

Las vivencias de la competición



Vivir la competición es mantener el control de si mismo mientras dure el concurso. Y si existe ese control, el tirador debe ser consciente de lo que está haciendo, casi no pensar en lo que le queda por hacer y olvidarse por completo de lo que ya ha realizado.

M.C. Cruz-G.

Es evidente que en la competición cada instante presente es lo único que cuenta. Y una vez pasado ese presente (ese disparo al blanco), lo que va ha ser importante es el siguiente gesto técnico, es decir, el siguiente momento que va ha constituir el presente (el tiro siguiente).

Es, por tanto, ese vivir el presente momentáneo lo que cuenta y, por consiguiente, el lograr apartar de la mente lo ya hecho (bueno o malo) y lo que queda por hacer. El tirador que logre entender esta idea a fondo y sea capaz de ponerla en práctica, tiene ganado un porcentaje altísimo de puntos a su favor.

Una competición no es sino repetir un determinado gesto técnico X número de veces y, en esas veces que se hace lo mismo, logra el máximo porcentaje de acciones bien hechas e idénticas entre sí. En una competición no caben las pruebas, las aventuras, las ideas nuevas, los ensayos de nuevas técnicas... las genialidades, en una palabra.

GENIALIDADES Y PRUEBAS

Para las genialidades y las pruebas, están los entrenamientos. Y es, además, la mejor manera de entrenar en ocasiones. El clásico pensamiento ¿Qué pasaría si hiciera tal o cual cosa nueva?, es algo que no se puede usted permitir en un concurso. Este pensamiento obsesivo que a veces nos asalta en competición, debe estar probado, digerido y aceptado u olvidado en los entrenamientos. Una idea de este tipo nunca debe tratarse de contestar en una competición. Cualquier variación de la rutina habitual sólo nos llevará a un estrepitoso fracaso.

Lo importante de una competición es *la disciplina mental que tenga el tirador* . Y esa disciplina está íntimamente unida a la capacidad de repetición exacta de lo bien hecho y *una total y absoluta concentración en lo que se está haciendo* .

Sin embargo, cuando se compite aparecen una serie de factores mentales, provocados por el estrés, la ansiedad, la angustia y los deseos de hacerlo mejor que nunca, que es la causa la mayoría de las veces de que hagamos todo mal o incluso muy mal.

¿SUPERARNOS O IGUAL QUE SIEMPRE?

Es curioso recordar, una vez pasada la competición, dónde, cómo, cuándo, qué y por qué hicimos las cosas bien o mal. Es ese paso mental, como el que ve una película, el que más nos va a enseñar lo que debemos hacer y no hacer en una próxima competición.



Hay tiradores que entran a competir con la idea de hacer, por lo menos, lo que hizo en el último entrenamiento. Otros firmarían a gusto por hacer un poco menos incluso. Otros llevan la idea de superar con creces lo que se ha venido haciendo en los últimos entrenamientos. ¿Quién de ellos se encuentra en lo cierto? Piense usted en ello antes de leer lo que para mí es lo correcto. Tómese un tiempo y piense en esas tres posibilidades:

igual, menos o más puntos. Deje aparte el tema de la ambición personal, la auto superación. No confíe en la suerte. La suerte es como los milagros o las "meigas" gallegas: existir, existen, pero no los vemos.

La respuesta a las preguntas anteriores es muy sencilla: no lleve ideas preconcebidas. Deje que salga lo que Dios quiera. Trate de hacer todo lo mejor posible. Viva solo el instante presente. Viva lenta y tranquilamente cada instante de lo que está haciendo en ese momento. No piense en el tiro anterior y lo bien que le salió y se diga a sí mismo cosas como: ahora voy hacerme otro diez. Olvídese de todo y piense solamente en lo que va hacer: revisar la posición. Hágalo perfectamente. Ahora voy a disparar. Que sea perfecto el disparo. Y así para cada una de las fases sucesivas que conforman el gesto técnico completo. Si cuando esta apuntando con el arma esta pensando si los pies están bien abiertos o que tiene que investigar probando apretar mas o menos la empuñadura o pensar en la posibilidad de cambiar el arma por otro modelo, o que debe darle una vuelta al botón de presión para que los tiros salgan mas rápido, tenga por seguro que todo irá saliendo mal.

DUDAS Y CAMBIOS

Es muy frecuente que en competición, si las cosas no están saliendo bien o menos bien de lo que esperábamos, empezamos a tener pensamientos negativos. Son las dudas y los deseos de cambiar las cosas a las que tratamos de responsabilizar de lo que sólo está saliendo mal por falta de concentración.

Lo más sencillo lo más fácil, es echar a otros (personas o cosas) la culpa de lo que solamente nosotros somos responsables. No tenga dudas ni deseos de cambios durante la competición. Si el día anterior todo le servía, ¿Qué es lo que ha cambiado? Es seguro que el arma no. El que cambia siempre durante la competición es el tirador y esto es axiomático.

El que va a competir, desde algún tiempo antes, se transforma y en muchos casos no suele percibirlo. El cree estar normal e incluso mejor que nunca. Y no es cierto. En su interior hay muchas cosas que están cambiando. Y no precisamente para mejor.

EL ESTRÉS DE LA COMPETICION

Ante la proximidad de la competición, el humano, salvo raros casos de personas con una preparación excepcional en todos los sentidos y un organismo especialmente dotado para no alterarse (o hacerlo ínfimamente) por nada, los demás, nos guste o no reconocerlo, nos descomponemos. Unos lo hacen en proporciones tremendas y otros parecen no acusarlo en absoluto, pero el cambio está presente. El estrés subyace detrás o al fondo de nuestro cuerpo físico y mental (temblor, aceleración de movimientos, fuga de ideas y verborrea, ganas de empezar y acabar la competición y mil detalles más) y se hace presente. Luchar contra este estrés no es fácil. Y mientras más tratemos de someterlo, repitiéndonos que no estamos nerviosos, que con una copa de anís se nos quitará y otras tantas ideas absurda que se escuchan en los polígonos, peor nos irá.



Lo suyo es saber que existe esa posibilidad, que personalmente estamos tan afectados como cualquier otro tirador, pues no tenemos bula para liberarnos de algo que es fisiológico y aceptarlo tal como viene. La aceptación ya es un gran paso para que el cuadro anómalo remita en una gran proporción y mejoremos. Lo que está muy claro es que no debemos obsesionarnos con este estado y empezar a claudicar desde el primer momento y decir esas cosas que en ocasiones se escuchan: "Yo es que me pongo tan nervioso que no puedo ni tirar". "Yo es que me descompongo y voy a dejar este deporte pues no valgo para él". Y así muchas otras frases tan absurdas como falsas. Todos valemos para todo, pero hay que educarse, luchar, saber sufrir y saber superar las dificultades que se nos presenten. Y debe usted, además, saber que cada tirador lo tiene, lo sufre y lo manifiesta de una manera diferente. Y lo que en una competición le ocurre no tiene porque ocurrir igual en otra. El estrés es cambiante, traidor, sorpresivo y nada noble. Siempre te ataca por donde menos te lo esperas y por donde estás más indefenso. Y lo hace en el momento menos oportuno.

Y es que todo el mundo tiene este cuadro, lo padece y acaba dominándolo al menos al 90%. Y tenerlo, más o menos acusado, no es causa para que no se puedan hacer las

cosas bien a pesar de ello. Competir con frecuencia es la mejor vacuna para ir superando esa salida de adrenalina que nos altera físicamente.

COMO DOMINARLO

Más o menos todos conocemos el sistema, pues se ha explicado en alguna ocasión. Hay una serie de premisas para lograrlo de forma clara y efectiva. Estos sistemas son:

1. *Preparación física* . A mejor preparación física, mayor control de las manifestaciones del estrés. Un buen tono muscular general, logrado a base de hacer carreras, paseos largos, un poco de gimnasio y algo de pesas, va a cortar una gran parte de las manifestaciones físicas del estrés.
2. *Preparación psíquica* . Es más difícil en la practica, pero de gran utilidad. Aprender a concentrarse y a dominarse, cuanto menos un mínimo, no es una empresa imposible. Si podemos ir más allá, consultando un psicólogo que nos oriente en métodos a aprender, iremos mu cho más lejos en ese control que deseamos.
3. *Preparación técnica* . El dominio de la técnica es la base de cualquier deporte. Si el tirador aprende bien la técnica, y es capaz de repetir cada gesto de forma no consciente, basándose en reflejos condicionados (que se adquieren repitiendo el gesto bien, una y mil veces) lo hará perfecto en el momento de la competición.
4. *Competiciones frecuentes* . La competición es la gran maestra que nos muestra de forma clara y manifiesta nuestros errores, debilidades y posibilidades. No desprecie ninguna competición por insignificante que pueda parecerle. Competir es colocarse en la situación que desea dominar. Sólo cuando se compite se presentan las dificultades de las que estamos hablando. Y solo en competición seremos capaces de irlas dominando. Por lo tanto compita siempre que pueda. Acabará “pasando” displicentemente de las tensiones, los miedos, las angustias, los temblores y todas esas anomalías que asedian al principiante y a otros no tan noveles.

CONCLUSIONES

No se traumatice con la competición. Vaya libre de ideas preconcebidas o intereses bastardos. Vaya como si un día cualquiera de entrenamiento se tratara. No haga nada diferente de otros días. No trate de superarse a sí mismo. No confíe en la suerte. Trate simplemente de hacerlo bien, no mejor que nunca. No haga genialidades.

Pero tampoco se rinda a las primeras dificultades. No se entregue mansamente por un tiro mal tirado. Una competición se puede ganar aguantando hasta el último tiro. Piense ahora, no en competición, que los demás tiradores tienen las mismas dificultades que usted y que por lo tanto lo están pasando igual de mal.

Y trate de no pasarlo mal, sino de divertirse. El deporte no es sino un juego. Y los juegos son diversión, entretenimiento. Si consigue ver su deporte con la óptica de que es un juego que le divierte, verá que no hay tensiones ni estrés.

Usted tiene la última palabra. Decida como lo enfoca 😊

