

Al entrenador Lee le gusta usar la analogía de que el tiempo máximo de concentración promedio para un pez dorado es de aproximadamente tres segundos, aproximadamente el mismo que el de un humano. La mayoría de los peces dorados pasan todo su tiempo nadando en su pecera siendo agradablemente sorprendidos por los nuevos paisajes. Sin embargo, aunque nosotros los humanos somos capaces de algo más, nuestra capacidad de concentrarnos intensamente en un proceso específico, antes de que otros pensamientos empiecen a interferir y provoquen una pérdida de concentración, como los peces dorados, es de tres segundos.

Una vez un arquero ha entrenado sus músculos y su sistema nervioso para lanzar su flecha de forma perfecta hacia el centro de la diana, podría repetir esto, en teoría, todas las veces que lo intentase. Sin embargo, esto solo será posible con la atención centrada en ejecutar el proceso perfectamente, con la mente despejada de otros pensamientos irrelevantes y el cuerpo libre de tensiones irrelevantes. Este proceso debería llevarse a cabo con cada flecha. Uno debe tener una conexión total con su propio cuerpo, y vaciarse de pensamientos y tensiones no deseados.

El diagrama 1, abajo, muestra claramente la diferencia entre estar concentrado en el proceso o en el resultado.



Diagrama 1

La cuestión ahora es ¿dónde debemos poner nuestra atención? Si examinamos el diagrama 2, más abajo, podríamos preguntarnos ¿En que parte del KSL Shot Cycle deberíamos aprovechar nuestros tres segundos? Lo más frecuente es que la mayoría de los arqueros, habitualmente concentren su atención en el apuntado y los resultados (concentración en los resultados). Sin embargo, debido a que nuestra capacidad como humanos de concentrarnos intensamente es solo de tres segundos, la concentración correcta de ser en la «Expansión» sin absolutamente ninguna otra expectativa.

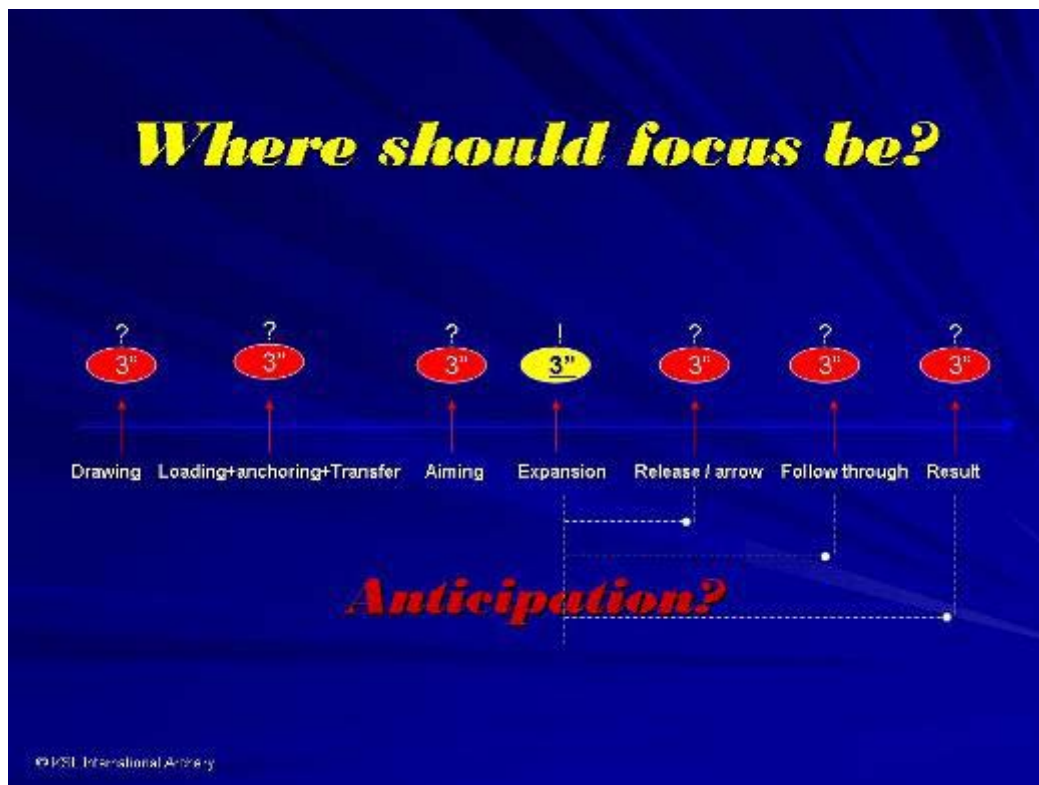
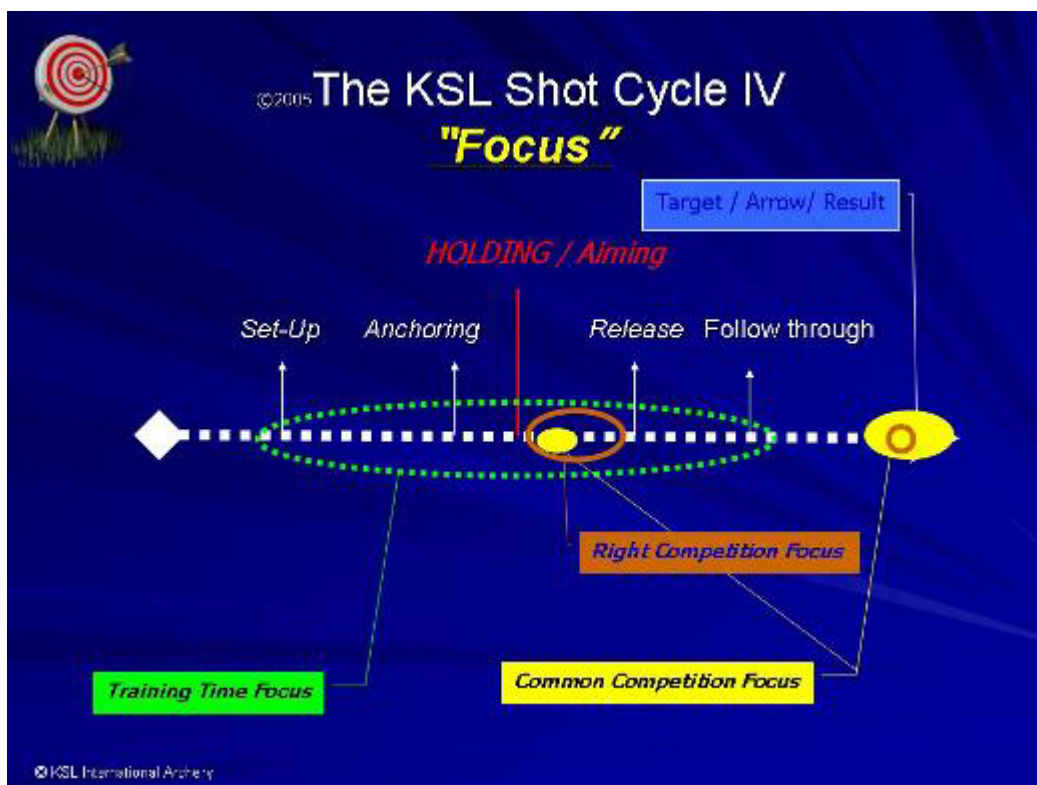


Diagrama 2

En el entrenamiento, como se muestra en el diagrama 3, el arquero se puede concentrar en varias partes de este proceso con objetivos de entrenamiento. Esto permite tener a las diversas fases del KSL Shot Cycle como guía de entrenamiento. Pero, una vez en la competición, la única concentración correcta durante la competición es en la «Expansión» sin pensar en las expectativas/resultados.



Nota:

El artículo con todos sus gráficos es propiedad de KSL International Archery, lo único que hemos realizado es una traducción al español del apartado Shot Cycle IV - Focus on Process de esta magnífica página, que ha sido posible gracias al tiempo que amablemente nos ha dedicado nuestro compañero Carlos Trenor.

Si este trabajo supone una ilegalidad rogamos no lo hagan saber y lo retiraremos de la página web inmediatamente.