

EL ESTRÉS EN EL TIRO OLIMPICO

Lo que escribo a continuación son reflexiones propias debido a mi experiencia como tirador de pistola, experiencia ganada a través de los más de 40 años compitiendo a nivel mundial militar, nacional, regional, etc. y que quiero transmitir a aquellos tiradores que sufren o sufrirán estrés durante las competiciones.

Es popular el dicho de que los nervios en competición nunca son un buen compañero

¿A quién no le ha temblado el pulso y se le ha acelerado el corazón ante una competición importante, un examen o en una situación de peligro? En más o menos proporción nos ha pasado a todos. Los seres humanos somos así.

Siempre he dicho que lo que de verdad diferencia a un tirador bueno de uno regular es el dominio del estrés en la competición, vale de bien poco hacer marcas de record mundial en los entrenamientos si luego en las competiciones y debido al estrés no se rinde ni la mitad.

En mi opinión, si un tirador de pistola baja más de 10 puntos en cualquier competición de 60 disparos con respecto a sus entrenamientos, entonces es que su cabeza no le ha funcionado al cien por cien y debería replantearse seriamente sus planes de entrenamiento y dedicar más tiempo a la parte psicológica. Volvemos a mi reflexión favorita. ***“Entrena lo que necesites, no lo que te gusta”***.

Los tiradores en general, o bien son reacios a trabajar la parte psicológica o no saben cómo hacerlo, y al final se conforman con un resultado mediocre alcanzado en sus competiciones, resultado mediocre comparado con sus entrenamientos, claro está. No cabe duda que cada persona nace con una serie de características y por lo tanto hay tiradores más capacitados que otros para controlar el estrés que se pueda generar en una competición, pero créanme, hasta los grandes campeones tienen herramientas para aminorar los efectos negativos del estrés, pues éste seguro que aparecerá en alguna ocasión durante la competición o la final, y amigos míos, el estrés es gratuito y cada tirador puede acumular toda la cantidad que quiera, pero también es bien cierto que el estrés será mayor cuanto mayores sean nuestras expectativas o responsabilidades en esa competición.

Enumeraré a continuación indicios de estrés y sus consecuencias, esto no quiere decir que un tirador sufra todos a la vez, pero seguro que alguno de ellos le será familiar.

- 1) **Temblor, lo que coloquialmente llamamos los tiradores “no parar”**. Es un efecto adverso, quizás uno de nuestros peores enemigo en competición, y no es precisamente por la dispersión que se pudiera producir en el blanco debido al movimiento de la pistola, que a propósito, es bastante menos de

lo que la mayoría de tiradores piensan, si no que el problema está en nuestra mente. Nuestro subconsciente nos dice que si se produce el disparo en esas condiciones de temblor será un disparo ruinoso y entonces el dedo índice que actúa sobre el disparador se bloquea y el disparo no se produce, teniendo que renunciar el tirador, si se repitieran las renunciaciones en varias ocasiones el tirador al final sacará el disparo, bien por el consumo de tiempo o bien porque se ha cansado de renunciar, siendo un resultado muy incierto con muchas probabilidades de ser un disparo catastrófico. No cabe duda de que el tirador quiere competir como entrena y de ahí el problema, se entrena con una parada perfecta y al no ser así en competición, le asaltan esas dudas. Pero para tranquilidad de los lectores, diré que he visto muchos tiradores de gran calidad disparar con cierto temblor (sobre todo en finales) y obtener buenos resultados. **Moraleja: "Aunque te tiemble la pistola haz las demás técnicas perfectas y obtendrás resultados óptimos".**

- **2) Sudoración, sobre todo en manos.** Éste efecto más que una adversidad es más una molestia y que se puede aminorar con secado frecuente de manos o utilizando magnesio.
- **3) Midriasis.** Éste es un problema mucho más agudo ya que afecta a la perfecta visión de los elementos de puntería, el efecto es que las pupilas de los ojos se dilatan y esto no permite ver correctamente de cerca al tirador, sufriendo una visión borrosa más o menos intensa. La solución está en acudir a técnicas de relajación, si el tirador se relaja éste efecto deja de existir.
- **4) Ganas de ir al baño.** Es frecuente en muchos tiradores experimentar ganas de ir al baño durante la competición, sobre todo al principio de la misma, cuando momentos antes ni se lo planteaban. La solución es bien sencilla ir al baño antes de entrar en el puesto de tiro, de ahí viene el famoso dicho de **"hacer el pis del miedo"**
- **5) Miedo.** El miedo lo sufre el tirador ante lo desconocido que pudiera ser su resultado, ante hacerlo mal, el no estar a la altura de sus compañeros de equipo, la incertidumbre de poder clasificarse o no para un determinado evento importante, a no alcanzar la marca deseada, a no conseguir la beca o subvención necesaria, miedo al fracaso, y podría seguir, pero que cada uno ponga en bandeja sus propios miedos. Éste miedo le producirá al tirador inseguridad durante la competición, mermando seguramente sus puntuaciones. La solución estará en la confianza que el tirador se haya puesto en sí mismo (auto-convencimiento).
- **6) Angustia.** Sí, esa sensación que atenaza al tirador, sobre todo al final de la competición y que después de haberse batido el cobre todo el tiempo ahora le asalta la preocupación de errar en los últimos disparos y fracasar echando por tierra los resultados obtenidos en las series anteriores. Si, esa

frase que el tirador se dice a sí mismo: "**A ver si ahora la voy a cagar**" sí, claro, son esos pensamientos negativos que nos asaltan y que debemos reemplazar por pensamientos positivos.

- **7) Ganas de terminar la competición.** A veces el tirador llega a sufrir tanto durante la competición que está deseando terminarla cuanto antes y liberarse así del sufrimiento y de ese trabajo duro metal que está soportando. Esto no es malo si el tirador sabe aguantar, el problema estará cuando el tirador por liberarse del sufrimiento abandona totalmente dándole ya igual el resultado, pues prefiere dar por perdida la competición que seguir en la lucha.
- **8) Lentitud de pensamiento y bloqueo mental.** Es curioso, y aquí me voy a poner otra vez en modo entrenador, de que muchas veces el enemigo número uno del tirador no es el temblor, ni la midriasis, ni el miedo, ni la angustia, etc. sino la lentitud de pensamiento, cuantas veces un tirador ha realizado un disparo bueno con un resultado fatal, sí, claro, podría ser de no tener enfocados los elementos de puntería, de no estar centrado en lo que estaba haciendo, del resultado de sacar el disparo con voluntad, de la falta de atención por alargar el tiempo de puntería; efectivamente algo tuvo que ser, pero el tirador no lo ha detectado. Sin embargo si el tirador no estuviera sometido a la presión de la competición hubiera detectado el error antes de que el proyectil tocara el blanco. Si este fenómeno se repitiera más veces se podría decir que el tirador ha entrado en bloqueo mental, lo está haciendo mal pero no sabe por qué y por ende no sabe solucionar el problema. La solución es cortar la competición, darse un tiempo de descanso pensando en otra cosa y vuelta a la competición.

Bien, hasta aquí los problemas, pero me diréis. **¿Cómo puedo solucionar los problemas?** Pues herramientas hay, y que pueden aminorar los efectos negativos derivados del estrés en una competición, y digo bien aminorar, no digo anular, ya que en todos los aspectos de la vida se puede mejorar pero es casi imposible alcanzar la perfección, cualquier cosa siempre se podrá hacer algo mejor, seguro.

En el tiro diferencio cinco partes que el tirador debería entrenar y asimilar, para que en caso necesario poder utilizar estas herramientas que os describo a continuación:

- 1) **Relajación.** El poder relajarse en pocos segundos nos beneficiará en que bajen las pulsaciones, en evitar la midriasis, en volver el pulso a su estado normal sin que haya temblor, evitará la sudoración excesiva, bajará las sensaciones de miedo y angustia, pero lo más importante es que al tirador podrá pensar de forma natural y así podrá estar lo más centrado posible en lo que está haciendo. Formas de relajación hay muchas, pero durante una

competición lo más sencillo y socorrido por el tirador son las respiraciones diafragmáticas, es sencillo de hacer y da buenos resultados, y tan solo es cambiar la forma de respirar y la atención de la mente. También las cuentas descendentes son una buena ayuda al tirador, al menos para mi gusto, pero lleva quizás demasiado tiempo su realización y no siempre el tirador dispone de ese tiempo en una competición.

- **2) Visualización.** Ésta es una herramienta fundamental que todo tirador debe dominar, a veces tiradores con poca experiencia no saben exactamente lo que es, pero sin embargo la utilizan, aunque sea de una forma inconsciente, mínima o básica. El tirador deberá utilizar la visualización sobre todo en la preparación del disparo, esa fase antes de la ejecución del mismo en la que se debe repasar, sentir, ver mentalmente la acción o acciones correctas que debe hacer el tirador para realizar un disparo perfecto, no quiere decir que sea un 10, pero sí perfecto. Mi consejo es visualizar antes de cada disparo o serie aquella técnica o técnicas en donde tenemos más dificultades, pero si todo va bien, el visualizar un disparo perfecto o serie sería lo idóneo. **¿Qué es un disparo perfecto?** Pues principalmente cuando el tirador realiza una parada perfecta, tiene los elementos de puntería nítidos y el disparo se produce sin movimiento alguno de la pistola (*parado, nítido, limpio*) si es de aire, si fuera de fuego, cuando el retroceso del arma es bueno, agradable, el de siempre, el suyo, y que al final queda esa sensación de haberlo hecho tan bien que dan ganas de seguir disfrutando un poco más de esa sensación. También se podría utilizar la visualización para recordar o ver mentalmente aquella galería en la que ya ha estado el tirador hace tiempo y quiere que le vuelva a ser familiar. No cabe duda que la visualización durante el entrenamiento o competición se debería realizar con los ojos abiertos, para no perjudicar la visión, pero ésta técnica con ojos abiertos es difícil de realizar, solo tiradores muy entrenados son capaces de hacerlo sin demasiado esfuerzo, lo normal es que al tirador no le quede más remedio que realizar ésta técnica con ojos cerrados para obtener una mayor concentración en lo que está visualizando, eso sí, deberá dar algunos segundos entre que abre los ojos y que realiza la puntería para que las pupilas se vuelvan a empequeñecer hasta su tamaño normal con luz ambiente y así no afecte a una perfecta visión de los elementos de puntería. Con la práctica de ésta técnica el tirador ira mejorando poco a poco.
- **3) Concentración.** Ésta quizás sea la gran desconocida del tirador. **¿Cuántas veces hemos oído a padres, amigos e incluso entrenadores decir a su tirador ¡¡¡Concéntrate!!!?** Sí, sí, **¿Pero cómo?** sería la pregunta lógica del tirador. La concentración no es algo físico ni palpable y a veces nada fácil de describir o transmitir al tirador y además cada tirador es como es, y me

vuelvo a poner en modo entrenador, he visto tiradores que son capaces de concentrarse en segundos y otros que ni siquiera son capaces de ello, así que la disparidad entre una y otra persona puede ser enorme, pero de lo que estoy seguro es que todos los tiradores deben tener unas pautas para conseguir esa concentración necesaria en lo que se está haciendo, por ello una buena rutina de tiro en todas las fases del disparo o serie (*recordemos: descanso entre un disparo/serie y otro, preparación del disparo, ejecución del disparo y valoración del disparo*) y especialmente en la ejecución del disparo (*recordemos también que ésta rutina es distinta para cada persona e incluso variable en un mismo tirador, dependiendo del grado de entrenamiento en que se encuentre, pero puntos fundamentales como la comprobación de apriete de la mano sobre la empuñadura, bloqueo de la muñeca, cambio de enfoque del ojo y apoyo del dedo índice sobre el disparador deberían de estar presentes en la rutina de todos los tiradores*) hará que la mente del tirador entre en un bucle de trabajo y que se olvide de cosas pasadas y futuras, solo el presente y el ahora es lo importante, y aquí quiero reproducir una frase de un gran entrenador que siempre decía a su grupo de pupilos, grupo al cual he tenido la suerte de pertenecer durante varios años. **“El disparo futuro no se puede prever y el pasado no lo arregla ni Dios, así que céntrate en el disparo que estás haciendo”**. Breve frase que lo dice todo sobre la concentración. No es fácil en el tiro estar centrado en lo que se está haciendo durante mucho tiempo y por tanto la mente se rebela de estar una y otra vez haciendo lo mismo y se va a otro sitio o tiempo. **¿A quién no le ha ocurrido el estar apuntando para realizar un disparo de precisión y se le ha ido el pensamiento a que tiene que hacer la compra de vuelta a casa, o le ha pasado por la mente un recuerdo de la infancia, o la importancia de un trabajo futuro, etc.?** A todos nos ha pasado, seguro. Pues es aquí donde debe estar muy atento el tirador para detectar más pronto que tarde éste cansancio mental y evitar éste tipo de pensamiento dando descanso a su mente antes de que ésta se rebele. No es fácil darse cuenta, sin embargo el descanso mental es sencillo de realizar y se puede hacer en cualquier fase de la competición o entrenamiento, bien de pie en su puesto de tiro o aprovechando un descanso físico sentado en su silla, consiste simplemente en dirigir la mente durante un corto espacio de tiempo a otra cosa que no sea lo que se está haciendo, teniendo en cuenta que un par de minutos deberían bastar, ya que si el tirador se alargara en el tiempo pudiera entrar en fase de desconexión, siendo entonces peor el remedio que la enfermedad, es bueno dirigirla hacia algo placentero para el tirador como por ejemplo disfrutar de unas vacaciones pasadas o futuras, viajes, estancias en sitios idílicos, etc. en definitiva aquí sí se puede utilizar la herramienta de la imaginación.

¿Cómo dirigir la mente en cada fase del disparo? Aquí os pongo un ejemplo para una modalidad de precisión:

- **Descanso entre disparos:** Éste pequeño tiempo de descanso físico entre disparos hay que aprovecharlo también para bajar el estrés si fuese necesario, las respiraciones diafragmáticas o incluso pequeñas cuentas descendentes serían lo apropiado. Si todo va bien, con mantener el estado de calma o relajación conseguido hasta ahora sería suficiente, pasando rápidamente a la preparación del disparo.
- **Preparación del disparo:** Son unos segundos que el tirador dedica mediante la visualización a recordar, sentir, visualizar aquella técnica o técnicas que le son más difíciles de ejecutar, o simplemente visualizar un disparo perfecto (parado-nítido-limpio)
- **Ejecución del disparo:** Esta fase tiene su rutina propia con varios pasos que por su importancia el tirador no debería olvidar, así que el tirador mentalmente va realizando éstos pasos a medida que físicamente los va ejecutando.
- **Valoración del disparo:** Considero tan importante éste paso que entiendo que un tirador no aprenderá a tirar bien si tras realizar el disparo no acierta al menos en un 90% en donde está el impacto antes de ver el resultado, identifica el error que ha cometido y por supuesto sabe remediarlo para evitar la repetición del mismo error durante la competición o entrenamiento.

El grado de concentración debe ser tal que el tirador no debe ser muy consciente de lo que hace el tirador de al lado, ni de donde está, ni que competición es, etc., esto me recuerda una frase curiosa de una alumna mía, que me decía **“Santiago, cuando consigo el efecto túnel, todo me sale bien”**, creo que no hay más que añadir ésta frase. Concentración en estado puro. En definitiva, el tirador debe conseguir a través de las herramientas de relajación, concentración, visualización e incluso la imaginación, un estado especial en donde se encuentra a gusto, seguro, e incluso disfrutando de la competición. En resumen lo que yo llamo **“Transformarse en tirador”**.

- **4) Imaginación:** La imaginación es quizás la herramienta menos utilizada por el tirador, pero que también tiene su importancia en periodos largos de descanso obligado, como por ejemplo pudiera ser avería de blancos, períodos de puntuación, etc., puede ser una buena ayuda al tirador para no dar lugar a que la mente se vaya a pensamientos que no le ayuden para nada (pensamientos negativos) y dirigir la mente a algo pasado o futuro que sea de plena satisfacción al tirador, el evadirse a lugares deseados tanto reales como no, planificar vacaciones o cualquier otra cosa agradable,

podiera ser una buena opción para pasar el tiempo sin dejar de estar concentrados y relajados.

- **5) Auto-convencimiento:** Cada tirador tiene su estatus, listón, nivel, llamémosle como se quiera, y seguro que le ha costado un gran esfuerzo y dedicación lograrlo, pero además debe asumirlo. Si el tirador no está convencido de su posición fallará en las competiciones importantes, el tirador nunca debe ir a una competición con sensación de inferioridad, sabe de lo que es capaz y eso es lo que debe conseguir y **auto-convencerse de ello**. El hablarse a sí mismo con frases positivas de ánimo, aliento y confianza hará que vaya a la competición con seguridad y se pueda medir con contrincantes de su nivel con garantías de éxito. Así es normal y frecuente que un tirador sufra y trabaje en una competición nacional tanto o más que otro con mayor nivel en una competición internacional.

Alcalá de Henares a 14 de junio de 2020

AUTOR: Santiago Gómez Salgado