

# La Psicología en el Tiro Deportivo y el Plano Mental del Tiro

Don Nygord y el Dr. Mike Keyes



**Don Nygord** ha sido tirador durante más de 30 años y por más de 22 fue miembro del Equipo de Tiro de los Estados Unidos, compitiendo tiro de pistola estilo Olímpico alrededor del mundo. Ha sido Campeón Nacional 16 veces, fue miembro de los equipos olímpicos de los Estados Unidos en 1984 y 1988, y Campeón Mundial de Pistola Neumática con 2 puntos por debajo del récord del mundo en ese momento.

Actualmente, mantiene el récord norteamericano de Pistola Libre con 574 puntos, récord que se mantiene por más de una década; y ha superado otros 40 récords nacionales.

Los artículos son el resultado de su experiencia y se ofrecen en la Revista DeporTiro para ayudar a que tanto los tiradores nuevos como los experimentados puedan mejorar su desempeño.

El **Dr. Mike Keyes** es psiquiatra y ha trabajado con el Equipo Nacional de Tiro de los Estados Unidos siendo él mismo, tirador de competición.

Existen varias contradicciones serias en los mensajes que recibimos cuando se discuten temas sobre “¿Cómo adquirir las habilidades como tirador?”, “¿Cuál debe ser nuestra actitud en las competiciones?” y “¿Cuáles fueron los resultados de tu última competición?”. Estas contradicciones se producen en todos los niveles de competición, desde tus amigos en el club hasta el Campeonato Nacional.

Casi todos los que han estado disparando durante algún tiempo y no viven en una isla desierta, oyeron alguna vez la frase: “no pienses en tu puntuación...” mientras estés en una competición. Claro, seguro. A menos que seas un muerto cerebral, por supuesto que pensarás en tu puntuación!

Acostumbrábamos a burlarnos de que los rusos habían recibido una lobotomía prefrontal debido a que aparentaban ser muy estoicos tanto en la victoria como en la derrota, sin ninguna expresión de ansiedad o alegría. Esto no era verdad, por supuesto, pero nosotros especulábamos que este procedimiento probablemente iba a mejorar nuestro desempeño en las competiciones, pero no debes preocuparte!

Lo más importante en la frase “no pienses en tu puntuación mientras estés disparando...” es bastante acertado. Realmente, la idea completa es “para adquirir grandes habilidades, uno **DEBE** pensar en cada instancia de la ejecución o acción, y hacerlo durante todo el tiempo.

Pero para lograr un GRAN DESEMPEÑO, uno no debe “pensar” en absoluto!”. Lo que esto significa, es que debes ser extremadamente analítico y perceptivo en el esfuerzo de aprender y perfeccionar tus habilidades como tirador para lograr una buena técnica. Pero cuando realmente la estás llevando a cabo, debes dejar que la combinación mente/cuerpo operen a nivel subconsciente y hacer de esta forma, lo que entrenaste a hacer sin la interferencia de la mente consciente. Y todo el esfuerzo y el foco deben hallarse en la ejecución del acto de efectuar un disparo o una serie en perfecta

conformidad con el modelo que creaste a partir de tus conocimientos y ensayos; **no en los resultados que obtendrás de ellos.**

Perfecto. Entonces tú haces esto, o al menos lo intentas. **¿Qué es lo primero que te preguntan tus compañeros de tiro (o el Entrenador Nacional) cuando sales de la línea?**

Te pregunta acaso “¿Cuántas veces ejecutaste correctamente tu técnica?” Seguramente no. Seguramente ellos dirán “¿Qué puntuación obtuviste?” Y ellos no han instaurado una competición en donde las medallas se otorguen en base a un porcentaje de ejecuciones perfectas, tampoco publican los nombres de los tiradores y la cantidad de ejecuciones en la hoja de resultados de la competición. No señor, ellos publican las puntuaciones. De manera que tienes que acostumbrarte a esto. Olvida la tontería de “no pienses en la puntuación” pero **debes** tomar consciencia con qué habilidad estás haciendo las cosas y su relación con el logro de un desempeño elevado (lo cual, por supuesto, equivale a puntuaciones altas).

También debes reconocer que todos en cualquier nivel en el que estén, experimentan un aumento de su “excitación” (un término más prolijo en vez de decir: temor, ansiedad, pavor, etc.) cuando están en una competición seria.

Lo que tienen muchos competidores de alto nivel es la confianza en que el trabajo que hicieron al aprender su habilidad como tiradores los conducirá por el camino correcto a pesar de (o aún quizá debido a...) esta “excitación” fuera de lo normal. Y, debido a que el exceso de adrenalina que seca tu boca y te hace transpirar las manos también aumenta tu agudeza visual, tu sentido del tacto y tu velocidad de reacción, probablemente logres tener un mejor desempeño en la línea de tiro!



**Si tienes un plan, por ejemplo: “voy a ejecutar todos los pasos correctamente tanto como me sea posible” y sabiendo qué es lo que realmente significa, te pondrá por delante del 90% de los competidores antes de disparar el primer tiro!**

## **EL PLANO MENTAL DEL TIRO**

Hoy en día, el plano mental del tiro se ha convertido en parte vital y familiar del deporte en los Estados Unidos.

Sin embargo, alguno de nosotros puede recordar cuando aún los mejores tiradores americanos sentían que el entrenamiento mental era una pérdida de tiempo hasta que se hizo obvio que no podíamos ganar a nivel internacional sin él. A partir de ese momento, se realizaron grandes esfuerzos para comprender cómo resultan afectados por el stress de la competencia los tiradores y cómo tratar el entorno mental en una competición.

Para disparar bien en una competición, un tirador necesitará desarrollar las tres partes del deporte: **la habilidad técnica, la preparación física y la resistencia mental.**

A medida que el tirador progresa en sus habilidades y desempeño, los porcentajes de cada parte varían y cambian pero la “tríada” debe estar allí o el tirador no se desempeñará bien y su progreso se detendrá.

El peor obstáculo para progresar y para lograr un desempeño elevado es la “**Tensión de Competición**” o “Match Stress”. No tiene importancia quién eres o en qué nivel estás tirando (novato, intermedio, master o de élite), la presión de la competición **te afectará**. Sin un tirador te dice que la presión de la competición “no lo afecta”, verifica su pulso (o en competiciones internacionales, su sangre u orina!) En todos los niveles, un tirador debe comprender y aprender a encarar y hacerse cargo de su tensión. De manera que, primero de todo, ¿Qué es la “tensión de competición”?

Comencemos por lo básico. Los seres humanos no están “diseñados” para competir en la forma en que lo hacemos en los campeonatos de tiro. Esto irónico, ya que tales competiciones se originaron en las guerras, las cuales son muy compatibles con la psicología humana!

Las competiciones son diferentes debido a que el hombre es un “animal social” y nacemos, vivimos y morimos entre grupos de personas y pasamos la mayor parte de nuestro tiempo con los demás. Hacemos amistades, vivimos en grupo, hacemos negocios, etc. y disparamos en los campeonatos con los **DEMÁS**.

**Ahí es donde reside la fuente de la “tensión de competición”**. El hombre tiene como particularidad la necesidad de establecer jerarquías. Este es un rasgo de los primates y en la sociedad humana se traduce como el deseo de ser el número uno o de dominar al grupo.

Sin embargo, la sociedad desaprueba esta ambición de muchas maneras y se les enseña a los niños a compartir, a “ser buenos” con los demás, etc. y, cuando nos conducimos de estas maneras “aceptables”, **NO MANTENEMOS NUESTRA PUNTUACIÓN**. Más aún, cuando estamos en una competición de tiro, **MANTENEMOS** nuestra puntuación y un tirador resulta ser el ganador y los demás no. Peor aún, **TODOS** saben exactamente cuál es tu posición tanto en esta competición como en sentido general de la comunidad de tiradores. Así, cuando disparas, estás en un evento social (de manera que “sé bueno, sé amable”) y, a la vez, esperas dominar a todos los demás y, simultáneamente, todos tienen el mismo objetivo. Los psicólogos denominan esto “distancia cognitiva” y una de sus consecuencias... es la tensión de competición.

La tensión de competición no se produce cuando vas a cazar (el cual usualmente es también un evento social) debido a que no existe un nivel absoluto o exacto a lograr ni ninguna presión para desempeñarse con perfección. Tu ego está seguro mientras cazas y no está en juego en la misma forma en que lo está en una competición. Existen docenas de razones a las que siempre se recurre de por qué “se nos escapó ese tan grande” que pueden y que realmente “salvan” nuestro ego!



Pero inclusive, las pequeñas competiciones de tiro originan “tensión” y los campeonatos de alto nivel producen un efecto que aún un tirador de élite puede no estar listo para asumir. **Todo debido a que estás desplegando tu ego en la línea de tiro frente a una multitud, mientras tratas de alcanzar un nivel de**

**perfección que muchos no son capaces de lograr y que inclusive tu nunca logres! Y pensabas que tirar era supuestamente divertido!**

Mientras que la explicación anterior es en cierta medida teórica, los **EFFECTOS** del stress o de la tensión son bien conocidos y obvios.

Durante 100 años, los científicos han descrito la respuesta a una amenaza como **“luchar o huir”** la cual está afectada por la adrenalina (y varias otras hormonas) y sus efectos son predecibles en los seres humanos. Si se permite que aumente, la respuesta normal a la amenaza puede conducir a una parálisis, pero la respuesta usual es un efecto de alerta que puede tener consecuencias problemáticas para el tirador de competición.

Mientras que la respuesta de la adrenalina a la tensión mejora la visión, te hace más fuerte y más rápido y descarga una dosis de energía en forma de glucosa en tu cuerpo, hay más - y ninguna de estas otras resulta buena para un tirador. Todos hemos sentido los efectos físicos negativos- manos transpiradas, frecuencia urinaria, ritmo cardíaco acelerado, temblor en los miembros, etc. Pero los peores efectos se perciben en la mente.

El reflejo de lucha o huir pone en movimiento todo un conjunto de condiciones mentales predecibles incluyendo ansiedad, bajo nivel de concentración, y pensamientos automáticos de un posible fracaso. Estos pensamientos intrusivos y negativos interfieren con un buen desempeño. El resultado final puede ser un círculo vicioso negativo en el cual el tirador realiza algunos tiros malos, se pone ansioso y entonces, como resultado, sigue realizando tiros de bajo puntaje. Esto puede continuar hasta que se degrada completamente el desempeño.

Pero, aprendiendo los aspectos básicos del entrenamiento mental tales como la **relajación**, la **visualización** y la **imaginación** se pueden superar estos aspectos negativos.