

Me tiemblan las piernas antes de una competición

Juanjo Hernández

Se me pone la “carne de gallina”, tengo los “pelos de punta”.

Cuantas veces hemos oído esta frase u otras parecidas a compañeros y compañeras, en esto de tirar flechas, antes de una competición. Achacable a los nervios, o a la falta de “tablas” en competiciones, lo cierto es que algunos sienten unos síntomas antes de una competición. Estas “patologías” pueden inspirar y de hecho así lo hacen, unos tipos de expresiones coloquiales para determinar el “efecto patológico”.

Aunque evitar estos efectos patológicos es no es ciertamente fácil y es tan sólo una meta alcanzable con grandes dosis de tranquilidad y muchas tiradas “encima” veamos de como se producen y su porqué.



Las reacciones emocionales son las causantes directas de una larga serie de

movimientos de índole involuntaria que se producen en circunstancias concretas. Así nos encontramos con que cuando alguien, algún arquero o alguna arquera comenta: “me tiemblan las piernas”, no debemos pensar que está exagerando o que, como dicen los modernos “se está quedando con nosotros”, puesto que realmente las piernas pueden llegar a temblar. Todos estos movimientos, que como hemos mencionado anteriormente son de índole involuntaria, tienen una responsable directa cual es la “adrenalina”, conocida por todos y a la que se le achacan más de una reacción aún incluso cuando ella no tenga la culpa.

La adrenalina es un compuesto que es segregado por unas glándulas denominadas “Glándulas suprarrenales” y que una vez segregada pasa de forma directa a la circulación general de la sangre. La adrenalina tiene efectos muy rápidos, causando hipertensión y vasodilatación en la circulación periférica, (se denomina así a al conjunto de vasos que se encuentran en las zonas superficiales de las extremidades), y actúa directamente afectando a los denominados “músculos lisos”. Como consecuencia de esta acción, en relativamente muy pocos segundos, las arterias que irrigan los músculos de los brazos y de las piernas se dilatan. En lugar de tranquilizarse y dejarse llevar por la situación, la persona que es presa de miedo o de sentimiento de inseguridad que causa la liberación de la adrenalina, se queda quieta intentando controlar la situación, o forzando su control quedándose inmóvil, lo que da como resultado que en las piernas se descargue toda la energía contenida en ese esfuerzo de control y comienzan a temblar de forma perceptiblemente mayor o menor dependiendo de los casos, para nuestra tranquilidad, como ocurre con otras sustancias denominadas “endógenas” la adrenalina es enseguida inactivada por otros tipos de compuestos.

Otras de las frases coloquiales es la de se me ha puesto “piel de gallina” y como es natural a no ser que vemos una gran cantidad de plumas en el suelo, se debe referir a otra cosa. En efecto, sí observamos al microscopio una piel que en un primer momento vemos como tersa y lisa, podemos apreciar que la superficie está llena de terminaciones nerviosas; de raíces



del vello; de capilares, que como sabemos, son pequeños vasos sanguíneos y de diminutos músculos llamados “arrectores pili”, que tiran del “bulbo piloso”, ¡toma ya “palabros” raros!.

Lo que sucede en sí, es que cuando sentimos emoción, frío o miedo, el cuerpo produce unas sustancias llamadas “catecolaminas” que provocan una contracción involuntaria de esos diminutos músculos que anteriormente hemos reseñado, modificando o mejor desplazando el eje de la raíz del pelo, por lo que este se coloca en posición perpendicular, esto es “de punta” y con los poros con forma semejante a un volcán, esto es, “piel de gallina”.



Como hemos visto las emociones pueden provocar algunos de estos síntomas en un mayor o menor grado, esto dependerá de cada persona, del modo de tomarse las cosas, del estrés que traigamos encima acumulado durante toda la semana, de toda una noche conduciendo para acudir a un Campeonato de España y un largo etcétera, aunque el tiempo, la veteranía en “tiradas” y la serenidad, son los únicos que pueden corregir estos “problemas”, por lo menos aunque nos cueste un poco

Corregirlos, ahora sabemos cómo se producen.

La ingestión de algún tipo de infusión como manzanilla o tila ayudaran relativamente a calmar alguno de estas patologías, recordemos que sustancias más fuertes pueden estar consideradas como dopaje con las consecuencias que esto acarrearía. El resto reside en la aplicación de tres palabras que empiezan por “T”: Tranquilidad, Tranquilidad y Tranquilidad, y sobre todo pensar que a las competiciones va uno debe ir a disfrutar y pasar un buen rato.

Juanjo Hernández -Taller de Arquería