

TIRO OLÍMPICO Y PSICOLOGÍA

APTITUD Y ACTITUD

En tiro olímpico la actitud y la aptitud se usan indistintamente cuando son conceptos muy diferentes. La aptitud tiene más que ver con los atributos técnicos, independientemente de su actitud. Lo que está claro es que ambas están relacionadas con la competición.



La aptitud es lo que sabes y la actitud es lo que haces con lo que sabes. Aptitud es disponer de alguna habilidad y actitud es la voluntad de mejorar una debilidad en un conjunto de habilidades. Podríamos dar muchos ejemplos y comparaciones entre la aptitud y la actitud.

Potenciar y fortalecer nuestra capacidad para pensar en positivo, es decir nuestra actitud positiva, es un ejercicio clave de entrenamiento mental necesario para lograr cualquier propósito que tengamos.

Debemos saber que tenemos un cerebro diseñado para la supervivencia, debido a que durante millones de años estuvimos expuestos a todo tipo de peligros a los que había que hacer frente. Así pues, nuestro cerebro está construido para evitar amenazas más que para acercarse a oportunidades, esto es así porque en general son las experiencias negativas, no las positivas, las que han tenido más impacto en la supervivencia.

Cuando estamos despiertos sin hacer nada en particular, nuestro cerebro activa una red neuronal por defecto, cuya función es vigilar el entorno y el propio cuerpo por si hay alguna amenaza. Esta función nos mantiene alerta, y suele ir acompañada de una ligera sensación de ansiedad.

Nuestro cerebro está diseñado para recibir antes y con mayor intensidad la información negativa que la positiva. Cuando se marca un suceso como negativo, la región de nuestro cerebro encargada de registrar la información relativa al hecho, se asegura de que se guarde cuidadosamente para referencias futuras.



Con todas estas aclaraciones sobre el funcionamiento de nuestro cerebro, podemos comprender cómo las experiencias negativas, aun siendo menos numerosas que las positivas, pueden crear círculos viciosos volviéndonos pesimistas, exageradamente reactivos e inclinados a lo negativo, cuyas consecuencias son la ansiedad y el sufrimiento, además de minar nuestra autoconfianza y motivación.

Los deportistas rara vez mantenemos un equilibrio entre aptitud y actitud en cualquier ámbito donde desarrollamos una actividad deportiva. Si ahora enfocamos el asunto hacia el tiro deportivo, por un lado tenemos el tirador que carece de unas aptitudes notables para ser un tirador determinante pero que se entrega al 100% tanto en entrenamientos como en competiciones, que convierte su determinación en un aumento considerable de sus cualidades. En este caso, la actitud vence las carencias de la aptitud del tirador, dando como resultado una muestra de superación.

En contra está el otro tirador, el "bueno", el que confía tanto en sus cualidades que deja a un lado no sólo la humildad sino el interés por seguir progresando. Un acto contraproducente que lo convierte poco a poco en una persona cada vez más egoísta y por tanto no progresa.

En la etapa de formación de cualquier tirador, hay que trabajar sobre este asunto para hacerle ver, lo importante del equilibrio entre ambos términos. No se puede formar a los tiradores centrándonos únicamente en el apartado técnico, sino también hay que motivarlos, que algunas aptitudes pueden ser innatas, pero la actitud debe entrenarse.

Actitud positiva en el tirador

Actitud positiva en la competición ¿Cómo conseguirla?



La actitud con la que el tirador afronta una competición va a determinar en gran parte su rendimiento. Veamos cómo conseguir una actitud positiva que permita al tirador desarrollar todo su potencial, eliminar la posible ansiedad y poder disfrutar compitiendo.

Es evidente que lo más importante en la competición es el resultado que se obtiene. En líneas generales podemos dividir a los tiradores en dos grupos dependiendo de la actitud que tengan a la hora de intentar conseguir un buen resultado: aquellos que van a la galería de tiro con la actitud de conseguir un buen resultado realizando buenos disparos (**haciendo aciertos, actitud positiva**) y aquellos que creen que para conseguir un buen resultado lo que tienen que hacer es no hacer malos tiros (**evitando errores, actitud negativa**). Ningún tirador está al cien por cien con una actitud u otra pero sí que podemos decir que existe una predisposición más acusada hacia un lado u otro.

Esta predisposición va a depender de diversos factores como la autoconfianza que el tirador tenga en un momento determinado, las expectativas que tenga el tirador y los objetivos que se haya marcado. Incluso esta predisposición puede variar a lo largo de la tirada. Se puede empezar con una actitud positiva o negativa y dependiendo del resultado de los primeros disparos, si son buenos o malos, cambiar su predisposición a la hora de ejecutar los siguientes tiros. Esto es un error ya que estamos dejando que la actitud mental del tirador dependa de factores externos y no controlables por él mismo como es que haga un diez o no, con lo que su control mental y emocional no va a depender de él sino del resultado.

Para conseguir que esto no suceda es básico que el tirador tenga interiorizada una actitud positiva que sea tan fuerte y esté tan bien arraigada que factores externos como el resultado o la clasificación no puedan influirle.

Los tiradores con una actitud negativa suelen tener una autoconfianza baja y como confían poco en ellos mismos se conforman con no fallar viendo difícil hacer buenos disparos. Ven más probable y fácil no cometer errores. Sienten que está más bajo su control el no fallar que acertar. Esta actitud, cuando es muy acusada, lo único que produce es el **miedo al fallo**; éste suele ser el problema más habitual en las competiciones ya que el tirador está pensando solamente en las consecuencias de fallar el tiro.

El “miedo al fallo” lo que produce es un aumento del nivel de activación (nervios excesivos), ansiedad y agobio, fallos de concentración ya que está más pendiente de lo que no tiene que hacer (no hacer un ocho) que de lo que realmente tiene que hacer, ir muy pendiente del resultado en vez de la ejecución correcta del disparo, incapacidad para soltarse y apoyarse con decisión en el disparador (exceso de tensión) y en definitiva lo único que el tirador consigue es fallar que es precisamente lo que quiere evitar. Con esta actitud la autoconfianza nunca se recupera y el tirador entra en un círculo vicioso (como no tengo autoconfianza no puedo tirar de otra manera). El tirador raramente se puede divertir en la galería o disfrutar de la competición aunque el resultado sea bueno, ya que no puede permitirse relajarse porque el fallo puede venir en cualquier momento lo que hace que la competición se perciba como una situación muy estresante y como un reto difícil de superar.

En contraposición los tiradores con una actitud positiva y que van a la galería de tiro con la mentalidad de realizar buenos disparos suelen tener una autoconfianza alta, están motivados por conseguir el éxito y no por evitar el fracaso, se marcan objetivos más altos, disfrutan de la competición ya que para ellos es un reto y una excelente oportunidad de demostrar sus habilidades. Su concentración es correcta ya que están pensando solamente en lo que tienen que hacer, su nivel de activación es el adecuado, se recuperan mejor de los errores y suelen tener mayor control mental y emocional.

En resumen que dependiendo de la actitud que el tirador tenga, la competición se ve como algo positivo o negativo y que para conseguir una actitud positiva lo que hay que hacer es tener muy claro cuál es el potencial que uno tiene realmente y a partir de aquí intentar desarrollarlo durante la competición sin importar las consecuencias ni el resultado que se obtenga. Si conseguimos ir a la galería con una actitud positiva estable podemos estar seguros que nuestra mente va a jugar a nuestro favor.

El miedo a fallar

Hay situaciones durante la competición en las que el tirador en lo único que piensa es en “no fallar” el siguiente disparo. Este pensamiento, aparentemente correcto, puede tener consecuencias muy negativas sobre la actitud y concentración del tirador.



Analicemos las causas y las posibles soluciones del miedo al fallo.

Lo primero sería distinguir entre el miedo a fallar en una situación puntual (el siguiente disparo) o como predisposición psicológica previa a competir. En el primer caso, el miedo al fallo aparece cuando el tirador analiza la situación y piensa que tiene muy poco que ganar y si mucho que perder. Debido a esto, también suele aparecer el miedo al fallo cuando el tirador lleva un buen resultado y en los últimos disparos intenta asegurarlos intentando no cometer errores (centrado en no fallar). En el caso de predisposición psicológica se une a lo anterior el temor a no conseguir el resultado que uno busca o desea. Tanto en uno como en otro caso, la variable psicológica que tiene más influencia es la autoconfianza. Cuando un tirador está confiado no piensa en el fallo o en las consecuencias que puede tener, por ejemplo, el hacer un ocho, está centrado en cómo ejecutar el disparo y no en hacer ese ocho.

Errores de concentración

Cuando el tirador está centrado en “no fallar”, la mente está pensando en el fallo. Ejemplo: Si yo le digo: “no piense en un coche amarillo”. ¿En qué pensó? Lo más probable es que haya imaginado un coche amarillo. En campo de tiro sucede lo mismo. Ejemplo: Pensamiento del tirador, “no hagas un ocho”. Si este es el pensamiento dominante es muy probable que acabe haciendo un ocho. La causa es que el tirador no está indicando a la mente lo que tiene que hacer, sino lo que no tiene que hacer.

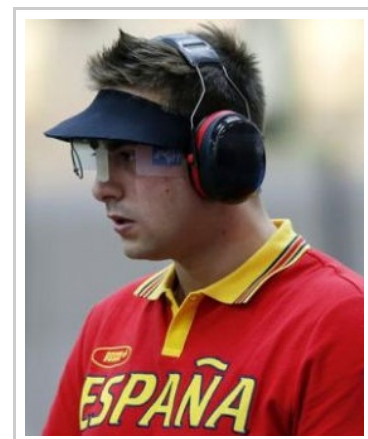
Exceso de tensión muscular

Otro de los síntomas típicos del miedo al fallo es el exceso de tensión muscular. Cuando nos encontramos ante una situación que consideramos amenazante o peligrosa el cuerpo reacciona tensando los músculos y segregando adrenalina. El grado de tensión viene marcado únicamente por la interpretación subjetiva de esa situación. Si ésta es vista como un desafío o reto (difícil pero alcanzable) la tensión muscular y los nervios van a jugar a favor del tirador.

Cuando el miedo al fallo es tan acusado que el tirador anticipa los errores y no puede evitar pensar en el error, la tensión muscular es tan alta que éste se siente como encogido y agarrotado e incapaz de soltarse y realizar el apoyo del dedo en el disparador con decisión. En estos momentos se produce un bloqueo muscular pero también mental, ya que el tirador no sabe lo que pasa ni cómo salir de esta situación llegando a causar ansiedad y agobio antes y durante la competición.

Posibles soluciones

- Como regla general: centrarse en todo momento e independientemente de las circunstancias en lo que se ha de hacer y no en lo que se quiere evitar (centrarse en el acierto y no en el error). Una buena capacidad de concentración y una sólida rutina pre-disparo le ayudarán a conseguirlo. La rutina será sólida cuando no se vea influida por el resultado, clasificación, o por errores anteriores.
- Es normal que en determinados disparos lo primero que se haga es ver como no fallar. Después de esto, cambie el chip STOP y céntrese en el acierto.
- Mientras esté compitiendo de más valor a hacer las cosas correctamente y reste importancia al resultado. Éste es lo más importante pero cuando se termina de tirar.



Los últimos disparos de la competición

La situación suele ser siempre la misma. Un tirador que llega a los últimos tres o cuatro disparos de competición y, mas o menos intuye como va... un buen resultado. Entonces se le cruza el pensamiento de que si sigue igual puede ganar el campeonato. A partir de este pensamiento, lo que antes era fácil ahora se vuelve complicado y lo complicado se transforma en imposible. La psicología popular nos dice que esto es debido a la presión. Si este es tu caso, seguro que has perdido más de una competición en los fatídicos últimos disparos.

Veamos que podemos hacer para hacer frente a esta situación.

El consejo que te dará cualquier tirador, aunque no sea psicólogo, es que sigas disparando igual. Y esto es realmente lo que tienes que hacer. Pero la pregunta es ¿cómo se hace?. Aquí van algunas sugerencias.

- Lo que sucede en estas situaciones es que el tirador “**adelanta acontecimientos**”. Es decir, su mente subconsciente no está en el momento presente sino que está pensando en el futuro. Empieza a echar cuentas del resultado que tiene que hacer en los disparos siguientes, en las consecuencias que tendría hacer un ocho o un siete, en qué van a pensar los demás si ahora pierde, en que va a hacer si gana, etc.
- Todos estos pensamientos tienen dos consecuencias inmediatas. La primera que la concentración no es la correcta ya que no se está pensando en el momento presente ni disparo a disparo sino en acontecimientos futuros. Y la segunda es que el nivel de activación sube, sobrepasa su zona óptima y el tirador se pone más nervioso de lo habitual. Estos nervios también influyen negativamente sobre la concentración, ya que se está más pendiente de los nervios y su influencia en el dedo y de cómo apoyarse en el disparador que del disparo que tiene que hacer.
- Para intentar evitar que ocurra la cadena de acontecimientos, lo primero que hay que hacer es eliminar de la mente todos los pensamientos futuros “STOP”. Céntrate solamente en el presente, en el disparo que en ese momento estés ejecutando y si te viene algún pensamiento futuro elimínalo de tu mente con una palabra marcada “STOP”. Para ello, las técnicas de control del pensamiento te pueden resultar útiles.
- En estas situaciones es donde la **rutina pre-disparo** juega un papel importante. Pero no olvides que la rutina no es sólo lo que vas a hacer sino lo más importante es lo que tienes que pensar. La rutina mental es en estos casos mucho

más decisiva que la rutina física. Si tienes una buena rutina mental te servirá de gran ayuda.

- Cuando empieces a notar los nervios, no te preocupes, es totalmente normal e incluso placentero. Lo único que tienes que hacer es intentar reducir tu nivel de activación si te encuentras incómodo. La **respiración diafragmática** te ayudará a controlar esos nervios. Lo que nunca debes de hacer es estar más pendiente de los nervios que sientes que del disparo que vas a dar ya que si haces eso el tiro con muchas probabilidades será erróneo.
- No cambies tu **estrategia de competición**. Suele ser habitual que en estos casos el miedo a fallar haga variar la estrategia seguida hasta ese momento y en vez de pensar en seguir con los disparos buenos el tirador se conforme con no hacerlos malos y le entre “miedo al fallo”. Estos pensamientos se suelen traducir en pérdida de fluidez en durante la competición y errores que hasta ese momento no se cometían.

Como conclusión **SER UN BUEN TIRADOR, NO ES SOLO: “SABER TIRAR”.**

Todos quieren ganar pero no todos tienen el deseo de prepararse para hacerlo.

Texto: Diego Pérez Redondo