Perfiles Olímpicos: Jorge Félix, la psicología de disparos rápidos y precisos

Por: Harold Iglesias Manresa/CubaSí
25/07/2020



Esta plática deportiva bien pudiera parecerse a un estudio psicoanalítico de los pistoleros rápidos, en voz de Jorge Félix Álvarez, uno de nuestros clasificados a Tokio y a quien todos los rivales respetan luego de su bronce en la fase de Copas del Mundo de Munich, uno de los escenarios de mayor nivel en dicha disciplina.

Tal es el prestigio de dicha parada dentro del circuito universal que baste señalar que el número uno del ranking de dicha modalidad es precisamente el teutón Christian Reitz (1 221 ptos).

En ese ordenamiento, un poco oxidado por el impasse forzoso a causa del Coronavirus, Leuris Pupo (183 unidades) y Jorge Félix (28) aparecen en respectivos escaños 14 y 32.

Ahora bien, aterrizando el asunto, y luego de más de cuatro meses sin disparar un proyectil, sostuvimos una plática con el capitalino de 31 años, rey en los Juegos Panamericanos de Lima 2019 con una tirada final de 28 dianas, con la intención de pormenorizar sobre su estado actual de forma deportiva y la mentalización de sus objetivos.

¿Qué has estado haciendo en estos meses de inactividad en materia de preparación?

“Desde que dejamos de entrenar en el mes de marzo por la cuarentena nos hemos mantenido haciendo preparación física, generalmente haciendo ejercicios con el cuerpo y usando algunos implementos caseros como botellas con agua para simular el peso de la pistola.

En la primera etapa de aislamiento que la hicimos en Perú si teníamos las pistolas con nosotros en el cuarto por lo que también incluíamos algunos ejercicios técnicos, pero aquí en Cuba por ley, las armas están guardadas en el campo de tiro por lo que hemos tenido que buscar alternativas como maquetas o las botellas de agua”.
En una disciplina como el tiro, ¿cuánto representa la preparación física y cuánto el componente de

concentración o psicológico?

“La preparación física es importante en todos los deportes y el tiro no es la excepción, pero en nuestro caso más bien buscamos mejorar nuestra capacidad aerobia y resistencia a la fuerza para evitar la fatiga muscular durante las competencias.

Por otra parte la preparación psicológica sí es un aspecto clave para lograr resultados positivos en todas las modalidades del tiro. Mantener la concentración, la ecuanimidad, las emociones controladas, los pensamientos organizados y enfocados en el aquí y ahora, y sobretodo la confianza, es más que fundamental. Yo diría que es el as bajo la manga de los grandes tiradores en el mundo”.

¿Pudieras repasar tu secuencia de tiro, describirla por pasos, y comentar sobre cuáles son tus fortalezas y debilidades dentro de la misma?

“Bueno, la pistola de tiro rápido es un evento que a diferencia de los demás no se hace disparo por disparo, sino que se hace una serie de cinco disparos en cada ejercicio en un tiempo en el que no da tiempo a pensar o cambiar nada una vez que ya se encendió la luz verde, por lo que la preparación previa a cada una de estas series es tan importante como la ejecución en sí misma.

Por eso la secuencia de tiro justamente comienza definiendo y organizando en qué aspecto va a estar enfocada la concentración durante la serie, ya que los demás elementos técnicos deben funcionar subconscientemente como reflejos incondicionados.

Luego durante el minuto para cargar el arma es imprescindible visualizar completamente la ejecución que se va a realizar para hacer una última puesta a punto antes de hacer la serie y tener los pensamientos claros.

Una vez que se enciende la luz verde todo lo que hay que hacer es tratar de mantenerse concentrado 100% en el aspecto definido previamente, que en competencias es generalmente la vista en las miras.

Una vez terminada la serie es importante para mí chequear si pude mantenerme concentrado en mi objetivo, repasar la serie completa como si la viera en un video mental para evaluar la ejecución y la posible posición de cada disparo en las dianas y por ultimo comprobar si mi evaluación coincide con la posición real de los disparos.

Esa secuencia de pasos la repito en cada serie dentro de la competencia. En las finales los tiempos de preparación son diferentes pero los pasos son básicamente los mismos.

Mi fortaleza considero que es justamente esa, aplicar esa secuencia de pasos que nuestro entrenador Meinardo Torres ha ido perfeccionando en nosotros a lo largo de estos años y que nos da una herramienta muy fuerte para mantener el rumbo y la mente organizada y enfocada en toda la confrontación que es una de las cosas más difíciles de lograr en este deporte. Mi debilidad creo que está en no encontrar a veces el nivel de excitación óptima para competir y dejar que las emociones me saquen de concentración en determinados momentos de un evento determinado”.

¿Qué serie presiona más a un pistolero rápido y cómo lo manejas en tu caso? ¿Ocho, seis o cuatro segundos?

“Bueno, cada certamen es un mundo aparte, pero en mi caso generalmente las series más difíciles son la primera serie en segundos que es por decirlo de alguna manera donde se rompe el hielo; y las series de cuatro por la alta complejidad técnica que llevan.

Estas últimas son muy volátiles, el más mínimo detalle puede echar por tierra el resultado de toda la competencia o puede convertir un rendimiento mediocre en uno muy bueno según como se ejecuten.

Por eso tienden a tensionar más. Eso sin contar que las finales son completas en cuatro segundos por lo que todas las medallas se definen en este tiempo.

En mi caso para manejar esto me apoyo en la secuencia de pasos que te describía anteriormente para mantener los mismos pensamientos sea cual sea la serie o el tiempo para disparar”.

¿Mantienes comunicación con Pupo, el entrenador Meinardo, y el resto de los clasificados a Tokio?

“Con Pupo, Meinardo y el resto de los compañeros de equipo y entrenadores mantengo comunicación telefónica y por las redes sociales. Somos un colectivo bastante activo y unido como deporte”.

En este tiempo, ¿cómo han manejado el factor ansiedad?

“Bueno, a mí particularmente me gusta estar en casa, y más ahora que en los últimos años hemos tenido que estar lejos varios meses por entrenamientos y competencias, por eso la ansiedad me golpeó poco pero siempre tuve que buscar en qué ocuparme para aprovechar este tiempo y no volverme ocioso.

Los entrenamientos en casa, y ayudar y compartir con el resto de la familia ayudaron mucho en ese sentido. Lo bueno es que en mi casa siempre hay algo que hacer”.

¿Qué características debe poseer un buen tirador, particularmente uno de pistola rápida?

“Para tener éxito en el tiro se debe ser ecuánime, tener control sobre las emociones, y una confianza fuerte en uno mismo, la técnica se aprende, pero esos aspectos deben venir con la personalidad del tirador”.

¿Qué perspectivas ves a Pupo y a tí dentro del panorama de élite de la pistola rápida en la actualidad?

“Bueno ahora es difícil responder esa pregunta porque no sabemos a ciencia cierta cómo va a ser nuestra preparación a partir de ahora por la situación mundial actual.

Aquí en Cuba tristemente no tenemos las condiciones para hacer una buena preparación por los problemas que todos conocen de la falta de municiones y el estado de nuestro campo de tiro, pero nuestro deporte siempre se ha caracterizado por aprovechar al 100% los recursos que tenemos a nuestra disposición para con ellos obtener buenos resultados. Así que nos mantenemos optimistas y con los mismos objetivos que cuando empezamos la preparación para los Juegos Olímpicos el año pasado.

Entrenar con Pupo y Meinardo es entrenar con la élite mundial y eso fortalece mucho nuestras posibilidades de alcanzar nuevamente la forma deportiva que logramos entrenando en Perú el año pasado y a inicios de este.

Reitero que Pupo es un pistolero grande, campeón olímpico, un caballero y de los mejores pistoleros que he conocido. Es un súper tirador, mi referente desde que soy un niño y hoy en día lo sigue siendo. Le agradezco mucho la experiencia, los conocimientos, la amistad, el apoyo y la confianza que me ha tenido durante todos estos años.

No puedo dejar de destacar al profe Meinardo. Las palabras sobran para destacar la calidad como entrenador y como persona. La verdad soy más que privilegiado porque sin equivocarme tengo al mejor entrenador y mejor compañero de equipo del mundo”.

Ecuanimidad, confianza, control de las emociones, tres disparos precisos, al centro de la diana que justo cuando se encendió la luz verde de nuestra plática, Jorge Félix soltó sin el menor titubeo. Como si en esos cuatro segundos, digo, minutos, le hubiese dado un cauce victorioso a su futura cruzada olímpica.