

Una perspectiva de la psicología evolutiva de un tirador de Field Target en su camino hacia el disfrute competitivo mediante el autoconocimiento.

LA SENSACIÓN

Por: José Antonio Sancho. (Sanjon)

En memoria de “Josegomegutí”, uno de los pioneros del Field Target de nacional, y con especial cariño a su familia y amigos de la Asociación Catalana de Field Target que tan directamente sintieron su pérdida.

El presente libro es gratuito, está permitida su reproducción total o parcial sin la autorización del autor. Sólo te agradecería que citaras la fuente.

Si algún día reportara algún tipo de beneficio, que éste vaya destinado a la Asociación de Esclerosis Múltiple de Gipuzkoa (ADEMGÍ).

Se irá actualizando, por lo que si quieres la última versión consúltalo en la página web www.fieldtargeteuskadi.org

Si quieres aportar algo al mismo, solo tienes que dirigirte al autor en su correo: joseansp@hotmail.com

“Una diana derribada es un efecto colateral de tu propia vida”.

ÍNDICE.

Prólogo.....	4
PLÓMEZ (Línea de “0”. Competición. Resultado. Trofeo).....	5
JOSEBA (Línea de “0”. Competición. Resultado. Trofeo).....	8
Reflexiones de un principiante.....	11
Mi camino hacia la “Sensación”.....	12
Pasos hacia la “Sensación”.....	18
El proceso de disparar con “La Sensación”.....	19
Cuánto de Plómez y Joseba hay en ti desde la perspectiva de los profesionales de la psicología deportiva del mundo del tiro	21
La casa donde viven Plómez y Joseba	21
Cómo tratar a Plómez.....	21
De qué se nutre Plómez.....	22
Cómo machacar a Plómez y dar Vidilla a Joseba.....	22
Cuando Plómez se pone cachondo.....	22
La lucha entre Joseba y Plómez.....	23
Como dirían Pepone y Toñin.....	23
Cómo saber cuánta dosis hay en ti de Joseba y Plómez.....	23
Las armas de Plómez.....	24
Cómo metérsela doblada a Plómez.....	24
Cómo habla Joseba y cómo no hacerlo con Plómez.....	25
Cuando Joseba nos abandona.....	26
Otra vez el consejo de Toñin y Pepone.....	26
Esto es ver “La Sensación”.....	27
Así se vivió en los foros la publicación de “La Sensación”.....	27
Un par de películas que te recomiendo ver	27

Recuerdo los primeros años de competiciones...me ponía nervioso, pero aquello no era ansiedad, de esa que te hace temblar o sentir una presión en el pecho que parece no dejarte respirar. Cuanto mejor era técnicamente, los resultados parecían estancarse, o si eran buenos no disfrutaba en absoluto de la competición ni de los preparativos, pues la ansiedad, como trastorno psicológico, hacía del disfrute algo imposible. Este artículo pertenece a la fase en la que descubrí cómo enfrentarme a ella y cómo la superé.

Precisamente, ganarme en el plano psicológico-emocional se convirtió en mi objetivo, y la retícula se convirtió en el “sismógrafo” de mi estado vital.

Soy consciente que muchos compañeros de afición rehúyen de la competición, pues a diferencia de otros deportes el resultado sólo podemos achacarlo a nosotros mismos. No tenemos donde escondernos. Os propongo todo lo contrario... para ello lo primero es conocer al “enemigo” que nos bloquea y los antídotos de su veneno.

Mi sueño competitivo no es ganar un mundial, ni nada por el estilo, con lo que fantaseo es verme en una muerte súbita en un mundial y enfrentarme a mis demonios, hacer lo que sé que tengo que hacer, soltar el disparo, cerrar los ojos e independientemente de si el blanco ha caído dar gracias a Dios por haber sido capaz de haber disfrutado, paladeado de cada uno de esos segundos.

LA SENSACIÓN.

Dicen con muy buen criterio, y yo estoy de acuerdo con ello, que la felicidad es un camino, y que por lo tanto uno la alcanza si se toma el viaje como el objetivo principal de la aventura, y no el propósito en sí de lograr alcanzar la meta. Por tanto, la meta es una consecuencia del camino, e incluso podemos llegar a minusvalorar la propia meta y definirla como “efecto colateral” si sobre todo lo que se valora es la trayectoria.

Vámonos al campo de tiro. Para contar esta historia lo haré desde la perspectiva de dos tiradores, uno es mi primo Plómez y el otro es Joseba.

LA COMPETICIÓN DE PLÓMEZ:

!!Quiero ganar esa competición!!. Empiezo a ir a correr dos días a la semana, voy al campo de tiro 3 días, y entreno una hora y media en cada ocasión, he adquirido la técnica, la teoría, y sé aplicarla en la mayoría de los casos. Pero mi objetivo es ganar.....quiero ganar, tengo que ganar a fulano, o a mengano....quiero ser el primero, voy a dejar la cruz clavada como con cemento en el KZ. De hecho, has conseguido entrenando agrupaciones de 5 mm a los 50 metros en posición FT de forma muy habitual, y de pie tiras la diana a 50 metros 8 de 10 veces seguidas.

Llega el día de la competición:

Línea de “cero”.

Vas a primera hora a la línea de “Cero” y durante una hora no dejas de disparar. Todo parece que está en su sitio, pero tras el disparo número 40 las agrupaciones se han abierto y has tenido algún gatillazo...¿se habrá movido algo en el visor, o en el “8” del cañón, o habré metido un balón doblado?. Miras la agrupación de un compañero que se ha sentado hace 20 minutos y ves que es un cacahuete a los 50. “Joder, a este le voy a ganar, pero menuda agrupación que ha hecho él, seguro que algo se me ha movido a mí”...

Competición.

“Tac, tac, tac, tac...totom, totom, tatatam”. Dos Txalapartaris están atizando con sus maillak (palos) los troncos de dos robles haciéndoles hablar en un lenguaje que ya ni los viejos de la zona conocen, pero sí los montes. Hay alrededor de 70 tiradores de todo el país. Miras a un lado y a otro, “a ese seguro que le gano, su índice ha bajado”...”ese se va a enterar, le voy a dar un repaso”...el mamporrero se hace más rápido, vertiginoso, y los ojos son

incapaces de seguir la velocidad de las manos, paran en seco y suenan los aplausos del resto, pues Plómez no quiere que se le suban las pulsaciones. El juez indica por megafonía: ¡Tiradores a la línea de fuego!.

¡Quiero ganar, voy a ganar, ya era hora que terminaran los de los palitos de las narices!!.

Por sorteo eres el último de tu escuadra en disparar, y tus dos compañeros ya han derribado sus dos blancos. Te sientas...TOM, TOM, TOM, TOM, TOM..."MIERDA de cruz, ¿qué leches le pasa que se mueve tanto?". "Es el primer disparo, no puedo fallar los primeros"...TOM, TOM, TOM, TOM....El corazón sigue latiendo y empiezas a echar la culpa a los de la Txalaparta....TOM, TOM, TOM...aprietas el disparador.... El viento sopla, y empiezas a pensar ¡joder, está soplando más ahora que cuando dispararon ellos, esto es injusto!!...Pam...!!Qué ha pasado?...ha dado en el borde partiéndose el balón en el canto del KZ y no ha caído...Segundo disparo..."Joder, mierda, ¿qué he hecho mal?, menuda forma de empezar, joder, quiero ganarles a estos, que se enteren de la de horas que he metido"...TOM, TOM,...."mierda, me estoy quedando sin respiración y no consigo que la puñetera cruz se quede quieta"...Empiezas a apretar el gatillo, y de repente sus 50 gramos de presión parecen un muro. Gracias a Dios, el blanco se fue a dormir...

Resultado de la competición:

De un total de 100 blancos, derribaste 90, y "perdiste" la competición por un solo blanco. Empiezas a lamentarte por los errores cometidos, a quejarte por el sacrificio de haber tenido que dejar a tu hijo de 3 años con una niñera para poder entrenar, al cual por cierto cuando está contigo no le aguantabas gran cosa y el crío se ponía a berrear sólo por llamar tu atención, o las horas en que dedicaste a la carabina en vez de a escuchar los problemas de tu esposa, la cual por cierto, antes de irte a la competición tenía cara de pocos amigos, y te preguntas que tanto "esfuerzo" para qué, para quedar "segundo" en una competición en la que "lo único" que se gana es "el reconocimiento". Y no digamos el trabajo...dinero que consigues con él para poder ir a "ganar" estas competiciones y que además estabas descuidándolo a él mismo con continuas llamadas de teléfono a uno y otro tratando de saber los secretos de otros, sin poder centrarte en lo que te da de comer.

El trofeo de Plómez...

Plómez vuelve a casa de malhumor, y le dice a su esposa... “he perdido”, tengo que pillarle un visor mejor, y además necesitaré más horas para entrenar en una galería... Su esposa discute con él, el crío se echa a llorar, encima el “jefe” de la empresa llama y le dice que la empresa va entrar en un expediente de regulación de empleo y que él de momento está en la lista...

LA COMPETICIÓN DE JOSEBA:

¡!!Quiero disfrutar de esa competición!!..Llama a otro amigo y le cuenta que está ilusionado por participar en ella y que le gustaría empezar a marcarse un plan de entrenamiento. Entre ambos eligen ir a jugar a pala un par de días a la semana, pues les encanta sudar con las dejadas al “txoko” y las carreras hacia atrás al número “11”. Joseba va al campo de tiro tres días a la semana, y en muchas ocasiones no dispara, “observa”, se fija en los árboles, en las hierbas, en lo que siente en su piel, en la tensión de la cuerda de la Nockover cuando es movida por el viento. De vez en cuando saca el anemómetro y objetiviza esas sensaciones. Apunta y dispara, rechazando en muchas ocasiones al principio, y menos al final, ejecutar el disparo. NO se fija en la cruz, pues esta siempre baila, más o menos, pero baila, él trata de interiorizar “la sensación” del disparo perfecto. La musculatura de la espalda, pies, sensación del viento en la cara, la dirección de la bruma solar...y dispara, y dispara, pero siempre tratando de capturar la sensación. Las agrupaciones van siendo poco a poco cerradas, y al cabo de unos meses, su técnica ha mejorado mucho y consigue las mismas que Plómez. Está contento, pues está disfrutando de los entrenamientos, de hecho, para él la competición es la excusa que tiene para practicar un deporte que le lleve al CAMINO que le obligue a ponerse en forma, a calmar su ajetreada mente, o descansar de la continua atención de su hijo de 2 años, y así cogerlo con más ganas. Vuelve siempre a casa como si se hubiera metido algo raro que le da una extraña cara de FELICIDAD, pues aunque diga que hoy no daba ni a un burro, está con una sonrisa en la cara, está tranquilo y se le nota que se DIVIERTE, a pesar de que a veces se ha frustrado, pero como sabe que eso forma parte del aprendizaje lo supera de un día para otro.

El día de la competición....

La línea de cero.... Hace una hora que ya hay tiradores en la línea de cero, él también ha llegado temprano, pero antes de ni siquiera tocar la carabina ha estado sentado observando a su alrededor, disfrutando del ambiente. De la sonrisa de los compañeros que hacía tiempo no veía, de la “tensión” que algunos reflejan en su cara, como otros que no miran a nadie y tienen la mirada perdida en el suelo con una gran concentración en el vacío. Quedan 20 minutos para que termine la puesta a cero, junto a otro tirador muy bueno y competitivo, y piensa “qué bueno, estoy tirando junto a Plómez, esto es lo mejor que me ha pasado en mi afición, con lo que admiro a este tío”. Y Joseba empieza a disparar primero de pie, y luego los últimos disparos en FT...unos 20 disparos en total, no le ha hecho falta más, pues en cuanto se ha sentado, su cuerpo y su mente han creado una burbuja invisible alrededor suyo que lo ha blindado contra el ruido, y lo que hacen alrededor suyo todos los demás. Esa “sensación”, es la que ha estado entrenando, y ahora, en la puesta “a

zero”, la ha generado casi desde el principio, de hecho no sabría decir si la cruz se mueve mucho o no... simplemente SIENTE el disparo como si el viento, o el entorno, le contase qué y cómo debe de apuntar, y el resto de la “sensación” interna hace el resto.

Competición.

“Tac, tac, tac, tac...totom, totom, tatatam”. Dos Txalapartaris están atizando con sus maillak (palos) los troncos de dos robles haciéndoles hablar en un lenguaje que ya ni los viejos de la zona conocen, pero sí los montes. Joseba cierra los ojos y deja que los sonidos retumben en su pecho, se da cuenta además que el viento está cambiando continuamente de sentido, porque el propio sonido de la txalaparta suena distinta....Joseba está disfrutando...Tras un frenético retumbar el sonido para de golpe, y empiezan a aplaudir, y él además silba pidiendo un “bis”.

Le toca disparar a él primero....!!Qué pasada, además le ha tocado en la escuadra de Plómez!!!. Joseba está emocionado, está VIVIENDO la experiencia, y tiene la misma cara de “felicidad” extraña que cuando le salían muy bien las cosas en el campo de tiro, o cuando su hijo le ayudó en muchas ocasiones a “ordenar” los balines boca arriba en la mesa, pues en algunas ocasiones se llevó a su esposa e hijo al campo de tiro para que ellos tomaran el sol y se airearan mientras él entrenaba....además había ocasiones en las que el enano se ponía bruto con alguna hormiga y se ponía a chillar...para goce del padre, porque él se tomaba aquello como una gran oportunidad para que hubiera “estrés” ambiental y poder poner a prueba su técnica de tiro bajo “presión”.....

Está un poco nervioso....TOM, TOM, respira, se dice, tranquilo, siente, lo importante es todo lo que has disfrutado hasta aquí en estos meses, sigue disfrutando...TOM, TOM, TOM...el corazón late con fuerza, TOM, TOM, Tom, tom, tom, tom tom...y de repente, la “sensación” invade a Joseba, deja de fijarse en la cruz, ya no sabe si esta baila mucho o poco, sólo ve el KZ, y está sintiendo como el viento sopla a pequeñas ráfagas en su cara...corrige el disparo al borde del KZ, y ve como el balón viaja en una parábola que impacta justo en el centro del KZ...Levanta la cabeza, y mientras enfoca y localiza el siguiente blanco, se dice así mismo, “joder, qué gozada”....dispara al siguiente blanco, ya con un “tom, tom, tom “ que poco a poco irá olvidando incluso de que existe.

Resultado de la competición:

Joseba ha quedado TERCERO....está ilusionado por que ha disfrutado cada disparo, se ha dado cuenta entre otras cosas como había una diana puesta en el borde de una loma que recortaba el cielo al estilo del "Toro de Osborne", junto al que paró camino a la competición para hacerse una fotografía, ya que según dijo más tarde, estaba en un campo lleno de encinas alfombrado por una hierba tan verde que parecía un paraíso, además había observado que esa diana había sido colocada tras haberse desbrozado 50 metros de zarzas y matorral para que él llegara y la disfrutara enfrentándose a ella en un instante irrepetible. Además y como efecto colateral a la vivencia que había tenido en esos meses, había quedado tercero detrás de su ídolo "plomez" a un solo blanco de distancia.

El trofeo de Joseba

Joseba vuelve a casa, está feliz, tiene la misma cara que los días que entrenaba y su mujer le decía que era aburrido verle derribar las dianas tantas veces seguidas...como aquella vez que además les pidió a su mujer e hijo que le cantaran el "Pintxo, Pintxo, gure txakurrada"...(Pintxo, Pintxo es nuestro perro), mientras él disparaba entrenando de pie a un péndulo situado a 40 metros, al que acertaba una vez tras otra hasta que la risa contenida por los cantos (casi graznidos) de su hijo hacía que no fuera capaz de meter ni siquiera el balón por el puerto de carga. Su mujer decide regalarle para navidades un visor de lujo...pero no se lo dice para que no se ponga a dar saltos como un crío durante los cinco meses que faltan.

REFLEXIONES DE UN PRINCIPIANTE...

“El efecto mariposa” de todo lo que hacemos en la vida repercute de una u otra forma en el resto, también en la competición.

Nuestra actitud al enfrentarnos a los obstáculos de la vida generan un efecto que como una piedra en un lago, expande sus ondas mucho más allá del epicentro donde cayó.

En el tiro de alta competición cada uno de los disparos pueden representar “un todo” de lo que hay alrededor de tu vida, disfrútalo y sé consciente de ello.

La felicidad...es la contemplación del esfuerzo para conseguir una meta como algo positivo, y que la propia meta es una excusa sin más para conseguir ser feliz durante todo el camino.

En una competición de F.T. no superas a nadie, simplemente obtienes un resultado que sólo y únicamente depende de ti, y que puede ser mejor o peor que otros, sólo eso.

Disparar con la “sensación” te evita el estrés de la retícula en movimiento, porque simplemente no le das importancia a ésta.

Disparar con la “sensación”, evita que tu mente se vaya a otra parte tratando de “querer ganar”, o que empiecen mensajes de tu subconsciente del tipo “no hagas esto”.

En competición...si quieres parar la cruz generarás un efecto mariposa.

El día que domines la técnica de la “sensación”, y te des por fijarte en la retícula del visor, te darás cuenta que ésta está casi parada.

Tú eliges el método, pero mi consejo es que sobre todo DISFRUTES DEL CAMINO, pues la vida es un suspiro.

MI CAMINO HACIA LA “SENSACIÓN”.

La búsqueda de la “sensación” es un viaje, no puedo profundizar a explicarla de ningún otro modo que contando la mía propia, disculpad mi arrogancia. Os confieso que no es fácil abrirse en canal como lo voy a hacer y había dejado en un principio por finiquitado el artículo con el cuento anterior, pero... creo que si puedo ayudar a los que vienen detrás bien merece la pena el contarlo:

Un año antes.

“Hoy quiero ganar”, “ quiero ser reconocido como el mejor de pistón”, “he escrito tanta paja que muchos se piensan que lo sé todo y sólo me limito a contar lo que sé, que es bien poco”.

Llevaba entrenando hacía algo de tiempo con la HW97K, la experiencia del Mundial, y la liga disparando con la EV2, me habían dado algo de experiencia con el viento. Soy un poco torpe, y cabezota y necesito interiorizar las cosas por mí mismo en muchas ocasiones y me cuesta darme cuenta de los errores. A parte, voy viendo que en el mundo de la competición quienes van por delante tienden a callarse esas cosillas que hacen derribar blancos imposibles, o algunas fáciles como uno de 40mm a 45 metros, que se convierten en muros psicológicos porque ya llevas 99% de aciertos y ese es el último, o quizás sea el primero.

Tirada Universal 2009. Una lección muy positiva.

www.azcft.com/index.php?option=com_content&view=article&id=180&Itemid=102

TOM, TOM, TOM, TOM....en la propia línea de cero me estoy peleando continuamente con la retícula para dejarla quieta, para colmo hay viento que no controlo y no soy capaz de subjetivar si las agrupaciones son malas por éste o por mí...o o como no, por que algo falla en el arma...(siempre tendemos a culpar al exterior). Estoy cardiaco....TOM, TOM, TOM...empiezan los primeros disparos, y con ellos también los primeros fallos. Mi compañero de escuadra trata de tranquilizarme, me ve tenso, NO estoy disfrutando, quiero ganar...pero la jodida cruz no se para quieta, por más que la miro y trato de sujetar de una forma u otra el arma, ésta se mueve como una mariposa borracha.

.... y sí, gané, pero ¿qué gané?....NO DISFRUTAR, estar tenso, irascible con mi chica, descortés con algún compañero...y un bonito trofeo que ya ni sé donde está tras la mudanza.

Días más tarde analicé un poco todo el proceso...no tenía nada que ver con la primera vez que participé en “La ibérica” con la Fénix...joder, cómo disfruté en aquella tortuosa competición, o lo que disfruté en el Mundial08, o en la Liga de FT ese mismo año en la primera de la liga de Euskadi, participando y ganando con la EV2 en Eibar midiendo mi nivel de novato con Toñin, Perdigón, Oscarsalvanes y Tesla.

www.euskalft.org/index.php?option=com_fi...id=62&catid=1#62

¿Por qué a pesar de “ganar”, me sentía que lo había hecho tan mal?, ¿Por qué no había disfrutado? ¿Qué diferencia había habido con las otras competiciones?....

En mi cerebro, esa cosa gris con forma de nuez que es la que realmente “reina” en una competición de tiro, había gobernado la “Universal” alimentado por mensajes que desprendían “vanidad, prejuicios, ansiedad...”. Me dije que eso no podía ser, que yo no practico esta afición para “ganar” sino para disfrutar en el camino.

Así pues, meses más tarde me mentalicé de que tenía que empezar a poner en marcha estrategias que hicieran que mi “cerebro” fuera alimentado por lo que sí me hace disfrutar y realmente valoro en esta afición.

Casi sin entrenar y acudiendo de una a otra competición como único entrenamiento serio (Final Lupina09, Okondo09, Barrika09) fui mandando un mensaje a mi cabeza el mismo día de éstas, pues como digo otras obligaciones no permitían dedicar tiempo al entrenamiento. Ese mensaje era...”recuerda la sensación de la Ibérica, de la tirada de “Eibar09” del “Mundial”.

¿En qué consistía esa sensación?...ni más ni menos que en disfrutar de cada blanco, del reto que suponen, de la sensación de honda tranquilidad que se siente cuando las respiraciones diafragmáticas gobiernan el ritmo vital, de esa sensación en la que desaparecen los ruidos y en la que el “espacio-tiempo” se acortan. Es la sensación en la que tu cuerpo reconoce la postura de los entrenamientos, esa sensación de “puntillo” muscular en la que te notas parte integrante no sólo del arma, sino hasta del propio entorno y no hay diana que se resista a disparar con esa “sensación”. Así pues, una vez adquirida la técnica, mejorable claro, y los conocimientos, siempre se aprende evidentemente, es el aspecto psicológico lo que debemos controlar. Como veis parece un poco complejo. Pero continuó....

Eibar09....

Por primera vez en mi vida iba a competir con la EV2, disparando en clic. Me hacía ilusión probarla en competición, y más todavía teniendo las referencias de lo que harían por delante de mí Perdigón, Salvanes, Toñin y Tesla....así que estaba tranquilo, iba a disfrutarlo sin ningún tipo de aspiración a nada. Los blancos fueron cayendo uno detrás de otro, y fui entrando en una burbuja psicológica, en la que la respiración diafragmática reinaba casi de forma autónoma, y los sentidos captaban todos detalles de qué podría afectar en el disparo. La primera vuelta fue casi perfecta, y al enterarme que iba en primer puesto....ahí la “ansiedad” de ganar hizo que me olvidara de mover los clic en el primer blanco lejano, así como no darme cuenta de algún otro detalle, pero aun y todo conseguí mantenerme dentro de la burbuja...y como efecto colateral gané.

En Okondo09,

fieldtargeteuskadi.org/index.php?option=...emid=37&catid=82

sol de frente, achicharrador, sin entrenar como Dios manda y con falta de conocimientos sobre los efectos en el Nikko de qué es tirar de sol a “bosque “, ya empecé un par de días o tres antes, a lanzarme el mensaje....”el domingo toca disfrutar”, “la sensación es más importante que abatir el blanco”....Para mi sorpresa, en una brutal competición no apta para todos los públicos, quedé a un blanco de Toñin.

Barrika09....

Era la final de la liga, Toñin y yo empatados a puntos. Igualmente con la falta de entrenamientos de ese año... Estaba en juego la txapela de la liga, y como es obvio...¿quién no quiere llevársela a casa?. Yo soy el primer goloso. Igualmente traté de acordarme varios días antes de la sensación de la “Ibérica, de la de “Eibar09”, de “Okondo09”, perosegún empezó la competición la ambición “querer ganar”, me pudo al principio, y cometí dos errores impresionantes con unos gatillazos “del 15”. Así pues con un tirador como Toñin de compañero de escuadra, viéndole no fallar ni un solo blanco, di ya por perdida la Liga de FT09. Fue ahí, cuando los pensamientos positivos sobre “la sensación”, volvieron a ser los únicos reinantes en mi “cebolla”...ya que no gano, por lo menos disfruto. Sin darme cuenta empecé a disparar a x50 tal como me ocurrió en Eibar09. Siempre disparo en X35, pues me parece excesivo lo que aparentemente se mueve la cruz con tanto aumento. Toñin cometió el primer fallo por un exceso de corrección de viento, y luego otro por un gatillazo....ya estábamos empatados. Continué todos los blancos enganchado a esa sensación de concentración, de disfrute, de olvidarse de la cruz....!!!HE DICHO OLVIDARSE DE LA CRUZ!!!...pues sí, ahí fue el día en el

que me di cuenta que había disparos en los que me daba igual cómo se movían esas dos líneas negras que nos traen por la calle de la amargura y el placer. Me quedaban dos blancos y sabía que los dos íbamos a jugarlos la txapela del 2009 a muerte súbita. Pero no...mi gran compañero de escuadra cometió un error psicológico en su penúltimo blanco.

Nos fuimos a comer a un restaurante casi todos los tiradores y acompañantes, y en la compañía de Amadeo y Neus, Shanina, y Joaquin junto a una buena jarra de cerveza con casera, empezamos a filosofar sobre la teoría del tiro de competición desde el aspecto psicológico. Amadeo, el cual tiene decenas de competiciones de tiro de bosque con arco, contó como había una corriente filosófica que venía a decir que algunos tiradores de tiro con arco olímpico se les estaba enseñando a competir sin centrarse en dejar inmóvil el punto de mira sobre el amarillo de la diana, sino que se centraban en enseñarles a disparar con las “sensaciones” del tiro perfecto...al estilo arquero Zen, y que ésta filosofía también era aplicable en el FT. De hecho, Amadeo es uno de esos tiradores de pistón que no tiene técnica ni conocimientos como muchos otros, pero que nos da un buen repaso cada vez que compite en HFT. Así que me grabé su consejo en la nuez que tengo bajo el pelo.

Final de Lupiana09,

www.euskalft.org/index.php?option=com_fi...;catid=2&id=3545

ya lo tenía claro, debía de buscar en cada disparo “la sensación”, las dos primeras horas las pasé putas por el frío, y cometí ahí los mayores errores debido a la hipotermia, la “pringue” por dejar la ropa en el hotel y estuve a punto de dejar de tirar después de las 5 primeras calles....salió el sol, mi cuerpo se templó, me “enganché” a la “sensación”, disfruté de la competición, aprendí un montón de los aciertos y los errores, y para mi sorpresa...quedé en un 5º puesto que para mí fue un auténtico logro.

Año 2010.

Competición HFT Zumarraga10

www.euskalft.org/index.php?option=com_fi...=6&limitstart=60

Debido a la climatología adversa al igual que los demás, acudimos a las tiradas de HFT 2010, competí con la Cometa, y durante una parte de la competición eché la culpa de mis fallos al arma...hasta que Xapama, me hizo ver que disparaba muy rápido. Intenté hacerle caso, y efectivamente la culpa era mía...porque no por disparar rápido, sino porque no cogía la postura correcta que mi cuerpo identificaba como la “sensación” óptima para disparar.

Simplemente tuve que dedicarle unos segundos más a buscarla adaptando la postura, y sin querer hice una remontada buenísima, pero lo mejor es que volví a interiorizar “la sensación” del disparo.

Open Portugal...2011

www.euskalft.org/index.php?option=com_fi...437&limitstart=6

como ya he contado la TX200 me llegó una semana atrás...¿quién quiere ganar una competición después de 850 kilómetros? Todos, y si encima es en un país vecino, en el que la última vez te fuiste con el “orgullo” un poco tocado por un bajo rendimiento....pues con más motivo todavía. Pero.....ehhhhhh....quieta cabecita mía, en qué carajo estás pensando?. Ni lo sueñes....a mí no me jodes disfrutar de esa tirada por “las ganas de ganar”... yo quiero disfrutar...quiero encontrar “la sensación” a la TX200. Me decía: “*Ya le he cargado casi medio kilo en la culata y le he cortado un trozo porque me cuesta un poco pillarle el puntillo, pero creo que puedo disfrutar con ella...* “. Así pues, durante esa semana, cada vez que salía el tema de ir a Portugal a competir, sustituía conscientemente la palabra ir a “competir” por “pillarle el puntillo o la sensación” a la TX200. Además y por historias personales que no vienen a cuento, esa semana la vida se había vuelto bastante más frágil a mi alrededor, las emociones personales estaban a flor de piel, y cada pequeño detalle lo percibía con mayor intensidad. Detalles que hacen valorar más la vida, y que muchas veces olvidamos como si fuéramos a vivir eternamente. Por lo tanto, buscar la “sensación” a la TX se convirtió en el objetivo principal del viaje, y exprimir la experiencia sería la recompensa.

Tuve una gran suerte antes de la competición, Dehuelvarodri, un gran tirador olímpico del .22, que espero consiga ser seleccionado en la Selección Española de Tiro Olímpico, habló con unos cuantos de nosotros saliendo a colación el aspecto psicológico, lo importante que decía era “la sensación”, y olvidarse de centrarse en “parar” la cruz.

Posteriormente a la noche, y antes de la competición del día siguiente, provoqué que saliera este tema en nuestras conversaciones con “Deheulva”... cada una de sus palabras iban grabándose y confirmando lo que había percibido en este último año...una vez obtenida la técnica y la tecnología...la psicología es la herramienta a dominar.

En la competición me ocurrió lo mismo, sin querer estuve disparando a x50, y os aseguro que con cuanta mayor concentración buscaba la sensación, más percibía cosas del entorno que sabía podrían influir y cómo corregirlas, así mismo menos importancia le daba al movimiento inevitable de la retícula.

Sí, quedé primero en la clasificación...pero lo que verdaderamente consideré como “ganar”, fue haber subido un peldaño más como tirador, e incluso como persona, pues esta “sensación”, como dije....al igual que nuestros problemas personales afectan a la ejecución de un disparo, y aunque parezca mentira, la búsqueda de la ejecución de un disparo perfecto con la técnica de “la sensación”, también afecta y de forma positiva a nuestra vida personal. En mi caso, volví de Portugal con la templanza suficiente para afrontar varias movidas familiares con la suficiente confianza y tranquilidad como para hacer lo correcto y asumir que lo que no está en mi mano de controlar no puedo sentirme culpable por ello.

Así que sí...quedé en primer lugar, pero “ganar” lo hice en la experiencia vital... el trofeo quedó en casa de Elvis...para su recuerdo.

EN LA ACTUALIDAD... (2011 Y TAMBIÉN PUEDO DECIR QUE EN EL MOMENTO DE LA REVISIÓN DE ESTE ARTÍCULO EN EL 2015)

Estoy con ganas continuas de ir al campo de tiro...."la sensación" me tiene enganchado, es como un colcón en el que desaparecen los problemas, los dolores y te fundes con el monte, el arma, el viento... "es un flipe" para un "flipao" como yo. Ahora disfruto más cuando entreno, pues la voy buscando deliberadamente. No siempre se consigue, pero de eso soy consciente, es parte del juego. Además tengo que depurar la técnica de "de pie", y aprender más cosas sobre el viento, por lo que "la sensación" funcionará siempre pero hay que complementarla con el dominio de la técnica, el arma y visor adecuados.

TOm, TOm, Tom, tom, tom, tom, tom, tom, tom, tom.....

PASOS HACIA LA SENSACIÓN:

1º Todo se ha de ver desde un punto de vista positivo, hasta los errores.

2º El arma...si no tienes un arma que tenga unas mínimas prestaciones así como un visor que te garanticen que el "equipo" no fallan, la inseguridad que te generará frustrará en muchas ocasiones que te mantengas en "la sensación".

3º La técnica....Hay mucho, ten en cuenta que la mejor técnica es "la tuya", pero aprende de los demás, pues te pueden enriquecer "tu técnica".

4º La teoría...Estate atento a lo que cuentan los tiradores que compiten...los que sólo disparan por hobby, y no acuden a competiciones sólo podrán trasmitirte una parte muy pequeña sobre el conocimiento del tiro. El viento, los cambios de luz, la presión ambiental, los trucos para que no nos pille el toro en plena competición, como la lluvia, el frío, el calor.... Lee, aprende, escucha, toma notas si hace falta...y DEVUELVE LA MONEDA cuando hayas aprendido algo enseñando a los que vienen por detrás.

5º Técnicas de respiración... La respiración diafragmática...te aconsejo que pruebes una temporada a ir a clases de yoga, aunque sólo sean viejecitas las que estén...te darás cuenta que tienes el cuerpo más oxidado que ellas y que jamás has respirado como Dios manda.

6º Alimentación....Equilibrio, esa es la palabra clave.

7º Técnicas de control mental. En las clases de yoga aprenderás muchas...no vale de nada...jjjjjjj....PON EN PRÁCTICA UNA O DOS....eso es lo que vale...la teoría, que ahora te empapes con docenas de webs, no vale para

nada...elige una o dos, todas son buenas, y...PONLAS EN PRÁCTICA casi a diario, durante sólo 5 minutos. De nada te servirá ponerlas en práctica el día de la competición si no las dominas, es como querer nadar en plena tormenta al estilo mariposa si ni siquiera sabes hacerlo en la piscina. Estas técnicas sobre todo sirven para que los efectos negativos del estrés sean amortiguados...¿qué es mejor luchar contra una ola que viene de frente o sumergirte un metro y dejar que pase por encima?. Evidentemente lo segundo.

8º La Sensación....

Ya tenemos el equipo.

Ya tenemos cierta técnica y ciertos conocimientos.

Hemos ido unos meses a clases de yoga.

Y mientras tanto hemos estado entrenando buscando esa postura cómoda, esa sensación especial que notamos los días en los que los aciertos se suman uno detrás de otro....

EL PROCESO DE DISPARAR CON LA "SENSACIÓN" .:

Estamos de pie, observamos a nuestro alrededor las cuerdas, las hojas, los árboles, la intensidad del viento en la cara, y lo "computerizamos" en la calculadora subjetiva de nuestra experiencia....sabemos que el viento está entre 2 y 3 km/h, viene de izquierda, casi a 90º .

Observamos la orografía...hay dos blancos, uno en la parte superior de la loma, al descubierto del viento, deducimos que el viento le afecta...en cambio, otro situado a la misma distancia está en un pasillo entre arbustos y montículos de tierra de un metro que lo protegen del viento...deduces que dispararás al centro.

Mientras observas, estás respirando diafragmática mente, te sientas a que termine tu compañero, sigues respirando conscientemente, lo haces para bajar pulsaciones conscientemente y que tu musculatura se "readapte" a la postura de sentado.

Te toca disparar. Acomodas el saco de tiro, te sientas, vuelves a observar...a sentir en tu cara a mirar las referencias del viento...el dedo que dispara se apoya siempre fuera del disparador, coges el balín, miras que no esté deformada su falda, cargas, enfocas, corriges el enfoque y los clic, sigues respirando diafragmática mente. Introduces el dedo en el disparador. Chequeas un segundo o dos mentalmente el estado de tu cuerpo, como sientes la postura, como sientes el viento en la cara, manos, hojas. Llevas la cruz al sitio que te interesa, y a partir de ahí, tras una inspiración un poquito más amplia que la anterior contienen la respiración.....tom, tom, tom...te fijas en el KZ, o

en el punto al que estás apuntando...te centras en él, no en la cruz, ella es una referencia, no lo importante.

De forma automática introduces el dedo en el disparador, y comienzas a apretar como lo haces siempre...Siente la sensación general de tu cuerpo, del enfoque, de que estás cómodo...el dedo irá aumentando la presión en el disparador de forma autónoma...deja que actúe sólo. El disparo ha de salir en menos de 15 segundos, seguramente en menos de 10 desde que interrumpiste la respiración. Mentalmente incluso "oirás" como el blanco va a caer....el disparo se producirá bien porque tú has hecho el recorrido de forma controlada y consciente o bien por que salió "solo".

El blanco caerá , pero tú te mantendrás todavía dos segundos más apuntando al blanco, así dices a tu cuerpo y a tu cerebro que lo importante es esa sensación de control, el blanco derribado es un efecto colateral, y que caiga es lo menos importante, nos importa un comino, lo importante SENTIR que se ha hecho bien todo lo demás.

Sueltas el aire, inspiras y dejas de apuntar, para volver a repetir el disparo con la segunda diana.

Así una y otra vez.....te darás cuenta que según avanza la competición o el entrenamiento, estás mucho más relajado, atento y seguro de ti mismo, además eres consciente de que tu objetivo principal es mantener "la sensación" en cada disparo....y que el efecto secundario dará un resultado que será mejor o peor que otros en cuanto a número de dianas derribadas, pero siempre estarás ganando tanto como tirador, pues tras cada competición estarás un peldaño más arriba que la anterior, como a nivel personal pues disfrutarás de cada instante tanto en el campo de tiro, como fuera de él, pues sabes que la vida no dura mucho más que un lance contra un animal de Field Target, y que hay que estrujar cada instante.

DESMENUZANDO A PLÓMEZ Y A JOSEBA. O CÓMO DESCUBRIR CUÁNTO DE PLÓMEZ O JOSEBA HAY EN TI.

Primero lo viví en primera persona, luego busqué información al respecto, y me di cuenta que todo estaba ahí, que incluso en alguna ocasión lo había podido leer, ahí volví a aprender que una cosa es saber y otra muy distinta es conocer. La segunda es la que verdaderamente enriquece.

...veamos qué dice nuestro amigo Tom Redhead en su análisis sobre la ansiedad competitiva, y dónde estarían Plomez y Joseba...: (Los textos los podrás encontrar en numerosas páginas de tiro y cursos de entrenadores de tiro olímpico.

El artículo empieza con esto por delante:

El entrenamiento mental puede abrir muchas puertas y hacer muchas cosas positivas. Lo que no puede hacer sin embargo es darle destreza en el tiro si uno no la posee.

LA CASA DONDE VIVEN PLÓMEZ Y JOSEBA:

El cerebro humano está dividido interiormente en parte consciente y parte subconsciente. El subconsciente es una maquina increíblemente poderosa y complicada con un enorme potencial del que la humanidad apenas ha comenzado a ser consciente. Desempeña una asombrosa cantidad de funciones, tanto físicas (como maquina de supervivencia) como mentales/emocionales con sus intrínsecos equilibrios y comprobaciones.

¿CÓMO TRATAR AL SR. PLOMEZ?

....los métodos más efectivos de entrenamiento mental son aquellos que tratan el estado subconsciente como un vulgar, un tanto ingenuo, niño.

Por ejemplo, mientras que en la vida familiar se diría " No delante de los niños" debido a los efectos negativos que podría tener sobre ellos (es mejor que no sepan nada acerca de algunas cosas, etc.) , lo mismo es verdad con el subconsciente.

No se deben pensar "pensamientos negativos" por los efectos negativos que puedan tener sobre el subconsciente.

DE QUÉ SE NUTRE PLÓMEZ:

Debido a que no puede fácilmente diferenciar entre Stress, Ansiedad, Miedo o Cólera, el subconsciente estimula la secreción de adrenalina preparando el organismo a una acción física extrema (luchar o huir) y anticipando las acciones necesarias en cada caso.

La adrenalina es mala, mala noticia para un tirador de precisión. Puede ser amiga de los Atletas pero definitivamente es enemiga de los tiradores. Si se quiere obtener la respuesta correcta desde la mente subconsciente y prevenir la producción de adrenalina, mantenga siempre en la mente que:

No se debe nunca pensar acerca de lo que no se quiere, porque la mente subconsciente no sabe bien lo que se quiere y le daría exactamente lo que se está intentando evitar.

CÓMO MACHACAR A PLÓMEZ Y DARLE VIDILLA A JOSEBA.

1. A. RELAJACION
2. B. VISUALIZACION
3. C. ENSAYO MENTAL
4. D. FOCALIZACION & CONCENTRACION
5. E. AFIRMACION POSITIVA

SOBRE LA ANSIEDAD PRE-COMPETITIVA O CUANDO PLÓMEZ SE PONE "CACHONDO Y QUIERE JODERNOS EL DÍA":

Comentaremos ahora los dos mecanismos por los que la ansiedad precompetitiva puede afectar al rendimiento:

1. En algunos deportes donde la calma es "vital", como en el golf, tiro, tiro con arco, la ansiedad precompetitiva puede interferir significativamente con la habilidad para permanecer en calma. Un alto estado de alerta física puede también interferir con deportes donde se requiera una focalización de la fuerza, ya que se requiere que unos músculos estén tensos y otros relajados, para que el rendimiento sea máximo como sucede en los lanzamientos de jabalina, peso, martillo o disco.

2. La ansiedad precompetitiva puede también interferir en la capacidad de pensar. Cuando un individuo está ansioso, los pensamientos tienden a focalizarse sobre uno mismo. Esto puede impedir que acciones que normalmente se desarrollan de forma automática, requieran ser pensadas para ejecutarlas, lo que repercutirá en la capacidad para tomar decisiones. Además, estos pensamientos pueden ser negativos y determinar una preocupación que interferirá en el rendimiento.

EL MOMENTO EN EL QUE JOSEBA Y PLÓMEZ LUCHAN POR GANARSE UNO A OTRO:

En el proceso de realizar un disparo, el elemento más sensible es justamente la flexión del dedo índice en el apriete del disparador, la cual puede fallar si existe un exceso de excitación o si se pierde el momento adecuado para realizar el disparo. Apuntar a la diana es un proceso de concentración durante el cual el tirador adquiere una imagen visual orientándose por las miras posterior y frontal de las cuales extrae la información acerca del momento exacto en el que deberá efectuar el disparo. En ocasiones pueden producirse errores de naturaleza mental ya sea cuando el dedo no logra activar el disparo aún cuando el tirador posee una imagen perfecta de las miras con respecto al blanco o simplemente cuando activa el disparo mientras observa una imagen falsa. Es muy frecuente escuchar a los tiradores expresar que "sabían que el disparo resultaría malo, por haber perdido las miras".

CÓMO SE DA DE COMER A JOSEBA O COMO DIRÍA PEPONE Y TOÑÍN...UNA DIANA ES UNA COMPETICIÓN ENTERA, NI SE PIENSA EN LA ANTERIOR NI EN LA SIGUIENTE, SÓLO EN ESA:

Finalmente reconocer que la voluntad de vencer se traduce en la voluntad de prepararse adecuadamente para vencer. El éxito del tirador depende en gran medida de su autoconfianza, de creer en sus propias habilidades y en su capacidad para "arreglar" lo que ha salido mal. Los momentos de autorreproche solo conducen a la sobreexcitación y la alteración del ritmo de trabajo. Se impone durante la preparación previa a una competencia crear imágenes positivas de la propia ejecución, sentir o visualizar en los momentos de mayor tensión sólo aquellas ideas que se refieren a su meta inmediata: el disparo centrado en la diana, porque el tirador se queda, en ese momento, A Solas Consigo Mismo.

CÓMO SABER CUÁNTA DOSIS DE PLÓMEZ O DE JOSEBA TENEMOS EN EL CUERPO:

Los nervios de competición afectan a todos los tiradores.

El AUTOCONTROL es una disciplina que se debe desarrollar a la vez que la técnica ó física.

El autocontrol hace de un tirador el GANADOR.

*IDENTIFICAR LA PRESION (O...**Conocer al enemigo**)*

Analizarse la situación anímica mediante registros para poder analizar nuestra reacción en entrenamientos normales y en competición.

Identificar cuantitativamente, en cuanto se reduce nuestra capacidad de hacer un buen disparo cuando estamos bajo presión.

Identificar la variación de la capacidad de concentración, y si la atención se disipa y en qué clase de pensamientos (pánico, crecimiento ante el reto, pasión, descoordinación)

CAUSAS DE LA PRESION (LAS ARMAS DE PLÓMEZ).

- *Aceptación de un reto.*
- *Producción de adrenalina en mayor ó menor medida según tipos.*
- *Miedo al fracaso.*
- *Perdida de aprobación del grupo social.*
- *Incomodidad ó novedades (cambio de condiciones climatológicas repentinas, molestias de otro tirador)...*
- *Miedo a fallar en una competición concreta.*
- *Culpabilidades varias.*
- *Toda la presión está en la mente del tirador.*

ESTRATEGIAS PARA CONVIVIR CON LA TENSION (O...CÓMO METÉRSELA DOBLADA A PLÓMEZ).

- *Participe en competiciones mentalmente preparado (Previa visualización).-
Compita con ánimo de ganar en todas las que estén en su plan de
entrenamiento.*
- *Se habituará a su presencia.*
- *Menos en una, que será dedicada a recrearse, podrá comprobar cómo cada
competición necesita un -nivel determinado de tensión, notará la perdida de
intención de ganar al bajar el nivel de presión.*
- *No mire sus blancos antes de disparar, el efecto psicológico de ver "cara a
cara " el elemento a batir hace que surjan intenciones intensas de
combatir=lucha=reacciones psicósomáticas.*
- *Espere hasta disparar el primer disparo.*
- *Mantenga su pensamiento alejado de puntuaciones., si no le es posible por
que no domina esa técnica, entreténgalo en algo que no le preocupe...(el
próximo disparo ó el diseño de una nueva arma..)*
- *Haga un disparo en seco, si está permitido. No se permita tiempo muerto*
- *Piense sólo en ejecutar un disparo perfecto.*
- *No deje tiempos muertos entre disparos, desarrolle un plan para ejecutar el
siguiente.*
- *Dispare sin "EGO", olvídese de sí mismo, Vd. ni su personalidad influyen en el
proyectil ni en su vuelo.*
- *Busque referencias positivas durante la ejecución de cada disparo, y
aliméntese de la sensación de relax mental y física.*
- *Construya un entorno positivo con sus recuerdos personales/deportivos y con*

los mejores disparos que está efectuando, aproveche cualquier signo que le haga sentirse bien.

- *Reduzca los movimientos inútiles, reduzca su movilidad, déjese llevar.*
- *Técnicas de visualización.*
- *Desarrollo de procesos que le lleven rápido a puntos elevados de confianza en todo el proceso de la - competición, antes de comenzar, durante la colocación prueba, primer disparo de competición, ultimo disparo de competición.*
- *Dispare con honestidad y acepte los resultados "técnicamente", no se culpabilice ni se premie, con excusas.*
- *Aprenda a disparar inconscientemente. No desarrolle una técnica llena de detalles y referencias que le obliguen a pensar y analizar todo el proceso del disparo.*
- *Hágalo como un autómatas, reaccione ante un reflejo VER Y TIRAR.*
- *Lleve un diario de cada competición donde anotará todo lo que sea útil e interesante para desarrollar nuevas estrategias específicas para una competición.*
- *Trabaje sus análisis con sus mejores disparos.*
- *NO QUIERA SER MAS PRECISO DE LO QUE NORMALMENTE ES, permita pequeños movimientos de sus anillas.*
- *Tenga un plan para un "desastre" (viento, lluvia, malestar físico inesperado, rotura del arma...)*
- *Practique sin miedo el TIRO RAPIDO.*

A VUELTAS CON CÓMO HABLA JOSEBA Y CÓMO NO HACERLO CON PLÓMEZ.

LOS PENSAMIENTOS Y SU INFLUENCIA EN LA CONCENTRACIÓN.

El hecho de saber lo que nos ocurre, porqué nos ocurre y qué podemos hacer para remediarlo supone el trabajo central de todo entrenamiento psicológico en deporte. El tirador ha de ser capaz de describir verbalmente todos los fenómenos que se dan durante el tiro. Ello supone el principio de una mejora y un buen planteamiento de dicha preparación psicológica.

"Los pensamientos tienden a provocar aquello que significan" por lo que en nuestro diálogo interno habremos de tener cuidado a la hora de expresar nuestras intenciones y objetivos, haciéndolo de forma positiva, por ejemplo: "Tengo que respirar mejor...", "asegura la posición", "relájate", etc... en vez de otros de índole negativa: "No debo fallar..." "No tengo que pensar en el resultado..." "No tengo que ponerme nervioso".

CUANDO PARTE DE JOSEBA NOS ABANDONA.

Decimos que un tirador ha perdido la concentración cuando ha dejado de prestar atención a los aspectos que importan para tirar bien. El profundo conocimiento de uno mismo, de sus pensamientos y sentimientos garantiza, en forma de alarma, el darse cuenta de la pérdida de concentración en un momento dado. De todos los estímulos internos en forma de pensamientos que pueden existir en una situación de competición los podemos agrupar en tres categorías:

- A- Los verdaderamente relevantes para una buena ejecución del tiro. Estos serían aquellos que tienen una influencia final en algún aspecto técnico, que ayude por sí mismo a que tal disparo sea una diana en el momento de apretar el disparador.*
- B- Otros de tipo neutro, que no tienen una transcendencia favorable ni desfavorable para un correcto desarrollo de la tarea. Estos pueden ser pensamientos distractores de índole profesional, familiar, afectivos o de relación ocurridos en el pasado o proyectos para el futuro. También hay distracciones materiales durante el desarrollo del campeonato como pensar en el arma o munición que emplea otro competidor, un sector del público o algún aspecto sorprendente de las instalaciones.*
- C- Aquellos otros que sí influyen negativamente en la buena ejecución, que nos ponen nerviosos, nos restan confianza o nos desmotivan. Son de carácter muy íntimo y van asociados a sentimientos de temor, duda, responsabilidad, prestigio, incertidumbre, etc.*

OTRA VEZ EL CONSEJO DE PEPONE Y TOÑIN:

Otro error típico del tirador es el de pensar en el resultado del conjunto de la tirada. Debe concienciarse de que si hace lo que tiene que hacer el resultado le acompañará. ¡Cada disparo es una competición!.

ESTO ES VER LA SENSACIÓN:

Una vez efectuado el disparo la atención se amplía, pasando a ser amplia-interna y estrecha-externa para poder evaluar las sensaciones personales y la reacción del arma. Todo ello implica una coordinación de gestos, actitudes y sucesos que dan al tirador una información subjetiva de la acción del disparo. Esa información ha de ser contrastada con otra objetiva procedente de medios externos: aparatos electrónicos de visión que existan en la galería, catalejos, el propio entrenador, paleteo o, simplemente acercándose al blanco y viendo los impactos.

ASÍ SE ENTRA EN LA SENSACIÓN:

El proceso de toma de conciencia del estado de relajación y atencional del tirador en los momentos previos a la competición se puede ver facilitado con el desarrollo de la técnica de Concentración de Expansión de la Conciencia, con ella el deportista percibe su estado corporal y mental y "calienta" su atención llevándola a distintos puntos que su propia situación le proporciona. También con el ejercicio de Relajación Progresiva de Jacobson; pero aconsejamos que éste se lleve a cabo sólo en los entrenamientos. La realimentación propioceptiva (feedback intrínseco) de nuestro estado corporal se puede percibir por sensaciones subjetivas, pero es mucho más eficaz cualquier valoración objetiva y para ello se dispone actualmente de técnicas de Biofeedback, con ayuda de un electromiógrafo, por ejemplo.

ASÍ SE VIVIÓ ESTE ARTÍCULO EN LOS FOROS MÁS IMPORTANTES DE NUESTRO MUNDILLO.

http://euskalft.org/index.php?option=com_fireboard&Itemid=59&func=view&catid=1&id=4642

<http://airecomprimido.net/portal/viewtopic.php?f=5&t=20911&hilit=Tom+Redhead>

Os recomiendo estas dos películas:

La leyenda de Bagger Vance. [The Legend of Bagger Vance](#)

El guerrero pacífico: http://es.wikipedia.org/wiki/Peaceful_Warrior