BAREBOW · CAMPO Y 3D

TARGET PANIC RESET

5 pasos para recuperar el control de tu disparo

Una guía práctica para arqueros que se bloquean, sueltan antes de querer o sienten que la diana «decide» el disparo.

NO AVANCES POR CALENDARIO. AVANZA POR CONTROL.



OBJETIVO DE ESTA GUÍA

Que puedas empezar hoy mismo. No busca darte «trucos» para esconder el problema, sino reconstruir una ejecución voluntaria y repetirla hasta que soporte presión.

Por qué este enfoque

Cuando la puntería empieza a mandar sobre el proceso, el arquero pierde la sensación de control. El objetivo del entrenamiento es devolverle el mando.

MI CASO

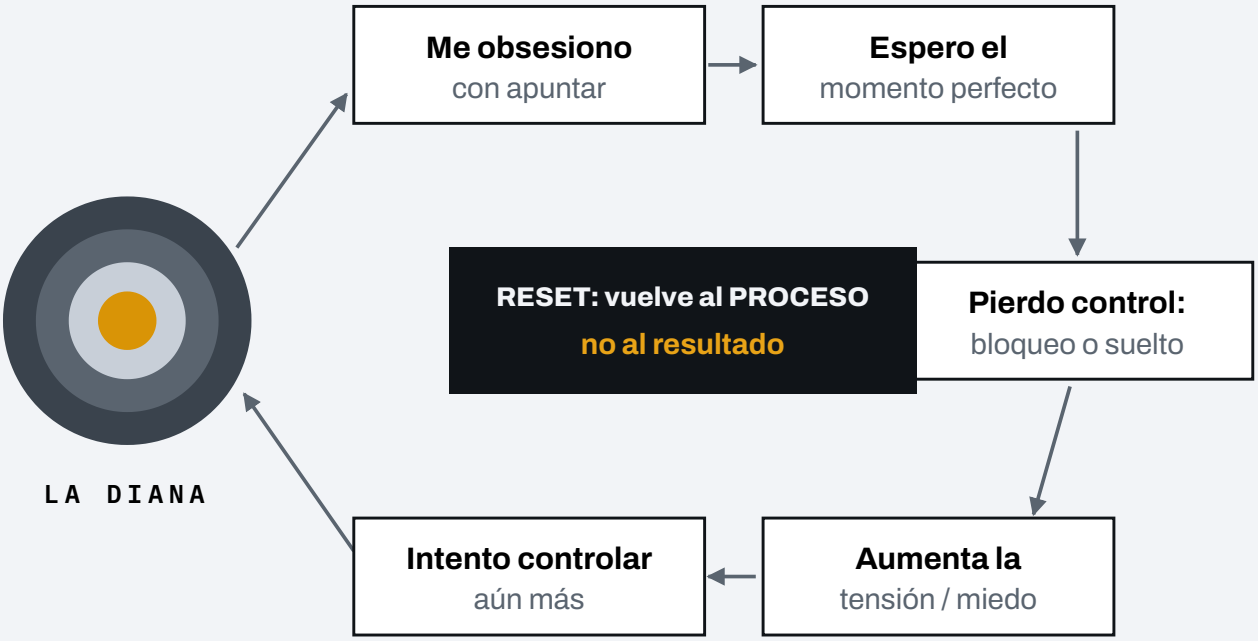
Yo también lo sufrí. Era incapaz de poner la punta de la flecha en el objetivo: pegaba un manotazo hacia arriba y soltaba en movimiento. Me costó bastante tiempo corregirlo, y no fue a base de fuerza de voluntad. Fue con **patrones controlados**: lo que encontrarás en esta guía.

LO QUE MUESTRA UN ESTUDIO

Un estudio de caso siguió a una arquera de competición durante **4,5 años**, con inicio en la infancia:

- → 9 episodios entre 2021 y 2025.
- → **7 de 9** justo antes de competiciones en sala.
- → El primero duró **59 días**; los siguientes, **de 4 a 9**.
- → Tras cada episodio, la vuelta pasó por **parar y bajar la exigencia** (tirar a corta distancia, sin diana).

FUENTE: TATESHIMA S., WALSHAW P., LEE K., TATESHIMA S. «EARLY-ONSET TARGET PANIC IN A YOUNG COMPETITIVE ARCHER: A 4.5-YEAR LONGITUDINAL CASE STUDY». UCLA · KSL ARCHERY ACADEMY. PÓSTER DE CASO ÚNICO: ILUSTRA, NO GENERALIZA.



IDEA CLAVE

No necesitas «apuntar menos». Necesitas evitar que apuntar se convierta en la orden automática de disparar. **La puntería informa; el proceso decide.**

Antes de empezar: identifica tu patrón

Marca todo lo que te ocurra. No hace falta ponerle una etiqueta perfecta al problema; basta con reconocer cómo pierdes el control.

- [ ] Suelto antes de querer cuando la referencia entra en el centro.
- [ ] No consigo llevar la referencia al centro y me quedo «fuera».
- [ ] Llego al centro pero me bloqueo y no puedo ejecutar.
- [ ] Empiezo bien y empeoro cuando cuento puntos o alguien me mira.
- [ ] Solo ocurre en competición o en determinadas distancias o dianas.
- [ ] Cuanto más intento «hacerlo perfecto», peor se vuelve.

> SEMÁFORO DE INICIO
>
> **Verde:** puedes apuntar y bajar voluntariamente. **Ámbar:** dudas, tensión o impulsos ocasionales. **Rojo:** no puedes decidir con libertad si disparar o bajar.
>
> Tu primera meta **no** es hacer puntos. Es pasar de rojo o ámbar a verde en una situación fácil.

Test base de 10 ciclos

01 Colócate a una distancia corta y segura, con un parapeto grande. Usa tu equipo habitual y un entorno de tiro controlado.

02 Haz 10 aperturas. En 5 de ellas decides **bajar** el arco voluntariamente. En las otras 5 decides **disparar** siguiendo tu proceso.

03 Después de cada ciclo anota solo una cosa: ¿sentí que **yo** decidí? Sí / No.

> CRITERIO
>
> Si consigues 8/10 decisiones voluntarias o más, puedes empezar el Paso 2. Si estás por debajo, mantén el trabajo en situaciones fáciles y no añadas presión todavía.

1 Detecta el patrón

Descubre qué ocurre justo antes de perder el control.

El Target Panic no aparece «de la nada». Normalmente hay una secuencia repetida: estímulo visual → pensamiento o urgencia → respuesta corporal → ejecución no deseada. Tu trabajo es reconocerla.

Ejercicio: registro de 12 flechas

01 Dispara 12 flechas en una situación lo bastante fácil como para observarte sin pelear por la puntuación.

02 Después de cada flecha, marca estas 4 variables:

¿QUÉ VI?	¿QUÉ PENSÉ?	¿QUÉ SENTÍ?	¿QUIÉN DECIDIÓ?
Centro / borde	«Ahora» / «No puedo»	Tensión / urgencia	Yo / automático
Movimiento	«Tengo que clavarla»	Bloqueo	Yo / automático
Referencia estable	«Sigue proceso»	Calma	Yo / automático

→ Busca la frase o sensación que se repite antes de los tiros problemáticos.

→ No intentes corregirla todavía. Solo detecta el patrón.

PASAS AL SIGUIENTE PASO CUANDO…

Puedes describir tu patrón en una frase. Ejemplo: «Cuando la punta entra en el centro siento urgencia y suelto antes de completar la expansión.»

LO QUE NO REGISTRAS, NO LO PUEDES CAMBIAR

Este registro es el primer paso de todo el método. Un cuaderno y un bolígrafo bastan.

2 Quita presión al resultado

Recupera una ejecución tranquila antes de pedir precisión.

Si cada flecha se convierte en un examen, el sistema aprende a reaccionar ante la diana. Durante esta fase, el impacto deja de ser el criterio de éxito.

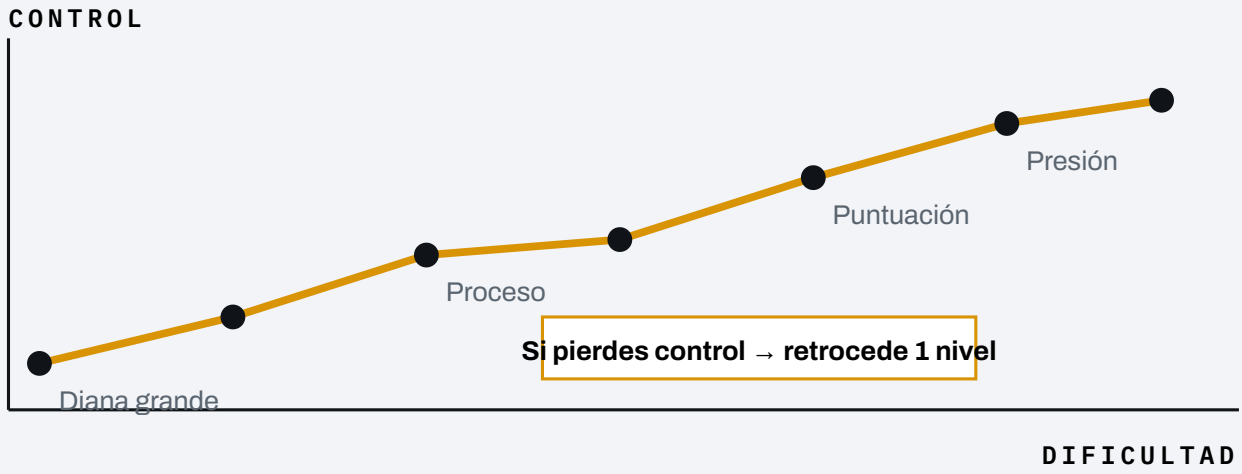
Ejercicio: bloque de control

01 Distancia corta y segura. Parapeto amplio. Si puedes, una cara de diana grande o una referencia visual poco exigente.

02 Haz 3 tandas de 6 flechas. Descansa 60–90 s entre tandas.

03 Antes de cada flecha decide tu única meta: «ejecutar mi proceso y aceptar el movimiento».

04 Después de la flecha **no** valores el impacto. Marca solo la calidad de proceso: 0 = automático · 1 = parcial · 2 = controlado.



REGLA DEL 80 %

No aumentes la dificultad hasta que al menos el 80 % de las flechas sean «2 = controladas» durante dos bloques consecutivos. Si no llegas, reduce distancia, tamaño de diana o exigencia.

3 Separa apuntar de disparar

El centro deja de ser el «gatillo».



Ejercicio principal: apunto y bajo

01 Entra en tu posición normal de apertura y permite que la referencia visual llegue a la zona de apuntado.

02 Mantén **1–3 segundos** sin buscar una inmovilidad perfecta.

03 Baja el arco voluntariamente. **No dispares.**

04 Repite **6 veces**. Descansa. Haz **2–3 bloques**.

Después, añade flechas reales

→ Haz una secuencia 2:1: dos aperturas en las que bajas + una en la que disparas.

→ La flecha disparada debe sentirse igual que las aperturas en las que bajaste: tú sigues teniendo la opción de parar.

→ Si aparece urgencia o bloqueo, baja. Bajar el arco es una ejecución correcta, no un fracaso.

> OBJETIVO
>
> Que puedas estar apuntando sin sentir que «tienes que» disparar. Cuando puedes entrar, permanecer y bajar por decisión propia, el centro deja de controlar la respuesta.

4 Construye tu proceso

Tres o cuatro claves que se repiten en TODAS las flechas.

Tu proceso debe ser lo bastante simple como para sobrevivir a la competición. Si necesitas recordar diez cosas, no tienes un proceso: tienes una lista de problemas.

Plantilla de proceso

FASE	PREGUNTA	EJEMPLO BAREBOW
1 · Preparar	¿Estoy colocado y alineado?	Postura + presión en el arco
2 · Construir	¿La tensión va en la dirección correcta?	Alineación + expansión
3 · Ejecutar	¿Sigo mi acción mientras apunto?	Mantener dirección / movimiento
Tu clave 1		
Tu clave 2		
Tu clave 3		

TU FRASE DE PROCESO

Escribe una frase de 3–6 palabras que describa la acción que quieres continuar mientras apuntas. Ejemplos: «alinear – expandir – seguir» / «presión – dirección – continuar». No uses una frase de resultado como «haz un 10».

Drill: 24 flechas de proceso

01 Haz 4 tandas de 6 flechas.

02 Antes de levantar el arco, repite mentalmente tu frase de proceso una sola vez.

03 Después de cada flecha marca **P** = proceso completo o **X** = lo abandoné.

04 No importa dónde impacte mientras estés dentro de un margen seguro de grupo.

CRITERIO DE AVANCE

Dos sesiones consecutivas con ≥ 80 % de flechas «P» y sin pérdida clara de decisión.

5 Hazlo resistente a la presión

Introduce dificultad sin devolver el mando al resultado.

La presión se entrena como la carga en el gimnasio: de forma progresiva. Si subes demasiado rápido, reaparece el patrón antiguo.

NIVEL	CONDICIÓN	OBJETIVO	AVANZA SI…
1	Corta distancia, sin puntuar	Control voluntario	≥ 80 % proceso
2	Distancia normal, sin puntuar	Mantener proceso	2 bloques estables
3	Puntuación parcial	Aceptar el impacto	El proceso no cambia
4	Reto / tiempo / observador	Recuperar tras error	Sin urgencia creciente
5	Simulación de competición	Proceso bajo presión	Puedes bajar y reiniciar

> REGLA DE RETROCESO
>
> Si aparecen 2–3 ejecuciones automáticas seguidas, **no** intentes «ganarle» al problema. Baja un nivel, recupera 6–12 ejecuciones de calidad y vuelve a probar.

Ejemplo de micro-simulación

- → 3 tandas puntuadas. Antes de empezar, define una meta de proceso, no de puntos.
- → Tras cada tanda evalúa: 1) control, 2) fidelidad al proceso, 3) recuperación después de un error.
- → Tu éxito es mantener el proceso cuando el resultado empieza a importarte.

Si reaparece: protocolo de recaída

01	**PARA**	No luches contra la flecha. Baja el arco.
02	**RESPIRA**	Una exhalación larga. Suelta la tensión innecesaria.
03	**RECUERDA**	Una sola clave de proceso.
04	**EJECUTA**	Una flecha de calidad, o vuelve un nivel atrás.

Una recaída no significa «volver a cero». El estudio de caso de la página 2 es útil precisamente por eso: tras un primer episodio de 59 días, las recurrencias duraron entre 4 y 9. El objetivo es **reconocerlas antes y tener un procedimiento de salida**.

SEÑALES TEMPRANAS

Urgencia por soltar · necesidad de esperar el momento perfecto · miedo a entrar al centro · bloqueo · «tengo que hacer un 10» · empezar a vigilar el resultado más que la acción.

Tu regla personal

«Si detecto _____, bajo el arco, respiro, vuelvo a _____ y repito una flecha de proceso.»

IMPORTANTE

Si los movimientos involuntarios son persistentes, aparecen fuera del contexto de tiro, empeoran o generan dolor o ansiedad importante, busca la valoración de un profesional cualificado. Esta guía es educativa y no sustituye una evaluación médica o psicológica.

Plan práctico de 14 días

Úsalo como estructura inicial, no como obligación. Si no cumples el criterio de control de una fase, repítela antes de avanzar.

DÍAS	TRABAJO	VOLUMEN ORIENTATIVO	META
1–2	Test base + registro del patrón	10 ciclos + 12 flechas	Describir el patrón
3–4	Bloque de control	3 × 6 flechas	≥ 80 % controladas
5–6	Apunto y bajo	2–3 × 6 + ratio 2:1	Apuntar sin obligación
7–9	Proceso	4 × 6 flechas	≥ 80 % P
10–11	Presión nivel 2	18–30 flechas	Proceso estable
12–13	Puntuación parcial / reto	3 tandas	Aceptar el resultado
14	Mini competición	Formato breve	Aplicar el protocolo

MÉTRICAS QUE SÍ IMPORTAN

01 % de flechas con proceso completo.

02 Nº de ejecuciones automáticas.

03 Nº de veces que bajas voluntariamente cuando lo necesitas.

04 Cuánto tardas en recuperar el control.

La puntuación vuelve cuando el proceso ya puede sostenerla.

Hoja rápida de seguimiento

Imprime esta página o copia la tabla en tu cuaderno. Evalúa la sesión en menos de 2 minutos.

FECHA	EJERCICIO / NIVEL	FLECHAS	% PROCESO	AUTOMÁTICAS	RECUPERACIÓN

Después de la sesión

¿Qué desencadenó la peor flecha?

¿Qué hice para recuperar el control?

¿Qué única cosa mantendré igual en la próxima sesión?

¿Y si el problema sigue apareciendo?

Esta guía te da un protocolo de inicio. Pero dos arqueros pueden mostrar el mismo síntoma por razones distintas: técnica, presión, rutina, exceso de control consciente, expectativas o una combinación de factores.

CUÁNDO TIENE SENTIDO PEDIR AYUDA

Si sabes qué hacer pero no consigues trasladarlo a competición; si el problema reaparece en determinadas distancias; si no puedes identificar tu desencadenante; o si quieres acelerar el proceso con feedback externo.

SIGUIENTE PASO

Responde al email en el que te llegó esta guía con la palabra

RESET

y te diré qué fase parece estar bloqueando tu disparo y cómo la trabajaría contigo. También puedes escribírmelo por privado en Instagram.

Empieza por recuperar una flecha.



DAVID VIVO · BAREBOW · CAMPO Y 3D

Método de entrenamiento basado en proceso, control voluntario y exposición progresiva a la presión.