



For everyone with an aim!

But mainly pistol,
rifle, clay pigeon shooters
and biathletes

Mental training in shooting

by Anne Grethe Jeppesen
and Anne Marte Pensgaard



INTRODUCCIÓN

En 1995, la organización Olympiatopp en Noruega lanzó su iniciativa para competidoras femeninas y entrenadores. El director del proyecto Dag Kaas nos invito a unirnos en la dirección del equipo. Anne Marte Pensgaar trabajó con el tema del entrenamiento mental, mientras Anne Grethe Jeppesen fue una de los cinco entrenadores vinculados con el proyecto. Muchos años después, continuamos con nuestra relación laboral en los proyectos de Equipo Olympiatoppen Atenas y el Equipo Torino, nuevamente con Dag Kaas como director del proyecto. Durante todo este período, hemos discutido pensamientos e ideas respecto del entrenamiento metal y trabajamos en el tema con competidores individuales y grupos. Fue nuestra experiencia en este proyecto la que nos motivó a preparar el primer libro noruego en la materia de “Entrenamiento metal en el tiro deportivo”. Nos gustaría agradecer la dirección de Olympiatoppen por permitirnos contribuir a los proyectos, y por creer en nosotros!

En este libro, nos enfocamos en varios aspectos del entrenamiento metal y los temas particulares mas destacados. Sin embargo, varias motivaciones fundamentales nos inspiraron a escribirlo:

Primeramente, cuanto mas divertido y gratificante es el tiro cuando los tiradores pueden liberarse de la ansiedad de la actuación y volverse mentalmente más fuertes.

En segundo lugar, cuán importante es para los directores y entrenadores estar conscientes del desafío desde las instrucciones tempranas (nivel junior), y de discutir estos con sus propios atletas, padres y quien soporte al competidor.

Finalmente, nuestra creencia en las posibilidades inherentes a concentrarnos en el entrenamiento mental. La inmersión en este tema, y en la reflexión y el entrenamiento trae el potencial para un gran cambio y la experiencia de nuevos descubrimientos y resultados. Este libro tiene como propósito inspirarlo y ayudarlo a progresar.

Donde quiera que este o cualquiera sea su nivel, si esta dispuesto a buscar, encontrará algo. Hemos visto y experimentado que el entrenamiento mental puede ser llevado a cabo, y le deseamos el mayor de los éxitos!

1. OBJETIVOS DEL LIBRO

“No hay camino demasiado largo para el hombre que avanza deliberadamente y sin rapidez indebida; no hay honores demasiado distantes al hombre que se prepara para ellos con paciencia”

(Jean de la Bruyère)

El objetivo de este libro es proporcionar material sobre el entrenamiento mental y técnicas mentales para tiradores y entrenadores. Algo para llevarlo adelante a usted y a los competidores con quienes trabaja. Queremos que crezcan!

Esto lo haremos compartiendo nuestros conocimientos e ideas con usted. Queremos que encuentre algo que ensanche su experiencia en este tema y lo prepare mejor para tomar decisiones respecto al entrenamiento. Entre las preguntas a las que queremos que halle respuesta se encuentran:

Cuáles son las técnicas mentales más importantes para aplicar en el tiro deportivo?

Qué técnicas básicas son apropiadas en el entrenamiento mental?

Cómo puede usarse la fijación de objetivos para mantenerlo directamente en contacto con sus esfuerzos?

Cómo puede manejar el estrés?

Hemos escrito este libro como introducción, como fuente de motivación y como un libro de trabajo para enseñar y aplicar el entrenamiento mental. Contiene una gama de diferentes métodos, ejercicios e ideas. Lo mejor probablemente sea leer el libro en etapas, preferentemente un capítulo a la vez. Tómese su tiempo y trate paso a paso de probar los métodos descritos. Quizás quiera mantener el libro en su bolso de tiro, así siempre lo encontrará a mano cuando necesite inspiración, un ejercicio tangible o una imagen mental!

2. PARA QUIÉN ES CONVENIENTE ESTE LIBRO?

“Este libro es para ti!”

(Anne Marte)

“Es este el libro que desearía
hubiera estado disponible veinte
años atrás, cuando era una tiradora
activa y luego calificada como
entrenadora”

(Anne Grethe)

Este libro está especialmente dirigido a los tiradores que toman parte en ejercicios y programas de rifle/pistola/tiro al pichón de la ISSF. Sin embargo, también presenta relevancia para biatletas, cazadores y arqueros, que encontrarán mucho material aplicable para sus situaciones.

El libro es para todo aquel que se encuentre insatisfecho con ser simplemente calificado como *tirador*, y para quien le guste instruir y esté trabajando más en el papel de instructor, entrenador o director técnico.

El libro es para todo aquel que está buscando una visión general y un camino de salida del caótico campo que el entrenamiento mental ha sido y sigue siendo para tanta gente. Es para las personas que quieren aprender sobre las técnicas mentales, que quieren muestras de ejercicios y programas de entrenamientos, y para quienes quieren testear o determinar su nivel (test de técnicas)

El libro es para todo aquel con objetivos, para quien se atreva a dar un paso hacia atrás y ser mas conciente de lo que está haciendo. Para cualquiera con el tiempo para considerar y reflexionar sobre el deporte y lo que éste significa para ellos, quien quiera encontrar que los empuja hacia delante. Qué necesidades personales está buscando encontrar a través del deporte? Es la solidaridad y camaradería, o es el aspecto de “míralo”?

Sabe suficiente sobre lo que, de hecho, pasa cuándo se encuentra en la mitad de una competencia y necesita concentrarse? Qué ocurre dentro suyo? Sabe, o puede descubrirlo? Creemos que incrementar la conciencia sobre estos temas puede hacer una diferencia en las decisiones que tome y los resultados que alcance.

3. ES NECESARIO EL ENTRENAMIENTO MENTAL PARA LOS TIRADORES?

“ Ten cuidado de tus pensamientos, porque tus pensamientos se convertirán en tus palabras;

Ten cuidado de tus palabras, porque tus palabras se convertirán en tus hechos;

Ten cuidado de tus hechos, porque tus hechos se convertirán en tus hábitos;

Ten cuidado de tus hábitos; porque tus hábitos se convertirán en tu carácter;

Ten cuidado de tu carácter, porque tu carácter se convertirá en tu destino.”

(Anónimo)

Puedo convertirme en un buen tirador sin entrenamiento mental? Si, pero sus posibilidades serán mucho menores y le tomará mucho mas tiempo.

La mayoría de la gente practica, pura y simplemente, para mejorar. Dicen cuan interesante es experimentar y dominar nuevas técnicas y tácticas, y encuentran interesante ver cuan lejos pueden ir.

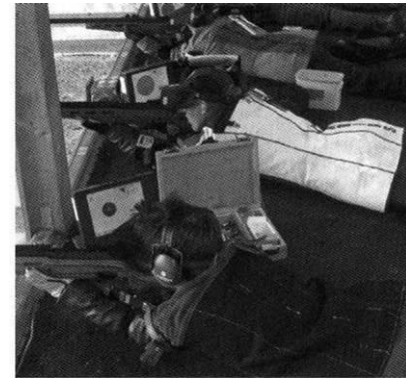
Es lógico y simple que, para lograr un progreso en el deporte, haya que disparar mucha cantidad de tiros. Sin embargo, hay otros factores que pueden afectar el rendimiento y la habilidad para manejar sus técnicas. Por ejemplo, la dieta puede fácilmente afectar la concentración y el rendimiento físico.

Incluyendo el entrenamiento mental, puede estar seguro de realizar un entrenamiento mucho más completo, y es más probable que el resultado total de su entrenamiento mejore.

Aparentemente un tirador que se prepara para los torneos entrenando una estrategia mental, obtiene mejores resultados bajo presión en la línea de tiro. La preparación bajo la forma de ejercicios mentales y procedimientos pueden ayudar “a limpiar su mente”, ayudarlo a adaptar el nerviosismo natural y a reducir el estrés.

4. PUEDEN TODOS LOS TIRADORES PRACTICAR EL ENTRENAMIENTO MENTAL?

Si, pueden, en tanto estén verdaderamente interesados. El entrenamiento mental es para cualquiera que tenga una meta definida.



¿Cree que esto es solo para aquellos que aspiran a integrar la *elite* y no para usted? Bien, eso no es verdad. El entrenamiento mental es una contribución positiva en toda clase de situaciones de rendimiento. Es tan importante ser capaz de arreglárselas con el estrés cuando esta yendo a una entrevista laboral como cuando esta disparando en una competencia. Es importante mantener un diálogo positivo y constructivo con uno mismo —en su vida diaria y cuando comienza la ronda final, crucial de una competencia. En otras palabras, el entrenamiento mental trata sobre técnicas y procedimientos que puede usar en muy diversos contextos, no solo conectados con su deporte. El entrenamiento mental lo ayudará a hacer el entrenamiento diario mas divertido y, en particular, mas eficiente.

Y todo lo que necesita para comenzar es un interés genuino en 6 desarrollarse como persona y como competidor.

5. QUÉ ES EXACTAMENTE EL ENTRENAMIENTO MENTAL?

El entrenamiento mental consiste en procedimientos y ejercicios que lo ayuden a volverse más eficiente y mejor preparado mientras trabaja para alcanzar los objetivos de su deporte. En la práctica, sin embargo, el entrenamiento mental puede ser mucho más que eso.

En el contexto del tiro deportivo, el entrenamiento mental tiene toda clase de definiciones y significados. En una forma más comprensiva, el entrenamiento mental es entrenamiento que prevé y “alivia” las presiones negativas y el estrés conectados a las competencias de tiro. El entrenamiento mental es todo lo que puede afectar la capacidad del tirador de concentrarse, permaneciendo firme cuando apunta al blanco y presiona el gatillo!

No hay nada místico respecto del entrenamiento mental. Es algo que todo el mundo hace –consciente o inconscientemente- pero quienes lo realizan sistemáticamente generan mejores resultados. Desafortunadamente, mucha gente practica el entrenamiento mental “negativamente” –y, sin mayores sorpresas, esto tiene un efecto negativo en el rendimiento. El entrenamiento mental negativo consiste de pensamientos irracionales, negativos y defensivos que llevan a disminuir la calidad de vida. El entrenamiento mental positivo conlleva pensamientos lógicos, optimistas y acertados.

El concepto del entrenamiento mental fue introducido en Noruega entre los años 1970-1980 por Willy Railo (#) de la Escuela Noruega de Ciencias Deportivas. Por esa época, se centraba en mejorar el rendimiento en la competencia de los atletas de elite. La técnica incluía entrenamiento de la capacidad de relajación y manejo del estrés a través de ejercicios de relajación progresiva y del entrenamiento autógeno. Además de incluir algunas imágenes objetivas, tales como “imagínese a usted mismo en el podio, con los aplausos retumbando en sus oídos”, o disparándole a 15 blancos seguidos. Lars Eric Uneståhl fue otra destacada figura en el campo del entrenamiento mental. Ambos han escrito libros y grabado varios programas en casetes/cds.

Anne Grethe Jeppesen (tiradora y coautora de este libro) fue una de las competidoras de elite con quien Railo ha trabajado durante este período. Fueron preparadas cintas de ejercicios de relajación (relajación progresiva y entrenamiento autógeno), conjuntamente con imágenes objetivas relacionadas con los tiros efectivos en la diana, y la capacidad de funcionar y romper los límites bajo presión.

En el libro *Idrettens mentale treningslære* (entrenamiento mental para el deporte – Pensgaard & Hollingen, 2004), el entrenamiento mental es definido como “procedimientos y ejercicios que mejoran la capacidad de un competidor de volverse mentalmente mas efectivo y mejor preparado cuando el se esfuerza para alcanzar los objetivos relacionados a su deporte” (pagina 8). En la práctica, sin embargo, el entrenamiento mental puede ser mucho más. Puede rodear todo desde un conocimiento integral de vida, para entrenar, una interacción centrada en pequeños detalles, dietas, entrenamiento físico y desde luego, evitar el estrés!

(#) Recientemente, Willy Railo ha estado trabajando con figuras lideres incluyendo a Sven-Göran Eriksson. (el Manager del Equipo Nacional de Fútbol Inglés)



6. QUÉ HACE EXITOSO A UN TIRADOR?

Algunos dicen los buenos genes. Otros dicen que es la voluntad de entrenar hasta que estén hasta las rodillas de cartuchos. De hecho, necesitas buenos genes y un montón de cartuchos vacíos y mucho trabajo para desarrollar los conocimientos técnicos “para sostener firmemente en el blanco y presionar el gatillo”

El tiro con rifle es un simple motor de conocimientos. Sostener un rifle y tomar una posición de tiro, el tirador debe alinear dos aparatos de puntería, sostenerlo firmemente en el blanco y tirar del gatillo. Este es el estado ideal que los tiradores han buscado por décadas! Sin embargo, es imposible alcanzar este estado y afilar estos conocimientos a menos que realmente ames el tiro y vayas sobre los detalles.

Los tiradores bien entrenados son capaces de acercarse a este estado por periodos de variadas duraciones. En la posición de tendido, el centro de gravedad de los tiradores es bajo, y hay buenas chances de mantenerlo lo suficientemente firme para darle al blanco. En la posición de rodilla, el centro de gravedad del tirador esta mas alto y la posición en si misma presenta grandes desafíos técnicos. No obstante, la posición ofrece buen soporte y de a ratos, un tirador bien entrenado, puede permanecer tan quieto en esta posición como en la posición de tendido. La posición de pie es la mas desafiante. Solo hay dos puntos de soporte, los cuales proveen relativamente un contacto limitado. La altura del centro de gravedad y el balanceo que debe tener el peso del arma, hacen a esta posición la mas exigente de todas.

Una evaluación similar puede aplicarse a todas las disciplinas de tiro. Por ejemplo, hay desafíos particulares en tiro al pichón y biatlón. En el tiro al pichón, el blanco se encuentra en movimiento, y en biatlón el tirador puede también tener que manejar las técnicas del esquí –las cuales constituyen un factor de estrés significativo. Los siguientes capítulos examinaran en detalle las exigencias vinculadas a las disciplinas de tiro estáticas.

Figura 1: Conocimientos técnicos en el tiro deportivo

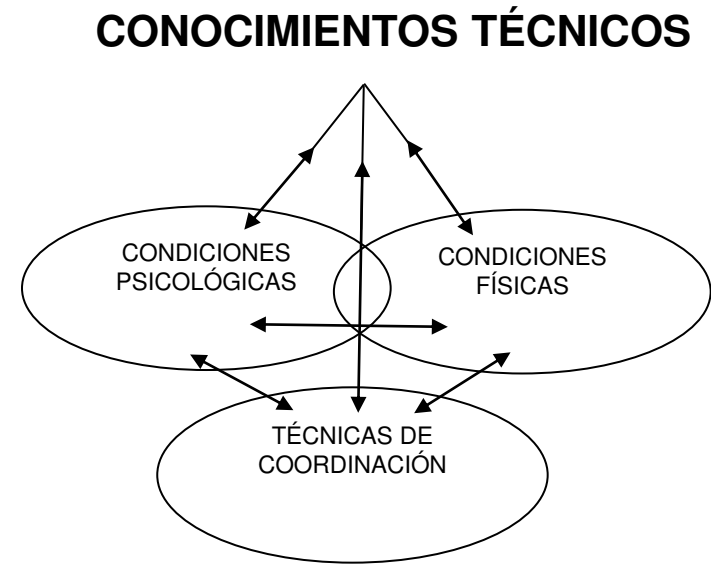


Figura 1: muchas cualidades y conocimientos interactúan para formar las bases de la técnica del tirador (conocimientos técnicos)

(Gjerset, 1992. El modelo ha sido ajustado mínimamente en relación al tiro deportivo)

Las siguientes cualidades y conocimientos son esenciales para asegurarse que la técnica funcione y, en ayuda del tirador, para actuar en su nivel técnico óptimo:

Las Técnicas de Coordinación incluyen:

- balance
- sentido del ritmo
- capacidad de reacción (ojo/dedo)

Las Condiciones Psicológicas incluyen:

- habilidad de ajustar la tensión
- fuerza/resistencia mental
- auto-confianza/valor
- capacidad de concentración/focalización
- motivación y deseo
- conocimientos y entendimiento

Las Condiciones Físicas incluyen:

- resistencia en la posición de tiro
- flexibilidad/movilidad
- fuerza constante
- resistencia aeróbica

La presión del tiempo es una parte natural de una competencia de tiro. Mediante la implementación de rutinas para hacer este factor “divertido” o simplemente tomándolo como una parte natural de las condiciones, inevitablemente reduciremos el estrés. la sensación de sentirse bajo control y manejar el tiempo, hace mas fácil concentrarse en otros aspectos.

a. Técnicas mentales

Déjenos tomar una mirada más de cerca de las técnicas mentales y cualidades que son importantes para los tiradores:

- adaptabilidad a la tensión
- fuerza/resistencia mental
- auto-confianza/valor
- capacidad de concentración/focalización
- motivación y deseo
- conocimientos y entendimiento

Adaptabilidad a la tensión:

Es esencial ser capaces de ajustar y adaptar la tensión muscular para poder mantener el balance/equilibrio en el cuerpo/sistema del arma (vea la sección “manteniéndose firme”) Si puede mantener cualquier tensión, tiene buenas chances de proliferar el recorrido en partes iguales de tiro a tiro, manteniendo su posición y sucesivamente agrupar sus disparos y las series de impactos (es decir, evitando que se dispersen los mismos). En los buenos tiradores internacionales de rifle de armas neumáticas, una posición de tiro balanceada y relajada debería generar resultados de test (simulador de tiro Scatt) de 09-11 mm a lo largo del parámetro de trazado.

Musculaturas diferentes naturalmente involucrarán diferentes posiciones de tiro. Por ejemplo, en la posición de pie, sería muy importante ajustar y adaptar el cuello, hombros, mejilla, antebrazo y pierna/músculos del glúteo antes y durante la competencia.

Fuerza/resistencia mental:

Los tiradores primariamente se encuentran compitiendo contra ellos mismos. Solo pueden influenciarse “ellos mismos”, inclusive aunque se sienta diferente cuando están parados en un stand de tiro junto con otros tiradores. Sin importar que pase, la fortaleza y resistencia mental son esenciales, como competidor, son medidas constantemente en ciertos puntos y comparadas con los otros.



En las finales, la presión del tiempo y el simple y sencillo hecho de estar informándose de los resultados entre cada tiro, demandarán mucha más necesidad de fortaleza y resistencia mental. Aquellos que pueden “sacar” estos conocimientos/cualidades y mantener su técnica funcionando sin problemas tendrán las mayores posibilidades de alcanzar los mejores resultados.

La presión del tiempo es una parte natural de una competencia de tiro. Teniendo hábitos que lo hagan sentir “divertido” o simplemente como una parte natural de las condiciones, inevitablemente se reducirá el estrés. La sensación de estar bajo control y manejando el tiempo, hacen más fácil concentrarse en otros aspectos. Auto-confianza y valor

La auto-confianza y el valor son importantes para hacer que la técnica funcione bien bajo presión. Con la auto-confianza y el valor es posible:

- generar “imágenes” internas positivas y de esta manera un dialogo interno positivo, antes y durante la competencia (programando el sub-consciente)
- disparar “un tiro a la vez”, rítmicamente y dentro del tiempo permitido
- permanecer firme y pensar “relajación/cuello/firmeza/empuñadura” cuando lo que mas quieras es hacer es correr fuera de la línea de tiro
- bajar el arma (inclusive cuando el tiempo es poco) antes de tirar un nueve -y perder el torneo
- levantarla nuevamente y seguir la estrategia de una forma disciplinada -usando las herramientas que has elegido, desde la carga hasta completar el tiro diga algo sobre la meta que se propuso usted mismo –y como planea alcanzarla.

Concentración y focalización

Concentrarse y centrarse en resolver los problemas previamente definidas las tareas, junto a su arma, constituye una parte importante en lo que significa ser un tirador. Por ejemplo: calzarla bien en el hombro, levantar el arma, llevarla hacia el blanco, relajarse, apuntar, respirar y apretar... una y otra vez.

La división del proceso completo en 2-3 fases es una acción usual para mantenerse centrado.

La fase *uno* debe relacionarse con el trabajo para construir la posición de tiro.

La fase *dos* se vincula con la necesidad/demanda de relajación y balance en la posición de tiro

La fase *tres* centrada en la puntería y la ejecución (presión previa, apretón, sostén, revisión) del tiro.

La concentración puede abarcar mucho. Un tirador puede completar una serie de entrenamientos sin estar ni cerca de su mejor situación. Pero aquellos que quieren ser los mejores también entrenan lo mejor –y eso significa sesiones de entrenamientos completas y ejercicios con muy elevados niveles de concentración y centralización.

No hay límites para los temas en los cuales uno puede centrarse y es posible concentrarse mientras se está entrenando. El factor más importante es elevar el nivel individual de cada tirador. El resultado de esto, puede ser, que extraiga más de cada ejercicio y de esta manera hacer el entrenamiento más eficiente – el cual le ayudará a volverse más hacia los temas en que se focaliza y concentra en situaciones de competencia.

Ningún tirador puede permanecer 100% concentrado en cada tema, en cada tiro de una larga competencia. Su nivel, inevitablemente, bajará por períodos de distintas longitudes entre tiros dependiendo de que límites de tiempo se apliquen –en las finales, por ejemplo, cuando los tiros deben ejecutarse ordenadamente. Reenfocarse, que es la habilidad de volver al estado de focalización original nuevamente, es crucial y es lo que distingue a los buenos tiradores.

Motivación y deseo

A menudo toma mucho tiempo para un competidor alcanzar metas muy altas, y tanto una fuerte motivación como deseo, son esenciales. Debe ser divertido entrenar y formar parte de competencias. Sin embargo, esto no significa que no tomara mucho trabajo cumplir con un programa de entrenamiento. La motivación y el deseo están arraigados en la decisión tomada por el tirador. La elección de un objetivo genuino, concreto y que fue hecho con el corazón pueden proveer un estímulo enorme. Una buena meta hace más fácil para el tirador soñar, imaginar y pensar en ese objetivo –y en alcanzarlo- cada día. Este proceso hace al objetivo todavía mucho más claro y tangible.

Conocimientos y entendimiento

La auto-conciencia sobre los procesos mentales, técnicas, tácticas, condiciones físicas y el correcto entendimiento de las demandas que se aplican al deporte, parecen ser aspectos esenciales y fundamentales para los tiradores. Los competidores (especialmente los tiradores mas jóvenes) quienes tienen una relación más cercana con sus entrenadores pueden escaparse “solo entrenando” por un tiempo, si el entrenador asume la responsabilidad y maneja la puesta en práctica. No obstante, la auto-conciencia y la construcción de este estado de conciencia son desarrollados por el equipo formado entre el entrenador y el competidor por medio de la cercana relación en el entrenamiento y las competencias, a través del diálogo y a través del desarrollo de planes de entrenamiento.

FIGURA 2: Exigencias de un tirador



Para que el tirador sea capaz de mantenerse estable bajo presión, es importante que su posición de tiro siga los siguientes principios:

- *Equilibrio del sistema cuerpo/arma**
- *Punto-cero, punto de parada lateral**
- *Relajación**

b. Otros conocimientos específicos para los tiradores

El tiro y la coordinación/automatización

Cuando el ojo registra la imagen del blanco en el medio de las miras, el dedo del gatillo debe automáticamente apretarse para que salga el tiro al presionar el disparador. El entrenamiento técnico que desarrolla la coordinación entre ojo/dedo es lo que solemos llamar “entrenamiento de disparo” y el “tiempo en la posición de tiro” es una importante medida para saber si el entrenamiento es el adecuado o no.

El tiro y los conocimientos técnicos sobre “mantenerse firme”

Una precondition importante y básica para el entrenamiento mental combina la construcción de la posición de tiro y entrenamiento técnico. Construyendo cimientos fuertes –una buena posición de tiro- y entrenando efectivamente la ejecución del disparo le enseñará el arte de “mantenerse firme”. Existen muchas formas de construir una posición de tiro, y estas dependen en parte de la contextura física del cuerpo del tirador (variables antropométricas) tales como la altura, el peso o el porcentaje de grasa. Para que el tirador sea capaz de mantenerse estable bajo presión, es importante que su posición de tiro siga los siguientes principios:

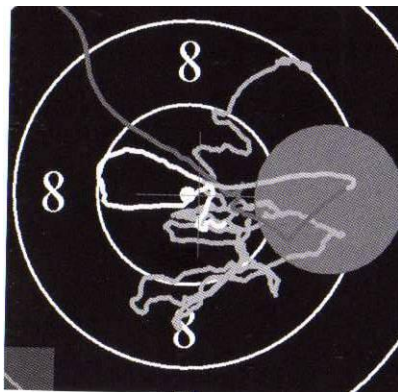
Equilibrio del sistema cuerpo/arma

Punto-cero, punto de parada lateral

Relajación

Sometiendo a prueba a un tirador con el simulador Scatt se produce una medida para los parámetros llamados “largo de trazado” (o *diámetro de agrupación*). Este parámetro puede aclarar el “área de puntería”, por ejemplo, el ultimo segundo anterior a que produzca el disparo. También provee información con respecto a la presión sobre el gatillo, expresado a través del desplazamiento del área de puntería y el tiro ejecutado.

Para que el tirador pueda permanecer estable bajo presión, su posición debe seguir los siguientes principios: Los tiradores que basan su *joie de vivre* (juego de vivir) de sus resultados en competencia son extremadamente vulnerable
fotografía de un tiro en el simulador. el “largo de trazado” se representa a lo largo de la línea amarilla para el ultimo segundo antes de que se dispare el tiro.



El tiro y la resistencia

La fuerza mental y la resistencia no nos ayudarán a menos que la posición del tirador haya sido minuciosamente entrenada. Los tiradores deben permanecer inmóvil y firme, y sus músculos, tendones y ligamentos deben ser capaces de arreglárselas con las apreciadas cargas por largos períodos.

Para los programas cortos y biatletas, la resistencia en la posición de tiro no es el mayor desafío, pero en muchos eventos Olímpicos, con tiempo de competencia de hasta cuatro horas, es un factor significativo.

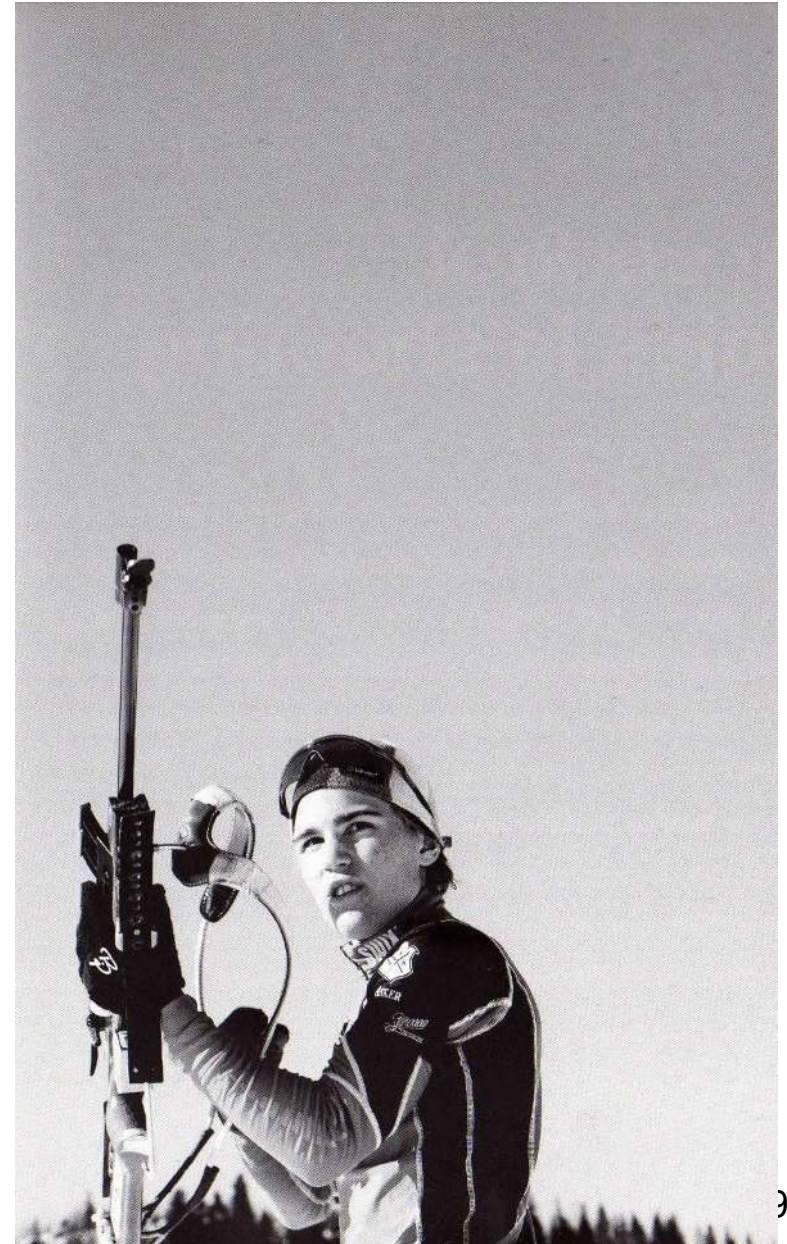
c. Su personalidad

Todos somos producto de una combinación de nuestros genes e influencias sociales. La opinión especializada aun esta dividida sobre que factor carga el mayor peso. Sin embargo, esta claro que algunos factores de la personalidad son mas estables que otros –y por lo tanto toman mas tiempo cambiarlos.

Diferentes deportes atraen personalidades diferentes, pero también esta claro que muchos tipos de personalidades pueden encontrarse en el campo del tiro. No vale nada que la opinión general que tenemos de nosotros mismos –que es conocido como nuestra imagen propia- es, en efecto, muy importante como nos sentimos nosotros en nuestra vida en general y fuera del campo de deporte. Esto significa que no importa que tipo de personalidad tenga, es importante que este satisfecho con quien es y se acepte con independencia de su rendimiento en la línea de tiro. Los tiradores que basan su *joie de vivre* (juego de vivir) de sus resultados en competencia son extremadamente vulnerables. Un buen balance entre como se siente respecto de su vida en general y en el contexto de su deporte, provee seguridad y comodidad, y solo cuando ha alcanzado este estado será capaz de realizar su actuación en todo su potencial.

La resistencia mental y la fuerza son resultado del trabajo duro a lo largo del tiempo, combinado con paciencia y fuerza de voluntad –dos componentes que juegan un papel fundamental en este contexto. Si estos son los factores que lo distinguen, entonces ya está listo para un excelente comienzo!

Tiradores de biatlón, en cualquier nivel, necesita una estrategia mental para tener una buena actuación en el polígono.



7. LAS ESTRATEGIAS DE CONTROL MENTAL EN EL TIRO, O COMO PEGAR EN EL BLANCO!

Conocimos un montón de tiradores y atletas que buscaban una *receta* respecto de que hacer para mejorar. Idealmente, ellos querían algo que trabaje rápido y haga “todo mucho mejor”. Algo que les saque los nervios, mejore los conocimientos técnicos y genere un ÉXITO INSTANTÁNEO! Bien, conocemos que el efecto de un cambio puede proveer una rápida e inmediata sensación de éxito antes que la vida de todos los días comience a jugar una vez mas.

Sin embargo, la experiencia nos dice que el verdadero éxito y un alto nivel de desempeño exigen trabajo duro por mucho tiempo. Lo que ofrecemos es un sistema, un programa y un set de ejercicios que hemos encontrado efectivos, asegurándole que han sido llevados a cabo. Cuando trabajamos con competidores, usualmente empleamos una o mas “estrategias de control mental” (ECM).

1. Cuando entrene y compita: viva en el momento “aquí y ahora”!

2. Concéntrese claramente en sus tareas!

3. Lleve las tareas a desencadenantes

4. Use las técnicas de afirmación y visualización para prepararse para las competencias!

5. Haga uso de todas sus reservas de humor. Sea positivo! Disfrute de estar junto con sus compañeros de tiro!

6. Tómese un tiempo aparte para aprender las técnicas mentales básicas.

**7. Trabaje con sus propios objetivos.
Use metas y objetivos secundarios para asistirse en los entrenamientos, en competencia y cada vez que ejecute un disparo!**

8. Entrene con competidores mas avanzados y pídale consejo a los buenos entrenadores, dirigentes y asesores si se ha bloqueado!

1. Cuando entrene y compita: *viva en el momento “aquí y ahora”!*

Evite los verbos en pasado y oraciones como “casi siempre disparo ochos en a posición de rodilla...” y pronósticos tales como “si pudiera alcanzar 50 puntos aquí, estaría a la cabeza...”

La habilidad de vivir el momento es un conocimiento que toma tiempo desarrollar. Mucha gente ha arraigado profundamente a patrones de pensamiento, y deben invertir tiempo en el cambio, la aceptación y un desarrollo gradual de conciencia y perfeccionamiento.

Chequeando la información en este libro respecto del diálogo, los obstáculos y las afirmaciones.

2. Concéntrese en sus tareas.

Mantenerse concentrado en las tareas que pueden ayudar a desarrollar su tiro y proveerle el mejor regreso a la técnica que posea. Esto puede incluir tareas técnicas como mentales y estrategias (diálogo interno)

3. Lleve las tareas a desencadenantes

En cuanto vaya aumentando su grado de automatización técnica, puede reemplazar largas oraciones y frases por cortas palabras claves y disparadores. En competencia, esto será justamente lo que necesite y tendrá tiempo para concentrarse en ellas.

4. Use las técnicas de afirmación y visualización para prepararse para las competencias

La afirmación y la visualización creativa pueden cambiar su vida! Es mas, pueden transformar su tiempo en el polígono de tiro. Puede cambiar de ser un tirador estresado/cansado/inestable a uno con su espacio, confianza y gran calma. Estudiando el capítulo del diálogo interno y, perfectamente, lea el material literario complementario sobre las afirmaciones y la visualización. Encuentre soluciones prácticas tales como escribir una lista de palabras claves que puede llevar con usted a las competencias y úselas en entrenamientos y torneos.

5. Haga uso de todas sus reservas de humor. Sea positivo!

Disfrute de estar con sus compañeros de tiro y competidores. Busque ambientes positivos y gente positiva, y cree tal ambiente usted mismo. El entrenamiento será mas exigente y gastará mas energía si no esta feliz y positivo. Hable con otra gente, no sobre ellos!

6. Tómese un tiempo aparte para aprender las técnicas mentales básicas

Aprenda como relajarse y visualizar usando CDs que usted mismo compile. Aprendiendo como relajarse –por ejemplo, a través de la relajación progresiva- combinado con aprender como visualizar puede ayudar a mejorar su preparación para largas y pequeñas competencias. Ejercitando estas habilidades también desde luego lo beneficiará en otros aspectos de su vida –en el colegio, cuando rinde exámenes, en entrevistas laborales, en el trabajo y entre sus amigos.

7. Trabaje con sus propios objetivos. Use metas y objetivos secundarios para asistirse en los entrenamientos, en competencia y cada vez que ejecute un disparo!

Sin una meta clara, sin imaginarse a usted mismo alcanzándolas, será muy difícil hacer que esas cosas pasen. Trabajar con objetivos puede ayudar a clarificar sus propias motivaciones y sus propias condiciones.

Por ejemplo, estoy dispuesto a tomarme el tiempo para alcanzar los objetivos que me he impuesto?

Que significa tener un objetivo para todas y cada una de las sesiones de entrenamiento?

8. Entrene con competidores mas avanzados y pídale consejo a los buenos entrenadores, dirigentes y asesores si se ha bloqueado!

Los buenos competidores y buenos ambientes pueden proveerle una gran inspiración e ímpetu extra para desarrollarse. Del mismo modo, aquellos ambientes distinguidos por el estancamiento, pueden traerlo hacia atrás.

Inclusive en ambientes bueno, expansivo, puede necesitar ayuda del exterior.

**Qué es lo que necesito? Necesito alguien que siga mi progreso y me dirija?
Que habilidades están escaseando en mi y en mi ambiente?**

Lo mejor se convierte en lo mejor haciendo algo solo por ello!

8. TÉCNICAS MENTALES BÁSICAS

Las técnicas mentales básicas son las “herramientas” que tienes en tu caja cuando estas compitiendo. Estas herramientas pueden ayudarle a afrontar los retos que encuentre en tanto este familiarizado con ellas y haya aprendido como usarlas.

Las técnicas mentales básicas pueden dividirse en cuatro grupos:

1. relajación
2. visualización
3. diálogo interno
4. objetivos

Estas son técnicas que los practicantes de todos los deportes deben manejar, no simplemente para obtener mejores actuaciones en sus deportes, sino también para mejorar su habilidad de afrontar otras situaciones de desempeño tales como exámenes y entrevistas laborales. Las técnicas son poco valiosas en si mismas, pero aplicadas a diferentes situaciones y necesidades pueden probar una remarcada efectividad!

Una vez que maneje las cuatro técnicas básicas y haya aprendido a usarlas en el contexto particular del tiro, estará equipado para afrontar los varios desafíos que enfrentara en su carrera deportiva. El objetivo máximo es para usted, actuar en su máximo potencial tan seguido como sea posible y estar mentalmente preparado para enfrentar el éxito o el fracaso!

1. RELAJACIÓN

Regulación de la relajación/tensión

Disponer el arma correctamente, construyendo el disparo rápidamente y bien, e incluyendo un periodo de calma/relajación mientras se enfoca la imagen del blanco... todos estos aspectos demandan un fino balance entre la tensión y la calma. La tensión lo pone agudo y atento. Sin embargo, demasiada tensión lo pondrá tieso, afectando su coordinación, dañando su técnica de tiro y arruinando su concentración.

a. Relajación progresiva

Que es el entrenamiento de relajación?	Sistemáticamente trabajando a través de los grupos musculares de su cuerpo , alternando tensión y relajación de los músculos. Varias técnicas de respiración (respiración profunda, rítmica, conteo) también lo ayuda a relajarse y mantener la calma.
Como lo hago?	Recostado o sentado confortablemente. Tensando los músculos individuales y grupos musculares, y luego relajándolos. La razón por la cual hacemos esto es para que tome conciencia sobre la diferencia entre los músculos tensos y relajados, de esta forma le da mejor conciencia sobre su cuerpo. Use CDs pregrabados para guiarlo a través del programa.
Cuanto tiempo toma aprenderlo?	Tres sesiones de 25 minutos por semana, durante tres semanas lo proveerán de los conocimientos básicos sobre la relajación progresiva.
Ayudas	Entrenamientos de relajación pregrabados (relajación progresiva)

La relajación progresiva fue desarrollada en 1920 por el noruego Edmund Jacobsen basándose en sus estudios y medidas sobre la actividad eléctrica de la musculatura. El creía que la preocupación se expresaba por si misma en la tensión de los músculos, y de esto, si pudiéramos reducir la reacción muscular, sería posible reducir los niveles de estrés también.

La relajación progresiva es una técnica de relajación muy simple que es fácil de usar. Es una técnica concreta y requiere poco en lo que refiere a fuerza y disciplina. El desarrollo, entrenamiento y uso de la técnica tiene una influencia de calma, mejorando, de esta forma, las condiciones de centralización y concentración en las sesiones de tiro y competencias. Una de las ventajas de aprender la relajación progresiva es que lo ayudará a notar la diferencia entre los músculos tensos y relajados. Sorpresivamente, muchos tiradores no pueden sentir si sus músculos se encuentran muy tensos o no lo suficiente. Si aprendes como relajarse, tendrá una referencia de cuan tensos se sienten sus músculos. También sabrá que significa calmarse mentalmente para que su foco este donde debería estar. Una vez aprendido esto, el siguiente paso es aprender la relajación inmediata. Relajación inmediata, significa que, en el espacio de sólo unos pocos segundos, puede regular el nivel de tensión como sea requerido.

Una vez dominado el arte de la relajación progresiva, gradualmente será capaz de relajarse simplemente apretando al mano izquierda, tensando los músculos y luego relajándolos.

Si no ha trabajado con la relajación progresiva antes, entrene al menos tres veces a la semana durante tres semanas. Y comencara gradualmente a experimentar una buena sensación de relajación mientras esta consciente. A medida que vaya notando que puede entrar a un estado de relajación mas y mas rápidamente, estará listo para pasar al programas mas rápido. Algunos tiradores usan el entrenamiento de relajación regularmente durante la pre-temporada, y luego en la entrada al periodo competitivo. Lo describen como placentero, y sienten que los ayuda a recuperarse.

Los ejercicios implican de forma alternada la tensión y relajación de diferentes grupos musculares, un grupo a la vez. Para obtener un mejor resultado, una este procedimiento de tensión/relajación a su respiración. Por ejemplo, aspire cuando tensa y espire cuando relaje los músculos. El método es eficiente porque el ejercicio consciente de “tensión y relajación” produce un “flujo” y una sensación directa de relajación muscular.

Ejemplos de relajación progresiva:

- * Apriete su mano izquierda lentamente, y aspire mientras se incrementa la tensión

- * Mantenga la tensión por aproximadamente 5 segundos, continúe aspirando y concéntrese en la sensación de tensión de su mano.

- * Concéntrese en como se siente estar tenso (el calor, el poder, la limitación)
Mantenga la sensación de tensión

- * Vaya al otro extremo. Libere la tensión lentamente,, lentamente y relájese. Espire, sienta la tensión y el aire saliendo...

- * Mantenga el sentimiento de relajación

- * Espire suavemente e intente expresar con palabras como se siente estar relajado

- * Repita las fases de relajación y tensión en su mano derecha.

- * Gradualmente muévase a su otro grupo muscular en sus piernas, espalda, estomago, hombros, pecho, brazos y rostro.

- * Manténgase 15-30 segundos en cada ciclo de inhalación/expiration

- * Puede resultarle beneficioso comparar y ser consciente de las diferencias en los sentimientos de relajación y tensión. Por ejemplo, intente trabajar con un solo lado de su cuerpo primero y luego moverse hacia el otro lado.

*Si no usa cintas o CDs pre-grabados para ayudarlo con su relajación progresiva, entonces ponga alguna música de relajación en su lugar, algunos tiradores dicen que se duermen si intentan llevar a cabo los ejercicios de relajación. Esto quizás signifique que necesitan de mas horas de sueño. Sin embargo, también puede indicar que necesitan sentarse o recostarse en una posición menos confortable mientras desarrollan esta clase de entrenamiento.

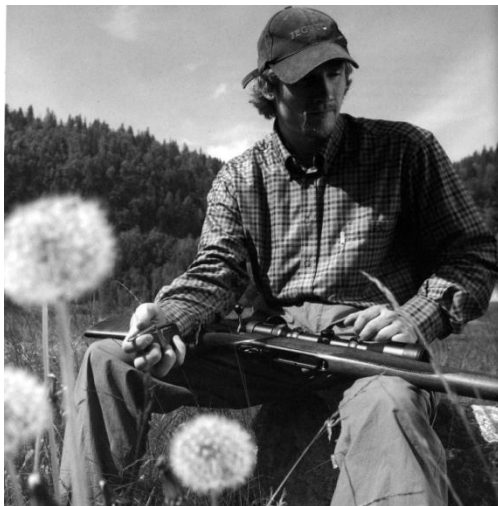
(fuente: experiencias propias, notas, etc)

b. Entrenamiento autógeno

El entrenamiento autógeno es un tipo de auto-sugestión que comienza con la sensación de peso y calor en los brazos y piernas y gradualmente expande concentración a la respiración, el ritmo cardíaco y el estomago (órganos internos) antes de pasar a rodear el programa mental (por ejemplo: manejo de problemas). Esta forma de relajación es ampliamente usada y muy útil porque toma menos tiempo una vez aprendida la técnica. El paso entre la relación progresiva, entrenamiento autógeno y visualización puede ser muy fluido.

c. Relajación y respiración

Otra técnica efectiva es la de respirar correctamente. Hay muchas buenas razones para usar la respiración como una técnica de regulación de tensión en el tiro. Primeramente, es simple de aplicar: antes, durante y después de una competencia. Sólo toma unos pocos segundos para completar un par de respiraciones profundas, y puede hacerlo en cualquier momento y lugar. La técnica correcta de respiración significa respirar por la nariz (con la boca cerrada) y usando el estomago. Cuan seguido ocurre cuando los tiradores se tensan es cuando su respiración se vuelve muy superficial y solo la realizan con el pecho. Si sus hombros están tensos, su capacidad pulmonar disminuirá y hará solo un uso mínimo de cada respiro que de. Recuéstese sobre sus espaldas en el suelo, coloque sus manos sobre su estomago y pronto encontrará que esta espirando correctamente. Cuando aspire, su estómago debe moverse hacia fuera - y cuando espire, su estomago debería bajar. Es mas simple comenzar espirando así puede sentir que sus pulmones están casi completamente libres de aire.



Una buena respiración puede darle una ventaja sobre sus competidores!

1. Cuando usa su estómago para respirar profundamente, disparará un reflejo de relajación en sus músculos.
2. Cuando respira profundo, alcanzará el beneficio adicional de bajar el centro de gravedad unos cuantos centímetros. Esta es una ventaja real, especialmente en el contexto del balance y equilibrio en el sistema cuerpo/arma.
3. Cuando respira profundo, hace mejor uso del oxígeno incrementando la capacidad pulmonar.
4. Cuando respira profundo, también recolecta sus pensamientos! Si usa una técnica de respiración como técnica de relajación en la línea de tiro, puede usarla también como un disparador para concentrarse en sus pensamientos o cambiar el sentido de la concentración.

d. Relajación y meditación

La meditación es la combinación del entrenamiento de relajación y concentración. La intención es vaciar su cabeza de todo clase de pensamientos. Use un *mantra*, que puede ser una palabra, frase o sonido sin significado en si mismo, pero que le dará un punto de concentración para traerlo a un estado de meditación. Cuando medita, su ritmo cardíaco, presión sanguínea y producción hormonal se desarrollan positivamente. En su libro “Relax” (Brewer, 2000) Sarah Brewer escribió: “con confianza en todo el mundo, la meditación es un medio para reforzar la creencia en una deidad sagrada, pero no necesita ser religioso para beneficiarse con la meditación”.

La meditación puede desarrollarse simplemente encontrando un lugar donde pueda sentarse sin ser perturbado. Sería bueno sentarse en el piso o en una silla con respaldo recto (no un sillón). Debería sentirse confortable, inclusive si se sienta en una silla de respaldo recto. Cierre los ojos y tome unas cuantas respiraciones profundas –respire directamente con el estómago. Concéntrese en la imagen mental –una flor o un atardecer en una isla del Pacífico. Repítase una palabra; “calma”, “uno” o “om”, por ejemplo. Tan pronto como sus pensamientos comiencen a florecer de su imagen mental, suavemente rediríjamelos de nuevo a su imagen o palabra elegida. Al comienzo encontrará que pierde el foco y su pensamiento vaga ligeramente, pero con un poco de práctica será capaz de concentrarse por largos períodos.

Una vez que haya entrenado la meditación, será capaz de hundirse en un profundo estado de calma, inclusive en situaciones difíciles y estresantes. Los principiantes deberían comenzar con sesiones cortas de aproximadamente 5 minutos cada una y gradualmente llevar a cabo sesiones de 20-30 minutos.

e. El Método Silva

El Método Silva es una técnica y método que usa meditación (activa) como herramienta. El método fue desarrollado por José Silva y es ampliamente usado en el entrenamiento de relajación, liberando energía y concentrando el trabajo. E el desarrollo de la técnica/método, José Silva tomo prestadas las enseñanzas occidentales y de oriente.

Con el objetivo de entender el método, sería importante echar una mirada mas de cerca de lo que se conoce con el nombre de niveles de conciencia. Estos niveles son usados para designar las frecuencias de las ondas cerebrales –un tipo de energía eléctrica producida en el cerebro, la cual puede ser medida con un electroencefalograma (EEG). Los patrones rítmicos de la energía cerebral son medidos en el numero de oscilaciones por segundo (hertz)

Beta: oscilaciones de aprox. 14 Hz y mas	Muy despierto!
Alpha: oscilaciones de 7-14 Hz	Ensueños.
Cercano a	dormir. Despierto.
Cuando	se duerme.
Theta: oscilaciones de 4-7 Hz	Cuando se duerme.
Delta: oscilaciones de 4Hz o menos	Cuando se duerme.

Cuando se duerme, las ondas cerebrales están en niveles alpha, theta y delta.

Por medio de la aplicación de los ejercicios del método Silva, puede alcanzar el nivel alpha cuando así lo desee –mientras mantiene pleno control sobre sus sentidos. En su libreo titulado “El Método Silva”, José Silva y Philip Miele describen un ejercicio que ha sido ampliamente usado por los tiradores, en los años recientes. (Puede leer también sobre este ejercicio en la sección de “ejercicios selectos”)

Ejemplo de un ejercicio

Siéntese o acuéstese confortablemente. Cierre sus ojos y eleve sus globos oculares 20 grados sobre la línea de visión horizontal detrás de sus párpados. Luego cuente lentamente hacia atrás desde 100 hasta 1 con un tiempo de dos segundos entre cada número. Si se concentra claramente en lo que está haciendo, alcanzará el nivel alpha la primera vez que practique este ejercicio. Necesitará entrenar alrededor de 7 semanas para moverse incluso más bajo en alpha y luego al theta. Use el método del “100 a 1” diez días/mañanas seguidas. Luego comience contando desde 50 a 1, de 25 a 1, de 10 a 1 y, finalmente, de 5 a 1. Repita cada ejercicio de cuenta regresiva diez días/mañanas seguidas.

Deje el nivel alpha diciéndose la siguiente frase:

Dejare lentamente el nivel alpha mientras cuento de uno a cinco, y me sentiré más despierto y mejor que antes. Uno, dos –preparándome para abrir los ojos- tres –abro mis ojos –cuatro, cinco –mis ojos están abiertos, estoy bien despierto y me siento mejor que antes.

f. Relajación y masajes, yoga, tai chi y qi gong.

Masajes

La piel es el más grande órgano sensorial y tiene cientos de pequeños receptores que reaccionan a la estimulación externa. El toque suave libera las propias endorfinas del cuerpo, las cuales crean una sensación de bienestar y relajación. Un masaje más consciente y poderoso puede aflojar los músculos tensos y las articulaciones anquilosadas y contribuir a una mayor flexibilidad.

El masaje es un antiguo método de tratamiento manual que involucra el tratamiento mecánico de los músculos con las manos. El masaje – de varias formas – aparece en muchas culturas y proviene de lugares tales como China, India, la Antigua Grecia y el Imperio Romano. En Egipto, el masaje ha sido usado en los años 3000 AC. Hay muchos tipos diferentes de masajes, incluidos el masaje clásico y deportivo. Un masaje de cuerpo completo usualmente toma una hora y es relajante y placentero. Es una buena idea para los tiradores, la de tomar un masaje el día anterior o el mismo día de la competencia.

Yoga

El yoga le da una herramienta para ayudarlo a retornar a su estado de armonía, aprovechar sus reservas de energía y reubicar la calma y la visión general. El objetivo fundamental del yoga es el bienestar. En este contexto, por “yoga” nos referimos a las técnicas corporales del yoga, el proceso de purificación, las posturas corporales y los movimientos, técnicas de respiración y lo que es conocido como actitudes y posturas. El cuerpo es una complicada interconexión de balances. Músculos, sistema digestivo y nervioso, glándulas, la respiración, el corazón y la circulación sanguínea – todos estos aspectos interactúan con y afectan nuestro bienestar.

Uno de los aspectos mas fascinantes del yoga es el rango de las técnicas de respiración. La respiración se encuentra dentro de los ejercicios físicos pero también forma un área separada en si misma. Como tirador, sabe cuan importante es respirar correctamente. En la practica del yoga, encontrará que los ejercicios de respiración tienen un efecto calmante y balanceado en el sistema nervioso en particular. Desde luego, eso es solo el principio. Pronto descubrirá nuevos e interesantes aspectos. Su respiración se volverá un espejo. Verá cuan cerca se encuentran su cuerpo y su respiración de su mente y estado mental, y descubrirá que las técnicas de respiración son una herramienta eficiente para incrementar su energía mental.

Yoga es una palabra Sanskrit que significa uno mismo – uno mismo con la naturaleza. Hay varios estilos de yoga, incluyendo el muy psíquico estilo Ashtanga Vinaysa y el poco menos energético estilo Hartha. Los movimientos combinados con una respiración adecuada, refuerzan el cuerpo desde dentro hacia fuera, haciéndolo mas flexible y mejorando su balance y circulación sanguínea mientras, simultáneamente, desintoxica su cuerpo. Excelente entrenamiento y relajación para los tiradores que llevan una vida agitada fuera del polígono de tiro!

Busque una escuela de yoga y tome un curso para principiantes para aprender un poco sobre los elementos básicos del yoga.

Ejemplo de un ejercicio de yoga.

“Saludando al sol”

Un ejercicio que los tiradores frecuentemente han usado para entrar en calor es el ejercicio de yoga conocido como “Saludando al sol”. Esta es una de las técnicas básicas de yoga. Incrementa la flexibilidad, el control del cuerpo, influencia la respiración y aumenta la temperatura corporal. Todo esto en unos pocos minutos! Es un ejercicio tradicional que ha sido utilizado en Oriente por siglos. Saludando al sol es la mas completa “versión corta” que hay del yoga.

Todos y cada uno de los doce ejercicios involucran movimientos especiales de la columna vertebral y varios movimientos deben ser coordinados con inspiraciones y expiraciones. Esto genera un sentimiento de balance y armonía del cuerpo. Estos ejercicios se suceden naturalmente uno tras otro, y por lo tanto saludando al sol se siente iluminador y gracioso (luego de un tiempo, claro)
Comience con 2-3 repeticiones y luego ascienda a 6.

1. Posición de rezo

Párese derecho con los pies juntos y sus brazos a los costados del cuerpo. Inspire profundamente y expire gradualmente mientras levanta las palmas de sus manos y ubíquelas juntas.

2. inclinarse hacia atrás

Inspire y estire sus brazos sobre su cabeza. Inclíne su espalda de manera que sus caderas empujen hacia delante. Tienda tanto como pueda. Nótese bien, esto debería sentirse placentero, no doloroso.

3. inclinarse hacia delante

Expire mientras estira hacia delante y reclínese al tercer paso de saludando al sol. Ponga sus manos en el suelo, manteniendo sus pies y palmas de cara a la superficie. Mantenga sus caderas tan alto como pueda. Doble sus rodillas si encuentra difícil alcanzar el suelo. Apoye su cabeza en las rodillas.

4. pantorrillas estiradas

Inspire mientras da un paso hacia atrás. Tienda su pierna derecha hacia atrás, tanto como pueda, de manera que la rodilla toque el suelo. Inclíne su cabeza e intente mirar hacia el techo. Mantenga sus manos en el piso al lado de su pie izquierdo.

5. posición de prensa

Contenga la respiración. Mueva su pie izquierdo hasta encontrarlo con el derecho. Mantenga la espalda recta.

(Debería sentirse ahora en una posición en la que solo sus pies y manos estén en contacto con el suelo)

6. Parte baja del pecho/ parte superior del cuerpo al piso

Expire. Baje sus rodillas y el pecho y la parte superior del cuerpo hacia el suelo. Luego toque el suelo con la frente o el mentón, también.

7. Levante la parte superior del cuerpo

Inspire mientras deja que su cuerpo se deslice hacia delante y hunda sus caderas hacia el piso.

8. Levante el pecho/parte superior del cuerpo e incline su cabeza hacia atrás. Curve sus brazos hacia dentro y hacia su cuerpo.

9. V invertida

Expire, pise firmemente en el suelo y levante las caderas para formar la posición de una V invertida, o dada vuelta. Mantenga sus manos en el suelo. Ajuste la posición de sus manos y pies para alcanzar la posición correcta.

10. Estírese hacia delante

Inspire mientras mueve su pie derecho hacia delante entre sus manos y ubica su rodilla izquierda en el suelo. Levante sus ojos y mire hacia el techo.

11. La frente en sus rodillas

Expire mientras mueve su pie izquierdo hacia delante y lo ubica al lado del pie derecho. Mantenga sus manos de palma al piso si puede. Si no puede estirar las rodillas, manténgalas ligeramente dobladas y empuje sus caderas tan arriba como pueda. Presione su cabeza hacia sus rodillas.

12. Estiramiento de espalda

Inspire, párese y estire sus brazos por sobre su cabeza. Estire sus brazos por detrás de la espalda, formando un arco con el pecho/parte superior del cuerpo y las caderas y mantenga sus pies juntos.

13. De vuelta al comienzo

Expire y párese nuevamente recto. Deje sus brazos caer suavemente a sus costados. Tome un profundo respiro y prepárese para Saludar al Sol una vez mas.

Quizás encuentre este ejercicio difícil si no es particularmente flexible. Entonces, comience suave y cuidadosamente.

Tai Chi

El Tai Chi es una forma de entrenamiento con raíces en la filosofía china. En el entrenamiento Tai Chi, combina gimnasia y meditación en una serie de movimientos fluidos y continuos.

Qi Gong

El Qi gong es una combinación de ejercicios de respiración, movimientos simples y concentración este entrenamiento mejora el balance, la respiración y el estado físico en general y es un excelente ejercicio para practicar de mañana.

EJERCICIOS

Ejercicio: Preparación para los competencias a través de la relajación y visualización.

Realice una corta sesión de relajación y póngase a usted mismo en la situación. Esta por tirar una competencia importante. Trabaje con la respiración, la tensión en sus músculos, y su foco/concentración. Imagínese alcanzando un estado ideal, como tirador. Imagínese (es decir, visualice) empuñando tranquilamente el primer tiro de la competencia, el primer tiro de pie, y el primer tiro de rodilla. Siéntase a usted mismo efectuando los disparos calmadamente y concentrado. Luego concéntrese en relajarse aun mas. Repita el ejercicio.

Ejercicio: Relajación y balance en las posiciones de tiro

Ejercicio: Relajación en las posiciones de tiro.

Complete una sesión de entrenamiento concentrándose en relajarse en las posiciones de tiro. Tome su posición y concéntrese en su ángulo hacia el blanco. Una vez que se encuentra en posición, tómese el tiempo para chequear cada aspecto de ella. Complete los cinco tiros de prueba y luego ponga un blanco al revés o en blanco. Trabaje (entrenamiento en seco) con sus ojos – nuevamente contra un blanco en blanco. Dispare 20-30 tiros al blanco al revés. Recuerde seguir su procedimiento de puntería habitual y cerrar los ojos después de alcanzar el punto de presión. Este ejercicio es también bueno para el entrenamiento del balance.

Ejercicio: Entrenamiento de competencia y relajación

... para combatir la tensión

Si la tensión lo esta enfermando, presione fuerte el pulgar contra el área entre los dos huesos de dentro del antebrazo, el ancho de tres dedos desde la muñeca. Mantenga la presión por 30-60 segundos, luego cambie las pulgares y ponga presión en su otro brazo.

Ejercicio: Entrenamiento de competencia y relajación

... para combatir la tensión.

Para aliviar o mitigar un dolor de cabeza, realice masajes en la tira de piel entre el pulgar y dedo índice. Use la otra mano para hacer presión tan cerca de la juntura de los dos huesos como sea posible. Realícelo por alrededor de un minuto y luego cambie de mano.

EJERCICIOS

Ejercicio: Preparación para entrenamientos y competencias y relajación

Ejercicio de kinesiología para la respiración y reducción del stress.

Experimente como este ejercicio lo hace sentir mas relajado en cada parte del cuerpo.

Es mejor llevar a cabo este ejercicio todos los días por tres semanas.

Siéntese en una silla. Cruce una pierna sobre la otra rodilla. Sostenga su tobillo en una mano y su pie en la otra. Nótese bien. Debe cruzar las manos! Respire profundamente mientras mueve la punta de la lengua alternando la parte superior de la boca y bajando contra el frente de los dientes inferiores. Aprox. por un minuto. ponga los dos pies en el piso y junte las yemas de los dedos. Continúe respirando profundamente mientras mueve la punta de la lengua. Aprox. un minuto.

(Lær lettere (Easy learning), 1997)

Ejercicio: ejercicio de meditación para activar la relajación y calma (Método Silva)

Siente o recuéstese confortablemente.

Cierre los ojos y eleve el globo ocular 20 grados sobre la línea horizontal de visión detrás de los párpados. Luego cuente lentamente desde 100 a 1 con un intervalo de dos segundos entre cada numero. Si puede concentrarse claramente en lo que esta haciendo, alcanzará el nivel alpha la primera vez que ponga en practica este ejercicio.

Necesitara entrenar alrededor de siete semanas para moverse mas profundamente en el nivel alpha y pasar, después, al theta. Use el método de “100 a 1” diez días/mañanas de corrido. Luego comience contando de 50 a 1, de 25 a 1, de 10 a 1 y, finalmente, de 5 a 1. repita cada ejercicio de conteo diez días/mañanas seguidas. Deje el nivel alpha diciéndose a usted mismo la siguiente frase:

Lentamente dejare el nivel alpha mientras cuento de uno a cinco, y me sentiré bien despierto y mejor que antes. Uno, dos – me preparo para abrir los ojos – tres – abro los ojos - cuatro, cinco – mis ojos están abiertos, estoy despierta y me siento mejor que antes.

(El Método Silva, José Silva y Philip Mile, 2001)

EJERCICIOS

Ejercicio: Relajación y preparación para entrenamiento

Deténgase durante su preparación para la sesión de tiro. Preste atención a la tensión muscular mientras se está cambiando, tomando su posición de tiro, disparando los tiros de ensayo y luego durante el entrenamiento en sí mismo.

Note que mantiene los hombros y la cara relajada mientras dispara los entrenamientos. Es una buena idea usar un espejo, incluso cuando entrena, así puede verse usted mismo y su expresión facial. Si lo desea, realice un programa corto de relajación después de todo.

Ejercicio: Relajación durante las sesiones de tiro

Corrija la posición de sus pies en relación al blanco. Construya la posición externa de tiro. Calmadamente. Luego trabaje en su posición de tiro interna cerrando los ojos y dibujándose usted mismo (vea los ejercicios de relajación y balance de la página anterior). Pase 5-10 minutos en relajar y ajustar su posición. Sienta que encuentra comfortable las piernas, los muslos, nalgas, espalda, mejillas, hombros y brazos. Intente sostener el arma con la menor fuerza o tensión posible durante los entrenamientos.

Ejercicio: Relajación y respiración durante la sesión de entrenamiento

Comience durante el tiempo de preparación anterior a la sesión de entrenamiento. Lenta y decididamente estire los principales grupos musculares de su cuerpo. Luego tome asiento por unos cinco minutos y trabaje en su respiración. Cierre la boca y respire por el estomago. Sienta como “desinfla” mientras expira. Vaya a la línea de tiro y lleve a cabo una focalizada y agrupada sesión de entrenamiento.

II VISUALIZACION



¿Qué es la visualización?	<ul style="list-style-type: none"> •La visualización es el control concentrado en una impresión sensorial sin la presencia de estimulantes externos. •La visualización es utilizada para adquirir y mantener conocimientos técnicos tales como la forma de apretar el gatillo. •La visualización es utilizada para preparar los entrenamientos y las competencias. •La visualización se utiliza para trabajar en superar (resultados) limites. <p>Por ejemplo, tirar mejor que antes, tirar muchos mas centros/series de 100, aciertos en una serie o vuelta. La resistencia en competencias, donde el tirador puede encontrarse en posición de ganar.</p> <ul style="list-style-type: none"> •La visualización es utilizada para evaluar las competencias. •La visualización es utilizada en las rehabilitaciones luego de lesiones/ periodos de lesiones <p>"Lo que ves, es lo que obtienes"</p>
¿Cómo la practico?	<p>Siente o recuéstese confortablemente. Cierre los ojos para callar las distracciones. Para facilitar el aprendizaje/adquisición, use un programa de enseñanza pregrabado. Finalmente, será capaz de visualizar sin utilizar esto.</p> <p>Si no tiene un programa completo pregrabado, usted puede hacer su propio plan y definir su propio programa. Escoja música tan tranquila como le guste oír, la cual le haga sentirse relajado y feliz. Decida para que quiere utilizar la visualización. Es para la preparación para una situación estresante, un detalle técnico que quiera ensayar, o evaluar una competencia?</p> <p>Escriba en una columna una lista de palabras claves y planee las imágenes que pretende visualizar.</p>
Cuanto tarda en aprenderse?	4-8 semanas de entrenamiento regular.
Ayudas	Música o programas de visualización pre-grabados en Cds.

La visualización es una de las estrategias mentales mas comúnmente usadas. Tanto como el 98 por ciento de los atletas estadounidenses en las Olimpiadas de Sydney 2000, Australia, declararon que usaban regularmente la visualización. La misma encuesta en atletas noruegos, arrojó un resultado de alrededor del 80 por ciento. Visualizar significa usar tu capacidad de imaginación para entrenar varias situaciones. Desde luego, no se trata solamente de usar el sentido de la vista. Cuantos mas sentidos incluya, mas real se volverá la visualización. Debería intentar usar sus sentidos de vista, audición, gusto, y en particular, el tacto. Algunos atletas tienen problemas para ver claramente las imágenes cuando imaginan situaciones diferentes. Otros ven perfectamente claro, imágenes fuertes, mientras otros solos “se paralizan” cuando intentan proyectar las imágenes. Sin embargo, es una habilidad que puede entrenarse, entonces aunque quizás no sea capaz de ver imágenes definidas, otros sentidos pueden jugar un rol mas prominente.

*Puede oír el sonido de un buen disparo?

*Puede oler la línea de tiro – el olor de la pólvora?

Encuentre el sentido mas fuerte y comience desde allí. David Collins y Peter Holms, dos investigadores británicos, han preparado una seria de guías para la visualización basada en la investigación completa al día de la fecha. Llamam a su modelo PETTLEP (FETCAEP, en español), el cual será explicado brevemente en las secciones siguientes:

F= Físico

Cuando visualiza, debería pararse (o recostarse) y sostener el rifle en la posición de tiro. (Previamente, es común desarrollar visualizaciones de tendido, a menudo en combinación con una sesión de relajación). Es importante hacer la visualización tan real como sea posible. Cuando trabaje con diferentes ejercicios de tiro, puede, por ejemplo, imaginar que hay un competidor al lado suyo. Debe aprovechar las sesiones de entrenamiento con la misma intensidad y concentración que le da a las competencias.

Si usted constantemente “ve” a sus competidores mientras esta entrenando, será mas cuidadoso y de esta manera, incrementará la calidad del tiro. Notará una disminución de la diferencia entre el entrenamiento y la competencia.

De lo que hemos aprendido de los competidores, se nota que la visualización es necesaria para:

- * prepararse para disparar bien en situaciones particularmente estresantes, tales como competencias/campeonatos/rondas calificatorias importantes, cuando se encuentran presentes los espectadores y la prensa
- * prepararse para disparar mas tiros/centros/series de cien seguidas (i.e. mas que antes)
- * verse a usted mismo como un ganador, verse rompiendo la barrera de los resultados ayudarlo con la rehabilitación luego de un período de lesión, o durante un periodo de enfermedad, cuando en entrenamiento técnico no es posible
- * evaluar una competición en la cual ha participado. Por ejemplo, puede “repetir” la competencia, eliminando los tiros malos y reemplazándolos por tiros buenos.

E= Entorno

Cuando visualiza, debería incluir tantos factores “ambientales” como le sea posible. Esto significa que si usted se esta preparando para una competencia en particular, le ayudará si puede imaginar el polígono de tiro en cuestión, los alrededores, etc. Aunque un polígono de tiro se parece ampliamente al siguiente, cada uno tiene rasgos distintivos propios. Por lo tanto es una buena idea prepararse mentalmente para diferentes condiciones.

T= Tareas

Cuando visualiza, es importante mantenerse concentrado en las mismas tareas que tendrá cuando este disparando. Esto significa que los tiradores principiantes y los expertos se concentrarán en distintos factores. Los novatos generalmente tienden a concentrarse en los detalles, mientras que los expertos se concentrarán mas en el cuadro en general.

C= Coordinación

Cuando se visualiza efectuando un disparo, por ejemplo, es importante que se asegure que el ritmo o el cronometraje sea el correcto. Debe visualizar a la misma velocidad que utilizará al realizar la actividad. Para optimizar esta coordinación, es una ventaja, de hecho, sostener el arma mientras se esta visualizando.

A= Aprendizaje

Cuando visualiza, su visualización debe coincidir con lo que hace realmente en las sesiones de entrenamiento. Si esta trabajando con ejercicios técnicos especiales, eso es lo que debe visualizar. A medida que progresa, también deberá cambiar el contenido de la visualización. Por ejemplo, puede comenzar a visualizándose dándole al centro (disparando mas dices que antes).

E= Emoción

Cuando visualiza, debe incluir el sentimiento que usted asocia con buenas actuaciones. Sentirse fuerte, a salvo, entusiasta, confiado- y seguro! Esto reforzará el camino de la memoria hacia su mente y hará todo el ejercicio mas realista. Es una buena idea usar una filmación de usted mismo en buenas actuaciones (o esas de las otras) para ayudarlo a introducirse en el modo. Los sentimientos son disparadores fuertes y no debería subestimarlos!

P= Perspectiva

Cuando visualiza, puede hacerlos desde una perspectiva interna (viendo el mundo a través de sus propios ojos) o de una externa (viéndose a usted mismo como en una película)

EJERCICIOS

Ejercicio: Visualizar la siguiente competencia importante.

Recuéstese o siéntese confortablemente. Ponga algo de buena música. Cierre los ojos si le ayuda. Véase a usted mismo llegando al lugar de competencia en el auto. Hágase camino hasta la arena de competición y comience a preparar las armas y el equipo. Converse con sus amigos y compañeros de equipo. Concéntrese en su respiración: sienta como es calma. tome su lugar en el polígono de tiro después de haber finalizado el equipo que se encontraba delante suyo. Prepárese para sus tiros de prueba. Siéntase disparando buenos tiros de la forma que lo había planeado. Véase obteniendo una buena presentación.

Sienta el olor de los otros tiradores, del área de la línea de tiro y de la pólvora. Siéntase relajado y calmo. Dispare los últimos diez buenos tiros (o una serie mayor). Siéntase completamente concentrado hasta disparado el último tiro. Retenga la imagen del último impacto. Siéntase satisfecho de haber obtenido un buen puntaje, un excelente resultado y de haber hecho exactamente lo planeado. Empaque su equipo y deje la arena. Siéntase satisfecho.

NB! Si es un tirador de pistola, pequeño calibre o biatleta, adapte la imagen a una que necesite entrenar. Es una buena idea elegir la competencia mas exigente de la temporada.

Ejercicio: Incluir la visualización en las técnicas de entrenamiento (básicas)

Una vez finalizados los preparativos para las sesiones de tiro, realice un chequeo relajado de la puntería en la posición de tiro. (un chequeo de puntería es un chequeo para comprobar si ha armado correctamente su posición de tiro). Luego dispare 10-30 tiros en un cartón blanco. Cierre los ojos luego del punto de presión y ábralos nuevamente en el punto de liberación. Luego dispare 20-30 tiros, alternados entre series de tiro en vivo, en seco y tiros visualizados. Termine con una prueba de cinco tiros.

Ejercicio: Visualización en la tarde/noche anterior a una competencia.

Escuche un programa de relajación el día anterior a tirar una competencia de menor importancia. Preste atención al hecho de que sus músculos se relajan automáticamente y que respira correctamente sin esfuerzo – por eso se siente cómodo. (con los ojos cerrados) imagine la arena de competición y el polígono de tiro. Traiga a su mente una imagen del polígono de tiro, las personas y los tiros que ejecutará. Trabaje con estas imágenes hasta que se sienta feliz, calmo y relajado.

Ejercicio: Visualizando el procedimiento de ejecutar un disparo.

En una sesión de entrenamiento: tranquilamente haga las preparaciones y tome su posición de tiro. Una vez ejecutado el primer disparo, intente repetir lo que acaba de realizar, en su mente. Primero, posicione el arma contra su hombro; luego el agarre de la empuñadura y la fase de alineamiento de miras; luego apretar el gatillo/disparando el tiro. Finalmente, la continuación del disparo. Ejecute un nuevo disparo. Fíjese cuan bien imagino el proceso. Trabaje con sus “disparos mentales” hasta que se acerquen a la realidad. Luego escriba en una lista, como ejecutar un disparo. Incluyendo lo que realmente hace y lo que piensa.

Ejercicio: Relajación y visualización antes de comenzar.

Durante la entrada en calor antes de comenzar. Encuentre un lugar tranquilo en el polígono de tiro. Cierre los ojos. antes de comenzar la sesión de entrenamiento, trabaje mentalmente en tensar los músculos, respirar y concentrarse. Imagínese disparando cinco tiros de forma relajada y calma. Solo vaya a la línea de tiro cuando se sienta confiado de poder disparar *muchos buenos tiros*.

III. AUTO-DIÁLOGO / AUTO-DIÁLOGO POSITIVO

Qué significa diálogo interno/ auto-diálogo positivo?	Control consciente del pensamiento/emociones •El diálogo interno es usado para aprender nuevas técnicas, mantener conocimientos técnicos y regular la tensión bajo presión. •Como preparación para entrenamientos y competencias •Como ayuda y guía mental en competencias
Por qué trabajar con el diálogo interno?	La intención es poner en orden los pensamientos y la concentración bajo control para estabilizarlo más bajo presión.
Como se practica el diálogo interno?	Las ayudas en su trabajo con el auto-diálogo interno y conversaciones internas, incluyen: a.disparadores – palabras fuertes que disparen una acción b.afirmaciones – frases de soporte c.medidas contra los pensamientos negativos – darse cuenta de su propio diálogo y sus propias trabas. Puede entrenar el diálogo interno dentro y fuera del polígono de tiro. Es más común incluirlo como parte del entrenamiento técnico – lo ideal seria combinado con visualizaciones. También puede desarrollar su diálogo interno trabajando en una estrategia mental y en un plan para cada tiro o serie de disparos.
Ayudas	“Peak Achievement Trainer” es una unidad de biofeedback que proporciona una retroalimentación inmediata cuando se trata de mantener la concentración. (www.peakachievement.com)

Todos los tiradores mantienen un diálogo interno en algún punto, por eso es mejor que sea bueno y positivo!

Los competidores y entrenadores puede hacer una buena inversión en resultados futuros si dedican tiempo y energía en preparar un buen diálogo de este tipo.

En las situaciones agitadas de todos los días, el tema puede fácilmente resultar aburrido debido a todo el trabajo práctico por hacer.

Muchos tiradores toman el rol de “su propio entrenador” y el desafío aquí consiste en ir por este tema solos o con tiradores colegas.

- * En que me concentro cuando ejecuto un disparo o una serie de disparos?
- * Como “me manejo” frente a la adversidad y la presión?

Nos hablamos a nosotros mismos generalmente y por un buen tiempo. veces hablamos en voz alta, pero casi siempre llevamos las conversaciones en la cabeza. No estamos siempre completamente conscientes de que direcciones están tomando nuestros pensamientos, pero si comenzamos a pensar sobre ellos, pronto encontraremos que somos mejores en identificar oportunidades o problemas.

- * Como reacciona cuando las condiciones del polígono de tiro son completamente opuestas a aquellas que prefiere?
- * O cuando se enfrenta con decisiones que considera injustas?
- * O cuando su competencia ha tenido un mal comienzo?
- * Puede motivarse cuando lo necesita?

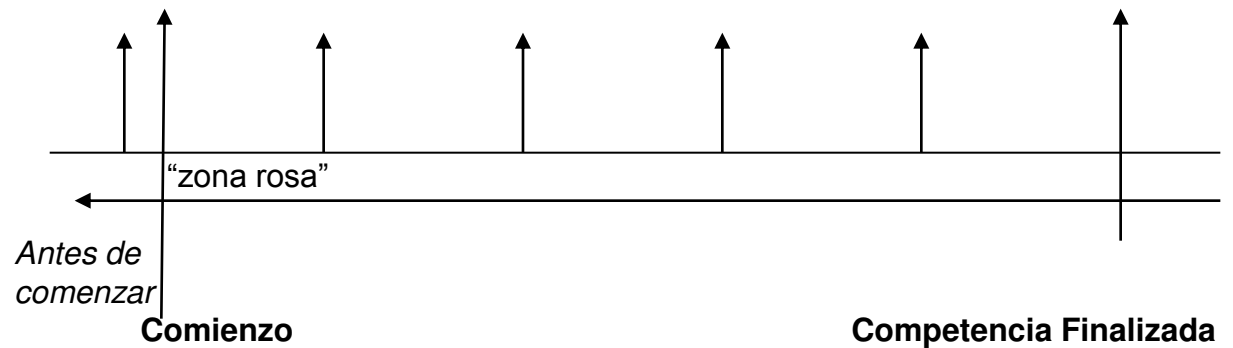
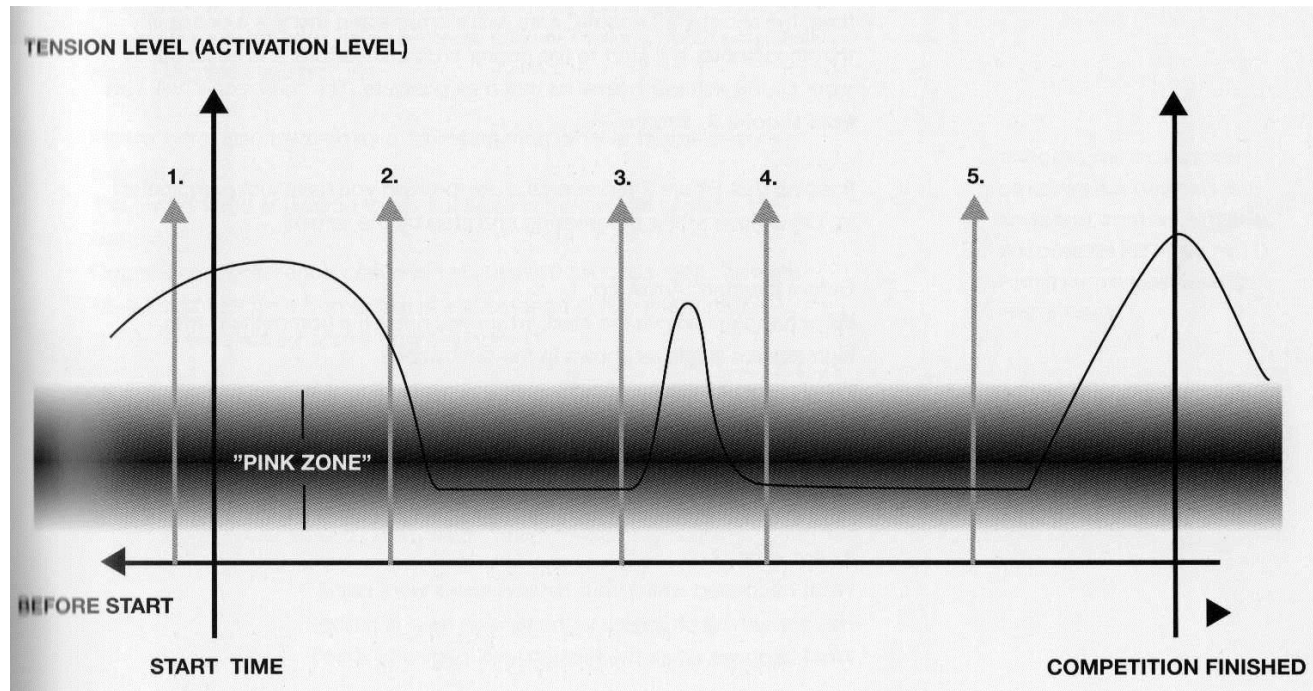
¿Cómo es su diálogo interno durante una competencia o cuando ejecuta un disparo?
¿Sabe qué lo lleva a alcanzar los picos y a su pensamiento al nivel de activación, y que necesita hacer para mantenerse y seguir disparando centros?

Figura 2:
Niveles de tensión y activación

- La tensión de un tirador y los niveles de activación cambian durante la competencia.

- El tiro en la “zona rosa” generalmente genera los mejores desempeños/tiros.

Figura 2 presenta un ejemplo de cómo los niveles de tensión y activación (física/mental) pueden variar durante una competencia.



Por medio del diálogo interno y la conversación positiva, los tiradores pueden influenciar y controlar los niveles de tensión/activación y de esta forma, su desempeño. La Figura 2 también ilustra las variaciones en la tensión durante el tiro actual. En la “zona rosa” el nivel de activación no es ni muy bajo ni muy alto. Cuando la tensión aumenta mucho en el tiempo, el área de “tambaleo” del tirador se incrementará y hay una posibilidad que el tirador comience a ejecutar disparos pobres. Sin embargo, es esencial trabajar en el nivel de activación tanto como sea posible. La “zona rosa” variará de tirador en tirador.

Imagine que la Figura 2 representa una competición en la que ha participado. Permítanos mirar la progresión y paradas por las flechas:

Antes de comenzar: Flecha no. 1

¿Qué sucede antes de comenzar, cuando entra en competencia con altos niveles de tensión, como muestra la ilustración?

¿En que piensa?

¿Por qué son tan altos sus niveles de tensión y activación?

¿Hay algo que pueda cambiar para bajar los niveles iniciales de activación/tensión?

Flecha no. 2

¿Qué pasa mientras sus niveles de tensión son elevados?

¿Ha cambiado algo mientras los niveles de tensión van bajando?

¿Qué pasa a medida que los niveles de tensión van cayendo?

Flecha no. 3

Ha tenido un buen período de baja tensión. ¿Fueron buenos sus tiros? ¿Qué está pasando mientras los niveles de tensión comienzan a aumentar de nuevo? ¿Era imposible parar y prevenir este periodo de excesiva tensión? (Si esta tirando un ejercicio que involucra esta presión de tiempo, tiene un poco de tiempo para pensar y actuar).

FALTA

TRADUCCION

.....

FIGURA 2

DISPARADORES

a. Disparadores –palabras claves que desencadenan una acción...

Los disparadores son “palabras calientes” o palabras claves que desencadenan una acción, controlan el diálogo interno o ayudan a focalizarse en las tareas mas apropiadas. La intención es centrar su foco de atención y reforzar su pensamiento. El número de disparadores que necesite/use normalmente descende a medida de aumenta su nivel de automatización. En efecto, encontrará que una larga lista de disparadores originales puede acortarse a solo 2-3 palabras.

Disparadores (posición de pie)	Frase 1 Construyendo la posición de tiro	Frase 2 Puntería	Frase 3 Ejecución (pre-presión, punto de presión, ejecución, sostener, continuación del disparo)
Novatos	Frase 1 Apoyo en el hombro Grip Alineación con el blanco Relajación	Frase 2 Chequear el contacto Calma Cabeza firme contra la carrillera Puntería	Frase 3 Puntería Puntería Aproximándose al centro! Presionar En el centro
Avanzados	Frase 1 Grip Calma Hombro	Frase 2 Mejilla Subir el arma Alrededor del centro	Frase 3 Presionar – en el centro
Elite	Frase 1 “hombros flojos”	Frase 2 “en el centro”	Frase 3 “presión en el gatillo”

Este modelo muestra las frases para ejecutar un disparo en la posición de pie (tiradores de rifle) y ejemplos de palabras claves/disparadores en diferentes etapas de desarrollo.

DISPARADORES DE HARALD STENVAAG

Harald Stenvaag ha tomado parte en competencias y campeonatos de tiro desde 1974. Ganando 68 medallas Olímpicas, de Campeonatos Mundiales y Campeonatos Europeos. En este momento, él ha desarrollado una estrategia para mejorar el rendimiento técnico. El trabajo realizado en la línea de tiro esta basado en la autodisciplina y le siguió una estrategia que ha sido definida y minuciosamente entrenada como advance.

Aquí hay un ejemplo de las posiciones de pie y rodilla:

Disparadores de Harald	Acciones
	Cargar el siguiente tiro
"Desinflar"	Apoyo en el hombro Construir la posición interna y externa de tiro* Relajación en la posición de tiro
"Relajar"	Focalizarse en la imagen del blanco
"Buena actitud" (Harald puede aplicar cierta variedad y soporte en las bases de los diferentes disparadores positivos en las frases)	Disparo automático del tiro Presión firme del gatillo (punto de presión, liberar el disparo y continuación en una rápida sucesión)
	Mirar el monitos Evaluación Si es necesario, ajuste del diopter Cargar el siguiente tiro

* Posición externa de tiro = como se ve en su posición de tiro

Posición interna de tiro = la sensación de calma, soporte confortable y relajación

Afirmar significa confirmar o reforzar, una afirmación es así una declaración fuerte, positiva, sobre algo que ha sido cumplido. Esta es una manera de “darle forma” a tu imaginación.



b. Afirmaciones

Las afirmaciones son frases/imágenes que puede usar en su trabajo para prepararse para la mayoría de las competencias importantes. Implica reemplazar los razonamientos viejos, obsoletos, gastados, rústicos y negativos en los que pensamos por ideas, caminos abiertos, conceptos nuevos y positivos. Cuando entrenamos, en nuestra vida de todos los días y en competencias de poca importancia, estas frases pueden tener un efecto positivo. Los tiradores deberían usar afirmaciones intensamente durante periodos de preparación – es una buena idea grabar un mp3/Cd con ellas.

Gawain (1992) define el concepto como: “Afirmar significa confirmar o reforzar, una afirmación es así una declaración fuerte, positiva, sobre algo que ha sido cumplido. Esta es una manera de “darle forma” a tu imaginación”

La técnica fundamental para la visualización y afirmación creativa, implica lo siguiente: Siéntese o recuéstese confortablemente,

- * Encuentre un lugar tranquilo donde no será molestado
- * Relájese completamente. Conscientemente relaje todos y cada uno de los músculos de su cuerpo en orden
- * Comience con los pies y luego trabaje hacia arriba hasta la cabeza. Use esta técnica para dejar de la tensión de disipe en todo su cuerpo. Respire profunda y lentamente con el estómago.
- * Cuente hasta tras desde 10 a 1 y sienta como se relaja mas en cada etapa.
- * Una vez que se sienta completamente relajado, comience visualizando lo que quiere – exactamente como lo desea.
- * Puede imaginarlo brevemente o concentrarse en ello durante un periodo mas extenso de tiempo (5-30 min).
- * Repita el ejercicio cada día o tan seguido como lo desee.

Una vez que haya completado el ejercicio básico y unido lo que desea alcanzar en el polígono de tiro, gradualmente será capaz de formular afirmaciones claras.

Ejemplos de afirmaciones de tiradores:

Sostengo mi arma mas estable cada día.

Soy fuerte y seguro.

Estoy bien entrenado y me siento genial!

Disfruto tirar los campeonatos.

Estoy feliz de estar aquí y me siento libre.

Estoy confiado en la línea de tiro y hago mi mejor esfuerzo.

Soy el mejor, y tengo la confianza para vivir con ello.

Las afirmaciones pueden darte “el empujón del comienzo” y reforzar la energía psicológica. Su entusiasmo mejorará, manejará los desafíos y tirará bien. Recuerde que puede hacer afirmaciones generales (por ejemplo, “Soy fuerte y seguro”) o mas específicas, referidas a situaciones particulares (por ejemplo, “disfruto tirar las Copas de Mundo y me siento libre para hacer mi mejor desempeño”). No haga sus afirmaciones demasiado largas, fórmúelas en frases cortas de tiempo presente. Los ejemplos expuestos arriba son frases simples – siéntase libre de crear otras que le calcen mejor en su situación particular! Repita sus afirmaciones tan seguido como pueda, pero punte a dedicarle 10 minutos por día.

Ejemplos de frases que no funcionaran: “Es importante que tire bien.” “No estoy en un buen momento ahora.” “Esto es serio.” “No he entrenado lo suficiente.” “no importa que haga.” y frases por el estilo. Las afirmaciones complicadas surten poco o ningún efecto.

c. Contrarrestando los pensamientos negativos y perjudiciales

Los pensamientos negativos y perjudiciales son nombrados de una forma u otra en la materia. En este contexto, sería útil introducir un nuevo concepto. En la Teoría Gestalt, los pensamientos auto-críticos son referidos como un “retrotraimiento o retroflexión”. Esa palabra significa “traer algo de regreso”, i.e. traer de regreso la energía que debió haber fluido. EL retrotraimiento es una forma esencial de contacto: una retroflexión saludable implica racionalidad y meditación. Mucha crítica negativa e insalubre puede ser destructivo y limitar a cualquiera –y un verdadero estorbo para los atletas.

Jørstad (2004) escribió que: “el lado negativo del retrotraimiento aparece cuando me doy una paliza, rechino mis dientes, pienso que no soy bueno en lo absoluto, que estoy ocupando demasiado espacio; cuando me vuelvo inseguro, me enojo conmigo mismo, con lo que debería haber dicho, y cuando me castigo a mi mismo. De esta forma, me vuelvo mi propio verdugo y mi propia víctima. La gente educada es a menudo retrotraída.”

Los entrenadores, directores técnicos, terapeutas y maestros, todos tienen distintos puntos de vista sobre lo que los atletas deberían hacer en su trabajo para combatir la retroflexión negativa.

Hemos incluido alguna documentación sobre la materia y lo retomaremos luego en un resumen.

Ray y Myers (1989) llamaron a tales pensamientos “la voz de juicio”. Ellos sugieren la siguiente forma de abordarlo para alejarse de las críticas a un estado de curiosidad y asombro:

1. Preste atención a sus pensamientos.

- a. Haga una anotación cuando la voz de juicio aparezca.
- b. ¿Cuán seguido la oye?
- c. Escuche a su cuerpo – se siente pesado y lento? Quizás un “juicio” comenzó a moverse?
- d. Identifique que está diciendo la voz.
- e. Escríbala en una lista, en un “libro del Día del Juicio Final”, en uno de los márgenes.
- f. ¿De hacer qué, le están previniéndolo estos pensamientos?
- g. Sea muy claro sobre el hecho de que usted no es como sus pensamientos negativos.

2. Ataque los prejuicios.

- a. No permita que los pensamientos negativos tomen lo mejor de usted.
Ordéneles salir de su vida!
- b. Haga que las voces suenen ridículas.
Escuche lo que la voz esta diciendo, y juegue con las palabras.
Por ejemplo, tome la frase “a na-die voy a gustarle” y véala como un cartel de luz de neón. Deje que la voz interna grite fuerte la frase, y escuche el eco en su cabeza. Vea cuan estúpido se ve y suena.

Gallwey (1975) también apunta que “todo el mundo tiene una voz interna que se entromete en el camino de un desempeño optimo. El “Yo 1” es el narrador que provee instrucciones sobre como hacerlo, y quien evalúa los resultados. El “Yo 2” es la figura en acción que desarrolla las tareas que el “Yo 1” inicia. Hemos elegido llamar “Yo 1” al “censor interno”. Gallwey sugiere la siguiente forma de acercarse a negociar los conflictos que genera el “Yo 1”:

1. Programe la “figura de acción” (Yo 2) con imágenes de cómo un ejercicio debe ser llevado a cabo. En lugar de usar instrucciones en palabras, visualice como debe ser hecho.
2. Confíe en la “figura de acción” para que realice la acción. Déjese llevar, y déjelo suceder sólo.
3. Permítale al “narrador” (Yo 1) observar que esta ocurriendo – sin evaluar si es bueno o malo.
4. Realice los cambios en relación a lo que considera apropiado y luego comience nuevamente desde el principio.

Gallwey (1975) también hace hincapié en que es importante estar presente en el momento. Perdemos concentración y/o contacto con nosotros mismos y nuestra fortaleza cuando perdemos tiempo lamentando incidentes del pasado, preocupándonos sobre que hubiera pasado en el futuro, o cuando no nos gusta el presente.

Perdemos concentración y/o contacto con nosotros mismos y nuestra fortaleza cuando perdemos tiempo lamentando incidentes del pasado, preocupándonos sobre que hubiera pasado en el futuro, o cuando no nos gusta el presente.

Estrategia mental:

Pare.

Siga lo que esté pensando.

Acepte el pensamiento.

Respire.

Párese firme.

Sienta su propio cuerpo – la presión bajo sus pies.

Comience nuevamente.

Tiro por tiro.

Relaje los hombros.

Tome la posición rápido.

Calma...

La teoría Gestalt describe las utilidades de pensar en *lo opuesto* como una solución y como una medida para rebatir la voz de juicio (retrotraimiento). Lo opuesto quizás también involucra un cambio, i.e. un entrenador diciéndole a un competidor lo que él observa cuando encuentra a un tirador retrotraído. Sin importar que, hay mucho por ganar cuando un entrenador y un competidor intercambian experiencias sobre la retroflexión.

Resumen de “medidas para rebatir los pensamientos perjudiciales”:

1. Trabaje incrementando la presencia cuando y donde esta tirando actualmente.

Incremento la conciencia sobre que esta pasando “aquí y ahora”.

¿Qué conversación estoy teniendo conmigo mismo?

¿Qué esta ocurriendo ahora mismo?

¿Cómo me siento?

Desarrolle rutinas para continuar trabajando con la situación

2. Encuentre que está ocurriendo

¿Cuándo me vuelvo auto-crítico y me bloqueo a mi mismo?

¿Qué significa que no me pueda concentrar?

Prepare una estrategia para contrarrestar el retrotraimiento y la auto-crítica, la cual pueda ser usada en entrenamientos y competencias

Trabaje para desarrollar y usar esos disparadores, afirmaciones e incrementar la presencia/conciencia.

Ejemplos de una estrategia mental en las cuales el tirador trabaja conscientemente para rebatir los pensamientos negativos:

Pare.

Siga lo que esté pensando.

Acepte el pensamiento.

Respire.

Párese firme.

Sienta su propio cuerpo – la presión bajo sus pies.

Comience nuevamente.

Tiro por tiro.

Relaje los hombros.

Tome la posición rápido.

Calma...

Ejercicio: Tareas y Disparadores.

En su entrenamiento diario, escriba una lista sobre en que se concentra durante sus sesiones de entrenamiento.

1. ¿En que tareas trabaja?

2. ¿Qué disparadores usa?

Evalúe sus sesiones en una escala del 1-5, donde el 5 es la mejor/más alta calificación.

¿Qué es lo que puede hacer para mejorar la calidad de la siguiente sesión?

Ejercicio: Disparadores y afirmaciones en competencia.

Está por tirar en una competencia menor. Prepare una formula personal (una estrategia mental/lista corta de palabras claves) para esta competencia. Párese derecho y camine a la línea de tiro “con la cabeza bien en alto”. Mantenga la estrategia y las palabras claves a lo largo de la prueba. Durante el receso, escuche música apropiada o un programa de relajación. Luego de la competencia, evalúe cuando hábil fue al usar la estrategia mental y considere algunas formas de desarrollar su estrategia/palabras claves aún más allá.

Ejercicio: Entrenamiento del gatillo.

Incluya entrenamientos de disparo usando cartones en blanco o con franja. Los blancos de este tipo serán particularmente útiles para los fases iniciales de aprendizaje ya que proveen mas tiempo para concentrarse y entrenar.

Complete 3-5 sesiones por semana por 2-4 meses. Comience su entrenamiento en octubre y continúe hasta enero.



Figura 4. estos modelos muestran un cartón en blanco y un cartón rayado.

Dispare al cartón en blanco, cerrando los ojos antes de ejecutar el disparo. En el blanco con franja, ajuste el ancho dela línea para que coincida con el nivel y grado de dificultad que usted requiera.

**El proceso utilizado por un
entrenador, asesor, un
psicoterapeuta o un gurú,
son similares; construyen la
conciencia y responsabilidad
del cliente.
(Whitmore,2004)**

Ejercicio: Entrenamiento del gatillo.

Aclare sus disparadores escribiendo palabras claves en un pequeño trozo de papel que pueda cargar con usted en la línea de tiro. Dispare un tiro, un tiro en seco y visualice un tiro siguiente. Repítalo. Comience con sesiones de 10-15 minutos y gradualmente incremente la duración a mas de 30 minutos a lo largo de varias semanas.

Ejercicio:

En su entrenamiento diario, escriba una lista sobre en lo que se concentra durante las sesiones. Vea la figura con respecto a niveles de tensión y activación durante la sesión. ¿Qué ocurre durante esa serie, y entre series?

IV. FIJACIÓN DE OBJETIVOS
Si has dicho A
Entonces has dicho A
(Jan Eric Vold)

¿Qué es un objetivo/meta?	Una meta es el resultado que un tirador desea alcanzar
¿Cuáles son los principios al determinar una meta?	Los objetivos específicos y claros mejoran una actuación mucho mas que los objetivos generales. Metas difíciles proveen mas motivación que los objetivos simples – en tanto usted los acepte. Comprometerse con un objetivo fomenta la motivación. La retroalimentación en los resultados, conducen a mejores actuaciones que ninguna retroalimentación en absoluto.
¿Por qué trabajar con la fijación de objetivos?	Fomenta las tareas concentradas y la motivación del tirador. Además, puede ayudar a los tiradores en su trabajo de “reajustarse” luego de una competencia. Estableciendo nuevos objetivos, los tiradores pueden mirar hacia arriba, tomar una vista de largo plazo y encontrar una nueva perspectiva de la situación.
¿Qué objetivos necesito?	Ilusiones Metas a largo plazo (varios años) Objetivos de temporada Metas para cada sesión/sesión de entrenamiento Objetivos para lograr un buen tiro.

Los competidores pueden manejar bajos resultados en sucesivas competencias si sus padres e instructores/entrenadores son buenos al elogiarlos por las cosas positivas! Y las cosas positivas SIEMPRE suceden, es sólo cuestión de saber mirarlas!

En el fútbol, las metas se encuentran fijas. Ellos te muestran de que forma enviar la pelota. Esto establece la dirección y “lo ayuda en el camino”.en el tiro, el blanco consiste en el centro y los demás puntos. Paradójicamente, si se centra exclusivamente en mantener el blanco, rara vez dará en el centro, si se concentra en sus tareas, en su cuerpo (relajación, por ejemplo) y su propio patrón de pensamientos (por ejemplo, los disparadores), la probabilidad de éxito es grande.

Determinación de objetivos

Fijar objetivos o metas es importante para el trabajo de motivación. No es coincidencia que este sea un tema consecuente y repetido, significa un trato excelente para la motivación, auto-confianza, combatiendo el estrés y manteniendo el foco.

La experiencia nos muestra que la motivación se mantiene alta y la auto-confianza aumenta cuando el tirador desarrolla la fijación de objetivos. Al mismo tiempo, los niveles de estrés bajan cuando el tirador se mantiene concentrado en sus tareas y las tareas que él controla.

Fijación de objetivos en entrenamiento

Es particularmente importante para los tiradores jóvenes que aprendan como concentrarse claramente tan pronto en su “carreras” como sea posible. Hasta la edad de los 10-12 años, la mayoría de las personas se concentran en sus tareas naturalmente. Los niños tienen un fuerte impulso para desarrollar y están menos interesados en como sus actuaciones están a la altura de los demás. Ellos creen que cualquiera puede convertirse en campeón mundial en tanto entrenen lo suficiente! Gradualmente, ellos entenderán que algunas personas son realmente mejores que otras, que el entrenamiento realizado no es la única cosa que hace la diferencia. Esta es una fase crítica para la motivación de los tiradores jóvenes. Si el instructor/entrenador y el equipo tienen éxito en focalizarse en el desarrollo y el aprendizaje, es mas probable que el entrenador continúe tirando aunque él no forme parte del equipo de “elite”.

Después de todo, es divertido aprender cosas nuevas! Los competidores pueden manejar bajos resultados en sucesivas competencias si sus padres e instructores/entrenadores son buenos al elogiarlos por las cosas positivas! Y las cosas positivas SIEMPRE suceden, es solo cuestión de saber mirarlas!

Muestra de un plan/reporte semanal donde el tirador describe los objetivos para cada sesión.

Formulario de informe de:					Semana no.	Objetivo principal de esta semana:		
Fecha	Tiro en Seco Simulación de entrenam.	Entre en vivo Ejercicios Tiempo	Entre de Balance	Entre Físico	Entre Mental	Prueba Comp.	Lugar de Entre	Objetivos para esta sesión Evaluación de la sesión (puede diagramar una planilla en la cual esta columna sea mas larga)
Lun								
Mar								
Miér								
Juev								
Vier								
Sáb								
Dom								
Tiempo total, entrenamiento:					Resumen y Objetivos para la siguiente semana:			

Tabla. Registración desde la cual se integra el entrenamiento de metas.
Una variación de esto, sería agregar los parámetros: (1) formulario diario y (2) calidad del entrenamiento.

c. Objetivos de temporadas, objetivos periódicos, objetivos a largo plazo y objetivo soñado

¿Cual es su objetivo soñado?

¿Qué es lo que desea lograr en cuatro años?

¿Qué desea lograr este año?

¿Tiene una meta soñada esposada por limitaciones y "expectativas realistas"?

El objetivo soñado es lo que USTED sueña con alcanzar, entonces no hay necesidad de pensar cuan realista puede ser! Tirar abajo los limites, es un importante ejercicio mental, y ,sorpresivamente, muchas personas alcanzan sus sueños aunque fuera en efecto, considerado completamente irreal comenzar siquiera con ellos. Es importante para nosotros no volvernos nuestra propia limitación. Según la ley de Jante^[1] (la ley de hacer cumplir la igualdad), todo esto puede ocurrir fácilmente...

Una vez que haya definido su objetivo soñado, es tiempo de mirar mas de cerca a los objetivos de largo plazo, objetivos realizables. ¿Qué es posible que usted pueda alcanzar en cuatro años? ¿Qué es posible para usted lograr este año? Para ser capaces de definir buenas objetivos o buenas metas, es importante que se encuentre consciente de su posición actual. El espacio entre donde está ahora y donde quiere estar después define cuanto esfuerzo y tiempo deberá invertir en lograr los objetivos de largo plazo. El análisis consecuente quizás sea la fase mas importante en el proceso total de establecer objetivos. ¿En que deberá trabajar por los próximos cuatro meses para asegurarse de que usted esta conduciéndose hacia su ultimo objetivo? ¿Sobre que se basarán la/s próxima/s tarea/s el mes siguiente? ¿Qué hará durante su próxima sesión de entrenamiento para alcanzar el objetivo?

Los objetivos son notoriamente efectivos si se usan correctamente, pero esto significa que debe trabajar en probar y clarificar su posición actual mientras piensa en que puede, de hecho, hacer o no! Es un poco desalentador colocar metas ambiciosas si no tiene ni el tiempo ni la oportunidad de priorizar su entrenamiento lo suficiente.

^[1] En inglés denominado *Jante Law* (en danés y noruego: *Janteloven*; sueco: *Jantelagen*; finlandés: *Janten laki*) es un concepto creado por el autor noruego/danés Aksel Sandemose en su novela "Un Fugitivo Cruza su Camino" (*En flygtning krydser sit spor*, 1933), donde él retrata el pequeño pueblo danés de *Jante*, basado en su ciudad natal *Nykøbing Mors* como fue a principios del siglo veinte, pero con características típicas de las pequeñas ciudades, donde nadie es desconocido o anónimo.¹¹

Bill Pullum, el legendario entrenador americano, usaba imágenes para expresar la necesidad de las metas a largo plazo y la motivación en el tiro.

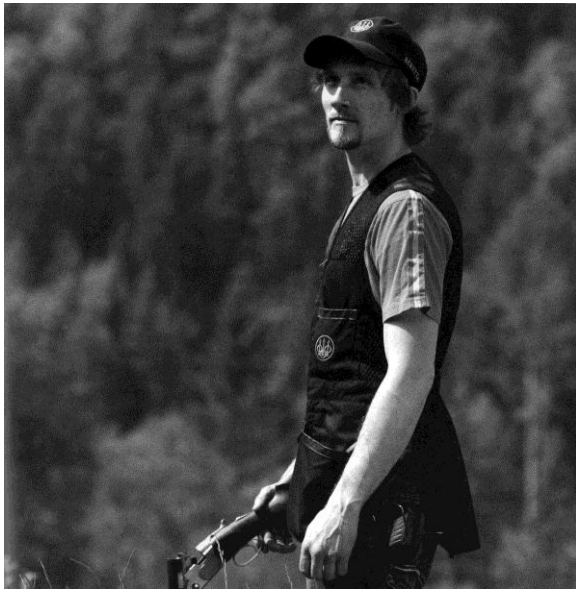
(Pullum, Hanenkrat 1981). “La formación de los objetivos es tan importante en la vida como en el tiro. Sin objetivos, somos como un barco en aguas abiertas sin compás. Podemos dirigirnos de esta manera o de la otra forma, sin idea alguna de hacia donde estamos yendo. Usualmente terminamos dando vueltas en círculos, o llegando a algún destino que no queríamos realmente. Las metas son esencialmente sueños. Para establecer un objetivo, debes preguntarte a ti mismo: ‘¿qué es lo que quieres de la vida?’ La respuesta es usualmente, el logro de algo. Compromételo con algo específico y tienes un objetivo. Si tienes un verdadero deseo de lograrlo, si quieres el objetivo, tienes motivación. Si la verdadera motivación esta escaseando, el objetivo es mas bien inútil. La motivación es el motor que conduce la nave hacia su destino.”

Cuando los objetivos necesitan ser cambiados

Cosas imprevistas siempre pueden ocurrir. Puede lastimarse o su vida puede cambiar de alguna otra forma. Siempre que sus “condiciones de estructura” cambien, necesita reevaluar y quizás cambiar también los objetivos. Si no lo hace, sus metas quizás se vuelvan mas estresantes que motivadoras, y luego se perderá por completo el punto. Por eso es necesario chequear donde se encuentra en relación a sus metas en intervalos regulares – al menos cada tres meses.

¿Objetivos para sesiones de entrenamiento

Comience poniéndose un objetivo para los días de entrenamiento. Escríbalos en lista y luego de entrenar, evalúe cuan lejos ha llegado es sus metas establecidas. Si se encuentra en un período donde las cosas vienen en contra suyo, es mucho mas importante concentrarse en lo que puede controlar.



Sistema Bassham para el establecimiento de objetivos:

1. Decide exactamente que quiere
2. Decide cuando lo quieres
3. Hacer una lista del valor de los pagos
4. Determina los obstáculos del camino
5. Cuál es tu plan para alcanzar tu objetivo?
6. Hace preguntas importantes.
 - Realmente confío en mi plan?
 - Realmente creo poder trabajar con el plan?
 - El premio merece el precio?
7. Organiza tu plan
8. Comience ahora
9. Nunca alcance el objetivo sin primero haberse planteado otro
10. Nunca, nunca abandones.

9. OTROS MÉTODOS

para influenciar y entrenar las destrezas mentales.

En un Campeonato Mundial en Caracas, Venezuela, las condiciones eran extremas. Estaba muy caluroso y había mucho viento. Yo estaba extraordinariamente focalizado y trabajando muy bien con mi diálogo interno. Gradualmente perdí el sentido del tiempo y el lugar. Solo seguí tirando y tirando hasta que ya no quedaban mas balas... recordando, lo mejor que puedo describirlo es como “febril”. Esto es lo mas cerca que jamás he estado a “flotar”. Fue una “actuación dorada”!

(Harald Stenvaag)

a. Tiro y concentración

En su libro titulado *Idrettenes mentale treningslære* – Preparación mental para el deporte (2004), Pensgaard y Hollingen escribieron extensamente sobre concentración. Su definición de la técnica de concentración es: “Por `aptitudes de concentración bien desarrolladas´ nos referimos a la habilidad de concentrarse en tareas relevantes y concentrarse en las tareas a mano por largos periodos, sin que las formas de distracción internas ni externas tengan influencia negativa.”

Todos los aspectos técnicos y tácticos del entrenamiento de tiro son de hecho, entrenamiento de concentración! Por esto, es importante ser consciente del hecho que cada disparo que ejecuta con plena concentración – en seco o tiro en vivo – lo trae un paso mas cerca de su meta. Algo similar pasa cuando dispara sin concentración, significa que se estanca o hasta puede retroceder. Usar técnicas determinadas y/o metas especiales puede ayudarlo a mantenerse concentrado y entrenar su concentración.

El entrenamiento de concentración para tiradores puede involucrar:

1. Sesiones largas, por ejemplo, doblar el numero de tiros.

Esto es importante para desarrollar la habilidad de permanecer concentrado y mantener la actuación a lo largo de un período que es mas extenso que el de una sesión normal. Por ejemplo, si su tiempo de tiro eficientes es de 30 minutos, las sesiones de entrenamiento intensivo de al menos 60 minutos son buenas y además, necesarias.

2. Combinación de entrenamiento en seco, visualización y tiro en vivo.

Variación, ejercicios y tareas que demandan un alto nivel de presencia pueden ayudar al entrenamiento y mejorar la concentración. Por ejemplo: cinco tiros en vivo, 5 tiros en seco y cinco tiros visualizados. Repítalo durante un periodo de 10-60 minutos.

3. Entrenamiento con distracciones

Por ejemplo, practique contra un fondo de distracciones tales como ruido/luces, movimiento, gente hablando, etc. Dispare 10 tiros en un cartón en blanco/sin blanco. Cierre los ojos luego de alcanzar el punto de presión adecuado del gatillo. Ruido y parloteo. Concéntrese en la relajación y en mantener su cuerpo y arma calmos. 20-30 tiros sin descanso. Sería ideal, que lo repita varias veces.

4. Entrenamiento con estrés

Pídale a un asistente que opere el sistema de sonido del polígono. Si es apropiado, utilice un altavoz y un micrófono y ponga al asistente a hablarle al tirador mientras el/ella se encuentra tirando. Combínelo con música y movimiento en el campo de visión del tirador, con esto entrenará la concentración y re- concentración. Entrenamiento con viento, sol y lluvia.

5. El entrenamiento con viento exige extrema disciplina y concentración. Elija los días que haya mucho viento en el polígono de tiro. Escoja un día con cero viento (por ejemplo. solo una suave brisa desde la izquierda) y dispare solo en esta dirección del viento. Manténgase vigilante en esa posición, tirando solamente en la dirección del viento durante al menos 30 minutos por vez (de ser necesario, comience con sesiones más cortas). Termine disparando en “todos los vientos” para asegurarse un máximo retorno del viento en ambas direcciones.

6. Grupo de técnicas con tareas técnicas/mentales específicas

Dispare en distintos blancos y relaciones tareas técnicas y mentales específicas para cada blanco.

Por ejemplo,

Acomodarse – 10 tiros

Relajación, permanecer firme

5 tiros a un cartón en blanco

Trabajar con el balance. Bajar el arma si no puede encontrar el punto de balance. Comience de nuevo. (Cierre los ojos luego del punto de presión)

5 tiros a un cartón sin círculos

Relajación de la parte superior del brazo izquierdo

5 tiros a un cartón sin círculos

Mantener la posición, el dedo en la parte de atrás luego de disparar

10 tiros a un blanco “normal”

Deje que su cuerpo dispare. Trabaje con palabras claves y disparadores.

7. Ejercicio para los niveles de actuación (etapas de tiro)

1 tiro	10 puntos
2 tiros	20 puntos
3 tiros	29 puntos
4 tiros	38 puntos
5 tiros	48 puntos

No avance al siguiente paso hasta no haber logrado el requerimiento del correspondiente nivel. Ajuste los requerimientos para que encajen en su capacidad de actuación.

¿Cuándo debe llevar a cabo el entrenamiento de concentración?

Puede realizarse en cualquier momento, en cualquier lugar. Por ejemplo, mientras se esta realizando la entrada en calor y cambiado de ropa, en el entrenamiento técnico, durante el entrenamiento táctico, tal como disparar con condiciones de mucho viento y durante el entrenamiento físico.

b. Actividad física y entrenamiento mental

El entrenamiento de la movilidad, resistencia física y resistencia aeróbica son necesarios para prevenir lesiones y arreglárselas con el entrenamiento técnico, táctico y mental (concentración y entrenará: auto-confianza, auto-disciplina, motivación, actuaciones y placer) y provee significantes beneficios a la salud (para el corazón y los pulmones). El entrenamiento físico para tiradores puede incluir 3-4 sesiones de 45-60 minutos por semana. De hecho, el tipo de entrenamiento que elija depende de usted. Sin embargo, según nuestra experiencia, los tiradores generalmente eligen convertirse en tales por no disfrutar particularmente del footing, correr, etc. Cualquiera sea su motivación, elija un ejercicio físico que le guste y disfrute hacer. De esta forma, es mas probable que entrene mejor y obtenga los resultados deseados.

Es ampliamente aceptado que los tiradores necesitan estar en buenas condiciones generales, para desarrollar resistencia y flexibilidad, pero hay muchas discusiones sobre la necesidad de bajas pausas del ritmo cardíaco. Las opiniones expertas difieren. Algunos investigadores están convencidos de que es esencial, mientras que otros insisten es que no es ni necesario ni benéfico. Un ritmo cardíaco con pausas muy extensas y un bajo volumen de golpe aparentemente causa movimientos menores en el cuerpo que viceversa. Otros alegan que bajas pausas del ritmo cardiaco lo ponen en una posición para “tirar entre latidos”. En su libro “Successful Shooting”, Bill Pullum refiere a las investigaciones realizadas en la Universidad de Pennsylvania, las cuales muestran que si tiene una tasa de pulsaciones bajas, puede desarrollarla capacidad de disparar entre latidos. Él también dice que esta destreza puede desarrollarse a través del entrenamiento físico, trabajando en la técnica de tiro y mediante la meditación. La habilidad de disparar en las fases de calma entre pulsaciones y el método de desarrollar esta capacidad concuerda mucho mas con nuestra experiencia. Sin embargo, es un hecho que los tiradores raramente puedan “ver” sus pulsaciones, haciéndolos incapaces de relacionarse con el disparo entre latidos.

Los tiradores deben entrenar físicamente durante todo el año, pero el programa debe ser periódico para asegurarse que el entrenamiento mas fuerte y la puesta a punto vengas después de la fase de competencia. El entrenamiento físico debe correr en paralelo al entrenamiento técnico y disminuir durante la puesta a punto para las competencias mas importantes. El propósito del entrenamiento físico es:

- * incrementar la resistencia al estrés
- * reducir las pulsaciones
- * incrementar la capacidad aeróbica
- * mejorar las funciones cerebrales mediante la estimulación de la renovación de oxígeno
- * mejorar la resistencia para largas competencias y días de competencia
- * aumentar la flexibilidad y resistencia
- * hacer mas fácil la adaptaciones a las condiciones generadas por los viajes (calor, frío, diferentes zonas horarias, equipamiento pesado)
- * crear una sensación de bienestar
- * aumentar la resistencia a enfermedades

El entrenamiento físico es naturalmente de gran importancia para los biatletas, pero nosotros no estaremos examinando este tema en detalle (consulte otra bibliografía en la materia).

Es efectivo y una buena idea también, combinar el entrenamiento físico y mental. La combinación puede ayudar a mejorar el entrenamiento físico, mientras provee mas tiempo para, y beneficiarse del, entrenamiento mental. Aquí, la meta especifica debe ser desarrollar fuerza de voluntad, concentración, enfoque, valor y la habilidad de tomar decisiones. Lo que es revolucionario para usted, quizás sea cuestión de rutina para alguien mas. Encuentre que lo desafía y que puede ayudarlo en su desarrollo.

Ejemplos de combinaciones de entrenamiento mental y físico:

1. Tareas centradas en desarrollar el enfoque y la fuerza de voluntad integrados en intervalos ligeros de entrenamiento (footing/jogging)
2. Tareas destinadas a desarrollar el coraje/fuerza de voluntad.

Completando las tareas y probando con deportes que no haya intentado antes o que son normalmente aquellos que teme probar. Patinaje (buen entrenamiento de balance), esquí de descenso (valentía y concentración), natación (inmersión, largas distancias de nado), o artes marciales (fuerza de voluntad, valor, buena voluntad, toma de decisiones, etc.) pueden ayudarlo a desarrollarse y romper las barreras mentales.



Los competidores deben ser enseñados a desarrollar una relación consciente con las habilidades mentales. Durante la fase de aprendizaje, los competidores necesitan adquirir conocimientos sobre en que concentrarse y como ejecutar la acción relevante. Mas allá, necesitan entender cuando y como inician la acción. Manejar estos aspectos ayudará a prevenir las variaciones en el nivel de la actuación.

(SINCLAIR Y SINCLAIR,1994)

c. Desarrollo técnico

El desarrollo técnico y la instrucción constituyen el principal componente del entrenamiento de tiro. Lo siguiente puede ser un recordatorio muy útil para asegurarse el máximo retorno del tiempo que ha invertido en desarrollar la técnica:

- * Comience con aspectos técnicos simples y avance hacia los mas complejos.
- * Comience con lo tangible y luego avance hacia lo mas abstracto.
- * Comience con lo que sabe y vaya hacia lo desconocido.
- * Trabaje desde lo cercano a lo distante.
- * Vaya de la experiencia subjetiva a la observación objetiva.

Desarrollar su técnica de tiro tendrá un efecto mayor en su percepción de seguridad y calma bajo presión. La combinación de una buena técnica y una buena preparación mental es por demás ideal!

Sin embargo, el desarrollo de la técnica no siempre es establecido lo suficientemente alto en el orden de prioridades como una solución para los tiradores que han experimentado sensaciones de estrés e intranquilidad. Si un tirador tiene una técnica pobre, débil (por ejemplo, mala postura en la posición de pie), no es difícil imaginar que pasará cuando un oficial de competencia grite “comenzar”.

La habilidad de aprender nuevas técnicas –por ejemplo: el retroceso en el entrenamiento- parece ser directamente proporcional a cuanto entrene, cuando concentrado esta cuando entrena y la frecuencia de sus sesiones de entrenamiento. Al final del día, usted es el único que realmente puede evaluar su entrenamiento, pero tal vez encuentre necesario y útil trabajar con un entrenador que pueda proveerle de asesoramiento técnico y ayudarlo en el seguimiento de su entrenamiento técnico, táctico y mental a lo largo de un período. El entrenamiento y la instrucción de aspectos técnicos (posición de tiro, puntería, respiración, ejecución del disparo y los proceso mentales) y habilidades tácticas son partes importantes en el entrenamiento de tiro.

Muchos tiradores desean disparar tiros en vivo para ver cuantos puntos pueden sumar, pero entrenar con munición desvía el foco desde desarrollar los aspectos fundamentales de la técnica a la actuación y el puntaje.

Ejemplos de varios ejercicios e instrucciones de procedimientos mentales/ técnicos:

1. Disparar a diferentes blancos que no nos proporcione una reacción en forma de puntaje –por ejemplo: cartones en blanco y blancos sin dianas. Estos blancos le darán una sensación de maestría y dominio.
2. Disparar a un blanco con la diana del centro mas grande.
En su posición de tiro, visualícese tendido y disparando en un polígono diferente o en un espacio distinto. Sienta que tira bien, y que esta relajado y calmo.
3. Entrene las destrezas técnicas en una habitación oscura. Intente diferentes posiciones de tiro. Apague las luces y realice el entrenamiento en seco en la oscuridad. Alterne su foco de concentración entre la posición/el balance/calma y ejecución/post-retroceso/post-puntería.
4. Puede entrenar la ubicación y el disparo en un simulador de tiro. Use el parámetro para el largo del trazo y del disparo, y trabaje conscientemente en la relajación y calma para influenciar y mejorar el resultado de cada tiro.

5. Cuando debe practicar la técnica y las instrucciones?

Cada tirador debe incluir un desarrollo de la técnica y entrenamientos de la posición de tiro en una temprana etapa en su instrucción (a la carrera), y al comienzo de la temporada cada año (entrenamiento básico).

NIVEL 1

Mediante la “construcción de la posición de tiro” y disparar en seco (sin apuntar ni apretar el gatillo), puede *construir* la sensación de estabilidad y reforzar su posición interna y externa. En esta etapa muchos tiradores quieren disparar rondas en vivo para ver cuantos puntos pueden acumular, pero disparar con munición puede cambiar el foco desde el desarrollo de los aspectos fundamentales de la técnica a la actuación y los puntajes. Este es un método muy inoportuno que los buenos maestros y entrenadores pueden excluir ofreciendo sesiones de entrenamiento variadas y alternativas.

NIVEL 2

El entrenamiento de puntería, respiración y disparo pueden ser incluidas como extensiones siguiendo el trabajo en las posiciones de tiro. Pueden entrenarse diferentes aspectos por separados en diferentes periodos. Un ejemplo de esto es el ejercicio que lo implica en una sesión y entrenamiento de respiración, puntería y disparo sin tomar la posición, simplemente usando una mesa o un objeto similar como soporte (elimina los movimientos trabajando con una superficie sólida)

También puede entrenar con rondas de disparos pero sin blanco. Por ejemplo, ejecutar 100-200 rondas de .22 de frente o detrás de los blancos para entrenar la puntería, respiración y la ejecución sin distracciones.

NIVEL 3

El entrenamiento del ritmo y el sentido del tiempo debe incluirse en el tercer nivel, luego de otros tipos de entrenamiento. Desarrollar el sentido del tiempo es esencial para ayudar a los tiradores a sentirse calmados y seguros, incluso cuando se está bajo presión. Sin embargo, si este ejercicio se incluye antes de que los niveles 1 y 2 estén completamente concluidos y entrenados, puede interrumpir el desarrollo de estos aspectos.

Comentarios generales sobre el entrenamiento y el desarrollo técnico:

Es una buena idea tomar varias semanas en el entrenamiento básico de otoño para trabajar en la posición más débil, comenzando sus sesiones de entrenamiento diario en su posición mas débil si es un tirador de pequeño calibre.

EJERCICIOS

Tiro en seco para la construcción de la posición, balance, resistencia y disciplina

Este ejercicio es ideal para usar en el periodo de entrenamiento básico. Octubre – Marzo (en Noruega, esto es entrenamiento en polígonos cerrados). Tómese unos 30 minutos o mas para cada posición de tiro. Después de 4-5 sesiones por semanas por d10-12 semanas, notará un marcado cambio en que se sentirá mas seguro y calmo en la posición de tiro. Es una buena idea usar un simulador para hacer una prueba al comienzo del periodo de entrenamiento, y luego nuevamente en el final del período. Compare los resultados.



A. Tiro en seco por 2-3 semanas

Asegúrese de incluir 3-4 sesiones de al menos 30 minutos cada una (por posición de tiro) cada semana. Si es apropiado, trabaje solamente con su posición más débil. Encuentre una buena posición de tiro sin pensar en las dianas del blanco. Construya la posición y familiarícese con el sentimiento de balance. Concéntrese en la estabilidad lateral y trabaje arduamente en permanecer relajado en la posición. Si está entrenando la posición de pie, use una tabla o un pie durante los descansos o paradas.

Dos minutos, cargue, y un minuto de descanso.

B. Entrene 4-5 sesiones por semana por 4-12 semanas

Construya su posición de tiro y apunte a un punto en el espejo o en un cristal. Comience con un punto de un diámetro de 6mm y ajuste su posición a una distancia de 3-4 metros. Escoja otro sitio de puntería – la copa de un árbol, etc. Intente concentrarse calmadamente en un punto bajo la mancha negra. Al mismo tiempo, controle su otro sitio de puntería. Dos minutos, cargue y un minuto de descanso.

C. Realice el ejercicio “a” por 10-20 minutos y luego pase al ejercicio “b”.

Cuando realice el ejercicio “b”, incluya el apriete del disparador. La cantidad de tiempo que necesite utilizar para el ejercicio depende de su resistencia y autodisciplina.

10. Consciencia sobre el estrés y su manejo.

Es normal estar un poco nervioso en situaciones que uno tiene que llevar a cabo. Los nervios normales no deberían afectar su habilidad de hacer lo que deba hacer. Sin embargo, si se pone tan nervioso que pierde su visión de pájaro y el propósito que deseaba alcanzar, será un problema algo mas que pesado.

Un empleo nuevo, unas vacaciones cercanas o simplemente 2-3 semanas antes de una competencia – son aspectos que pueden sumar entusiasmo a nuestra vida y hacerla excitante. Estas emocionantes actividades cambios son de hecho, situaciones de estrés. Usualmente, tales reacciones no son negativas, poco placenteras o peligrosas. Sin embargo, cuando hablamos del estrés relacionado al tiro deportivo, generalmente nos referimos a un estrés negativo y a una condición en la cual tenemos mucha adrenalina en nuestro cuerpo. Es necesario ser conscientes de que necesitamos estar emocionados y de los cambios para ser capaces de funcionar bajo presión. El desafío radica en soportar, aceptar y hasta influir nuestros niveles de estrés.

a. Qué es el estrés?

En su libro titulado “Stress” (Kroese, 2003), Andries J. Kroese escribió que el estrés es una respuesta física a un *desafío* – generalmente en la forma de un cambio. También tiene otra visión del destres y del manejo del mismo. Por ejemplo, dice que el estrés no necesariamente debe ser un problema. Todo depende de cómo lo afrontemos...

Cuando tenemos que reaccionar rápido a un cambio, nuestro sistema nervioso simpático enciende un estado de “alerta máxima” y las hormonas del estrés, tales como la adrenalina, noradrenalina y cortisol, se liberan al flujo sanguíneo. Nos volvemos agudamente perspicaces, nuestras pupilas se dilatan, el ritmo cardiaco y la velocidad de respiración se incrementan, la presión sanguínea sube, los músculos se tensan, comenzamos a transpirar mas y la concentración de azúcar y grasas en sangre se incrementan. Nos encontramos listos para actuar: pelear o huir. A diferencia de la mayoría de los animales, la respuesta del estrés en humanos también alcanza una dimensión mental.

(Kroese, 2003)

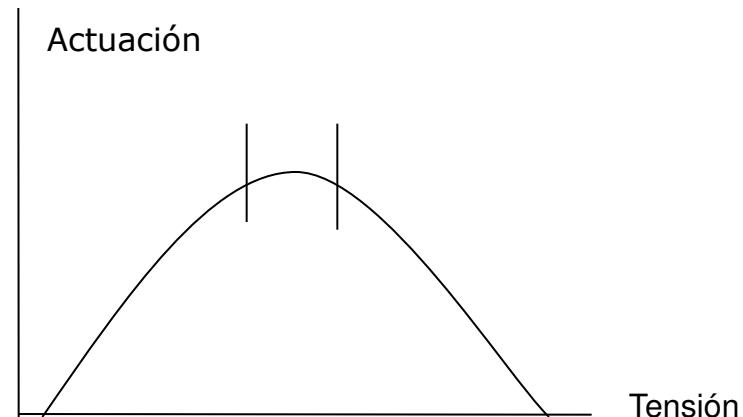
En otras palabras, dependemos de estar estresados para reaccionar alerta en un tiempo lo mas bajo posible y ser capaces de actuar apropiadamente. Tenemos un nivel de estrés que posemos describir como “bueno”. Sin embargo, si este nivel de estrés se eleva muy alto, junto con la sensación del tirador que esta perdiendo el control del tiempo y de si mismo, se vuelve insalubre.

U invertida

La curva invertida en U claramente ilustra esto. Podemos ver que cuando los niveles de tensión son bajo, las actuaciones también son pobres. A medida que el nivel de tensión crece, el desempeño también mejora hasta un cierto nivel. Si el nivel de tensión se incrementa mas allá de este punto, la actuación comienza a decaer nuevamente – creando lo que llamamos el “efecto U invertida”. La cantidad de presión que podemos manejar naturalmente varia de un individuo a otro, por lo que identificar su “nivel optimo de estrés” personal es un desafío. Las técnicas de relajación son indispensables para la habilidad de regular la tensión al nivel que desee. Esta es una destreza que se puede entrenar fácilmente.

Figura 3: Hipótesis de la U invertida

Figura 3: hipotesis de la U invertida



Es una teoría que indica la relación entre los niveles de tensión y la performance.

b. Dominando las estrategias

si estamos por afrontar el estrés, debemos acostumbrarnos al miedo de ser nadie, de ser inadecuados o de perder el control. Los entrenadores/ preparadores pueden y deben ayudar a iniciar este proceso de reconciliación y a mantenerlo corriendo.

Si un tirador puede conseguir mantenerse en el presente por largos periodos de la competición, sus niveles de estrés caerán y el reto, a partir de ahí, disminuirá. Esto permitirá al tirador disparar por cerca de su nivel técnico óptimo, romper las barreras, establecer records personales, etc.

“En la transición entre el pasado y el futuro, es decir, el aquí y ahora, no hay ni pensamientos ni estrés, porque los pensamientos y el estrés solo existen en el tiempo. necesitamos tiempo para pensar.

En el presente, no hay tiempo, entonces o hay pensamientos. En tanto estemos en el presente, no podremos estar descontentos con el pasado ni preocuparnos sobre el futuro. Un efectivo remedio anti-estrés es estar presente en el presente.”

(Kroese, 2003)

A modo de contribución al proceso en curso, en el cual los tiradores en las competencias se esfuerzan para estar presentes en el presente, merece la pena mencionar que los buenos resultados se han relacionado con el uso de música, yoga, tai chi, meditación, diálogo interno, visualización y comunicación/ conversación los compañeros de equipo, entrenadores, dirigentes y otras figuras.

En la medicina china, el bienestar físico, emocional y espiritual dependen del balance de la energía *qi* del cuerpo. El Qi es una fuerza vital invisible la cual, cuando nos encontramos bien, fluye suavemente y en grandes volúmenes a través de nosotros. Una dieta saludable, sueño regular, pensamientos armoniosos y una forma controlada de abordar los problemas son importantes para una buena salud.

El Qi se encuentra en el aire que respiramos, los alimentos que ingerimos, y nacemos con una medida de qi como parte de nuestras características hereditarias.

El propósito o finalidad de la medicina china, la dieta y artes marciales es ampliar el flujo del qi a través del cuerpo a su máximo nivel. La cultura china cree que la gente con altos niveles de qi mantendrán bien su vitalidad y facultades mentales a lo largo de los años. Esta es la clave para una larga vida.

Una dieta saludable, sueño regular, pensamientos armoniosos y una forma controlada de abordar los problemas son importantes para una buena salud.

El estrés barre el Qi de nuestro cuerpo, bloqueando la trayectoria a través del cuerpo y debilita las defensas inmunes. Hay muchas formas de tratamiento para desbloquear el qi. La acupuntura, por ejemplo, consta de insertar delgadas agujas en importantes puntos a lo largo de la mediana (que transportan en qi en el cuerpo). Quienes practican la acupuntura creen que insertando estas agujas se libera y regula el qi y que ellos restablece el balance natural del cuerpo. (Brewer, 2002)

c. Reacciones comunes al “estrés negativo”

Las reacciones psicológicas mas comunes al estrés son:

COGNITIVAS:

Confusión, distracción, cortos lapsos de atención

EMOCIONALES:

Irritabilidad, cambios de humor, sentimiento de culpa, ansiedad, preocupación y depresión

FÍSICAS/ PSICOLÓGICAS:

Se incrementa el pulso, la tensión muscular, la respiración (hiperventilación), la transpiración, aumenta la impaciencia e inquietud, hablamos mas rápido, se desea evitar la situación, se evitan las comidas, se tiene muy poco apetito, se rechinan los dientes (se tensan los músculos bucales).

d. Estrés en el tiempo

El estrés es una necesidad y un desafío en el tiro deportivo. Incrementa su presencia, mejora la velocidad de reacción y lo *afila*! Sin embargo, el estrés requiere periodos de menos tensión para permitirle a su cuerpo un tiempo para restituirse (reconstruirse).

Los entrenadores y competidores deben hablar en intervalos regulares para establecer cuales exigencias y niveles de expectativas son “confortables”. Las conversaciones de este tipo son necesarias también para establecer cuales estrategias, de las que pueden aplicarse, pueden volver bueno el estrés percibido.

EJERCICIOS

Ejercicio: Practica del “sentido del tiempo”

Practicar el tiempo y el ritmo de entrenamiento general puede ayudar a que el tirador mejore el sentido del tiempo y generar un sentimiento de gran seguridad. Por ejemplo: pídale a un compañero de equipo que le de instrucciones de tiro, disparo a disparo. Las instrucciones pueden ser: comience, dispare, pare. Practique el sentido del tiempo en relación a la velocidad del programa/ejercicio para el cual esta entrenando.

Ejercicio: Consciencia de los síntomas del estrés y soluciones

Observe la lista anterior de síntomas negativos del estrés. Si se reconoce claramente a usted mismo o siente que posee varios de estos síntomas, entonces es hora de entrar en acción. Hable con su entrenador, director y compañeros de equipo. ¿Cuáles son las soluciones disponibles?

Ejercicio: Estrés en competencia!

Dispare una competencia Monte Carlo: esto quiere decir, todos los tiradores disparan un tiro cada uno (puede imponer un tiempo máximo si fuera necesario). El tirador con el puntaje mas bajo en cada ronda queda fuera de la competencia. Luego comience con una nueva ronda de disparos y continúe con la competencia hasta que quede un solo tirador como ganador.

Ejercicio: Tiro en equipo con “nervios”

Divida a todos los tiradores en equipos o grupos de 3-4. El primer tirador debe disparar 5 centros para pasar la posta al siguiente tirador. La exigencia puede disminuirse o ajustarse para que encaje en los niveles de los tiradores individuales, tal como tres tiros en la diana del nueve. El primer equipo en terminar es el ganador.

Ejercicio: entrenamiento de consciencia en una competencia menor.

Tómese un descanso luego de cada 7-8 disparos y note su nivel de tensión y nerviosismo. Compare este estado con algo parecido a la aguja del velocímetro en los autos. Intente y ajuste el nivel de tensión a lo que usted cree que es su nivel ideal. Ajuste el “acelerador” a medida que avanza.

Ejercicio: Ejercicio de participación.

Pida un poco de tiempo para hablar con un entrenador o compañero de equipo. Comparta sus pensamientos y sensaciones sobre su próxima gran competencia. Hablar sobre los pensamientos y sentimientos que están en su mente. Quizás tome algo de coraje ser el primero en hablar, pero puede tener un efecto muy destacado en su persona y la persona con la cual esta hablando.

(Si tiene pensamientos negativos muy fuertes que no puede manejar, tal vez sea mejor compartirlos con alguien mas que no sea su entrenador o compañeros de equipo).

Ejercicio: Reflexología para contrarrestar la tensión (vea el capítulo sobre la energía qi)

Si la tensión lo esta enfermando, presione fuertemente con su pulgar contar el área entre los dos huesos del interior de su antebrazo, la distancia de tres dedos desde la muñeca.

Mantenga la presión por 30-60 segundos, luego cambie de pulgar y realice la presión en el otro brazo

(Brewer, 2002)

Ejercicio: Identificar las fuentes del estrés.

El competidor y su entrenador deben sentarse aparte y escribir en una lista las cosas que , creen, están interrumpiendo e incrementando el estrés y los sentimientos negativos en relación al desempeño. El tirador describe sus orígenes del estrés y el entrenador hace lo mismo. Si muchos tiradores se encuentran presentes, deberían dividirse en grupos y, como un ejercicio secundario, decidir que solución estratégica quieren emplear en diferentes situaciones.

Ejemplos de fuentes de estrés para un tirador:

El entrenador insistente frente a las tareas.

Fallas técnicas de los blancos electrónicos.

Llegar a la arena 30 minutos antes del comienzo de la competencia, teniendo que cambiar las rutinas de preparación.

Otros tiradores entrenando al mismo tiempo haciendo ruidos y desconcentrando a los demás.

Familiares o padres deseándole buena suerte y diciendo: "Estoy seguro/a que lo harás bien.

Cuento con que traigas el oro!"

Ejercicio: estrategia para cambios.

Siéntese en una buena silla por 10-15 minutos. Encuentre el momento para sentarse cuando no vaya a ser interrumpido. Haga una lista de todas las cosas que considera mas estresantes en este momento. Ponga aquello que lo esta estresando más al comienzo de la lista. Esta lista lo ayudará a pensar mas claramente, a priorizar los orígenes del estrés y a encontrar una estrategia para cambiarlos.

Ejercicio: Interacción: entrenador – competidor

Ejemplos de preguntas de una entrenador a un tirador:

- * Que es lo que quiere intentar hacer? (meta)
- * En que quiere concentrarse? (foco de atención)
- * Como planea hacerlo? (visualización)
- * Cuanto quiere invertir en hacer esto? (nivel de energía/ relajación)

Luego de intentar hacer esto, vuelva al competidor y pregunte:

- * Dígame que se dice usted mismo. (auto-diálogo interno)
- * Dígame si hizo lo que tenia planeado. (análisis de retroalimentación)
- * Como se sintió? (análisis de retroalimentación, visualización)
- * En que centró su atención? (enfoque)
- * Cuan duro ha intentado? (energía/ relajación)
- * Que cambiará la próxima vez? (enfoque/ visualización)
- * Dígame que hará la próxima vez. (objetivo)
- * Cómo planea hacer esto? (visualización)

11. Programa de entrenamiento

Ganar lo es
todo
Ganar es nada

Para preparar un programa de entrenamiento bueno y efectivo, es esencial tener conocimiento sobre las exigencias hechas por el deporte, la capacidad del competidor y las condiciones generales. También puede ser muy útil evaluar la situación general del competidor: es decir, el tiempo disponible para el entrenamiento, el seguimiento de su entrenador o instructor, el apoyo de la familia y el trabajo o situación de estudio. El planeamiento concreto es un tema separado, el cual no será examinado en profundidad en el presente contexto. Los aspectos en los que quisiéramos concentrarnos, sin embargo, son:

- * metodología del entrenamiento
- * exigencias de trabajo / capacidad
- * la sesión de entrenamiento en si misma
- * muestra de un plan de entrenamiento básico

Entrenamiento mental y metodología de entrenamiento

Del mismo modo que las destrezas físicas, las aptitudes mentales pueden mejorarse mediante buenas sesiones de entrenamiento. El trabajo sistemático y un enfoque de largo plazo son los conceptos claves en este contexto, y las pautas que pueden usarse para planear un entrenamiento físico pueden ser aplicadas de igual forma al entrenamiento mental (realizarse periódicamente, pensamientos de largo plazo, trabajo de planeación, volumen, intensidad, etc).

El entrenamiento mental es mas efectivo cuando se aplica sistemáticamente y basado en los trabajos requeridos aplicados al tiro y el perfil de capacidad del tirador en cuestión. Debe haber una perspectiva de largo plazo a entrenar, por ejemplo, es poco probable que una o dos semanas de entrenamiento mental tengan algún efecto de largo alcance. El entrenamiento debe seguirse de cerca y controlarse bien. Ciertamente, los resultados pueden ser alcanzados si dice “visualizo cuando tengo el tiempo”, pero sus chances de mejorar, serán mucho mayores si reserva el tiempo requerido para un extenso período. Cuando trabaja en el entrenamiento mental, debe ser USTED quien desee hacerlo. No es útil solamente tener un programa diciendo “esto es lo que deberías hacer”. Debe desearlo usted mismo, y debe entender como eso puede aplicarse a sus resultados de competencia y a su vida en general. Anne Marte Pensgaard con frecuencia hace hincapié en que “los competidores deben tener un conocimiento fundamental de la importancia de los procesos psicológicos” y que “deben estar motivados y cooperar”.

b. Perfil de Capacidad – Trabajos requeridos

En el tiro, un análisis del perfil de capacidad y los requerimientos de trabajo, revela que destrezas y cualidades se requieren para lograr una buena actuación, y señala las áreas que necesitan mas entrenamiento. El desarrollo de estas capacidades son precisamente un punto del proceso completo de entrenamiento.

Trabaje para alcanzar lo que cree que será su nivel, con respecto a los parámetros debajo (destrezas mentales). Es una buena idea pedir a los compañeros de equipo y entrenador que lo asistan.

“Requerimientos y capacidades” mentales en el tiro deportivo

Trabajos requeridos en el tiro deportivo	Destrezas mentales/ psicológicas	Requerimientos para lograr el nivel del equipo nacional o nivel de competencia internacional, por ejemplo en escala de 1 – 10	Mi nivel?
	Motivación		
	(Fuerza de) Voluntad		
	Humor		
	Coraje		
	Auto- confianza		
	Capacidad de concentración/ focalización		
	Nivel de tensión/ ajustes de tensión		
	Paciencia		

Trabaje para mejorar su nivel de acuerdo a los parámetros de la lista anterior. Si lo considera apropiado, tómese una prueba (vea el próximo capítulo).

c. Sesiones de entrenamiento

Tener un objetivo claro para cada sesión de entrenamiento mejor la calidad de lo que realiza y hace el entrenamiento mas efectivo. Una meta objetiva y tangible hace mas fácil el permanecer concentrado en cada tiro. Vea la muestra de sesiones de entrenamiento.

Muestra de sesiones de entrenamiento (entrenamiento básico, otoño, tirador de rifle)
Aproximadamente 2 hs.

Metas para la sesión de entrenamiento:

Entrene relajación/bajar los hombros y cuello y los músculos de los hombros en la posición de pie.

Preparación:

- | | |
|--------------------|---|
| * Cambio de ropa | Espere a ponerse la ropa de tiro |
| * Entrada en calor | Hágala lentamente y concentrado (al menos 5 minutos) |
| * Relajación | Siéntese por 5 minutos y trabaje en la respiración.
Sienta como se “desinfla” mientras espira. |

Pase tiempo concentrándose en sus pensamientos, en su objetivo del día.
Póngase el saco de tiro y comience por la sección principal.

Una meta objetiva y tangible hace mas fácil el permanecer concentrado en cada tiro.

* Sección principal

Tomar la posición respecto del blanco

Ajuste la posición de los pies en relación al blanco. Construya su posición de tiro externa.
Calma...

Luego trabaje en su posición de tiro interna cerrando los ojos. sienta que esta relajado completamente –piernas, muslos, caderas, espalda, mejillas, hombros y brazos. Intente sostener el arma con la mas mínima cantidad de fuerza.

1. Dispare: 10 tiros de prueba.
Ejecute los tiros tranquilamente.
2. Dispare: 10 tiros a un cartón en blanco –de nuevo, empleando la vista. (Cierre los ojos luego de comenzar a hacer presión en el gatillo). Luego dispare 4 x 5 tiros del modo habitual.
Cada cinco disparos que ejecute, controle para ver si la posición sigue siendo correcta. Concéntrese en particular en los hombros y el cuello. Asegúrese constantemente de estar respirando por la nariz y usando el estómago.
3. Visualización. Siéntese por, al menos, cinco minutos y practique visualizaciones. Si es de ayuda, imagínese que esta tirando en una importante concurso anual. Imagínese el polígono de tiro, e imagínese caminando al polígono. Siéntase calmado y como esta concentrándose y caminando fácilmente a la línea de tiro. Sienta cuan bien esta disparando.
Los hombros y el cuello están relajados, y se siente fuerte. Véase a usted mismo haciendo la mejor actuación y caminando calmadamente, alejándose de la línea de tiro luego de ejecutar su ultimo disparo.
4. Prueba. Dispare sus últimos 5 tiros como si se tratare de una prueba. Evalúe su actuación y la forma en que se ha desempeñado desde el punto de vista del objetivo del día.
5. Entrenamiento de balance. Use una colchoneta de ejercicios y realice, de 10- 15 minutos, entrenamiento de balance.

Conclusión:

* Elongación

Estire los músculos por grupos musculares mayores en las piernas, brazos, espalda y hombros. Preste especial atención al cuello y los hombros.

* Evaluación/ análisis

Evalúe su sesión de entrenamiento desde la perspectiva del objetivo original. En su entrenamiento diario, haga una lista de los objetivos para la siguiente ocasión.

a. Muestra de un programa de entrenamiento incluyendo ejercicios técnicos y mentales.

Los planes de entrenamiento son mejores cuando se desarrollan individualmente para cada tirador. De esta forma, los planes generales tales como el que se muestra aquí, debe ser ajustado para que se adapte a las capacidades individuales, motivación y nivel. En realidad, solo con su entrenador pueden preparar un programa de entrenamiento apropiado para usted.

Ejemplo de un plan semanal

Tirador: avanzado. Entrenamiento básico: 2da semana de Noviembre (entrenamiento en polígono cerrado, Noruega)

Día de la semana	Tipo de entrenamiento	Duración
Lunes	Estabilidad y coordinación: entrenamiento de balance – 10 min en colchoneta. Entrenamiento técnico de tiro: entrenar la relajación, balance y ejecución del disparo. Use técnicas determinadas. Entrenamiento mental: visualización de tiros individuales, utilizando disparadores antes de comenzar. (aprox. 10 min)	120 min
Martes	Comience la sesión con 5-10 min. de meditación. Entrenamiento en seco: ejercicios de relajación y balance. Use un espejo y trabaje en la construcción de su posición y resistencia en la posición de tiro. Estabilidad y coordinación: entrenamiento de balance – 10 min en colchoneta. Entrenamiento físico: 60 min. Incluyendo natación, levantamiento de pesas (con poco peso), elongación. (Elija la actividad que mas le guste). Entrenamiento mental: ejercicios de relajación, 20 min. Use un Cd de relajación.	120 min

Miércoles	Entrenamiento mental: Visualización de tiros individuales con <i>disparadores</i> (aprox. 10 min) Entrenamiento y prueba usando un simulador de tiro: trabaje con un compañero de equipo o entrenador. Trabaje con parámetros específicos –centrar las miras, relajación y continuación en la posición de tiro. Termine con 20 tiros de prueba. Asiente el resultado e imprima una copia, si es necesario. Entrenamiento en seco de las posiciones que no ha evaluado aún.	120 min
Jueves	Estabilidad y coordinación: entrenamiento de balance – 10 min en colchoneta. Entrenamiento mental: ejercicios de relajación por 20 min, antes de comenzar a disparar en seco. Entrenamiento en seco: ejercicios de relajación y balance. Utilice un espejo para construir la posición y trabajar con la resistencia en la posición de tiro. Comience la sesión con 5- 10 min de meditación. Entrenamiento físico: 60 min, incluidos natación, levantamiento de pesas (con poco peso) y elongación.	120 min
Viernes	Afirmaciones: prepare afirmaciones que pueda usar en el futuro, las cuales se apliquen a competencias en 3-4 meses a futuro (vea el capítulo mas relevante de este libro). Entrenamiento técnico: comience la sesión con 5-10 min de meditación. Luego empiece en el entrenamiento de tiro con ejercicios de relajación, balance y disparo. Use una serie determinada de técnicas. Concéntrese en entrenar este ejercicio hasta el final de la sesión.	90 min
Sábado	DIA LIBRE (evaluación de competencias, si es apropiado)	
Día de la semana	Tipo de entrenamiento	Duración
Domingo	Estabilidad y coordinación: entrenamiento de balance –10 min en colchoneta. Entrenamiento de tiro con ejercicios de relajación, balance y disparo. Entrenamiento en seco: ejercicios de relajación y balance. Utilice un espejo para construir la posición y trabajar con la resistencia en la posición de tiro. Comience la sesión con 5- 10 min de meditación. Use afirmaciones a medida que progresa en la sesión de entrenamiento. Entrenamiento físico: 60 min. incluidos natación, levantamiento de pesas (con poco peso) y elongación. (Elija la actividad que mas le guste). Entrenamiento mental: visualización para la próxima competencia importante: el programa completo o partes de él, y ejecuciones individuales con <i>disparadores</i> antes de comenzar (aprox. 10 min)	120 min.

Puesta en práctica de un trabajo de preparación.



Prueba y selección de material.

12. Test de aptitudes mentales

(general)

No se gana nada comparando sus puntajes con los de otra gente. El test es evaluado individualmente y preparado, y debe ser interpretado individualmente!

Las pruebas de cualidades/aptitudes psicológicas rara vez son incluidas en los varios requerimientos de trabajos a analizar en la literatura de esta materia. Esto no significa que no sea importante, mas bien se relaciona con que las medidas pueden ser difíciles de calcular. Sin embargo, Pensgaard/Hollingen desarrollaron un test de destrezas que puede intentar. El test puede usarse por tiradores y entrenadores/ instructores/ directores técnicos para clarificar que aptitudes mentales están bien desarrolladas y cuales lo están en menor medida. En otras palabras, esta es una prueba y un ejercicio interesante.

No se gana nada comparando sus puntajes con los de otra gente.
El test es evaluado individualmente y preparado, y debe ser interpretado individualmente!

¿Cuan desarrolladas se encuentran sus aptitudes mentales?

Utilice el siguiente cuadro para evaluarse usted mismo
(dibuje un circulo el número correspondiente a pregunta dada a continuación):

Nótese:

De acuerdo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Desacuerdo

1. Mi plan de competencia comprende tareas y trabajos claros

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Regularmente utilizo la visualización, en la cual me veo a mi mismo realizando una buena actuación

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Tengo gran confianza en mi mismo como tirador

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Raramente sufro de estrés negativo durante una competencia

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Soy bueno concentrándome incluso cuando estoy rodeado de distracciones

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Soy bueno motivándome a mi mismo

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

He desarrollado un plan de apoyo para cuando sea incapaz de realizar las rutinas, y deseo aplicarlo durante una competencia.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Me visualizo regularmente alcanzando las metas que me he impuesto

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mi auto-confianza es sólida en la mayoría de las situaciones

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Instantáneamente noto cuando mi nivel de tensión (nivel de estrés) se vuelve muy elevado

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inclusive cuando estoy distraído, puedo recuperar rápidamente mi concentración

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Se cuanto me llevará alcanzar mis metas y estoy dispuesto a hacer lo necesario para lograrlas.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sigo mis rutinas tan lejos como sea posible, desde el comienzo de la competencia, ya que se que me ponen en mi mejor estado para desempeñarme correctamente

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cuando visualizo, utilizo todos mis sentidos
(vista, audición, olfato, gusto y sentido del movimiento)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Creo fuertemente en mi mismo y espero tener éxito en los objetivos que me he impuesto

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mucho estrés, raras veces, traen como resultado actuaciones pobres.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mi capacidad de concentración es muy buena comparada a la de los mejores tiradores contra los que compito.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evalúo las competencias y sesiones de entrenamiento de acuerdo al objetivo que me he fijado

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mi preparación para la competencia es tan buena como la de los tiradores contra quienes compito

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Visualizo como puedo realizar las varias tareas y trabajos durante el entrenamiento

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Soy bueno encontrando aspectos positivos de mi mismo y recordándomelos a mi mismo

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Se lo que debo hacer si mi nivel de tensión es muy bajo o muy alto

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No tengo problemas en permanecer concentrado y enfocado a lo largo de la competencia

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tengo un fuerte deseo de triunfar en el deporte que elegí

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Una de las razones por las que mi desempeño es bueno es porque mis rutinas de competencia son buenas

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Durante las competencias, mis pensamientos son predominantemente positivos

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Si le consulta a mi entrenador, el/ella le dirá que soy bueno ajustando mi nivel de tensión en la dirección apropiada

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Si le consulta a mi entrenador, el/ella le dirá que soy bueno en permanecer concentrado a lo largo de la sesión de entrenamiento

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Establecer metas claras para cada sesión de entrenamiento me ayuda a entrenar adecuadamente

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evalúo cada disparo de competencia para aprender de ello y consecuentemente aplicar la experiencia que he ganado.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mis visualizaciones son fuertes y claras

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mi auto-confianza es rara vez afectada por otros competidores

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Comparado con los mejores competidores en mi deporte, tengo buen control sobre mis niveles de tensión

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rara vez me veo interrumpido por pensamientos negativos

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estoy dispuesto a poner mi deporte primero en mi lista de esfuerzos para hacer lo mejor que pueda

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Soy bueno evocando sentimientos que me hacen sentir mas seguros y confiado antes de una competencia

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Soy bueno visualizando

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Veó las situaciones difíciles como un desafío

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Se que situaciones pueden tener un efecto negativo en mis niveles de tensión, y se que hacer en esas situaciones

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Soy bueno cambiando el foco de concentración en cuanto cambia mi situación

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Se en que debo trabajar para alcanzar mis objetivos, y estoy listo para priorizar el entrenamiento de estas capacidades

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DEPORTE: EDAD: GENERO: FECHA:
 Escriba sus puntajes en las tablas. Los números en las tablas se refieren al numero de pregunta. Así, el 1 refiere a las pregunta no. 1.
Sistema de Puntaje

Preparación para la competencia	Visualización	Diálogo interno y auto-confianza	Regulación de la tensión	Concentración	Objetivos y motivación
1.	2.	3.	4.	5.	6.
7.	8.	9.	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23	24.
25.	26.	27.	28.	29.	30.
31.	32.	33.	34.	35.	36.
37.	38.	39.	40.	41.	42.
Total:					

Realice la sumatoria de cada columna. El mejor puntaje posible es 7. Pero un total de 25 o menos, muestra que tiene un buen control de las destrezas mas relevantes. Si ha anotado un puntaje sobre 25, debería considerar priorizar el entrenamiento de esta capacidad(es) en cuestión. Cuando comienza a entrenar una destreza mental especifica, esto tendrá un efecto positivo en las otras capacidades. Por ejemplo, si comienza a trabajar en el manejo del estrés, esto mejorará la capacidad de concentración, también.

Objetivos y motivación

La columna de “Objetivos y motivaciones” muestra cuan bueno es motivándose usted mismo, la medida en que ve sus objetivos durante el entrenamiento y la competencia, y cuanto esta dispuesto a dedicar para tener éxito en su deporte, debería mirar mas de cerca de lo que puede hacer para mejorar su motivación. Si obtuvo un puntaje alto, esto es natural, no negativo, en si mismo. Está bien si no tiene ambiciones de alcanzar buenos resultados en su deporte. Sin embargo, creemos que muchas frustraciones podrían evitarse si la gente fuera consciente de cuanto entrenamiento es necesario y cuanto esfuerzo requiere alcanzar sus metas.

Concentración

Mantener la concentración por largos periodos de tiempo, el rápido retorno al nivel requerido de concentración luego de una distracción, y el manejo de requerimientos específicos de concentración del deporte en cuestión son capacidades cruciales si desea tener éxito en su deporte. Si ha obtenido un puntaje mayor a 25, debería considerar el priorizar el entrenamiento de estas destrezas.

Diálogo interno y auto-confianza

Es importante ser capaz de controlar el diálogo interno para que este se mantenga constructivo y positivo. Esta capacidad es esencial, tal como lo es una elevada auto-confianza, si desea triunfar en su deporte. La baja auto-confianza afecta mas lo que sea que realice en su deporte en un sentido menos que favorable.

Regulación de la tensión

La habilidad de regular los niveles de tensión en la dirección apropiada es una capacidad esencial. Debe ser consciente de usted mismo en relación a las situaciones en las cuales experimenta estrés, como se siente esto y que es lo que puede hacer para sobrepasarlo.

Visualización

Muy pocos atletas de elite y competidores no utilizan la visualización como arte de su entrenamiento diario y en su preparación para las competencias. Para que la visualización tenga un efecto positivo, debería involucrar todos sus sentidos: audición, gusto, sensibilidad del cuerpo y la vista.

Preparación para la competencia

“Preparación para la competencia” es una clase de termino *paraguas* para todas las capacidades mentales que usted posee. Teniendo un acceso consciente a las fases de preparación que incluyen las competencias, y a lo que necesita hacer durante la misma, encontrará las bases de una buena actuación.



13. Conclusión

Preparación es la clave
del éxito.
Los ganadores planean
vencer.

Es genial conocer tiradores que hablan entusiastamente del valor de entrenar la visualización, desarrollar las metas y aprender el arte de la relajación, y aquellos que describen el disfrute de una buena actuación en competencia incluso cuando su pulso/nivel de activación puede ser alto. Luego sentimos que el premio es mucho mas valioso que el precio!

El tiro es un deporte en el cual uno es puesto bajo presión (por ejemplo, la presión del tiempo), donde es “fácil” contar los puntos. Mientras mas esfuerzo ponemos en dar en el blanco, mas seguido fallamos. Si lleváramos el conteo de nuestros puntos y trabajáramos solo en lo que debemos hacer para ganar a nuestros competidores, nos encontraremos en problemas! Quizás la paciencia y la fuerza de voluntad prueben de forma crucial los cambios que dan resultado en su proyecto!

Seria mas fácil para usted alcanzar sus metas y el “horror” de una actuación pobre desaparecería si alcanza el estado de “no intencional” o “sin quererlo”? Y si logra permanecer 100% presente en el presente? Usted, su arma y el centro de la diana.

Déjenos observar que tiene para decir el maestro en arquería en su libro “Zen in the Art of Archery” (Filosofía Zen en el Arte de la Arquería):

“El arte correcto”, gritaba el maestro “es intencionalmente, sin propósito”

“Mientras mas tenazmente intente aprender como disparar la flecha para dar en el blanco, menor será el éxito en la primera y mas se alejara las siguientes. Lo que se interpone en tu camino es que tienes demasiada intención. Piensas que lo que no haces tu mismo, no pasara...”

“Que debo hacer entonces?” Pregunte pensativo.

“Debes aprender a esperar adecuadamente”

“Y como aprende uno eso?”

“Dejándote llevar, dejándote a ti mismo y a todo lo demás detrás con decisión para que nada mas salga de ti, mas que una tensión sin propósito aparente”

“Entonces debo buscar “no tener intención de hacer algo” - intencionalmente?! Me escuche decir.

“ningún discípulo me ha preguntado antes eso, por lo que no conozco la respuesta adecuada”

“Y cuando comienzo con estas nuevas prácticas?”

“Espera hasta que sea el momento”

El entrenamiento mental es el mejor de todos cuando no es solamente visto como un ejercicio ligado al deporte, sino algo que loo influye, influye sus relaciones con otras personas y la forma en que vive su vida.

“EL ARTE CORRECTO”

“El arte correcto”, gritaba el maestro “es intencionalmente, sin propósito”

“Mientras mas tenazmente intente aprender como disparar la flecha para dar en el blanco, menor será el éxito en la primera y mas se alejaran las siguientes. Lo que se interpone en tu camino es que tienes demasiada intención. Piensas que lo que no haces tu mismo, no pasara...”

“Que debo hacer entonces?” Pregunte pensativo.

“Debes aprender a esperar adecuadamente”

“Y como aprende uno eso?”

“Dejándote llevar, dejándote a ti mismo y a todo lo demás detrás con decisión para que nada mas salga de ti, mas que una tensión sin propósito aparente”

“Entonces debo buscar “no tener intención de hacer algo” - intencionalmente?! Me escuche decir.

“ningún discípulo me ha preguntado antes eso, por lo que no conozco la respuesta adecuada”

“Y cuando comienzo con estas nuevas prácticas?”

“Espera hasta que sea el momento”

(Herrigel, E – Zen in the Art of Archery)”

Sus notas para el desarrollo de aptitudes mentales

Aptitudes mentales	Nivel actual	Nivel deseado	Fecha limite	Como alcanzar el nivel deseado?
Preparación para la competencia				
Visualización				
Diálogo interno				
Control de tensión				
Concentración				
Metas y motivaciones				

Realizando el test de destrezas mentales como un punto de inicio, puede establecer nuevos objetivos!

Finally, here is a book devoted to the theme of "Mental training and shooting".

"Mental training in shooting" is a practical book that explains and provides guidance in the development of mental skills. It is packed with good, straightforward advice about what it takes to get started, develop the use of mental training, learn solid fundamental techniques – and go all the way to the top spot!

The book is intended for shooters, instructors, trainers and coaches at all levels: from beginners to elite competitors. It is written in a clear, straightforward style and contains figures, summaries and a range of practical exercises.

Both the authors have worked with mental training for many years. Moreover, Anne Grethe Jeppesen has broad experience as a competition shooter, trainer and coach and has completed the most advanced international training course run by the ISSF. Anne Marte Pensgaard, for her part, has a Ph.D. in sports psychology and is executive in charge of this area at Olympiatoppen (high level sport/Norway). In addition, she holds the position of associate professor at the Norwegian School of Sports Sciences.

ISBN 82-997181-1-2
www.stenvaag.no

