

## Excelencia y Motivación ¿Dónde esta el Problema?



***"No alcanzo en competición los resultados del entrenamiento". "Mi puntuación media parece estancada. Me parece imposible hacer un pleno". "Pongo mayor interés y mis resultados son peores". En el tiro se encuentran los deportistas más supersticiosos". Estos y otros comentarios similares suenan en los campos de tiro casi tanto como los disparos. Pero entre aciertos y errores, es posible encontrar preguntas y respuestas que nos ayuden a superarnos.***

***Interesante artículo publicado en la revista Tiro Olímpico por Sebastián Paniagua Hernandez, psicólogo del trabajo, la materia desarrollada en este artículo es aplicable en muchos aspectos al tiro de competición en general:***

Todos los que practicamos el tiro olímpico hemos tenido múltiples ocasiones de escuchar y expresar estos comentarios, y siempre alguien sentencia con una conclusión del estilo de "lo que pasa es que...". En la mayoría de los casos estas doctrinas parecen tener mas que ver con el individuo que se expresa que genéricamente con nuestro deporte.

Quizá este deporte se presta a ello, dado que estos aspectos se encuentran menos estudiados y controlados que en otros donde el aspecto económico ofrece más alegrías; pero los que nos dedicamos de forma "simpática" a su práctica y vamos de fracaso en fracaso en un modo que amenaza con acabar nuestra ilusión. Sean estas líneas mi contribución a mantener el interés e ilusión con la que un día más o menos lejano todos empezamos.

El ánimo para escribir estas líneas tengo que acreditárselo a mi amigo Serafín –Sera para los amigos– que, ya jubilado, continúa practicando el tiro con tanta ilusión y paciencia que a todos los que le conocemos nos da envidia. Sus preguntas y dudas son las de todos, pero a él, a diferencia de muchos de nosotros, le sobra ilusión para conseguir la excelencia. Durante largas esperas en las competiciones sobra tiempo para hablar, analizar y comentar nuestras frustraciones, proponiendo remedios que con frecuencia intentan disfrazar la causa real de un rendimiento poco excelente.



## Por fin he descubierto el problema... y soy yo

Ciertamente, en este deporte no tenemos rivales, nos enfrentamos a nosotros mismos sin la frialdad necesaria para dejar fuera de la cancha nuestros miedos, problemas, ambiciones y frustraciones. Cuando estamos frente al foso y se hace el silencio, irrumpen como fantasmas para interferir y contrariar todo nuestro tímido control. A medida que avanza la competición, nuestro enemigo aumenta su agresividad, se hace más fuerte y peligroso, el final es una lucha encarnizada; después llega el fallo, la desconfianza, el descontrol que se convierte en un fuerte mecanismo buscando enemigos a nuestro alrededor, y que muchas veces lo pagan caro (la escopeta, la culata, la luz, el micro, el lento, el rápido, el de la repetidora, etc.): una fórmula que como todo mecanismo de defensa nos permite salir airosos de nuestros propios errores, pero solo hasta la próxima competición.

Tiramos al plato con nuestras circunstancias, con nuestra historia de triunfos y fracasos, y al no poder desterrarlas no queda más remedio que aprender a controlarlas. Esta es la grandeza de este deporte, que a medida que mejoramos nuestro control personal aumentan nuestros resultados; aprender a controlarnos es aprender a ser mejores como personas y a desarrollar una serie de habilidades muy útiles para cualquier faceta de nuestra vida. El entrenamiento de un tirador no es diferente a la formación de Habilidades Directivas de un Manager en su empresa. Por ello, este deporte ofrece un componente pedagógico esencial a la hora de la formación del comportamiento de los jóvenes.



## Encontrando el problema

El tiro en general, y el plato en particular, es un deporte esencialmente técnico que conlleva un periodo más o menos largo de aprendizaje. Pero aun aprendidas y automatizadas estas técnicas, no nos garantizan un resultado excelente, porque para ello es necesario además controlar nuestros procesos mentales.

Técnica y procesos mentales son los dos aspectos básicos de nuestros triunfos y fracasos. Sin duda, un tirador aventajado de alta competición deberá trabajar en su mayor parte en el segundo aspecto y uno joven deberá empezar por aprender la técnica. Pero en todos los casos la humildad debe ser una característica de ambos.

La técnica es relativamente sencilla, y en tono humorístico la resumía un conocido tirador: “Todo consiste en poner el punto de mira frente del plato y apretar el gatillo”.

Que la técnica no es compleja nos lo indica el hecho observado en personas que tiran la primera vez o con poco entrenamiento y obtienen buenos resultados. O también la facilidad y simplicidad que supone romper un plato cuando todos nuestros procesos funcionan de forma coordinada. Esto nos desanima aún mas a los que entrenamos con frecuencia.

Pero pasar de estos buenos resultados a un resultado excelente eso ya se encuentra sólo al alcance de personas con habilidades innatas o que las han aprendido con esfuerzo y tesón controlando sus procesos mentales. Desde el disparo previo hasta concluir el propio, se suceden una serie de procesos

físicos y mentales complejos; estos eslabones componen una cadena coordinada de puntos nerviosos y de control que deberán reaccionar de forma coordinada y de lo que va a depender nuestro resultado.

Para una mayor claridad me voy a permitir una licencia introduciendo unos conceptos:

En todo proceso existen dos grupos de factores:

Tipo A: Son acciones conscientes (V.g.: postura sujeción de la escopeta, cargar, cerrar, encarar, apuntar, voz de salida, acción sobre el gatillo, etc.)

Tipo B: que son menos conscientes o más automáticas con dos aspectos fundamentales: Percepción y acción (ver el plato, reconocerlo, analizar trayectoria, mover músculos en dirección flexionar dedo en gatillo en momento adecuado, confirmar disparo y resultado, y si hay fallo iniciar de nuevo el proceso para disparar segundo tiro.

Para las acciones de tipo A debemos concentrarnos focalizando la atención en esas acciones, con el fin de centrar nuestra atención en la tarea concreta, logrando estar completamente separado del ambiente externo y de cualquier distracción, intentaremos crear una especie de burbuja donde lo único que existe soy yo. Cuando nuestra mente esté completamente involucrada en ello y segura de que todo lo hemos hecho correctamente, es el momento de dar la voz de salida.

Para las de tipo B, deberemos hacer lo contrario, es decir, concentrarnos en rechazar las interferencias a su ritmo, dejando que nuestra coordinación (percepción y acción) no se asuste y se altere tanto por defecto como por exceso de activación. Todo esto es controlado por el sistema reticular, que es una red celular localizada en el tronco cerebral, con axones que se dirigen hacia la corteza cerebral. Esta estructura nos mantiene despiertos y está compuesta por el sistema reticular activador ascendente y el sistema reticular descendente. El primero es esencial para el despertar, la vigilia, la alerta, el enfoque de la atención y la asociación de las percepciones; el sistema reticular descendente puede inhibir o facilitar la actividad de las neuronas motoras que controlan la musculatura, acelerando o ralentizando el proceso. El hecho de que el sistema esté conectado con el cerebro hace que se vea afectado por nuestros pensamientos y emociones. Un funcionamiento alterado en la forma y tiempo de respuesta es la causa de la gran mayoría de nuestros fallos. Esta disfunción es inapreciable dado que todo ocurre en centésimas de segundo, lo que suele provocar en el tirador un cierto desánimo al no saber lo que ha provocado su fallo, buscando otro tipo de causas más aparentes, propiciando las suspicacias y supersticiones.

En este sentido, la precisión en las acciones y el mantenimiento del ritmo, es decir, la secuencia de acciones coordinadas, es la característica más importante para conseguir la excelencia. Hay que tener en cuenta que el funcionamiento de este sistema reticular difiere en cada persona y en cada momento, por lo que los consejos de unos no funcionan en otros. Mediante el

entrenamiento podemos llegar a conocer el ritmo y cadencia de nuestros reflejos y así aprender a disparar al plato en el lugar que lo rompemos, bien cubriéndolo, adelantando o incluso apuntando por detrás del plato, dependiendo del ritmo de respuesta de nuestro sistema reticular.

Cuando apuntando bien no se rompe el plato, cuando nos quedamos agarrotados en el gatillo, cuando nuestros brazos no se mueven acompasados, cuando disparamos en lugar equivocado y se rompe el plato, es una confirmación de que ese día estamos teniendo interferencias en nuestro sistema.



Si durante la prueba observamos que estamos teniendo interferencias, debemos buscar la causa que lo está provocando; si fracasamos en la causa o la solución no llega, debemos armarnos de paciencia para sufrir durante la competición. Este análisis y el retorno al nivel óptimo, son lo que distingue a los tiradores excelentes.