTERNA: atiende a muchos elementos en el ambiente circundante al deportista. Nosotros atendemos la ubicación de los relojes, del cono de viento, nuestro lugar de tiro, la dirección del viento, etc. Sirve para evaluar rápidamente la situación del entorno.

- GENERAL - INTERNA: atiende a muchos elementos que no forman parte directamente del ambiente. Nosotros nos concentramos en qué tenemos que hacer en la próxima serie, qué debemos ajustar, etc (esto generalmente es lo que hacemos entre series, en el camino a la diana)

- ESPECÍFICA - EXTERNA: enfoca la atención en un elemento o en un reducido número de ellos, que son externos al sujeto. Nos enfocamos en la ejecución técnica del tiro.

- ESPECÍFICA - INTERNA: fija la atención en algún elemento propio del sujeto, antes o durante la realización de la acción. Nosotros enfocamos la Rutina de Tiro

Para mejorar la concentración, es esencial practicar los cuatro tipos de atención para poder pasar rápidamente de uno a otro y poder mantener una determinada. Los arqueros deberían manejar al menos los siguientes tipos de concentración en los momentos pertinentes del tiro:

#### a. Antes del tiro

- General Externa. Atención al blanco, al semáforo, el cono de viento, señales
- Específica Externa. Concentración en el blanco
- Específica Interna. Concentración en la RdT

#### b. Al inicio del tiro

- Específica Externa. Sobre el blanco (ejercicio de visualización, foco sobre el oro y otros)
- Específica Interna. Concentración en la RdT

#### c. En cada flecha

- Específica Interna. En la respiración de relajación, la relajación muscular de espalda, cuello y brazos
- Específica Externa. Sobre el blanco
- Específica Interna. Sobre la RdT

#### d. Al terminar el tiro



- General Externa. Las charlas informales hacia y en la LT, silencio, mente quieta; sobre la anotación, el puntaje, los grupos, etc
- General Interna. El rápido análisis del tiro y si hay que hacer modificaciones

### **Principios sobre el control atencional**

1. Los arqueros deben ser capaces de reconocer y controlar los cuatro tipos de atención.
  2. Las distintas situaciones del tiro, requieren diferentes necesidades atencionales. El arquero debe saber pasar de una a otra según las necesidades.
  3. En condiciones óptimas, cualquier persona puede encontrar las necesidades atencionales de cualquier situación deportiva.
  4. Existen diferencias individuales de distinto orden (biológicas, genéticas o aprendidas) en la capacidad atencional, cada deportista posee fortalezas y debilidades en diferentes aspectos de la atención y la concentración, que deberá conocer.
  5. El arousal fisiológico afecta a la concentración. Así el control y manipulación del estado de activación es una forma de intervenir en el control de la concentración. Cuando el arousal sobrepasa los niveles óptimos, el arquero tiende a usar las capacidades de atención que tiene más desarrolladas y esto puede provocar un deterioro involuntario de la concentración que nos lleve a realizar una serie de ejecuciones progresivamente deterioradas, incrementándose así la focalización "interna" de la atención, lo que puede devenir en lo que conocemos como "agarrotamiento", bloqueando o dificultando la acción
  6. La atención interviene en el grado de activación o arousal. Así el control voluntario del foco atencional, nos sirve para controlar el estado energético o de activación corporal.
- Durante el entrenamiento, el técnico debe marcar al deportista cual es el tipo de atención adecuado en cada momento, así cuando el entrenador le diga al deportista que se concentre, éste sabrá dónde focalizarse.

### **VIII.- RUTINA DE TIRO**

#### **A.- Qué es la rutina de tiro?**

Una rutina de tiro es una secuencia pre planeada de **acciones en el justo momento**. Es una rutina de auto instrucciones y pensamientos asociados que posibilitará al arquero estar enfocado en las cosas correctas más a menudo y estar menos expuesto al error si es que pierde la concentración.

#### **B.- Cómo se hace una rutina de tiro?**

Los pensamientos asociados en la rutina deberían cubrir los siguientes aspectos:

- Todos los detalles técnicos que queremos controlar durante el tiro
- Ocupar todo el tiempo que dure la fase de tiro
- Ayudar a controlar el tiempo de tiro para cada flecha
- Ser sencillos y claros
- Sin un lenguaje sub vocal muy marcado, para que no interfiera con la conducta motriz del lanzamiento

Vemos a continuación una simple aproximación al desarrollo de una rutina de tiro en la que el arquero se puede apoyar.

- 1.- Anotar todo lo que pueda recordar

Se empieza por anotar cada uno de los pasos que el arquero sigue para tirar. Desde el chequeo de la posición de los pies hasta el final del tiro.

2.- Ir al campo y ejecutar sus propias instrucciones escritas

3.- Corregir la secuencia escrita

“la mayoría de la gente obvia casi todo” por tanto, el arquero debe llenar cada espacio, cada hueco, con mucha atención a cualquier cosa que vea como “crítica” para el tiro. Hacer notas para chequear y mejorar la secuencia.

4.- Practicar

Armado con su secuencia escrita, practicar – acciones mentales a tiempo y todo lo mental hasta que fluya por sí misma. Si alguna cosa está quedando afuera, insertar una palabra clave para recordarle incluirla, y escribir esto en la secuencia.

5.- Resumir

Después de un tiempo, el tiro puede ser reducido simplemente a una secuencia de quizá cuatro o cinco acciones críticas, las que actúan como señales para su tiro en total. Aprender el mapa de ruta y grabarlo en su corazón. Este conjunto de “ayudas” son las cosas que utilizará en la competición; lo mantendrán derecho y ajustado tiro tras tiro.

6.- Practicar y actualizar

El tiro puede cambiar con el tiempo y la práctica, por lo tanto a menudo el arquero debería chequear la rutina, corregir y re chequear sus señales.

### **C.- Conceptos sobre rutina de tiro**

El concepto puede ser variado, diferente de un entrenador a otro y de un arquero a otro, cada uno que lo quiera podrá armar su propia rutina, pero lo realmente importante es el uso, la utilidad de la rutina, para qué sirve, por qué hay que hacerla.

En el EME es fundamental tener un Rutina de Tiro, porque es allí donde se refugia el arquero siempre que se pierde la concentración, que se pone nervioso, cuando le ataca la frustración por una mala serie, cuando se pone tenso porque sus series no son buenas y los puntajes son magros, cualquiera sea la situación emocional, psicológica del entrenamiento o el torneo, la única herramienta contundente que tiene el arquero, es la Rutina de Tiro (RdT), es como volver a la base, “si está haciendo todo mal, pues vuelve a la base”, a lo inicial, siempre a repasar su rutina, los pies, la cadera, las manos, la respiración.

Cuando la mente está conectada con su RdT, está concentrada en lo que tiene que estar, está repasando todo lo previo y absolutamente indispensable para un buen tiro, es como dar un examen con el libro abierto en la página de respuestas, es el primer paso de la concentración total. Cada detalle de su tiro estará en la rutina, no se puede olvidar de considerar cada aspecto, si eso pasa, habrá tirado una flecha no al 100%.

El punto fuerte de la RdT, es su inmediata utilidad, su crucial importancia para el TCA, todo lo que se aprende se va incorporando a la rutina, hasta que se automatiza, y con el tiempo distintos pasos se funden en uno solo, y se vuelven totalmente automáticos.

Tiene una importancia tremenda, pero desde el punto de vista del EME, es fundamental, es la que apoya al arquero en la línea de tiro, siempre recurre y se apoya en ella, y basa gran parte de su estrategia mental y psicológica, en esa rutina de tiro.

La RdT es de enorme ayuda, sobre todo cuando se es novato y todo está por aprender, es tanto y tan confuso que a veces la Técnica y todo el aparataje del tiro, se vuelven en su contra, pero si hay una buena RdT se soluciona bastante bien el problema, se enfoca en eso y sale adelante.

Entonces la RdT no es el simple listado numerado, de los pasos de la TEC, llevados mentalmente a la línea de tiro. Realmente hay que desarrollar cada paso, pensar en él, escribirlo, lógicamente siguiendo la secuencia correcta del tiro, luego hay que ir a la línea de tiro y practicar, siempre aplicar la RdT, siempre afirmarla, llega un momento que forma parte del arquero, y lentamente se va haciendo cada vez más específica y atenderá sus necesidades.

Completar una RdT, lleva tiempo y esfuerzo, pero debe dársele prioridad porque es una herramienta fundamental para la línea de tiro. Debe trabajarse en ella desde el inicio de los entrenamientos, sin esperar a más adelante, hay que usarla de inmediato, prepararla y ponerla en práctica, siempre el EME va a empezar y a terminar en la RdT.

No mucha gente logra armar y ejecutar su RdT en el primer intento, es necesario perseverar y practicarla, sin duda con el paso de los entrenamientos se hará más sólida. Al principio no se pretende una rutina completa y detallada, lógicamente a medida que controle su tiro, el arquero aprenderá y afirmará cosas e irá retocando su RdT.

La RdT obliga al arquero a estar concentrado en ella, en lo que tiene que hacer para lograr una buena flecha, la Rutina es la que impide a la mente consciente divagar e irse de la acción de tiro a pensamientos que nada tienen que ver, es la que permite retomar el foco y la concentración si entran pensamientos ajenos al tiro, simplemente basándose en todos los pasos.

La RdT es la primera parte, la iniciadora de un Programa Mental que el arquero deberá construir con el tiempo y la madurez en el deporte y en el dominio de las distintas técnicas de manejo mental. Este Programa Mental sería la ampliación de la RdT a un nivel más elevado y específico, que no sustituye a la rutina pero la deja en un nivel más básico. Los siguientes conceptos arrojan luz sobre lo que abarcaría un Programa Mental;

Pensar en una performance siempre 10 y consistente técnica y mentalmente

Lograr una imagen, una impresión mental consistente

Instalar en la mente las instrucciones ganadoras

Ocupar la Mente Consciente con una serie de pensamientos que no le permitan perder la concentración.

El propósito del Programa Mental es que se transforme en una acción automática que cambie de Mente Consciente a Mente Sub Consciente.

El concepto de este Programa Mental es que debe ser fuerte, eficaz, sólidamente entrenado, debe dominarse con maestría 100% en cada flecha.

#### **D.- Rutina en detalle**

La siguiente es una rutina completa quizá de un arquero de recurvo olímpico, que nos permite observar el grado de detalle que le quiso poner, desde el inicio hasta el final del proceso de tiro. Podemos tomar esta rutina como una guía, pero no necesariamente debe seguir esta secuencia, ni este nivel de detalle, porque como hemos visto, la RdT es individual y llenará las necesidades de cada arquero según él lo entienda mejor.

1.- Colocación de los pies

a.- sentir el aplomo, el punto o la zona de gravedad hacia abajo

b.- Respiración de relajación, respiración de energización

- c.- Consciencia de aquí y ahora
- d.- Mente en el tiro, no entra ningún pensamiento ajeno, si ocurre, retomo desde el principio con las respiraciones
- 2.- Colocación de la flecha. Cuerpo relajado, economía de fuerzas.
- 3.- Empuñadura y agarre (gripping y hooking)
  - a.- Siempre el mismo **punto de apoyo**, chequeo rápido. Soltar los dedos, que esté la **mano relajada**, solo empujando y no presionando desde el costado.
  - b.- observar el agarre de la cuerda. **Postura de los dedos** sobre la cuerda, incorporar los detalles de los dedos. ¡¡ojo que el dedo medio no haga toda la fuerza solo!!
  - c.- aumentar el tiempo de atención al hooking y no cambiarlo una vez logrado.
  - d.- **Muñeca hacia afuera y arriba, palma de la mano** ligeramente torneada desde el borde del meñique hacia la cara. No tirar de la cuerda, solo agarrarla.
- 4.- Fijar la posición – Set position
  - a.- Brazo de arco estirado hacia delante y abajo, manteniendo firme tríceps y hombro bajo. **No perder la vertical**, tirándose adelante.
  - b.- Alineación de caderas

- al exhalar y erguir la cabeza, **meter la cadera** hacia abajo y adelante
- **apretar** los **glúteos** y también los **abdominales**
- **mantener** durante el resto de la secuencia

Pre visualización instantánea del tiro + IMPRINT

- c.- Posición de la cabeza
- erguida y mirando al blanco. Foco de ojos, no solo mirar sino captarlo y dejarlo en la mente y la retina. Adelantar hacia el frente para que facilite el anclaje luego. Exhalar.

- pensar en la secuencia que sigue para un buen tiro
- este es el momento para

Visualizar el tiro repetir la imagen de tiros excelentes, si tuve dificultad en esa diana, repetir rápido tres o cuatro veces el tiro perfecto

Visualizar la sensación o transmitirla al cuerpo

#### 5.- Armar la posición – Set up position

**Foco-** que nada entre ahora en la mente más que la flecha pegando en el 10

Dejar la acción a la MSC, mandar el mensaje automático

Foco de ojos mantener

- a.- Elevar el arco
- brazo de arco extendido y codo brazo de cuerda próximo al cuerpo
- de derecha a izquierda describiendo un arco hacia arriba, sin bajar más de la horizontal. No muy amplio
- pulmones vacíos
- b.- Preparar apertura
- arco por encima de la horizontal, mano de cuerda con muñeca hacia afuera y arriba, levemente elevada con respecto al codo, codo por debajo de la línea de la muñeca, mano no más alta que la línea de la nariz.

#### 6.- Apertura (inhalar)

- cabeza quieta
- abrir hacia afuera, movimiento angular, no recto hacia atrás
- fuerza inicial de tríceps y codo hacia atrás. LAN2
- mantener apoyo de pies, caderas y abdominales sólidos, gripping firme y sin empujar mucho aún, **hook sin mover ni modificar**
- abrir hacia afuera con el codo y antebrazo casi tapando el rostro mientras va tirando hacia atrás, pero siempre por debajo de la línea de la nariz.



#### 7.- Posición de carga

- mano va buscando por debajo de la mandíbula, pero no muy bajo
- seguir rotación del hombro hacia atrás, que no se frene
- no apurarla para llegar al anclaje, ni subirla bruscamente

#### 8.- Anclaje

- pulmones con aire
- **mano firme**, apoyando en la mandíbula la base del dedo índice
- atención a un anclaje más **profundo**, no liviano sobre la punta de la pera, sino más bien al borde derecho de la misma, sin pasarse a la mandíbula con la cuerda.

#### Anclaje lateral

- dedo pulgar y meñique hacia adentro, ambos tocando el cuello

#### 9.- Transferir y sostener (transfer y holding)

- ni bien estoy anclando, transfiero la fuerza a la espalda
- bajo escápula, **alineo codo de cuerda**
- mantener
- buscar equilibrio entre empuje de brazo de arco y tensión de la espalda
- holding corto, **no más de 5 seg**

#### 10.- Alineación de la cuerda y Apuntado

Dejar la acción al Sub Consciente, mandar el mensaje automático

- Holding suficiente para alinear y apuntar. Apenas una mirada a la cuerda con la visión paralela o periférica y una vez logrado, mantener hasta el FT.
- buena transferencia y apretando la espalda, codo alineado con la flecha.
- apuntar rápido y dejar flotar, sin cambiar el foco puesto sobre el blanco.

#### 11.- Extensión / Clicker

- más empuje y más movimiento angular de la espalda, metiéndose en la columna, para expandir y saltar el clicker.
- atención solo a lo anterior y no a la puntería u otros detalles
- si no salta en tiempo, bajar el arco
- timing no superior a 5 seg

#### 12.- Suelta

- cuando salta el clicker, consecuencia de la expansión y no de un movimiento de la mano de cuerda.
- si me agito luego de ella, hacer tres respiraciones completas

#### 13.- Suelta de mano de arco

- de inmediato a la suelta, liberar el arco de la mano
- bajar la muñeca en forma deliberada, sin bajar el brazo en ningún momento.

#### 14.- Follow through

- Continuar en control de todo el cuerpo y la postura completa, hasta luego de impactada la flecha.
- mantener el brazo en alto, no bajar ni meter hacia el centro
- Ritmo
- **parar pensamientos. Señal de stop. Enfoque de nuevo**

#### 15.- Rutina de mentalización

Sin duda que aplicar una RdT tan en detalle se ve como algo muy difícil, sin embargo un arquero entrenado y que aplique su rutina, logrará “reparar” mentalmente todos esos pasos en segundos, logrará enfatizar las partes que sabe fundamentales, o aquellas que quiere reforzar en la siguiente flecha, y mientras tanto sin darse cuenta está enfocado en su tiro y no ha entrado ningún otro pensamiento. Leer una Rdt le puede llevar minutos, aplicarla le puede llevar unos instantes y serán suficientes para mantener su foco mental en el tiro y sus detalles.

## **IX.- AROUSAL – ACTIVACIÓN**

### **A.- Definición de Arousal**

Término inglés que significa alerta o incremento de la atención, es esencialmente un estado natural de activación.

### **B.- Conceptos sobre el Arousal**

Debemos entender el *arousal* y el concepto de activación, como una función corporal, meramente fisiológica, que es responsable del aprovechamiento de los recursos del cuerpo ante actividades intensas o para recuperarse de ellas.

El estado de *arousal* (activación) varía en un rango continuo que va desde el sueño profundo en uno de sus extremos hasta el mayor grado de excitación en el otro.

El control del sistema energético es tremendamente complejo, intervienen en ello una serie de glándulas del Sistema Hormonal y ciertas estructuras cerebrales, todo regulado y ejecutado a través del Sistema Nervioso Autónomo. Es decir se regula en forma autónoma, y es muy difícil lograr un control voluntario, solo podemos aprender a reconocer las señales que el cuerpo y la mente nos dan sobre nuestro estado de activación y a partir de ellas buscar las formas de regularlo y ajustarlo al nivel de energía que nos requiere el tiro con arco.

Cuando los niveles de *arousal* llegan a ser elevados, se pueden experimentar reacciones emocionales desagradables asociadas al sistema nervioso autónomo, de ahí que uno de los principales objetivos de los psicólogos deportivos sea ayudar a los atletas a aprovechar el *arousal* de forma que no se convierta en una ansiedad incontrolable.

El tema tratado en profundidad es para un nivel más académico que para la línea de tiro y para hacerlo con el arquero. Hacer toda una explicación y exposición de lo que es el arousal y entrar en detalles para que el arquero entienda los conceptos y luego logre trabajar con ellos, es demasiado pedirle, es ponerlo a realizar un esfuerzo intelectual, de autoanálisis, de registro de sensaciones, etc que solo servirá para distraerlo de su cuestión principal que es el entrenamiento, lo mejor es plantear acciones concretas para determinar el nivel de arousal y luego buscar las herramientas necesarias para que el arquero pueda controlarlo según las circunstancias. El equipo técnico es el que debe hacer todo el trabajo de elaboración para llegar al arquero con cosas simples y con formas prácticas de trabajo para incorporar al entrenamiento habitual.

No hay dudas de la importancia que reviste el arousal en el rendimiento de los arqueros, por lo tanto debe ser un aspecto a atender desde el comienzo del proceso de entrenamiento de un arquero, pero no debe constituir una carga.

### **C.- Dónde y cómo afecta el Arousal**

El tiro con arco es un deporte de alta complejidad de tareas, y cuánto más alta es la complejidad peor se toleran los niveles altos de arousal, o peor ejecución tendremos cuando el arquero se ve sujeto a mayores condiciones de estrés.

Un arquero debe atender muchas tareas relacionadas con;

- la **toma de decisiones** (debe tomarlas rápidamente, debe combinar múltiples decisiones entre flecha y flecha y aún durante la ejecución del tiro, tiene que manejar muchas alternativas en escasos segundos)

- la **actividad motora** (cantidad y tipo de músculos implicados, cantidad de acciones coordinadas, precisión necesaria para la ejecución, equilibrio necesario y estabilidad, duración del ejercicio motor, sicomotricidad fina). Por eso debemos cuidar el nivel de arousal con gran atención.

El arousal afecta la técnica, la habilidad del arquero, su forma física, y responde a las situaciones, las exigencias, dificultades y demandas, con aumento de tasa cardíaca, la tensión muscular y de las ondas cerebrales, e influye marcadamente en la ejecución, las decisiones, la percepción de la situación y hasta en la memoria deportiva.

Un ejemplo, cuando el arquero con demasiada excitación lanza su primera flecha sin esperar la luz verde y la señal acústica, o tira una serie de 6 flechas en la mitad del tiempo sin tomarse las pausas mínimas, su nivel de arousal le está jugando una mala pasada.

Algunas señales físicas de un arousal elevado son:

- aumento de la tasa respiratoria
- aumento del ritmo cardíaco
- boca seca
- temblor muscular
- mariposeo del estómago
- incapacidad para fijar los pensamientos
- sudoración excesiva de las manos
- aumento de la presión sanguínea

#### **D.- Medición del Arousal**

El arousal afecta muchas funciones corporales y es difícil de medir, y llegar a una correcta medición es un proceso complejo.

Hay tres formas de medirlo:

##### 1.- Fisiológica

Electroencefalograma (EEG), que nos dice sobre el Sistema Nervioso Central. Se mide la tasa cardíaca, la presión sanguínea, la actividad muscular, que nos habla del Sistema Nervioso Autónomo.

##### 2.- Bioquímica

Con exámenes de sangre y orina, se miden los niveles de epinefrina y norepinefrina (adrenalina y noradrenalina), durante o luego de un entrenamiento o torneo.

##### 3.- Cuestionarios

Medidas unidimensionales (STAI, SCAT)

Medidas multidimensionales (CSAI-Cuestionario Auto Evaluación Illinois)

Los tres métodos requieren de la asistencia profesional de la medicina, y el arquero debe someterse a los exámenes correspondientes. Se entiende que estos son para aplicar a atletas de alto nivel de competencia, si bien sirve para todos, no se justifica el uso en los novatos.

#### **E.- Método autóctono de medición**

El equipo técnico deberá estudiar el nivel de activación necesario para su arquero, para ello deberá aplicar las herramientas disponibles, como los test de medición de arousal, y crear aquellas que entienda convenientes para estudiar, registrar y analizar el nivel de su arquero.

En nuestro caso sin la ayuda de profesionales de la medicina para medir el arousal de nuestros arqueros, aplicaremos una herramienta de medición empírica y subjetiva, que nos ofrecerá una aproximación al nivel de arousal del arquero en

entrenamiento y en competencia, según una valoración personal de cómo se siente en cada instancia. Para ello el arquero al terminar la sesión llenará una planilla de control, con diversos elementos a estudiar y con una tabla de puntaje subjetiva para aplicar (si tiene entrenador, éste será quien llene la planilla con el arquero).

Los elementos a estudiar serán,

-**arousal** propiamente dicho

-**ansiedad**

-**foco mental**

-**concentración**

-**motivación**

-**auto conversación**

-**respiración**

-**relajación.**

También puede aprovecharse a valorar,

-si aplicó los **ejercicios previstos** en su entrenamiento mental

-si utilizó herramientas como **palabras clave, acciones clave**

-cualquier otro elemento que se considere necesario observar

Se busca que el arquero identifique ese día en qué nivel estuvo en cada uno de los elementos considerados.

La siguiente tabla especifica los valores subjetivos establecidos:

AROUSAL	PUNTAJES ANSIEDAD	OTROS
<b>1 mínimo</b>	1 minimo	<b>1 mínimo</b>
<b>2 muy bajo</b>	2 muy poca	<b>2 deficiente</b>
<b>3 bajo</b>	3 poca	<b>3 muy mal</b>
4 normal bajo	4 normal baja	<b>4 mal</b>
5 normal	5 normal	5 normal
6 normal alto	6 normal alta	6 bien
<b>7 alto</b>	<b>7 alta</b>	7 satisfactorio
<b>8 muy alto</b>	<b>8 muy alta</b>	8 muy bien
<b>9 máximo</b>	<b>9 máxima</b>	<b>9 excelente</b>
		<b>10 máximo</b>

La tabla siguiente muestra un ejemplo de registro de los elementos en estudio, con valores de cada día de entrenamiento:

NOVIEMBRE

DIA	AROU	FOCO	CONCENT	MOTIV	EJER	SELF TALKING	RESP	CUE WORD	CUE ACTION	RELAX	ANSIEDAD
4	5	7	7	8	8	7	5	1	1	1	<b>3</b>
5	5	8	9	8	8	8	7	6	6	5	<b>2</b>
6	4	7	7	8	8	6	6	1	5	5	<b>3</b>
7	5	8	8	8	8	8	7	5	5	1	<b>1</b>
8	5	6	6	7	1	7	1	1	1	1	4
10	<b>3</b>	6	6	7	5	7	5	5	5	5	<b>4</b>
11	<b>3</b>	6	7	7	8	7	5	1	1	1	4
13	<b>3</b>	6	7	7	6	8	8	1	1	5	4

Este ejemplo nos muestra que el arquero en general ha tenido en el mes, “normal” y “normal bajo” de arousal, y algunas veces un nivel de arousal “bajo”, qué



entendemos por normal y por bajo, que ha estado activado lo suficiente para tirar con buena energía, y a veces un poco apagado. También se ve que ha tenido un nivel “bueno”, “satisfactorio” y “muy bien” en cuanto al foco mental durante el entrenamiento, igual en concentración, entrenó con buena motivación, aplicó muy bien los ejercicios propuestos para el entrenamiento, utilizó la auto conversación, aplicó en forma irregular la correcta respiración, ha estado muy bien en el control de su ansiedad, mostrando siempre muy poca ansiedad.

Después de mucho tiempo de registro de estos elementos y su permanente chequeo al final del entrenamiento, el arquero y su equipo técnico conocerán muy bien su nivel de activación, su nivel de atención a todos los elementos que afectan el tiro desde lo mental, y sabrán qué cosas hay que fortalecer y cuáles habrá que simplemente mantener en su nivel, etc.

Obviamente, la justa valoración del arquero en cada día de entrenamiento, la experiencia del entrenador y su equipo técnico, en la aplicación y análisis de este método, serán las que darán el grado de validez y utilidad para la medición.

Si se quiere precisar aún más cómo afecta al arquero su nivel de arousal, la planilla diaria se deberá cotejar con la performance en la diana, observando las variaciones de agrupamientos y de puntaje con cada estado de arousal.

## **X.- HERRAMIENTAS DEL EME**

### **A.- Generalidades**

Con algunas preguntas orientadoras veremos este tema tan importante, qué son las herramientas del EME, cuál es el concepto, cuál es su utilidad, dónde encajan para el tiro con arco.

Para el manejo mental en competencia es necesario contar con ciertas ayudas en el mismo momento del tiro, en la propia línea de tiro (LT), ayudas de todo tipo que llamamos herramientas y que tienen por finalidad enfrentar las distintas situaciones de la competencia, ofreciendo al arquero algo de que aferrarse, algo en que concentrarse para sobrellevar los momentos de presión y estrés, técnicas y acciones bien entrenadas que servirán al arquero en todo momento para buscar su mejor tiro.

Las herramientas del EME son tan variadas como el propio arquero y su equipo de entrenadores logren crear y adaptar a sus necesidades, algunas ya han sido elaboradas por competidores y entrenadores de gran experiencia, y son de mucha utilidad y de probada efectividad en la LT, otras son acciones individuales que el propio arquero utiliza y logra incorporar como herramienta eficaz para su forma de ver y sentir el tiro. Estas herramientas bien entrenadas permitirán una preparación mental sólida y una firme capacidad de respuesta a todas las situaciones en la LT.

A continuación vemos un listado primario de herramientas del EME y su desarrollo inicial:

- 1.- Limpiando la mente
- 2.- Parando pensamientos
- 3.- Guillotina
- 4.- Enfocando
- 5.- Palabras clave
- 6.- Acciones clave
- 7.- Enfoque visual
- 8.- Rutina de tiro
- 9.- Manejo de las distracciones
- 10.- Sensación de Terminar

- 11.- Parando el ciclo negativo
- 12.- Plan de tiro – rutina de mentalización
- 13.- Pensamiento durante el entrenamiento
- 14.- Enfoque en empuje mano de arco y tensión en la espalda
- 15.- Visualización
- 16.- Cartilla de foco mental permanente
- 17.- Programa mental
- 18.- Respiración
- 19.- Relajación

## **1.- Limpiando la mente**

A menudo el arquero llega al campo de entrenamiento o incluso a la competencia, arrastrando un cúmulo de pensamientos de todo tipo, mezclando lo personal de su vida diaria con los pensamientos referidos al tiro con arco, trayendo imágenes a la mente, reviviendo escenas, etcétera. En oportunidades la mente realmente está ocupada con estos pensamientos y no le permite al arquero enfocarse en la actividad que está a punto de iniciar, o quizá ya haya iniciado.

Si pretendemos lograr un alto rendimiento debemos estar enfocados en nuestro tiro y no en otra cosa, el tiro con arco requiere un alto nivel de concentración en la tarea, estado que es muy difícil de lograr si nuestra mente se mueve entre cientos de pensamientos ajenos a la actividad.

Esta herramienta LIMPIANDO LA MENTE, nos servirá para:

- Despejar la mente de un torrente de pensamientos
- Aprender a ignorar pensamientos irrelevantes e inoportunos
- Tener suficiente práctica para controlar conscientemente cualquier pensamiento que no aporte a la actividad
- Tener velocidad mental para detectar distracciones y resolverlas de inmediato volviendo a la concentración y foco
- Calmar los pensamientos en especial antes de un torneo.

Los ejercicios de Mente limpia o Limpiando la Mente ayudan a aprender a dejar a un lado los pensamientos irrelevantes, y abren la posibilidad de empezar a enfocarnos en nuestra actividad, la mente está “limpia” para que los pensamientos sobre nuestro tiro ocupen el lugar.

Una forma de practicar es la siguiente:

a.- Relajación – intente relajarse, para ello realice tres o cuatro respiraciones profundas, lentas, con exhalaciones largas, vaciando los pulmones y concentrándose exclusivamente en el proceso respiratorio. Esto le permitirá un mayor nivel de calma para empezar a limpiar su mente.

b.- Dejarse llevar – sin forzar, deje su mente ir a la deriva, en general aparecen todo tipo de pensamientos. La idea es dejar que los pensamientos vengán a la superficie, cuando esto ocurra, obsérvelos.

c.- Examinar los pensamientos – sin reaccionar exageradamente, observe esos pensamientos, “esto es sobre mi tarjeta de crédito, este es de la batería del auto, etc” así sucesivamente, reconózcalos pero no se quede en ellos.

d.- Deje ir los pensamientos – ya logró ver y reconocer sus pensamientos, simplemente déjelos afuera, déjelos ir, conscientemente decida no seguir ese pensamiento.

e.- Persista – intente mantener este ejercicio por un rato, y vaya aumentando el tiempo de práctica, cinco minutos, siete, quizá diez minutos, hasta que logre dominar la técnica.

f.- Sustituya – ya deje atrás los pensamientos irrelevantes y sustitúyalos por pensamientos específicos del tiro con arco, empiece con lo que tiene que hacer para armar su arco, etc.

Con la práctica será más fácil ignorar pensamientos no deseados, pronto esos pensamientos se calmarán y pararán de molestar. Como toda técnica meditativa, Limpiar la Mente funciona mejor con los deportistas que tienden a la introspección, pero hay personas que no reaccionan bien a esta práctica, por lo que deberán intentar con otra técnica para limpiar su mente y frenar los pensamientos.

#### Entrenamiento tipo

Este ejercicio debe ser practicado hasta lograr usarlo en forma rápida y ejecutiva, el arquero solo dispone de pocos minutos para empezar su entrenamiento o su preparación para la competencia, entonces debe lograr rápidamente limpiar su mente de lo irrelevante y llenarla con el foco mental para el tiro con arco.

Inicialmente lleva un tiempo de trabajo, pero luego de incorporar la herramienta, se puede lograr en un breve lapso limpiar la mente y quedar listo para el trabajo previsto.

- Ejercicios de 5 minutos, antes de iniciar un entrenamiento, dejar entrar los pensamientos, observarlos y de a poco dejarlos ir y empezar a dejar atrás pero en forma consciente, y finalmente empezar a introducir los pensamientos del tiro, hasta aquí es lo mismo que se explicó en el párrafo anterior, ahora se dejan entrar los objetivos de este entrenamiento que empieza, pensar en afianzar el foco mental y la concentración, etc.
- Agregar a la Rutina de Mentalización una vez que se tenga la práctica y control suficiente de la técnica

## **2.- Parando pensamientos**

Hay veces en que su mente corre y su cabeza zumba cargada de pensamientos irrelevantes. Otras veces aparecen recuerdos desastrosos y se meten en su mente arrastrándolo a un fin de fracaso, o quizá su mente empiece con aquello de “y si meto la pata, si le erro?”. Es muy normal para los arqueros que los pensamientos se disparen en todas direcciones, y en particular cuando las cosas no están saliendo bien, cuando los puntajes no son los que espera, cuando la serie fue muy mala, cuando su técnica y su físico se desmoronan. Esas veces sería bueno poder simplemente apagar el pensamiento.

Parar pensamientos funciona bien en cualquier momento, es más efectivo cuando se puede regresar a un pensamiento vivido y reafirmante, sobre todo si ya se tiene práctica y se encuentra una imagen o tópico para cambiar el pensamiento hacia ahí. Es buena respuesta corta a una inmediata distracción, por tanto es efectiva durante un evento.

Dos ayudas para “apagar la cabeza” y Parar Pensamientos:

a.- Señal de pare, se debe buscar una ayuda simple, de cualquier tipo, una imagen, una ayuda visual, una palabra o una acción que sirva como fuerte señal de parar. Visualizar una señal de Stop/Pare como las del tráfico, que permita que los pensamientos no deseados se detengan y se pueda seguir con su tiro, enfocado.

Actuar como si se tuviera un mouse sobre la señal y cuando aparezcan los pensamientos ajenos al tiro, inmediatamente dar un click y evitar que sigan corriendo en nuestra mente.

A veces una señal muy elaborada y abrupta de Stop, puede ser difícil de lograr para muchas personas, entonces se tratará de usar simplemente una palabra Stop, para parar un tren de pensamientos distractores, y combinar esa palabra con una tajante acción de enfoque en algo más relevante.

Otras veces se usará una palabra clave propia que el arquero mismo elige y le sirve como una señal de parar y dar lugar a otros pensamientos enfocados en el tiro.

b.- Distracción creativa, combatir el fuego con fuego, usar una acción o un pensamiento que detenga todo lo anterior, para enfocarse en pensar en una sola cosa, lo ideal es que sea algo del tiro.

Pensar en algo diferente deliberadamente, cambiar su mente e ir a un momento específico en que estaba tirando muy bien, y permanezca allí en ese pensamiento.

c.- Tarea relacionada, que es muy efectivo porque combina pensamiento con acción. Enfocarse en lo que está haciendo, chequear el arco, examinar las flechas.

Estas simples ayudas hacen una gran diferencia, porque todas ellas le dan una forma positiva de controlar sus pensamientos. Pero si las imágenes y pensamientos son débiles e irrelevantes no serán de mucha ayuda para Parar los Pensamientos.



### 3.- Guillotina

La idea que viene a la mente sobre una guillotina es **cortar**, es **separar** una parte de otra.

Cuando vamos a entrenar necesitamos lograr que nuestra mente esté "aquí y ahora" y no se pierda en la maraña de situaciones personales de la vida cotidiana.



La guillotina es una herramienta que debemos utilizar los días que entrenamos o competimos, desde que llegamos al campo, para empezar a lograr esa consciencia de “aquí y ahora”.

En el tiro con arco debemos cortar con todo lo que precede al entrenamiento. Esto es, básicamente que al entrar al campo de tiro, todas las preocupaciones del día, de la semana, o de las horas previas, los pensamientos, emociones, imágenes y temáticas generales, serán cortadas, separadas de nuestro ser y dejadas fuera de este lugar y de este tiempo de entrenamiento.

Nuestro deporte requiere que pongamos mucha atención, que estemos muy enfocados en cada tiro, y que el 100% de nuestros procesos mentales estén al servicio del ciclo de tiro. Esto no será posible mientras tengamos en la superficie de nuestra mente todos los hechos de nuestra vida diaria.

El arquero encuentra su mejor momento de tiro cuando logra Entrar en Zona, su estado óptimo para el tiro, y a ese estado se llega mediante un enfoque paulatino y constante de nuestra mente en la tarea, cosa que no ocurrirá si nosotros nos vemos envueltos en pensamientos ajenos al tiro, si ya en medio del entrenamiento no hemos podido desprendernos de los problemas cotidianos y no logramos el “aquí y ahora”, y nuestra mente sigue ocupada con asuntos irrelevantes para el tiro con arco.

La Guillotina es la herramienta que nos ayudará a controlar y dejar atrás los pensamientos cotidianos para enfocarnos en el tiro con arco. Al dominar la técnica podremos estar más presentes en la actividad, y alcanzar más rápido los niveles de foco atencional deseados, mejoraremos la concentración en las rutinas de tiro y las demás herramientas de manejo mental en general.

a.- Como se hace?

Partiendo del campo de tiro, donde se enmarca nuestro trabajo, tenemos que ubicar el **punto de entrada** al campo. Este lugar es donde situaremos nuestra imagen de la Guillotina. Para eso debemos hacernos de una imagen adecuada de una guillotina. Un ejemplo puede ser:



Debemos imaginarnos una guillotina, un espadón, cualquier **imagen** que nos de la **sensación de gran poder de división**, de **corte**, de separación de un objeto en dos. Y es la que utilizaremos de aquí en adelante. Luego de obtener la imagen deseada, nos ubicamos en el punto de entrada, y quedará establecido como punto de inicio y siempre será el mismo, debemos hacerlo puntillosamente a modo de ritual, debe ser personal y dentro de nuestra propia subjetividad. La idea clara, es dejar atrás los

pensamientos de la vida cotidiana, todo lo que traigo queda atrás de esta entrada y entro al mundo del tiro con arco por unas horas nada más, pero al 100% de mi energía.

Cada arquero creará su propia Guillotina, luego de esto estará listo para llegar, armar el arco y prepararse para el entrenamiento.

Este ritual debemos hacerlo toda vez que llegamos al entrenamiento, hay que intentar comprometerse a lograr el corte y situarse en el “aquí y ahora”, necesitamos toda la atención, el apresto, la mente y el cuerpo listos para entrenar.

#### **4.- Enfocando**

Enfocar es poner la atención donde es necesario, y nosotros debemos enfocarnos en todo el proceso de tiro si pretendemos lograr una buena performance. Para facilitar el enfoque en momentos críticos se pueden utilizar distintas herramientas; palabras claves, acciones claves, rutinas de tiro, enfoque visual y otras.

#### **5.- Palabras clave**

Son simplemente palabras o frases que disparan una respuesta. Son útiles para el manejo de la concentración, porque ellas pueden enfocarlo en las cosas correctas en los momentos correctos. Son personales, sus propias palabras, que disparan una serie de reacciones que terminan beneficiando al arquero.

El arquero debe encontrar los puntos más críticos para él, y tratar de entender qué necesita para focalizarse en esos puntos. Primero use una palabra clave como práctica, para construir una conexión entre la palabra y la acción, y luego en cada entrenamiento la va fortaleciendo, hasta que el solo hecho de nombrarla disparará las acciones correctas.

Algunos ejemplos de palabras clave, “relax, calma” (durante la preparación del tiro, en la postura), “control” “balance” (durante la preapertura y la apertura), “suave” “fluida” “firme” “fuerte” y muchas otras (durante la puntería, el sostén, etc). Todas ellas disparan en la mente la acción que sigue, le dice al atleta automáticamente qué hará.

#### **6.- Acciones clave**

Igual que las palabras clave, las acciones pueden ayudar a focalizar la atención. La combinación palabra/acción trabaja mejor que las palabras solas. Las acciones no necesitan ser relevantes, en arquería, donde las acciones solo dependen del arquero, es fácil tomar acciones que encajen en su rutina de tiro. Por ejemplo, chequear la posición de los pies, acomodar la mano en el grip, verificar la mira, etc.

La clave está en lograr que la acción esté asociada a alguna cosa específica, por ejemplo, verificar el grip lo asociamos a empujar fuerte con la mano de arco durante el tiro, o una respiración previa al proceso de tiro lo asociamos y logramos una correcta relajación, y así con una y otra acción clave que el arquero irá creando y fortaleciendo.

Aprenda una correcta asociación en la práctica, establezca una pequeña rutina, de esa manera la acción y la respuesta trabajarán juntas y reforzarán su foco en los puntos críticos del tiro.

El siguiente ejemplo de palabra clave viene del libro de Roy Matthew, Archery in Earnest:

“puedo enseñarme a mí mismo las partes individuales, las acciones que construyen el tiro, describiendo los detalles en frases. Pero cuando hago el tiro, no hay tiempo

de frases, la flecha tiene que salir, hay solamente tiempo para palabras. Palabras que describen cómo lo siento. Si trazo una línea vertical sobre el oro, esto es la línea de tiro, si trazo una línea horizontal sobre el oro, esto es la altura de tiro, altura es una palabra no-activa, la palabra que significa algo para mí, es poder... quiero ver el tiro en términos de LINEA-PODER-RELAJACION

### **7.- Enfoque visual**

Esta es otra forma de traer el foco a un punto, a una acción, progresivamente retirándose de los eventos periféricos para finalizar en el oro. La información a nuestro cerebro llega a través de los sentidos, en nuestro caso llega por la visión, y ésta juega un papel fundamental en la precisión necesaria para lograr un buen tiro, por tanto lograr un buen foco visual es algo primordial.

Uno de los ejercicios más comunes es el siguiente;

- mire hacia el blanco, regístrelo, comience a apoderarse de la imagen
- mire a las 12 del reloj en el blanco, y de una vuelta mentalmente alrededor del blanco
- muévase a las 12 del reloj, en el negro, de una vuelta por el negro y vuelva a las 12
- muévase a las 12 en el azul, de una vuelta por el azul y vuelva a las 12
- repita lo mismo dentro del rojo
- repita lo mismo dentro del oro hasta llegar al centro y permita que su foco se quede allí por unos segundos
- relájese

Al principio, lograr un buen foco lleva un tiempo, pero con la práctica seguramente usted logrará comprimir el ejercicio a una suave transferencia de la atención del ambiente hacia el centro del blanco (o donde sea que quiera enfocarse). En pocos segundos logrará el foco visual necesario, que ayudará a conseguir un foco mental más sólido.

### **8.- Rutina de tiro**

El concepto y los detalles sobre la rutina de tiro, han sido desarrollados en las páginas anteriores, por lo que solamente nos limitaremos a enfatizar que es sino la más importante, una de las principales herramientas para el manejo mental en competencia. Con la particularidad que además es una saludable forma de repasar la técnica del tiro en el instante previo a su ejecución para no apartarse de ninguno de sus detalles.

### **9.- Manejo de las distracciones**

Hay tres pasos básicos para vencer las distracciones:

- prepararse de antemano
  - ponerse en sintonía con el evento del día
  - uso de técnicas de concentración para vencer las intrusiones que permanecen
- a.- Prepararse - Los problemas inesperados de cualquier clase reducen mucho la confianza y la concentración, por eso el arquero debe prepararse porque eso puede hacer toda la diferencia, una buena preparación de la competición es parte del entrenamiento y del éxito, para ello;
- Busque toda la información que pueda, de manera que sepa qué esperar, cómo luce el campo de tiro, dónde estará el sol, si habrá una multitud, si puede obtenga una foto, etc.
  - Escriba una lista de “peores posibilidades”, qué lo podría estorbar, no oír o ver las señales, dificultad para realizar práctica previa, etc.

- Use la visualización, véase en el campo de tiro, imagínesse las situaciones que escribió más arriba y cómo las resuelve y maneja.
- Practique, si estará ruidoso, practique con un parlante detrás de usted, si le preocupa que haya gente gritando haga que sus amigos se paren detrás y lo molesten

Con esta preparación elemental usted tendrá un plan para mucho de lo que va a golpearlo, el próximo paso es estar a tono, en sintonía ese día.

b.- Entrar en sintonía con el lugar, es simplemente dar un buen vistazo alrededor, sentir el lugar y si tiene tiempo, caminarlo, familiarizarse con el lugar, para que nada lo sorprenda.

c.- En cuanto al uso de técnicas de concentración, son las mismas que hemos venido mencionando en los diferentes capítulos y títulos anteriores y que seguirán apareciendo en el proceso de aprendizaje.

### **10.- Sensación de Terminar**

Es la sensación psicológica de querer TERMINAR la tarea en la que estamos. Terminar a pesar que nos restan cosas por hacer y que queda tiempo por delante acorde a nuestro plan de entrenamiento.

No es una sensación que aparezca en un día de disfrute con el arco, más bien aparece cuando el entrenamiento es duro y largo, y si no la controlamos y ponemos atención cuando aparece, puede echar por tierra todo el trabajo previo.

Comenta un arquero, “sentí el cansancio físico, y de inmediato psicológicamente empecé a pensar en Terminar el entrenamiento, pero aún faltaba bastante, es decir, ya quería que terminara, me decía, tengo cosas que hacer, ya entrené bien, estoy en mi promedio de tiro, ya está, pero en realidad me faltaban cuatro series”. Si pensamos en series de 6 flechas, el arquero estaría tirando 24 flechas con la mente en Terminar, sin su 100% o su mejor forma, es posible que eso le ocurra en competencia donde además del cansancio físico, afecta todo lo emocional y la carga es mucho mayor.

Obviamente que hay que controlar la sensación de Terminar cuando aparece, porque se entrena precisamente para lograr tirar hasta la última flecha con nuestra mejor concentración y foco.

Debemos buscar rápidamente disipar la idea una vez detectada, no permitir que se instale en las flechas siguientes, sino que borrarla;

- Primero con pensamientos positivos de continuar tirando con atención y concentración, porque aún falta por tirar y no podemos desperdiciar una flecha.
- Plantar la idea fuerza, “que aquí es donde está el esfuerzo, ahora que ya no me quedan ganas y solo quiero irme”, “ahora es cuando lo voy a lograr, este es el momento que hará la diferencia, así que a poner más empeño aún, aquí es donde los demás se rinden y yo sigo”.
- Si aflojo aquí, es donde caigo, así que morderse y para delante con más ganas y a superar lo que estoy haciendo.
- Introducir una palabra clave, una que implique todo lo anterior y usarla a menudo aunque no aparezca el Terminar, de manera que cuando realmente surja, esta palabra clave actúe instantáneamente, (yo utilizo una mala palabra, pero funciona conmigo, la aplico en múltiples actividades, “dale cagón, dale cagón”, poniendo énfasis y hasta con tensión de todo el cuerpo)

Cada arquero debe buscar herramientas prácticas, debe encontrar su propia forma de atender este punto, porque verdaderamente aparece, y en particular en los torneos, en los momentos más críticos, y sobre todo cuando los resultados no están ayudando. Hay arqueros que hasta lo manifiestan en sus comentarios, “ya está, no llego, tirando de esta forma, con estos puntajes no llego”, y a veces están tirando series de la primera ronda, es decir, falta terminar esa ronda y aún queda una ronda entera.

### **11.- Parando el ciclo negativo**

El ciclo negativo de performance ocurre cuando el arquero comete un error y por la presión del momento, se queda atrapado en ese error, protestando consigo mismo, analizando y observando el error, fastidiado por ello y reforzando equivocadamente ese error, mientras el tiro continúa y puede resultar en más errores.

Cuando el arquero olvida el concepto de “Flecha tirada”, cuando en la Fase de Refuerzo está reforzando lo negativo, es cuando gira el ciclo negativo;

Paso 1 – el atleta comete un error y sobre reacciona

Paso 2- empieza a dudar y traer pensamientos negativos

Paso 3- se vuelve más distraído que lo normal o de lo que debería estar

Paso 4- comete un nuevo error

Paso 5- vuelve al paso 1 y empieza el ciclo de nuevo

#### **A.- Rompiendo el ciclo negativo**

Básicamente el pensamiento positivo es el que rompe el ciclo, y cualquier herramienta que el arquero aplique y compruebe que le da resultado.

- 1- Enfocarse en la respiración y no permitir correr los pensamientos, al menos durante dos respiraciones completas.
- 2- Usar la rutina de tiro, volver a ella ante el más mínimo fallo, para poner la mente en la siguiente flecha y no permitir que se refuerce en lo negativo del error cometido.
- 3- Visualizar de inmediato nuestra mejor flecha de la jornada, nuestro mejor 10, bloqueando el pensamiento hacia el error y reforzando el pensamiento en el acierto.
- 4- Aplicar el concepto de “Flecha tirada”, ya no hay remedio con esa flecha que fue un error, por tanto de nada sirve analizarla y terminar alimentando el ciclo negativo. No es momento de análisis para corregir errores.
- 5- Controlar el nivel de arousal mediante la relajación.

### **12.- Plan de tiro – rutina de mentalización**

Al igual que otras de las herramientas del EME, la rutina de mentalización es personal, cada uno puede crear la suya y ajustarla acorde a sus nuevas experiencias y resultados.

Una rutina podría ser la siguiente:

#### **A.- Preparación mental previa al inicio (entrenamiento/torneo)**

- 1- Concentrada en los objetivos
  - Respetar la planificación del día. Tengo objetivos y debo cumplirlos
  - Afirmación de la autoconfianza, con pensamientos positivos
- 2- Rutina de mentalización
  - guillotina
  - limpiando la mente, parando pensamientos
  - nivel de arousal

- Tirar las flechas necesarias para lograr la entrada en Zona
- Trabajo de enfoque durante el calentamiento, RdT, respiración de relajación, auto conversación positiva breve.
- Oración de acción de gracias
- Mantener el perfil propio y rutinas de competencia

### 3- Enfocado

- Actitud mental positiva
- Determinación – convicción
- Concentración y fluidez
- Firmeza de espíritu y de carácter

### **B.- Durante el tiro**

- enfoque visual (ejercicio con el blanco antes del inicio)
- rutina de tiro
- Máximo aprovechamiento de las series de prueba
- Trabajar en re enfoque y concentración entre una ronda y otra.
- Mantener la concentración en las dos rondas del tiro por igual, no decaer la intensidad en la segunda.

### **1- Enfocado**

#### a.- ACTITUD MENTAL POSITIVA

- Bloquear pensamientos negativos.
- Aislarse de los pensamientos negativos (Consecuencias de acertar o errar)
- Parar pensamientos
- Actitud calmada, los torneos y entrenamientos son largos, no es para ponerse ansioso por un buen tiro, ni quebrarse por un mal tiro, hay una oportunidad en cada flecha y en cada serie

#### b.- CONCENTRACION-FLUIDEZ

- Manejo de las distracciones
- Abstracción absoluta de todo el entorno

#### c.- FIRMEZA- RITMO-COORDINACIÓN

- Seguridad en la ejecución. Confianza en uno mismo.
- Las flechas salen solas, simplemente instale las condiciones apropiadas para que eso ocurra.

#### d.- DETERMINACION-CONVICCION

- Autoconfianza
- Foco en cada nueva flecha, flecha a flecha. Tomarse el tiempo suficiente
- No analizar el tiro anterior.
- Procurar desconectarse del puntaje logrado en cada serie, y solamente hacer algún control mental del promedio en las series.
- Actitud positiva hasta la última flecha, no decaer sea cual sea el resultado.

### **2- Relajado**

- Mantener el tono emocional propio
- Sea tolerante y comprensivo con sus errores
- Respiraciones yóguicas

### **3- Control de las Emociones**

- Aislarse de los pensamientos negativos
- atención al nivel de arousal
- Aprenda a quitarse presión y Tener serenidad de espíritu
- No comprar las presiones (expectativas de la familia o de amigos y fanáticos)
- No pensar demasiado en el resultado (auto-presión)
- No compararse con los rivales
- Encerrarse en la capa protectora de la ATARAXIA (en otro nivel de



entrenamiento se verá qué es la Ataraxia, mientras tanto si lo desea investigue).

#### **4- Herramientas**

- Palabras y Acciones claves (Empuja, Firme, Circular, Relax, Ritmo)
- Respiraciones yóguicas

#### **C.- Para los partidos individuales**

La situación emocional y la presión son diferentes en una ronda de clasificación y en una ronda de eliminación. Cuando se llega a la fase de partidos individuales, la rutina podría ser la que acabamos de describir, no obstante tendremos que adaptar los distintos pasos para una nueva situación.

Las series de tiro son muy rápidas y muy cortas, y el arquero además llega a ellas arrastrando el estado emocional y cansancio de la ronda anterior, lógicamente deberemos adaptarnos y encontrar nuestra propia rutina para esta fase.

Siempre sigue siendo un tema individual, pero sin duda el entrenador y el arquero tomarán decisiones en conjunto para enfrentar los partidos individuales.

#### **D.- Para los entrenamientos**

Se supone que en los entrenamientos se debe poner en práctica todo aquello que pretendemos usar luego en la competencia, de manera que la rutina de mentalización empieza a trabajarse en el campo de tiro, en cada entrenamiento.

### **13.- Pensamiento durante el entrenamiento**

#### **A.- Conceptos**

Siempre debe primar el pensamiento positivo en toda actividad de tiro con arco, pero a lo largo de un entrenamiento y la suma diaria de entrenamientos duros, aparecen todo tipo de pensamientos negativos, de falta de confianza, de duda, aparecen las frustraciones, el cansancio físico, llega la caída de la motivación y así una larga lista de cosas que afectan negativamente nuestro proceso.

Si el entrenamiento es en solitario, aumentan aún más las posibilidades de caer en el pensamiento negativo y el auto sabotaje de la mente.

Es fundamental el control del pensamiento en el entrenamiento, es una herramienta clave que deberá ser preparada de antemano con mucha seriedad entre el entrenador y el arquero, si durante el trabajo se manifiestan y fortalecen los pensamientos negativos y los errores, seguramente los resultados no serán los deseados, entonces deben establecerse los patrones de pensamiento positivo que necesitamos y debemos saber qué otras herramientas aplicaremos para contrarrestar cualquier momento de caída y negativismo que lo único que hace es obstaculizar nuestro progreso.

#### **B.- Ejemplos comunes**

Para ayudar a comprender mejor la idea de la importancia de controlar el pensamiento en el entrenamiento, citaremos algunos ejemplos comunes a la mayoría de los arqueros;

1- Cuando estoy entrenando, pienso en lo que estoy haciendo mal, esto ocurre en el entendido que se debe poner atención a los errores para luego corregirlos, “no hice esto, no hice aquello, hice mal esto, hice mal aquello, me faltó esto”. Son muy pocas las veces que me descubro pensando lo que hice bien, “esto estuvo bien, es así lo correcto”.

a.- Cómo se pueden eliminar estos malos pensamientos?

Primero observamos permanentemente nuestro entrenamiento, qué está pasando, qué estamos trabajando, etc, y siempre aparece algo que anotar para estudiar y trabajar luego, siempre hay errores que uno mismo nota, se siente qué es lo que estuvo mal en un disparo, se aprende a ver los errores y a veces a encontrar la solución o corrección. Pero en general predomina el aspecto negativo del pensamiento, escudriñando y persiguiendo las fallas para corregirlas, pero también hay que buscar un balance con las cosas que estamos haciendo bien.

Forma parte de una estructura mental fuerte (necesaria para los momentos difíciles), saber muy bien las cosas que tenemos afirmadas y que estamos seguros de hacer bien, también las repasamos en cada día de entrenamiento, las reafirmamos y damos valor en nuestra mente, para que ella misma las ponga en juego cuando las cosas no salen bien. Es necesario enfocarse en cómo se pueden hacer las cosas mejor de lo que las estamos haciendo en ese momento.

2 - Vengo soportando una carga fuerte de flechas y empiezo a sentir el cansancio físico y baja un poco el rendimiento y aparecen los pensamientos negativos, la mente juega en nuestra contra, “estoy cansado”, “no doy más”, “estoy pegando horrible porque estoy fundido”. Cuanto más se repita eso, más va a ocurrir, más cansado vamos a estar y peor será nuestro rendimiento. Hay que cambiar esa ola negativa y proponerse más tiempo con cada flecha, más relajación muscular y respiración profunda, mayor énfasis en mente tranquila, con pensamientos alentadores, etc.

3 – Subo la potencia de mi arco, y todo cambia, empieza una caída de la técnica y parece que todo lo aprendido desaparece. La sensación es frustrante, el tiro cayó notoriamente y todo sale mal. La mente va al entrenamiento con la idea de dificultad extrema, desarrolla el entrenamiento con esa idea fija y bien firme, ya se sabe que va a ser “durísimo” y cada fase se convierte realmente en algo difícil, baja la concentración, la precisión, se pierde la consistencia, aparecen los momentos donde la mente solo envía señales negativas, todo el tiempo, “estoy cansado, no puedo, me duele, que difícil, esto es duro, imposible tirar cómodo, no voy a llegar a tirar bien 60 flechas porque no me da el físico, etcéteras”.

De inmediato que se detecta, que uno toma conciencia que el pensamiento está siendo negativo, se debe buscar contrarrestar esa negatividad, que obviamente va a repercutir en el tiro. La forma deberá encontrarla cada arquero para su situación y estructura mental personal.

En general, cuando todo empieza a colapsar, el físico, la mente y por ende el tiro, hay que primero CONTROLAR la mente, inyectar más energía de arousal, más activación, auto aliento, e iniciar una serie de pensamientos positivos. Debería usarse aquí la señal de STOP con el primer pensamiento negativo.

El pensamiento durante el entrenamiento no debe quedar librado al azar, hay que tener en los planes una actitud positiva y consistente. Lo que pienso en el entrenamiento, pienso en la competencia, lo que no pienso en el entrenamiento no lo pienso en la competencia. Si no podemos ser mentalmente fuertes durante el entrenamiento, no lo seremos durante la competición. Poca concentración en los entrenamientos significa poca concentración en competición. Reacciones negativas durante los entrenamientos significan **reacciones negativas en competición**

#### **14.- Enfoque en empuje mano de arco y tensión en la espalda**

Esto es un aspecto técnico que podemos utilizar como herramienta de manejo mental, cuando se está en un mal día de tiro y hay muchos errores, llevar la mente y el foco a esos dos aspectos, puede resultar de gran ayuda.

No necesariamente hablamos de control mental o de aplicación de técnicas de manejo mental, sino que simplemente poner el foco y la atención total en el empuje de mano de arco y en la tensión de la espalda, en momentos difíciles esta acción puede revertir la situación y afirmar nuestro tiro, permitiendo recuperar la calma y así lograr una mejor performance.

#### **15.- Visualización**

Es una verdadera herramienta de trabajo, la más utilizada y versátil. Podemos decir que es el proceso de pensar acerca de una acción sin hacerla físicamente. Es cualquier experiencia con imágenes, sentimientos imaginados, movimiento imaginado, vistas imaginadas, olor, situación o cualquier cosa que pueda imaginar. Se refiere específicamente a “dibujar cosas en su mente”.

La visualización ayudará al arquero a obtener una ventaja máxima en el entrenamiento y en la competencia, le servirá para apartar la mente de pensamientos irrelevantes y ofrecer confianza para enfocarse en el proceso más que en el resultado, le ayudará a usar imágenes en el perfeccionamiento técnico, para preparar una competición y para verse así mismo exitoso alcanzando las metas, tal como lo hacen los arqueros de élite.

También se aplica en el calentamiento mental, para controlar la ansiedad, para levantar la motivación, para la relajación.

La visualización es un tremendo complemento del entrenamiento y permite hacerla cuando no es posible ir al campo, por mal tiempo, lesión, falta de tiempo, no es una garantía total del éxito, pero puede aumentar las chances de éxito. Pero lo más importante es que se puede utilizar en el momento previo al tiro real en una competición imaginando y “viendo” el tiro antes de hacerlo.

Todos tenemos la capacidad para visualizar y es **ENTRENABLE**. **Si dedicamos un tiempo, y seguimos un procedimiento organizado y sistemático**, seremos capaces de ir poco a poco creando las imágenes que más nos interesen para utilizar como elementos de anclaje para nuestro tiro.

Para que esta herramienta sea realmente eficaz es necesario establecer un **programa de visualización** en línea con los objetivos del atleta. Un programa que se integre a la planificación general y basado en un listado personal de ejercicios que demandará una práctica constante y paciente durante algunos meses.

Reconocemos dos formas de trabajar con la visualización, una es en el momento previo al tiro y otra en el EME donde va más allá de visualizar al arquero y la flecha pegando en el 10 y se sumerge en el control de la ansiedad y varios beneficios más del manejo mental.

Como herramienta de la LT la visualización se usa en el preciso momento antes del tiro.

Estando en la posición fija (set position), el atleta ya listo para iniciar la secuencia, es el momento para realizar la visualización del tiro, es ahora donde realizando un

intenso foco de ojos en la diana, recrea su tiro en la mente, se ve levantando el arco, haciendo la apertura, anclando, soltando la flecha y viéndola clavar en el oro. El tiro se produce mentalmente de antemano y como de inmediato se produce el tiro real, queda como en la retina la imagen del tiro, que termina siendo parecido a lo visualizado, si es que técnicamente hago todo bien. De nada vale una buena visualización si luego no aplico bien la técnica.

La utilidad de este entrenamiento se verá con el tiempo, en la medida que se continúe entrenando y afianzando esta herramienta hasta que se haga automática, y con el tiempo se logrará en fracciones de segundo y resulta efectiva, es casi instantánea.

En el Capítulo XI “Visualización en el tiro con arco”, se explica en profundidad cómo visualizar, el armado de un programa de visualizaciones, un extenso listado de visualizaciones para empezar a ejercitar la herramienta, para reforzar el trabajo de técnica, con ejercicios para competencia, para reforzar trabajo físico.

Numerosos atletas y entrenadores de alta competencia, en una gama del 40 y 90% afirman que gran parte del éxito en el tiro con arco, se debe a la implementación efectiva de estas herramientas mentales.

## **16.- Cartilla de foco mental permanente**

Esta cartilla como muchas de las cosas que hacen al manejo mental, es personal, la establece el entrenador y su arquero, y se constituye en una guía de acciones a ejecutar y repasar en cada entrenamiento, como inicio y patrón de trabajo.

- ORACION Y ACCION DE GRACIAS
- Práctica perfecta

La práctica no hace la perfección, la **PRACTICA PERFECTA** hace la perfección

- Mentalmente fuertes

Si somos **MENTALMENTE FUERTES** en el entrenamiento, lo seremos en la competencia.

- Concentración

**CONCENTRACION** en los entrenamientos significa **CONCENTRACION** en competencia

- Reacciones negativas

Reacciones negativas en entrenamientos significan reacciones negativas en competencia

- Tener fe – Creer

Lo que creemos es lo que logramos

Lo que imaginamos es lo que llegamos a ser

Lo que pensamos es lo que experimentamos

- Si pensamos positivamente sentimos positivamente

Si pensamos negativamente sentimos negativamente, debemos reemplazar cada pensamiento negativo por un pensamiento positivo

- El fracaso es la experiencia que precede al triunfo
- Ejecución de alto nivel

Relajado mentalmente

Relajado físicamente

Confiado/Optimista

Centrado en el presente

Cargado de energía

Consciencia extraordinaria

En control

Ataraxia

Rutina de tiro

Rutina de mentalización

## **17.- Programa mental**

### **A.- Conceptos**

Un Programa Mental es una serie de pensamientos que ocupa la Mente Consciente y mejora las posibilidades de concentración.

El arquero que quiera tener buenas posibilidades competitivas, deberá tener siempre una performance consistente mental y técnicamente para lograr un 10. Si no se es consistente en ambas facetas, perderá con los que sí lo sean.

Ganar requiere desarrollar una imagen o figuración mental consistente, la mejor forma de lograr esto es con un Programa Mental.

Si instalamos las instrucciones adecuadas en nuestra mente, podremos desarrollar un adecuado Programa Mental y llegar a la línea de tiro, con toda una serie de acciones programadas por adelantado y bien entrenadas, que además es posible repetir una y otra vez antes de cada performance.

El Programa se basa en una buena rutina de tiro, partiendo de ella se sigue construyendo paulatinamente, va dejando un nivel básico y se transforma en una herramienta fundamental para las altas performances.

El propósito del PM es que se transforme en una acción automática que cambie de Mente Consciente a Mente Sub Consciente, debe ser fuerte, eficaz, sólidamente entrenado y dominarse con maestría al 100% en cada flecha.

Los siguientes conceptos arrojan luz sobre lo que abarcaría un Programa Mental;

Pensar en una performance consistente siempre 10

Lograr una imagen, una impresión mental sólida

Instalar en la mente las instrucciones ganadoras

### **B.- Desarrollo del Programa Mental**

1° debe ocupar la mente Consciente. Debe estar activa, con el propósito de dejar la acción concreta al Sub consciente

2° debe transferir poder a la Mente Sub Consciente. Queremos disparar flechas en forma Sub Consciente y por eso la Mente Consciente frena cuando se inicia el proceso del tiro. (ej de atarse los cordones, simplemente ocurre, uno ya no se detiene a pensar cómo atarse los cordones)

3° debe ser repetible, si no se logra repetir este proceso mental, nunca se tendrá consistencia mental.

4° cuanto más simple mejor, fácil de hacer, fácil de recordar

5° específico para cada arquero. Lo mejor es que cada uno siguiendo estos criterios determina su propio Programa Mental.

6° Debe funcionar con cada flecha

### **C.-El Programa mental debe tener tres puntos básicos:**

1.-Punto de iniciación- aquí empieza el Programa, debe ser algo físico, concreto. Esto traerá el foco hacia la tarea, tiene que ser siempre el mismo. El propósito es achicar el foco del atleta, y dar un claro punto de inicio.

2.-Punto de dirección- cambia ahora la concentración al tiro, el foco a la acción. Se reduce aún más el foco, ocurre cuando fijamos el blanco, es la mitad del Programa y enfoca al arquero en lo que desea, e impide cualquier pensamiento negativo en el Sub Consciente.

3.-Punto de foco- es la última cosa en mente antes de la acción debe ser positivo, es el más crítico punto. Debe ser un pensamiento que siempre pueda repetirse. No

puede dejar entrar ningún elemento negativo justo cuando se va a ejecutar la acción.

Hay que explorar diferentes Programas Mentales para el tiro con arco, una vez reconocido un Programa, hay que personalizarlo.

## **18.- Respiración**

### **A.- Conceptos**

En general, los arqueros no tienen conocimiento sobre cómo hacer una correcta respiración y esto afecta muchísimo su tiro, es necesario dedicar tiempo a esta parte del entrenamiento.

El arquero piensa en la ejecución correcta de la respiración durante el tiro, en qué momento de la preparación y ejecución del tiro se ubicarán las distintas etapas del ciclo de la respiración, para lograr su mejor tiro. Sin embargo, el arquero debería ser consciente que el uso y utilidad de la respiración, va mucho más allá de su aplicación al momento técnico del tiro, sino que es fundamental como herramienta del EME porque es un arma concreta y real para el control de las emociones, la ansiedad, las situaciones estresantes de la competencia, etc, ya que afecta desde lo fisiológico, pasando por lo físico llegando hasta lo mental.

La forma de respirar al momento de la ejecución de un tiro, es un asunto técnico, forma parte de la rutina de tiro, de lo que el arquero hace para que el tiro sea perfecto, el arquero determinará con la ayuda de su entrenador si es que lo tiene, cual es la mejor forma de respirar para el tiro, si llegará a la suelta con los pulmones llenos o vacíos, o la forma que entienda se ajusta mejor a su estilo. Pero aquí nosotros manejamos la respiración como herramienta del EME y por tanto su enfoque es distinto, no como algo técnico sino como un componente fundamental para el manejo mental.

### **B.- Tipos de respiración**

Se reconocen nueve formas de respiración, diafragmática, lateral, lumbar, torácica, costal, dorsal, clavicular, completa, profunda. A los efectos del manejo mental en la LT solamente se utilizará la respiración completa, otros tipos de respiración como la diafragmática o como anuloma - viloma, útiles para el entrenamiento en general y para las distintas situaciones, como por ejemplo lograr mayor activación si es necesario o lograr más calma, serán tratadas en el Capítulo XII de este trabajo.

### **C.- Pasos de la respiración**

- 1- Inhalar
- 2- Retención con pulmones llenos
- 3- Exhalar
- 4- Retención con pulmones vacíos

La variación de los tiempos en las retenciones y en la exhalación, provoca distintos efectos sobre el funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo y juega un papel crucial en el manejo mental. Es allí donde la respiración se convierte en una herramienta específica del EME, y donde debe apuntar cualquier entrenamiento y práctica respiratoria.

En la medida que progresamos en la capacidad respiratoria, en las retenciones, se entra en la quietud mental y desde allí se convierte en nuestra herramienta por excelencia para la línea de tiro (LT). Todo el trabajo mental en la LT empieza con la respiración, la RdT empieza con la respiración, toda vuelta a la calma luego de una mala flecha o de momentos de tensión empieza con la respiración, toda relajación muscular, todo manejo de nuestro nivel de activación y de energía, parten de la respiración y su correcto empleo.



## **D.- Respiración completa**

Exhalar todo el aire del cuerpo. Cuando se haya terminado de exhalar, se sigue expulsando aire hasta que no se pueda más, sin doblar la espalda ni elevar los hombros o tensar el cuello.

Mantener sin aire los pulmones hasta que naturalmente se sienta la necesidad de inhalar.

Inhalar lentamente por la nariz y dirigir el aire hacia el bajo abdomen, seguir inhalando llenando la parte media del pecho y los costados, seguir inhalando para llenar la parte más alta del tórax.

Mantener los pulmones con aire hasta que naturalmente se sienta la necesidad de exhalar.

Al exhalar se invierte el proceso. Exhalar vaciando la parte superior del tórax, proseguir con la parte media y continuar con el abdomen, hasta expulsar todo el aire del cuerpo.

No se debe realizar fuerza en ningún momento. Si se llega al punto de quedar obligado a exhalar o inhalar de golpe es que se ha ido más allá de la capacidad que se tiene.

Este es el ciclo de una respiración completa, si se observa con atención están comprendidos los cuatro pasos de una respiración. Esta es la respiración que regulará nuestro trabajo en la LT, y luego, entrenamiento mediante se agregarán otras respiraciones complementarias.

## **19.- Relajación**

La habilidad para relajarse es muy importante para el manejo de las habilidades mentales del arquero. Algunas personas pueden relajarse fácilmente, otras no. Pero cualquiera puede mejorar su habilidad para relajarse y aprender a ponerlo en práctica.

Hay dos partes: primero desarrollar la habilidad básica de relajarse y segundo aprender a usarlo en competición.

Existe una amplia gama de ejercicios de relajación que permitirán al arquero lograr el primer paso, aprender a relajarse.

Una vez practicada la técnica de relajación, el arquero tendrá una herramienta que llevar a la LT, donde en oportunidades la tensión es máxima. Pero en la LT no hay demasiado tiempo para enfocarse en una relajación, no hay tiempo para técnicas, por lo que el arquero deberá dominar muy bien la técnica para lograr utilizarla allí donde no hay tiempo, en forma rápida, en pocos pero importantes segundos.

En la LT necesitamos dos formas distintas de relajación, una de orden mental y otra de orden físico. Se puede estar muy tenso emocionalmente, con la mente en ebullición, y eso nos requerirá aplicarnos a la respiración en la búsqueda de un estado de mayor relajación, pero también se puede estar muy tenso y cansado muscularmente y también, con base en la respiración tendremos que buscar aliviar esa tensión que agota el cuerpo y hace bajar su eficiencia en el tiro.

En general, la carga física se da en el tren superior, en la musculatura de brazos, cuello y espalda, pero también aparece en las piernas en algunos casos. Las técnicas de relajación que se aplican en base a tomarse su tiempo y seguir todo un proceso, no nos sirven en este caso, no podemos hacer una relajación muscular progresiva porque como se dijo, no hay tiempo suficiente.

Una forma de lograr rápidamente la relajación muscular, es la combinación de la respiración y la visualización, el atleta ya en dominio de las distintas técnicas de relajación podrá en el tiempo de una o dos respiraciones completas con exhalaciones largas, sumadas a la visualización de la imagen de los músculos específicos, una relajación de esos músculos que la necesitan. Debe ser casi automático, se lleva la energía de esa respiración y la clara idea de relajación a través de la visualización, a los músculos deseados y de esa forma con mucha práctica y control, el arquero habrá ganado una herramienta sumamente eficaz en la LT.

Para el caso de la relajación general de la mente y el cuerpo, la técnica descansa totalmente en la respiración, combinada con otras herramientas que ya hemos citado, como la RdT.

La herramienta por excelencia para lograr una buena relajación, sea mental o física, es la respiración, por lo que el arquero deberá tener un dominio absoluto de los distintos tipos de respiración y su uso apropiado.

## **XI.- VISUALIZACIÓN**

Vimos en el Parágrafo X “Herramientas del EME”, el concepto y uso de la Visualización en el tiro con arco, en este capítulo se explica en profundidad cómo visualizar y qué elementos se deben tener en cuenta, también se dan pautas sobre cómo armar un programa de visualizaciones y se brinda además un extenso listado de ejercicios de visualización.

### **A.- Qué es la visualización**

Es cualquier experiencia con imágenes, sentimientos imaginados, movimiento imaginado, vistas imaginadas, olor, situación o cualquier cosa que pueda imaginar. Se refiere específicamente a “dibujar cosas en su mente”

### **B.- Razones para practicar la visualización**

Como sabemos la visualización puede ser entrenada y para ello se requiere de planificación sistemática, para que sea eficaz se debe tener un programa bien armado encadenando una serie de visualizaciones con el entrenamiento diario de tiro con arco, de técnica y hasta con la preparación física. No es una herramienta que pueda utilizarse sin ninguna práctica y dominio de la técnica en unos pocos días, sino que se requiere un trabajo de largo plazo.

Tiene una ventaja sustancial para el atleta, porque el Ensayo Mental es 'real', o sea, es como tirar una flecha en el campo. La mente no puede diferenciar entre la realidad y lo vívidamente imaginado. La imaginación es una parte de la mente extremadamente poderosa e imaginar una performance, realmente ejercita mucho las funciones motoras del cerebro, pero no es todo imaginación, la práctica de performances imaginadas, genera respuestas apropiadas de los músculos.

Con la visualización, mentalmente estamos duplicando una acción, cuantas veces queramos, en el tiro con arco se considera que las flechas tiradas en visualización son lo mismo que hacerlo en la realidad. Puede hacerse en cualquier lugar y momento. Puede usarse para imaginar inclusive, rendimientos superiores a los que uno alcanza.

El uso de imágenes afecta el aprendizaje positivamente, mejora los resultados de la performance, mejora la preparación (se pueden imaginar escenarios de competencia y eso ayuda a trabajar sobre lo que pasará, cómo se sentirá, cómo manejará

posibles situaciones) y puede apoyar el manejo del arousal (casi todo el mundo al recordar un momento difícil siente la emoción de esas imágenes y es totalmente real, y eso puede ayudarnos a trabajar sobre nuestra capacidad de controlar nuestro nivel de activación).

También se utiliza la visualización del tiro en un momento previo al tiro real en una competición, imaginando y “viendo” el tiro antes de hacerlo.

Las destrezas para el tiro con arco son más eficaces cuando las practicamos tanto desde lo físico como en lo mental, desde el pensamiento, reforzando lo demás. Pero hay que tener en cuenta que el atleta no podrá ir más allá de sus propias limitaciones físicas y técnicas, por más que su imaginación los lleve más lejos, por eso hay que plantearse visualizaciones acorde a las posibilidades efectivas.

### **C.- Técnica de Visualización**

Se reconocen diversas formas de visualizar, según de dónde se mire;

1.- La visualización video, que es visualizar como si uno se estuviera mirando en un video, desde un costado, desde fuera del arquero.

Si se utilizan videos para trabajar y ayudar a generar imágenes para la visualización, se deben usar para reforzar los buenos tiros, las acciones técnicas correctas, no para repasar errores, en ese caso se usa puntualmente una o dos veces, para mostrar un error a corregir, de ahí en más solo se muestran movimientos y acciones correctas.

2.- La visualización actual, que es visualizarse uno mismo en directo, como si fuera desde dentro de sí.

3.- La visualización “auto referencia”, señalándose a sí mismo en voz alta todo lo que tiene que hacer, tal como si usted fuera su propio profesor y su propio alumno.

4.- La visualización “visión externa”, es ver una imagen de una buena performance desde afuera. Por ejemplo, ver una demostración de un arquero de élite. Se dice con base en investigaciones realizadas, que esta visión es más efectiva que la visualización interna.

Cuando la práctica ya es familiar, se recomienda el enfoque interno, porque se está practicando algo con un “sentimiento” conocido.

### **D.- Qué se puede visualizar**

Debemos diferenciar la visualización fuera del campo y la visualización en la línea de tiro.

#### **1.- visualización fuera del campo**

En la práctica fuera del campo se puede tomar el tiempo que se entienda necesario, desde unos pocos minutos hasta una práctica extensa, y también se puede planificar el entrenamiento.

Visualizar previamente **los Test** para mejorar el puntaje.

Visualizar para mejorar **la actitud** en competencia. Esta es muy importante y no tan usada, es la práctica de cómo uno desea sentirse mientras compete. Es factible de entrenamiento y mejora el auto control antes y durante la competencia, disminuye o ayuda a eliminar el tiempo de Entrar en Zona y así evitar errores habituales de las primeras series. Puede influir positivamente sobre su actitud acerca de la performance y cómo se siente durante la competencia.

Visualizar todos los aspectos que hemos planificado e insertado en nuestro Programa de visualizaciones.

## **2.- visualización en la línea de tiro**

En la línea de tiro solo contamos con unos segundos porque se realiza en el momento del tiro, cuando el reloj está corriendo y se consume el tiempo para lanzar las flechas.

Visualizar el tiro justo antes de hacerlo, se explica más abajo en este capítulo.

Visualizar la relajación muscular y la calma mental, para superar momentos de estrés de competición, momentos de cansancio.

Visualizar nuevas situaciones, crear aquellas visualizaciones que el atleta considere necesarias. Para ello deberá definir en qué situaciones su actitud necesita ser modificada, y se visualizará sintiéndose como desea sentirse, calmado, confiado, etc

### **E.- Cómo visualizar**

1.- visualización fuera del campo, inicialmente aquellos arqueros que no estén familiarizados con las distintas técnicas, deberán elegir el lugar y momento apropiados para que no tengan interferencias, lugar y momento donde se pueda estar tranquilo y con tiempo suficiente para realizar los ejercicios sin prisas ni interrupciones. Hay personas que ya tienen experiencia en ejercicios de visualización y pueden lograrlos en otros ambientes no tan favorables, como por ejemplo transitando en un bus, o en lugares de espera hacia otras actividades. Es conveniente hacer unos ejercicios previos de relajación y unos ejercicios de respiración profunda y diafragmática, que predispongan la mente para la imaginación.

Listo en un lugar confortable, en general sentado y con ojos cerrados, el arquero inicia la práctica con un objetivo específico en mente y que previamente seleccionó, es decir, no entra a la visualización sin un objetivo y ver qué pasa y con qué se encuentra en su mente, sino que entra con una idea clara, por ejemplo, verse en el campo de tiro con su entrenador tirando una serie de 6 flechas a 70 m. Con esa idea en mente, aparecerán distintos pensamientos hasta que logre disipar los irrelevantes y enfocarse y verse así mismo parado en la línea de tiro, y allí comenzará a ver las imágenes de sus movimientos, seguirá su rutina de tiro mentalmente, se verá haciendo el lanzamiento y logrará ver la flecha impactando en la diana, luego repetirá lo mismo con cada una de las 6 flechas que tenía previstas. Esto es una visualización, el arquero ya está ejercitando la técnica, que se fortalecerá paulatinamente hasta lograr su dominio total.

Cuando recién se empieza a practicar la técnica, se plantea una duración de entre 5 y 7 minutos, dependiendo de las capacidades individuales del arquero, no es fácil sostener una visualización por mucho tiempo si no se tiene dominio de la técnica, ya que lo más probable es que el arquero divague siguiendo los caminos de los pensamientos que entran en su mente en ese momento y termine en cualquier parte, menos tirando su serie de 6 flechas como se lo había propuesto.

No hay una forma perfecta ni única de hacerlo, es individual, por lo general se pide al arquero que genere las imágenes correctas para el tiro, pero la verdadera dificultad de la visualización radica en tener la capacidad de crear esas imágenes con la suficiente claridad y agilidad de manera que nos permita utilizar dicha técnica cuando la necesitemos.

Muchos de los componentes de esta práctica mental, no son solo visuales sino que también aparecen sonidos, olores, texturas, aparece el "sentir", que muchos arqueros dicen que es crítico para un buen tiro, es decir, se deberían incluir todos los sentidos en la visualización, dependiendo de lo que se quiera lograr es necesario usar la visión, la audición, el tacto, el olfato, el gusto y el sentido kinestésico.

Cuanto más real y nítida sea la imagen, cuanto más coincida la imagen con la acción del tiro, y cuantos más elementos agreguemos con todos los sentidos (p.e. los sonidos habituales en la LT) más efectiva será la visualización.

Hay personas que pueden lograr imágenes fácilmente y otras no, las hay que logran integrar en la visualización colores, sonidos, olores y otras personas que no lo consiguen, pero todos tenemos la capacidad de hacerlo con práctica constante.

2.- visualización en la línea de tiro, sabemos que solo hay segundos entre una flecha y otra, sea en entrenamiento o en competencia, se supone que el arquero ya está en su Zona, bien enfocado, lo que facilitará la práctica de la visualización de la flecha previa al tiro.

a.- **En qué paso de la secuencia de tiro**, es algo individual, cada arquero definirá en qué momento visualizará su siguiente tiro, pero cuando se analiza la secuencia de tiro, el momento indicado parece ser cuando se fija la posición (set position), hacerlo antes no permite enfocarse en hacer bien cada paso y la imagen lograda se perderá en los siguientes segundos porque el arquero necesita concentrarse en lo que está haciendo. Hacerlo después tampoco es posible, porque el arquero no puede hacer en forma consciente los pasos siguientes, apertura, carga, anclaje, etc si a la vez trata de visualizar una imagen, no hará ni una ni otra cosa. En posición fija, cuando pone su mirada y su foco mental en la diana, allí donde quiere lanzar su flecha, ese es el momento que tiene libertad para visualizar,

b.- **Cómo se hace, qué visualizar concretamente** - En ese momento solamente deberá verse haciendo todos sus movimientos en forma correcta, se verá abriendo el arco, anclando firmemente, sosteniendo la potencia del arco, apuntando a la diana, observará la flecha soltada con precisión, verá su vuelo y la verá impactando en el oro, en el lugar que desea. Puede hacerlo con los ojos abiertos o cerrados, según su capacidad para formar las imágenes necesarias y acorde a como lo haya entrenado.

c.- **Durante cuánto tiempo**, el tiempo que sea necesario para realmente lograr ver su tiro y completar la acción. Aquí es cuando el entrenamiento cobra su importancia, cuando el arquero domina la técnica de visualización y lo ha hecho cientos de veces, podrá lograr la imagen casi que en forma instantánea, lo que le permitirá tomarse el tiempo que necesite y hasta hacerla una o dos veces aún dentro del tiempo para una flecha.

d.- **Cuán rápido necesito la imagen**, como el tiempo es vital en la línea de tiro, se necesita la imagen y la visualización lo más rápido posible, pero ya se ha comprobado que no implica tiempo adicional para el tiro, entra bien en el ritmo.

e.- **Qué nitidez se debe lograr**, cuanto más clara y firme sea la imagen, más beneficiará nuestro proceso sub consciente para el tiro. Si la visualización es difusa, si no logramos ver claramente todo el lanzamiento, no lograremos los resultados esperados.

f.- **Cuántas veces a lo largo de la competencia**, el foco mental y la energía que requiere lograr una visualización en cada flecha, no es tarea tan simple como puede ser su descripción en un texto, no todos podrán sostener las visualizaciones a lo largo de la competencia.

No obstante su utilidad, es un ejercicio muy demandante, consume mucha energía mental, y ese desgaste es importante a lo largo de un entrenamiento o un torneo, no es fácil mantener un control mental y una concentración de esa intensidad, por mucho tiempo. Quizá con el paso del tiempo y un entrenamiento metódico, no sea tan demandante, pero en esta etapa inicial, realmente cansa, y no es posible realizarlo durante muchas flechas, porque empieza a hacerse difícil lograr una

correcta visualización y a la vez un tiro consistente, el arquero empieza a abarcar demasiados aspectos a la vez y termina perdiendo el control del tiro.

Si bien está estudiado en otros niveles de arqueros de élite, que la visualización afecta positivamente, en nuestro nivel debe ser trabajado durante muchísimo tiempo para poder decir que su resultado es óptimo o innegable. Se debe ir creciendo de 10 a 20 y a 70 flechas con visualización previa, y se tendrán resultados diversos, pero en general positivos, el tiro se hace mejor y a veces muy bueno, y lentamente se va incorporando a la RdT.

g.- **Aplicar la fase de refuerzo**, una vez impactada la flecha en la diana, si el resultado fue el deseado, el arquero deberá aplicar la fase de refuerzo de esa acción, de esa visualización, tratará de “imprimir” esa imagen en su mente y podrá usar esa imagen de acierto en la siguiente flecha y toda vez que lo necesite. También se usan en ese momento las palabras clave, por ejemplo, “ese soy yo”, el que visualiza y pega en la diana, etc.

Esta técnica es para el campo, vaya al campo y practique la visualización como parte de la sesión de entrenamiento. Cuando ha entrado en ritmo, empiece a visualizar, oiga los sonidos de la competición y los espectadores, sienta el sol y la brisa...Tire con su ritmo. Finalmente hay que corroborar el resultado con y sin visualización y analizar la evolución de la técnica y el uso de la misma por parte del arquero.

## **F.- Ayudas prácticas**

**1.- Mucho entrenamiento** - Cuanto más se practique más efectiva será la técnica de visualización, y si inicialmente es de pocos minutos, a medida que se mejora en su uso se podrá ir aumentando el tiempo de los ejercicios, pudiendo extenderse todo lo que el atleta considere suficiente y sea capaz de hacer.

**2.- Información exacta** - Una correcta visualización necesita basarse en una observación exacta de lo que queremos trabajar, la información, las imágenes que generemos deben ser exactas, si se quiere visualizar la secuencia de tiro, ésta debe ser la secuencia correctamente ejecutada, como se quiere que sea para lograr el 10. Hay que observar muy bien el propio tiro, conocer y tener la información exacta de lo que quiero hacer, esto produce consistencia y hay doble beneficio.

**3.- Imágenes positivas** - El arquero debe buscar en su propia historia deportiva aquellas imágenes que le sirvan para fortalecer su proceso de visualización. Si tuvo algún torneo muy bueno, usará imágenes de esos momentos de buena performance.

Siempre en las visualizaciones la actitud personal debe ser positiva, reforzando con palabras de auto reconocimiento, “*puedo*”, “*lo consigo*”, “*lo lograré*”, “*ok*” o cualquier otra palabra que le permita afirmar la visualización y se cuidará de no permitir imágenes negativas de ninguna especie. Si nosotros pensamos en errores, aumentan las posibilidades de que ocurran. Cuando nos preocupamos sobre cosas negativas que pueden ocurrir, de hecho las estamos entrenando, estamos construyendo los caminos mentales para que ocurra.

**4.- Palabras clave** – usarlas como refuerzo de la visualización, para que sean “desencadenantes” de acciones técnicas correctas. La palabra “éxito” es gran reforzador de las visualizaciones y proporciona al atleta una fuerza extra derivada de la misma palabra y del producto que se desea conseguir, pero el arquero deberá encontrar sus propias claves.



**5.- Tiempo de visualización** – como ya se dijo, para los comienzos de la práctica serán suficientes unos pocos minutos, pero luego ese tiempo irá aumentando dependiendo de las necesidades del deportista. En general se recomienda realizar visualizaciones diariamente, como todo entrenamiento, mejorará si practico todos los días, con el tiempo, la velocidad para lograr las imágenes y su nitidez se multiplicará y se logrará rápidamente, a veces en milisegundos.

En la línea de tiro la visualización cuenta con escasos segundos antes de realizar el tiro.

### **G.- Listado de ejercicios de visualización para el EME**

El propio arquero con su entrenador si lo tiene, debe intentar crear ejercicios que se ajusten lo mejor posible a sus características. La siguiente es una lista básica de ejercicios que puede servir de guía para la planificación de un Programa de visualizaciones.

La explicación puntual para cada ejercicio sería por demás extensa y no es la razón de esta compilación de información, por lo que se evita su desarrollo y queda librado al entendimiento del arquero.

#### **1.- Para empezar a ejercitar la visualización como herramienta**

En el comienzo del entrenamiento de la técnica de visualización, se intenta tomar temas generales y no muy complejos para lograr generar imágenes, temas no específicos del tiro.

Ejercicio 1. Rotación de un objeto (nuestro arco)

Ejercicio 2. Los músculos de la espalda

Ejercicio 3. Diana de vacía a todos sus círculos y colores, énfasis en el amarillo

#### **2.- Para reforzar el trabajo de TEC**

Ejercicio 1. Técnica específica de tiro (visualizar un aspecto de la técnica que se esté trabajando en la rutina de tiro)

a- Posición (pies +cadera + glúteos + abdominales)

b- Postura (posición + cabeza + conexión de todo)

c- Set Position (Hombros y brazos + empuñar + agarre)

d- Set Position (foco mental + foco de ojos)

e- Set up Position (arco + hombro + brazos )

f- Apertura circular + LAN + Carga + empuje mano de arco + anclaje

g- Apertura + LAN + carga + anclaje + transferencia + escápulas

h- Anclaje + alineación de codo + transferencia + sostèn

i- Transferencia + alineación codo de cuerda + alineación hombros + escápulas

j- Apertura + alineación de caderas + alineación hombros

k- Aiming + foco de ojos + alineación de cuerda

l- Sostèn +extensión +suelta

m- Extensión + suelta + FT + suelta de mano de arco

n- Timing

o- Timing + Ritmo

p- Foco ciclo KSL

q- Foco mental

r- Secuencia completa

#### **3.- Listado con ejercicios variados y específicos para distintas fases de entrenamiento**

En este numeral se puede observar la variedad de visualizaciones que el arquero a creado para sí mismo, seguramente atendiendo sus necesidades de entrenamiento.

- Ejercicio 1. Tiro a distancia (la distancia que se esté trabajando en ese momento)
- Ejercicio 2. Tiro sobre Tapón del 7 a la distancia de trabajo actual
- Ejercicio 3. Tiro sobre Tapón 8 y Tapón 9 a la distancia de trabajo actual
- Ejercicio 4. PROGRAMA MENTAL individual
- Ejercicio 5. Tirando seguro, firme, sub consciente (SC) dirige el tiro, excelente, fluido
- Ejercicio 6. Alta puntuación (Pegando más de 315, 318, 322, todo 10 y 9)
- Ejercicio 7. Entrenamiento con lluvia a la distancia de trabajo actual
- Ejercicio 8. Tirando con lluvia, escenario y algunas flechas
- Ejercicio 9. Tiro con viento, foco en proceso. Autoimagen de control mental y dominio del tiro con viento
- Ejercicio 10. Series largas al T9
- Ejercicio 11. **Imprimo** la imagen ganadora, imagen de excelente arquero, bien preparado y seguro de sí mismo. Imagen profesional haciendo todo bien, (calentamiento, estiramiento, actitud seria, foco en lo mío y no en compartir con los otros unos momentos antes de empezar).

#### **4.- Ejercicios para competencia**

##### a.- Partidos individuales

- Ejercicio 1. 2 set completos al 10, visualizando el aro de X
- Ejercicio 2. 1 set de seguridad y control
- Ejercicio 3. 3 set en torneo
- Ejercicio 4. 5 set de altos puntajes
- Ejercicio 5. 2 set de mucha consistencia en partidos
- Ejercicio 6. Precisión al 10, 2 set completos al 10, con IMPRINT
- Ejercicio 7. (AI) Autoimagen ganando, con presencia
- Ejercicio 8. AI fuerte físicamente, brillando de energía
- Ejercicio 9. Práctica de muchos set en el campo sobre T9
- Ejercicio 10. Ronda eliminatoria, Estadio + 1er partido eliminatoria  
Estadio + 2do partido eliminatoria  
Estadio + partido semifinal  
Estadio + partido final (último set  
Partido final 3 set (todo oro, 29 y 30)

Ejercicio 11. Medalla de oro

##### b.- Clasificatoria

- Ejercicio 1. Ronda clasificatoria, Lugar del torneo + serie clasificatoria
- Ejercicio 2. Calma y tiempo entre flechas, para un 10
- Ejercicio 3. Series largas al T9
- Ejercicio 4. Enfoque entre flechas en Clasificatoria. PM
- Ejercicio 5. Precisión al 10 Series de 6 flechas solo al 10
- Ejercicio 6. Tiro en TEC, foco en suelta fuerte y tiro sólido
- Ejercicio 7. Tiro en TEC control, timing, tirar fuerte, tomarse tiempo, confianza
- Ejercicio 8. Previo al inicio Fase 1 **Entrada en zona**  
**Foco.** Debo estar y lucir centrado  
**Silencio** (dejar de hablar) no hablar mucho durante el torneo.
- Ejercicio 9. Previo al inicio Fase 2 específica para el triunfo, para el estado emocional antes de la competencia y al entrar a la línea de tiro
- Ejercicio 10. Durante la competencia estado emocional y mental enfocado en PROCESO, enfocado en dejar hacer al SC, enfocado a disfrutar del hecho de estar ahí, sin presiones por ganar porque eso va a ocurrir de todas maneras
- Ejercicio 12. Imaginar escenarios de competencia

- Ejercicio 13. Torneo FITA completo
- Ejercicio 14. Fijación del blanco
- Ejercicio 15. Arquero en torneo específico
- Ejercicio 16. Visualización en el campo

### **5.- Ejercicios para reforzar trabajo físico**

- Ejercicio 1. Estado Físico, Rutina de gimnasio, fortaleza muscular y mejora constante
- Ejercicio 2. Chequeo del cuerpo
- Ejercicio 3. Recuperación física Relajación muscular zona lumbar
- Ejercicio 4. Recuperación física Relajación muscular tren superior

### **H.- Programa de Visualizaciones**

Hemos visto que se necesita establecer un programa de visualizaciones, porque ellas tienen su mayor beneficio en la medida de una práctica metódica y planificada. Cuando el arquero tiene su entrenador, será éste quien organice el programa pero siempre en intercambio con el propio arquero, pero en nuestro país esto es más bien una excepción, por lo que en general el arquero estará por su cuenta en esta programación.

Un programa de visualizaciones debería prever al menos:

- 1.- Una fase de evaluación de la capacidad imaginativa del arquero
- 2.- Una fase de aprendizaje y práctica de la destreza o la técnica básica para la visualización,
- 3.- Una fase de planificación detallada de las visualizaciones a realizar.

Como puede verse en el listado anterior, ya se ordenan según el trabajo que se busca y la etapa del entrenamiento en que se encuentra el arquero, y abarca todo el proceso, desde los ejercicios elementales para empezar a dominar la destreza, pasando por ejercicios específicos para reforzar los movimientos técnicos del tiro, ejercicios que sirven para preparar las competencias, hasta ejercicios de ayuda en la recuperación física de un atleta cansado por el duro entrenamiento y/o recuperándose de una lesión, etc.

Para un desarrollo normal de un programa de visualizaciones, se debe practicar al menos durante un par de meses haciendo ejercicios programados, recordar que se necesita tiempo, paciencia y constancia.

Se tienen que integrar rigurosamente los ejercicios como parte del programa total de entrenamiento.

Como regla básica, no trabajar o intentar cambiar muchos elementos a la vez.

Un formato tipo, para el programa, puede ser el que se observa a continuación, que detalla la fecha y el período de ejecución, selecciona o define un tema a trabajar (en el ejemplo, el arquero estará entrenando en el campo para la competencia en partidos individuales de la Ronda Olímpica o de una Ronda Robin, así que sus visualizaciones apuntarán a ese tema, reforzarán el entrenamiento de campo y enfocarán todo el sentir, mente y cuerpo del arquero hacia ese objetivo), marca claramente el objetivo, qué ejercicio se realizará y qué día. No marca la duración del ejercicio porque eso dependerá del tiempo disponible del arquero y de su capacidad para sostener una visualización por varios minutos. Se puede observar que prácticamente se entrena la visualización a diario, por lo que con una duración de entre 15 y 20 min será suficiente para lograr cada objetivo.

## OCTUBRE 2015

SEMANA 1	TEMA	OBJETIVOS	DIA
1 al 4	Partidos individuales	1 set completo con resultados de 25 a 28, aplicando Programa Mental	1
		1 set completo	4
SEMANA 2			
5 al 11	Partidos individuales	3 set completos	5
		1 set en calma, seguridad y control	6
		3 set completos	7
		1 set completo	8
		1 set con arousal y recarga de energía	11
SEMANA 3			
12 al 18	Partidos individuales	3 set completos	12
		1 set en calma, seguridad y control	13
		5 set completos	14
		1 set completo	15
		1 set con arousal y recarga de energía	16
SEMANA 4			
19 al 25	Torneo Panamericano	Recorrer estadio Costa Rica, previa vista del video. Ubicarme al final en los días de práctica	19
	Partidos individuales	1 set recarga de energía y arousal	20
		1 set de seguridad y control	22
		3 set en torneo	23
		5 set en torneo	25
SEMANA 5			
26 al 31	Panamericano	Estadio de Costa Rica en práctica y en clasificatoria	26
		Recordando éxitos	27
	Partidos individuales	3 set en torneo	28
		1 set recarga de energía	29
		5 set de altos puntajes	30
	Análisis de resultados, informe	Corrección de errores	

## XII.- RESPIRACION

### A.- Conceptos

Hemos visto que se reconocen varias formas de respiración y también que la respiración al momento del tiro es un asunto técnico que el arquero deberá determinar. Pero en este apartado solamente nos referiremos a algunas técnicas de respiración para realizar con suficiente tiempo, fuera de la línea de tiro, para integrar al plan de entrenamiento general, de manera de asegurarnos que también la respiración será motivo de preparación no solo para un buen tiro, sino para su utilización a lo largo de toda la competencia como una herramienta permanente de apoyo y a lo largo de todo el período de entrenamiento como base de todo trabajo mental y físico, como por ejemplo el programa de visualizaciones que el atleta habrá planificado, o los ejercicios de concentración que realizará, etc.

En la línea de tiro usaremos la respiración completa dentro de nuestra rutina de tiro y programa mental, fuera de la línea de tiro proponemos para entrenar este aspecto clave del tiro con arco, la respiración diafragmática y la técnica de respiración Anuloma – Viloma.

### **B.- Importancia de la respiración**

La respiración es vida. La calidad de la respiración es de suma importancia ya que aporta energía, vitalidad y un estado mental de lucidez, claridad, atención y serenidad, ya que no en vano es el vínculo que une el cuerpo a la mente y viceversa. Respirar es el primer acto que el ser humano realiza en el mundo, y será el último. La respiración es el soporte energético de todas las demás funciones corporales.

La respiración y la mente están profundamente interconectadas afectando una a la otra, cuando la actividad mental se altera, de forma inmediata se producen cambios en el proceso respiratorio, y cuando se producen cambios en el proceso respiratorio aparecen cambios en el estado psico-emocional. Una respiración agitada y superficial se asocia a un estado mental-emocional alterado, mientras que una respiración lenta y equilibrada proporciona relajación física, estabilidad emocional y serenidad mental.

Si ajustamos el ritmo y volumen de la respiración es posible eliminar los desequilibrios que puedan existir en los niveles físico, emocional y mental. Basta con hacer la respiración más lenta, rítmica y profunda para conseguir una nueva situación de estabilidad y relajación.

### **C.- Tipos de respiración**

Básicamente existen tres tipos de respiración:

1.- Vitalizante. Es la respiración activa en que la exhalación es más corta y potente que la inhalación, mientras que la inhalación es pasiva y lenta.

2.- Tranquilizante. La exhalación es pasiva, lenta y larga, mientras que la inhalación es activa.

3.- Equilibrante. La duración de la inhalación y la espiración es prácticamente igual o muy similar.

Cualquiera de las tres puede ser necesaria al momento de la competición, el atleta sabrá cuando aplicar una u otra, es importante conocer bien el mecanismo y la técnica, para poder usarla en forma consciente para nuestro beneficio en el momento preciso, sin embargo el cuerpo las realiza en forma inconsciente acorde a la situación.

Dentro de las nueve formas de respiración que ya mencionáramos, a los efectos del manejo mental para el entrenamiento en general y para las distintas situaciones, veremos ahora la respiración diafragmática y la técnica anuloma – viloma.

### **D.- Principios básicos del trabajo respiratorio**

- La respiración se realiza por la nariz, inhalar y exhalar siempre por la nariz si no se dan otras indicaciones.
- Respiraciones rítmicas, lentas y profundas
- No forzar la respiración, respetar su propio ritmo
- Permitir que de forma natural se igualen inhalación y exhalación
- Respetar el impulso natural de la respiración

Estos son como el título lo dice, principios básicos, lógicamente cuando se profundiza en el manejo de la respiración surgen muchos más elementos a tener en cuenta y dependiendo de lo que se pretenda trabajar con base en la respiración. El arquero que respete estos basamentos logrará un proceso respiratorio normal.

## **E.- Pasos de la respiración**

- 5- Inhalar
- 6- Retención con pulmones llenos
- 7- Exhalar
- 8- Retención con pulmones vacíos

## **F.- ANULOMA- VILOMA**

Esta es una técnica de dominio respiratorio, que consiste en alternar el flujo de aire por una y otra fosa nasal, reteniendo el mismo durante una fase del ciclo y manteniendo la boca cerrada.

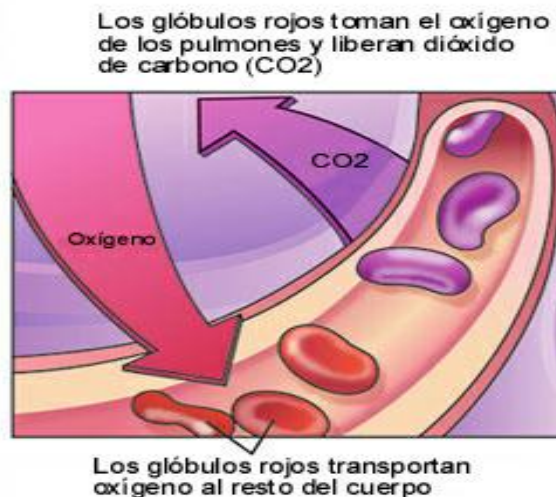
Se puede practicar en situaciones de estrés, para disipar la ansiedad y el nerviosismo, y volver a equilibrar la mente, para oxigenar el organismo, calmar y ordenar la mente, aquietar el sistema nervioso, ayuda también a desarrollar la concentración. Todas estas razones nos llevan a seleccionar esta técnica de respiración para el entrenamiento regular, fuera de la línea de tiro.

### **1.- Efectos de las retenciones en la respiración**

La esencia es cesar en forma voluntaria la inhalación y la exhalación, dejando los pulmones llenos o vacíos por un lapso de tiempo.

Durante las retenciones se libera y dirige la energía en el organismo.

Se permite la continuación de reacciones químicas en el organismo, el intercambio gaseoso que se observa en la figura de más abajo. Las células siguen dando oxígeno y recibiendo dióxido de carbono por más tiempo.



Se produce el Reflejo de inmersión por el cual el organismo reacciona ajustando automáticamente su metabolismo espontáneamente, disminuye presión arterial y las pulsaciones (particularmente ventajoso para el tiro con arco) y aumenta la sangre en los pulmones.

### **2.- Ejecución de Anuloma Viloma**

Para practicar cualquier técnica de respiración se debe adoptar una cómoda postura, que puede ser sentado en el suelo o en una silla, con la espalda erguida para no comprimir el abdomen y permitir que la respiración fluya.

Se comienza inhalando por ambas fosas nasales. A continuación se cierra la fosa derecha con el pulgar, índice y corazón doblados y se espira todo el aire por la izquierda.



Se inspira por la fosa izquierda durante tres segundos, se abre la fosa derecha, se tapa la izquierda con el anular y se espira por la derecha durante seis segundos. Después se inspira por la fosa derecha durante tres segundos, se abre la fosa izquierda, se tapa la derecha con el pulgar y se espira por la izquierda durante seis segundos. El ejercicio se repite tres vueltas y siempre la exhalación dura el doble que la inhalación.

Una vez que se domina la práctica anterior de Anuloma Viloma se puede intentar retener el aliento.

Se comienza inspirando por la fosa izquierda durante tres segundos, luego se tapan ambas fosas, (la izquierda con el anular y la derecha con el pulgar, manteniendo doblados el índice y el corazón) y se retiene el aliento contando hasta doce para, a continuación, espirar por la derecha durante seis segundos.

Se vuelve a tapar la fosa izquierda y se inspira contando hasta tres por la derecha, se tapan ambas fosas y se retiene el aire hasta doce tiempos; luego se destapa la izquierda y se espira en seis tiempos. Esto es una vuelta completa de Anuloma Viloma.

El tiempo de la retención es siempre cuatro veces el de la inspiración o dos veces el de la espiración. Con práctica se pueden llegar a realizar hasta seis vueltas.

### **3.- Recomendaciones**

- En el caso de estar sentado en el suelo utilizar un almohadón debajo de las nalgas para mantener la postura con comodidad
- Cerrar los ojos e inclinar la barbilla ligeramente hacia el pecho pero manteniendo el cuello estirado.
- Al cerrar las fosas nasales ejercer una suave presión justo por debajo del hueso, donde empieza la parte carnosa de la nariz. Hay que evitar empujar excesivamente hacia el lado contrario, porque esto provocaría un desplazamiento de la otra fosa y el cierre del paso del aire.
- La práctica de esta técnica debe ser sin forzar la respiración, al comienzo son suficientes unos pocos ciclos, luego se puede ir ampliando la cantidad a medida que la práctica se afirma
- En todo momento el cuerpo debe estar relajado y con los ojos cerrados. Es muy importante focalizarse en el ejercicio, toda la concentración en eso.

### **G.- RESPIRACION COMPLETA**

Exhalar todo el aire del cuerpo. Cuando se haya terminado de exhalar, se sigue expulsando aire hasta que no se pueda más, sin doblar la espalda ni elevar los hombros o tensar el cuello.

Mantener sin aire los pulmones hasta que naturalmente se sienta la necesidad de inhalar.

Inhalar lentamente por la nariz y dirigir el aire hacia el bajo abdomen, seguir inhalando llenando la parte media del pecho y los costados, seguir inhalando para llenar la parte más alta del tórax.

Mantener los pulmones con aire hasta que naturalmente se sienta la necesidad de exhalar.

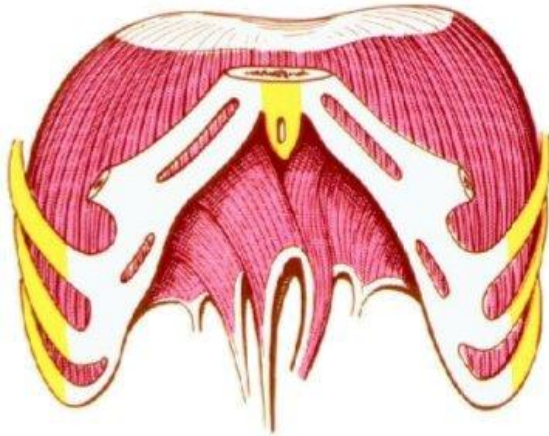
Al exhalar se invierte el proceso. Exhalar vaciando la parte superior del tórax, proseguir con la parte media y continuar con el abdomen, hasta expulsar todo el aire del cuerpo.

No se debe realizar fuerza en ningún momento. Si se llega al punto de quedar obligado a exhalar o inhalar de golpe es que se ha ido más allá de la capacidad que se tiene.

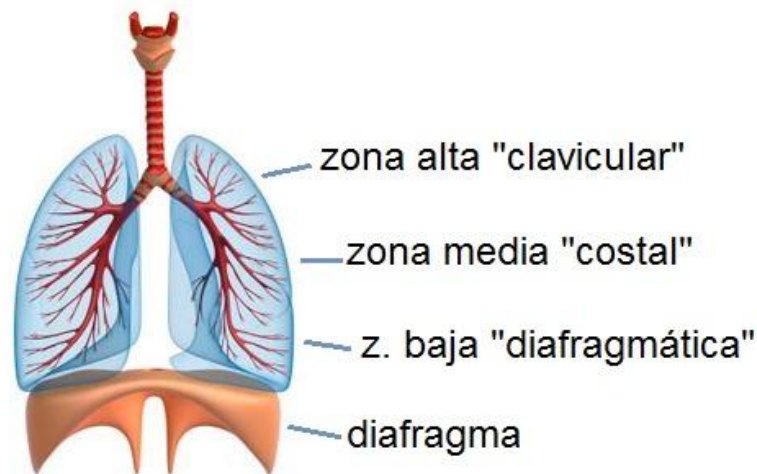
## H.- RESPIRACION DIAFRAGMATICA

En esta respiración el trabajo principal lo realiza el diafragma, el movimiento se centra en la zona baja de los pulmones, si bien trabajan varias zonas musculares el diafragma es el que mueve el abdomen.

Cuando el diafragma baja hacia el vientre ayuda a la entrada del aire a los pulmones y al subir hacia éstos expulsa el aire. También empuja hacia abajo los órganos del abdomen dando la impresión de que éste se hincha y de ahí que reciba el nombre de respiración abdominal.



La respiración diafragmática lleva gran cantidad de aire a la zona baja de los pulmones, que es la que tiene más capacidad, por ello garantiza una mejor ventilación, captación de oxígeno y limpieza de los pulmones con la exhalación.



El movimiento del diafragma activa el sistema nervioso parasimpático, responsable de la "respuesta de relajación" del organismo. En prácticamente todas las técnicas de relajación se utiliza la respiración diafragmática.

### 1.- Ventajas de la respiración diafragmática.

- lleva gran cantidad de oxígeno a los pulmones
- ventila y limpia los pulmones

- estimula al corazón y la circulación
- masajea los órganos
- La respiración diafragmática se puede dirigir y mejorar.
- activa la respuesta de relajación del organismo, es muy relajante
- Actúa sobre el plexo solar liberando la ansiedad (y ese “nudo en el estómago”)

## 2.- Ejecución de la respiración diafragmática

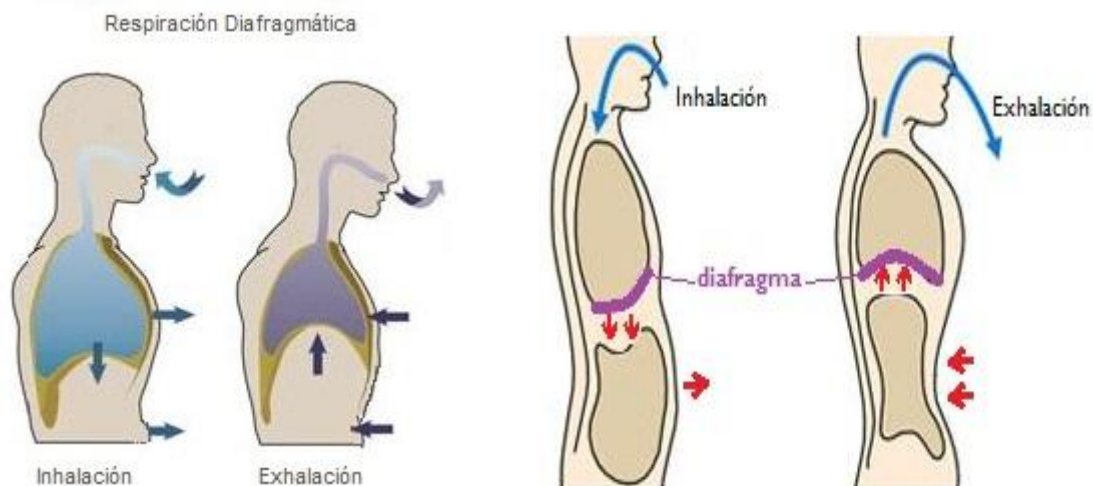
Inicialmente es conveniente realizar esta técnica acostado boca arriba, lo más cómodo posible, con el tiempo y el dominio del ejercicio, se podrá hacer sentado o parado. Ya en posición poner las manos sobre el abdomen para sentir el movimiento, se expulsa el aire de los pulmones varias veces buscando el mayor vacío posible, que no quede aire residual, una vez logrado esto naturalmente llegará la necesidad de inhalar profundamente.

Una vez que necesitamos inhalar, se inicia la respiración diafragmática, se dirige el aire hacia el abdomen, como si se quisiera empujar las manos hacia arriba y fuera de él. Se retiene el aire unos segundos en los pulmones, sin que haya presión, cuando se siente la necesidad de exhalar se hace relajando el vientre suavemente y éste parecerá desinflarse y las manos bajarán con él.

Mantener los pulmones vacíos por unos segundos, sintiendo como uno se va relajando y cuando surge la necesidad de inhalar, se hace lenta y profundamente, llenando los pulmones desde el abdomen mientras éste va subiendo.

Como en las demás técnicas de respiración no es conveniente forzar el ritmo. No se trata de llenar los pulmones, ni aguantar la respiración, a reventar (esto produce estrés) no se trata de una competencia con nosotros mismos. La respiración debe ser rítmica, fluida y debe producir placer.

La respiración diafragmática puede realizarse el tiempo que se desee



### **XIII.- PREPARATIVOS PARA LA COMPETICION**

#### **A.- Generalidades**

El día de la competencia es el día más importante de toda nuestra planificación, es el momento de ir por nuestro sueño, el momento para el que nos hemos preparado durante tanto tiempo y con tanto esfuerzo, es el momento esperado, el que seguirá abriendo el camino hacia nuestro éxito. Parece poco coherente tener una correcta y detallada planificación del entrenamiento, cubriendo distintos ciclos y etapas, entrenar duro y constante, para luego dejar librados al azar los detalles de la competencia, dejar descuidados los pormenores del día más importante.

Es un día especial, tenemos que llegar al campo, bien dispuestos, enfocados, felices, deseosos de dar lo mejor, no puede pasar como un día más, es mi día especial, pase lo que pase es del día de darlo todo.

Los primeros inconvenientes y presiones a nivel del manejo mental, comienzan a gestarse en la falta de planificación del día de la competencia, cuando el arquero tiene poca o mala información sobre los detalles, allí empiezan las primeras incertidumbres, se despierta la ansiedad por simples aspectos que bien podrían estar resueltos y pensados de antemano para que cuando se llegue al lugar o al campo de tiro, no haya ninguna duda, no haya desconocimiento de nada, limitar las posibilidades de que algo nos sorprenda y nos someta a presiones innecesarias en ese momento.

Sin importar el nivel de la competición, hay una gran cantidad de detalles a tener en cuenta y que es necesario prever para llegar al día de la competencia sin ningún tipo de sobresaltos, algunos de estos detalles se mencionan a continuación:

**1.- Planificación del viaje** – en general los campos de tiro no están ubicados a pocos minutos de casa, aún dentro de una ciudad un viaje puede llevar más de una hora, tome mucho tiempo de anticipación. Si necesitará viajar desde otra ciudad o desde largas distancias, con más razón deberá tomar sus previsiones de tiempo. No lo olvide, hace mucho que se prepara para este día, no lo arruine llegando tarde. Depende del tipo de torneo, de la cantidad de atletas participantes y las distintas divisiones y clases, podrá tocarle tirar en la tarde, pues entonces vaya de mañana y tendrá mucho tiempo para prepararse, no cometa el error de ir un rato antes de empezar el torneo (esto es algo muy común entre los uruguayos).

También dependiendo de la importancia que usted le atribuya al torneo, si le toca tirar en la mañana, debería llegar un día antes.

El solo hecho de viajar ya ejerce algo de tensión, y aunque uno no lo quiera y sea un atleta con experiencia, el estado “natural” de ánimo ya se altera de alguna forma. Prevea que pueden surgir percances de viaje, retrasos, desvíos por accidentes, etc, y no sería extraño llegar sobre la hora de competencia, estresado, alterado y obviamente fuera del equilibrio que esperábamos para este día especial. Todo esto se resuelve previendo el tiempo suficiente.

**2.- Ubicar el campo de tiro** – cuando se compete en casa, en nuestro país y en nuestro propio club, las cosas se facilitan porque el arquero está familiarizado con todo, casi nada lo sorprenderá y sabrá exactamente dónde se desarrollará el torneo, conocerá las áreas de práctica y de competencia, etc. Pero ni bien la competencia sea en otro lugar, empezarán las dudas, cómo se llega hasta allí, si hay un plano disponible con las rutas de acceso, si hay buenas referencias para llegar sin problema, a qué distancia se encuentra de los accesos; si está en un hotel, que locomoción hay disponible para trasladarse al campo y que tiempo lleva.

Si llega con anticipación, quizá un día o dos antes, recorra el lugar, reconozca las áreas de práctica y la de competencia, ubique los vestuarios, gabinetes higiénicos, puestos de información oficial del torneo, puesto de enfermería o ambulancia, cantina, etc. Aunque no le parezca, esto aliviará tensiones, evitará un estrés innecesario y que esté preocupado por cosas colaterales, gracias a esta recorrida podrá estar relajado, normal, con un nivel de activación aceptable y no acelerado, nervioso, contra reloj, etc.

**3.- Las comidas** - Las comidas juegan un papel importante, sea que compita en casa, en su entorno habitual y en un torneo local, o sea que compita en un torneo internacional y se aloje en un hotel con la alimentación incluida (en este caso es muy común ver a muchos atletas aprovechando para hacer turismo “gastronómico” y darse unas buenas comilonas, esto no es muy recomendable.)

El desayuno: límitese a hacerlo tal y cual lo hace en casa habitualmente, sobre todo repita lo que ya sabe que da resultado para usted en los días de torneo. En los hoteles lo más común es lanzar un asalto al buffet que nos llena todos los sentidos con cosas que a veces ni conocemos y salir bien repletos rumbo al campo, para tirar en un par de horas, pesados y en plena digestión larga. (nunca como huevos revueltos, salchichas, panceta, jamón, queso, jugos, cereales, pastas, pero como dicen que así es un buen desayuno, ese día, justo ese día como de todo).

El desayuno debe ser ligero, tiene que llegar bien liviano a la competencia, no obstante, siempre lleve en su equipo, frutas, chocolates y cualquier alimento habitual para usted que le sirva para saciar el hambre si es que aparece. Si tira por la tarde, puede desayunar más fuerte.

El almuerzo – si ha tirado de mañana, reponga fuerzas, coma bien a satisfacción sin exagerar. Si usted va a tirar por la tarde, procure comer sobre las 13 h. o aún antes, coma ligero, algo fácil de digerir como ensalada y fruta o algo de pescado blanco, evite los fritos, las salsas y comidas pesadas. Debe llegar a la competencia en perfecto estado y no en plena digestión con todos los inconvenientes que eso le trae a un deportista a la hora de competir.

La cena – si no ha comido bien en el día, aproveche una buena cena, pero en caso de excederse es preferible que la cena sea temprano. Realice una breve caminata antes de ir a dormir, no es conveniente estar en plena digestión al ir a acostarnos cuando necesitamos un descanso de calidad para recuperarnos del desgaste del día.

Durante la competencia - Es indispensable que tenga bebida a la mano, beba todo lo que le pida su cuerpo. Sea previsor, y lleve una botella de agua grande al campo, en torneos internacionales, la organización en general instala un puesto de abastecimiento gratuito con suficiente agua para todos los arqueros, sobre todo si es verano. Insistimos en que lleve algo de fruta o comida (barritas de carbohidratos, etc) en los descansos le servirán bien para recuperar fuerzas perdidas, procure habituarse a estas ingestas breves en las competiciones locales porque si su cuerpo no está acostumbrado a comer entre los descansos, podría ser incluso contraproducente hacerlo en competencia.

**4.- El alcohol y la fiesta** – al encarar cada uno de los capítulos y títulos de este trabajo, pensamos en atletas responsables, que se toman muy en serio su actividad o al menos tienen la virtud de respetar su propio esfuerzo de entrenamiento. Basados en lo anterior, evidentemente no es recomendable salir de fiesta y beber en el marco de sus actividades sociales en lo previo a una

competencia, el bailar hasta altas horas, e irse a dormir de madrugada, no asegurará que llegue en las mejores condiciones a la línea de tiro.

**5.- El sueño** - Es importante descansar bien y respetar sus horas normales de sueño. No se acueste muy tarde, puesto que tendrá que madrugar por la mañana para ir a competir. Aunque tire por la tarde, es preferible que se levante antes, que no acostarse muy tarde y despertarse a las 11 o a las 12. Aproveche para dar una vuelta, relajarse y adelantar sus tareas administrativas.

Si tira por la mañana, levántese con tiempo, no vaya con el tiempo justo, más vale llegar pronto que llegar tarde. Despéjese bien y no llegue al campo de tiro con la sensación de estar “dormido” todavía.

Si tira por la tarde, aunque no duerma siesta, descanse un rato, y relájese. Deje que su nivel de activación se normalice.

**6.- La Ropa** – Es un aspecto importante a tener en cuenta, tanto si es verano como invierno, tendremos que ir equipados con ropa adecuada al clima que nos vayamos a encontrar. Siempre lleve una campera en el bolso y abrigo suficiente por si el frío se vuelve molesto. Lleve cubre cabezas, lleve protector solar, repelente para insectos y cualquier elemento de protección contra los elementos, no olvide los lentes de sol.

No compita con ropa nueva sin estrenar, que sea ropa a la que usted está habituado, ponga atención al calzado deportivo, lleve medias de recambio, toalla de mano, etc.

#### **7.- Inscripción, acreditaciones, revisiones técnicas del equipo:**

Recuerde que usted deberá inscribirse, pagar el costo del torneo, retirar su acreditación, saber en qué lugar tira y número de diana, pasar la inspección de su equipo y alguna que otra actividad administrativa, y en general se encontrará haciendo una cola para esperar su turno, sin duda poniéndose impaciente porque el tiempo se le viene encima.

Si está en un hotel y tiene la suerte que la locomoción está coordinada, intente viajar en el primer bus que salga, no espere a los últimos, si no cuando llegue al campo verá a todo el mundo ya casi listo y en plena actividad previa al tiro, mientras usted aún deberá pasar por todas esas “estaciones” mencionadas.

**8.- Práctica oficial de tiro** – No deje de tirar en todas las oportunidades que tenga práctica en el campo oficial, las que figuran en el cronograma del torneo y las que pueda coordinar fuera de las oficiales, esto le permitirá aclimatarse al área, bajar las tensiones, acondicionar la musculatura, etc. Si es un torneo local, seguramente no tendrá tiro de práctica porque el campo estará reservado para la competencia, pero si hay zona de práctica aprovéchela.

**9.- Actitud mental** - procure no estresarse, no discutir, no enfadarse y no alterar su estado de ánimo habitual. Evite los debates encendidos, las discusiones fuertes. La idea es llegar relajado y permanecer así hasta iniciar las fases previas de preparación que ya se detallaron.

**10.- Plan de torneo** – deberá tener un plan preparado días antes de la competencia, allí estarán previstos los objetivos, la preparación previa del equipo, la preparación mental, el propio plan de tiro que considera aspectos generales, aspectos técnicos a recordar, aspectos psicológicos a atender.

No llegue a la competencia sin un plan, no llegue simplemente a tirar sus flechas, sepa bien todo lo que tiene que hacer, lo que vino a lograr, este es el día, no lo arruine antes de empezar.

En el plan estará bien en claro la hora de llegada al campo y los horarios de preparación para la competencia, que como vimos al principio del documento nos puede tomar más de una hora, entre armado del equipo, calentamiento físico, calentamiento técnico, y el foco preciso.

- Finalmente, - Disfrute del torneo
- Disfrute del entrenamiento
  - Diviértase
  - Incorpore el HUMOR
  - Disfrute su día

#### **XIV.- Cómo utilizar mejor este material**

Hemos visto que por lo complejo de los temas abordados en esta compilación, no se pueden atender los intereses de cada nivel de experiencia de los arqueros, puede entonces resultar una temática muy superior para un nivel inicial o de poca trayectoria en el tiro con arco, y puede resultar elemental para un nivel de arquero más alto y de mayor experiencia. Tampoco se plantea aquí un EME para cada modalidad de tiro con arco, sino que es un planteo general, más allá que muchos ejemplos se refieren a elementos de uso común en el arco recurvo olímpico.

Algunos temas muestran un nivel que parecen caer en la órbita de un entrenador, pero tenga en cuenta que en Uruguay usted no va a contar con uno disponible, lo normal en nuestro país es que usted se transforme en su propio entrenador, por esa razón se comparten algunos métodos de entrenamiento y de ejercicios específicos.

Algunas sugerencias de cómo emplear mejor este material acorde al nivel del arquero:

A.- Arquero novato en cuanto al entrenamiento mental

- Enfóquese en desarrollar todas las fases del esquema de manejo mental en competencia. Sin importar cuán bien ejecute cada fase o cuánto aplique de una y otra herramienta de manejo mental, es muy importante dominar la secuencia de la competencia y utilizarla, le dará mayor seguridad y confianza, y es la base que le permitirá luego ir sumando los distintos aspectos mentales que influyen en el tiro.
- Desarrolle una fuerte **rutina de tiro**, trabaje en ello como prioridad uno, estudie bien los conceptos sobre el tema y comprenderá que es la verdadera fortaleza.
- Estudie, planifique y ejecute el entrenamiento de las herramientas del EME, en forma paulatina y de a una, busque las más simples primero, es muy difícil y por demás complicado abordar todo el conjunto. Reconozca su propio nivel, por ejemplo, si usted aún no tiene la capacidad técnica para dominar el arco y el tiro, es muy difícil que logre una concentración tal que le permita Visualizar el tiro antes de ejecutarlo, porque usted estará enfocado en lograr hacer la técnica correcta.
- Alimente el Pensamiento Positivo, aprenda a modificar la forma de pensar con respecto a su tiro.
- Prepare la competencia y/o el entrenamiento, no llegue a esa instancia sin estar preparado, no llegue al campo para ver qué hará hoy, o de qué tiene ganas.

B.- Arquero con experiencia deportiva y en manejo mental



- Incorpore a su entrenamiento aquellos temas que aparecen aquí y que usted no conoce o no domina aún.
- Si todo este material ya forma parte de su entrenamiento, entonces es momento de ir al siguiente nivel, comience el trabajo de entrenar para “ganar” sabiendo que ganar es un PROCESO, incorpore el trabajo sobre el fortalecimiento de su Autoimagen, busque lograr el Balance de Poder, es decir el equilibrio consciente, sub consciente y autoimagen.
- No deje de desarrollar su Programa Mental y su Programa de Visualizaciones, constituyen un beneficio extra en su entrenamiento que será reflejado en su performance.

## **XV.- Sobre el autor**

**Julio Luis Pérez Alonso**

**FdN- 21/4/58**

**Coronel del Ejército Nacional**, en situación de retiro.

**Profesor de Yoga**, activo, diplomado en 2010

**Instructor Cursos de Introducción** al Tiro con Arco desde 2015.

**Entrenador Nivel 1 de Tiro con Arco** – **FUTARCO** certificado en 2017.

**Experiencia internacional**,  
XXII Campeonato Panamericano de Tiro con Arco, 2014  
(CDOM) Complejo Deportivo Olímpico México, entrenamiento de alto rendimiento, febrero 2015  
XXIII Campeonato Panamericano de Tiro con Arco, 2016

Arquero activo desde setiembre del año 2012. La relativamente corta experiencia de 5 años a setiembre 2017, acumula más de **5.110** horas entrenadas, **1.031** entrenamientos realizados, **122.767** flechas lanzadas.

En temas puntuales como la respiración, la visualización, la relajación, la concentración, se aporta la experiencia de más de 35 años como practicante de yoga y 20 años de practicante de tai chi chuan, para ambas disciplinas son claves las herramientas nombradas. En aquellos temas pertinentes a la planificación se

aporta la experiencia de 38 años de profesión militar.



## **Referencias**

### **Páginas web**,

Ten Zone [www.tenzone.uk](http://www.tenzone.uk),  
World Archery,  
Mental Management University  
<http://mentalmanagementcourses.com/steps-to-mastery/>

### **Libros**

“EnCambio” y “Agilmente” de Estanislao Bachrach,  
“With winning in mind” de Lanny Bassham de quien soy además suscriptor de su escuela de Mental Management System,  
“Cómo funciona tu mente” para Dummies, de Néstor Braidot

