

# ENTRENAMIENTO BASICO PARA MODALIDAD PISTOLA FUEGO CENTRAL

**RAFAEL JIMENEZ MINGUEZ**

## INDICE

- INTRODUCCIÓN	3
- DEFINICION DE TIRO DEPORTIVO	7
- MODALIDAD FUEGO CENTRAL	8
- <b>SEGURIDAD</b>	<b>10</b>
- ENTRENAMIENTO	13
- ENTRENAMIENTO EN SECO	15
- ENTRENAMIENTO EN POLIGONO	18
- VISUALIZACION	24
- POSTURA	28
- RESPIRACION	30
- FORMA DE EMPUÑAR	33
- CONTROL DEL DISPARADOR	35

- LA PUNTERIA	37
- EL DISPARO	40
- LA PSICOLOGIA EN EL TIRO	42
- LA COMPETICION	46
- LOS ERRORES EN EL TIRO DE PRECISIÓN	50
- COMO OBTENER LOS MEJORES RESULTADOS	54
- TIPOS DE ARMA CORTA DEPORTIVA	57
- CONCLUSION	60

## INTRODUCCION

“No le tengas miedo a las armas. A estas no. A las armas hay que perderles el miedo durante el primer minuto, pero el respeto no hay que perderselo jamás.”

El deporte del tiro necesita, evidentemente, del uso de las armas. Son armas diseñadas y producidas por y para la práctica de un deporte de elite. En manos de un deportista nunca son más peligrosas que, por ejemplo, la jabalina de un atleta, la raqueta de un tenista, el florete de un esgrimista o la pértiga de un saltador.

Todo deportista de una u otra manera quiere perpetuar sus conocimientos y experiencia deportiva a través del tiempo, surge así el entrenador, el técnico, el coach, ...

En la era del súper profesionalismo surge como necesario la figura de ese hombre o mujer que detrás de la indicación, el reto o la felicitación hace posible que un grupo de jóvenes consigan el objetivo deseado o sepan asimilar la derrota como una parte mas del proceso de aprendizaje. El deporte como tal se ha mostrado como una escuela de valores y de vida, razón por la cual todo entrenador, del nivel que fuera, es en realidad un maestro de vida. Este maestro de vida a través del deporte está formando personas que seguramente jamás olvidarán las experiencias vividas con él.

Entrenamientos, viajes, concentraciones y campeonatos han sido el aula donde desplegó sus experiencias y saber.

La formación de chicos y jóvenes es particularmente difícil, pues sus padres normalmente buscan reflejar en sus hijos todo aquello que ellos no consiguieron o pudieron. Surge así una de las relaciones más difíciles dentro del deporte.

Entrenar jóvenes es como sostener una paloma en la mano. Si la aprietas demasiado la asfixias, y si no es lo suficiente firme se vuela.

Hay varias razones por la cual ser entrenador es particularmente difícil.

Todas las miradas estarán puestas en él para justificar las derrotas, especialmente la de los padres. Muchas veces nos encontramos en un campo de juego y el entrenador recibe más insultos de los padres de sus propios jugadores que de la tribuna oponente.

Normalmente un padre ha jugado el deporte que practica su hijo, haciendo de esto una cuestión de orgullo familiar, el padre es el primero en interferir y cuestionar el necesario proceso de reconocimiento de autoridad y relación deportiva entre el entrenador y el deportista. Por supuesto que esto se da con las mejores de las intenciones que lamentablemente perjudican más que dar una luz en el aprendizaje deportivo.

Ser entrenador es como estar dando un examen frente al docente y el alumnado con un grupo de supervisores haciendo notas al fondo de la clase.

Creo que en muchos momentos quienes tenemos responsabilidades como entrenadores nos hemos sentido así. Las cosas, definitivamente no pueden ser consideradas normales cuando uno está siendo observado y criticado hasta el mínimo detalle y movimiento.

El entrenador como conocedor por experiencia y formación debe tener el apoyo incondicional por parte de los padres. Esta es la única forma en que puede surgir todo lo bueno de ese maestro del deporte. Bien o mal un entrenador nunca busca perder, de modo tal que nunca tomará una decisión de saber que lo puede llevar al fracaso. Arriesgarse sí, suicidio deportivo jamás. Lamentablemente el deporte, quizás mas que cualquier otra actividad, exagera las pasiones y nubla el pensamiento, por esta razón un padre molesto con un entrenador puede convertirse en el peor de los enemigos. De un padre así tan solo saldrá lo peor, aunque diga lo contrario y que sus intenciones son las mejores lo peor surgirá. Y lo peor muchas veces no tiene la cara de Satán ni la virulencia de un terremoto, sino todo lo contrario. Padres gentiles e inteligentes que imaginan como debería ser el rendimiento deportivo de su hijo chocan con la realidad de los tiempos necesarios de aprendizajes, oponentes con mejor nivel y decisiones técnicas que para su gusto no son las correctas.

Estos padres con comentarios sutiles socavan el liderazgo deportivo de un entrenador. Consecuentemente el entrenador sacará su foco de atención de sus deportistas y tratará de defender su espacio dentro del equipo. Esto así generará un desgaste donde los únicos beneficiados serán los equipos rivales y el mayor de los perjudicados el propio joven atleta.

Puede haber discrepancias de criterio, sí, pero no podemos vivir cuestionando todo haciendo incluso del deporte una asamblea permanente. El entrenador se debe preocupar en preparar a su equipo. Cuando un entrenador esta en medio de un conflicto de intereses debe irremediabilmente plantear abiertamente la cuestión y establecer una posición claramente definida.

El entrenador debe establecer claramente sus objetivos, plantearlos y hacerlos públicamente explícitos. Reunirse con los padres y presentar un proyecto de trabajo deportivo con objetivos claros y reales es la mejor forma de construir una buena relación donde todos puedan aceptar libremente si desean estar en ese barco o bajarse antes de salir del puerto.

Los errores del entrenador normalmente son obvios para todos, mientras que las jugadas geniales pasan desapercibidas. Estas jugadas geniales son la carta del triunfo, no como entrenadores sino como educadores de vida. Esa jugada genial tiene poco que ver con la táctica y la estrategia. Esa jugada genial es aportar algo nuevo a un deportista, apoyarlo, escucharlo, educarlo. La jugada genial es preparar a ese joven

para la vida a través del deporte. Esa jugada genial es darle la oportunidad a ese joven de ser mejor y superarse.

La jugada genial es la de sacar lo mejor de cada uno en los peores momentos. En esto, los mejores entrenadores, son verdaderos maestros, enseñándole a los jóvenes a enfrentar los momentos más difíciles, a través del deporte, con integridad, lealtad y excelencia.

Un buen entrenador, a pesar de todo, sigue siendo un verdadero maestro.

### DEFINICION DE TIRO DEPORTIVO

Es una actividad psicomotriz (deporte individual) de actuación en solitario donde el individuo actúa junto a otros deportistas, utilizando objetos o herramientas deportivas, se desarrolla en un medio estable, aunque se vea influenciado por medios meteorológicos; y con gran incertidumbre en el resultado tanto consigo mismo como con el grupo (equipo). Carece de lucha directa con un adversario y su riesgo es MINIMO. Puede ser aeróbico y/o anaeróbico. Y tiene una implicación muscular con fines posturales.

## MODALIDAD FUEGO CENTRAL

El tiro de competición con pistola puede practicarse según diferentes normas que varían en función del tipo de arma, modalidad y de la reglamentación para el uso de armas de fuego de cada país.

Hay unas modalidades que podemos llamar universales, las cuales están aceptadas por todos los países y que dependen de la reglamentación que ha desarrollado la Unión Internacional de Tiro (UIT), actualmente ISSF. Dentro de ellas se incluyen todas las modalidades Olímpicas y las de los Campeonatos del Mundo y Europa y forman parte, habitualmente, de todos los campeonatos nacionales y regionales de los países asociados a la ISSF. Estas modalidades son:

- PISTOLA STANDARD
- PISTOLA DE AIRE (MUJERES Y HOMBRES)
- PISTOLA LIBRE
- TIRO RAPIDO O DE VELOCIDAD
- PISTOLA DEPORTIVA MUJERES
- FUEGO CENTRAL

FUEGO CENTRAL: Al igual que “pistola deportiva mujeres” la competición de estas modalidades consta de dos fases independientes de 30 disparos cada una. La primera es la fase de Precisión en la cual los 30 disparos se realizan en 6 series de 5 disparos cada una con un tiempo limite de 6 minutos. Hay una

fase de prueba previa de 5 disparos en 5 minutos. La segunda fase de Duelo se realiza después de haber completado la anterior obligatoriamente. En ella se realizan los 30 disparos en 6 series de 5 cada una. Durante cada serie la diana aparece 5 veces durante 3 segundos cada vez, intercalando un intervalo de 7 segundos. Únicamente se permite un disparo en cada aparición de la diana. Igualmente hay una fase de prueba previa de 5 disparos con el ciclo completo.

Los blancos utilizados para la fase de precisión son las dianas internacionales de precisión para 25 metros. Para la fase de duelo se utilizan las dianas internacionales de Fuego Rápido para 25 metros. En estas modalidades las dos fases se suelen celebrar en días distintos. Para la modalidad de fuego central se utilizan armas de grueso calibre, revolver o pistola semiautomática según preferencia, siendo los calibres más comunes el 9 mm. , 38 sp y 32 long S&W. Este último es el preferido por su retroceso. Dentro de las normas técnicas destaca que la presión mínima del disparador debe ser de 1 Kg.

## SEGURIDAD

Basta con seguir al pie de la letra las más elementales normas de seguridad y protección para hacer que este deporte sea de los más seguros que se practican en el mundo. Sí. El deporte del tiro tiene un nivel de riesgo inferior al de la práctica de la petanca, y lo dicen las mismas compañías aseguradoras. Es fruto de esas pocas medidas de seguridad llevadas al extremo de asimilarlas como un acto instintivo. Entre ellas nunca olvidar el uso de la protección adecuada para los ojos y oídos, es importante.

La fabricación de este tipo de armas, debido a su exigente calidad, fiabilidad y precisión ha alcanzado unos niveles de sofisticación difícilmente igualables en otro tipo de armas. Se podría decir, sin duda, que son auténticos “instrumentos de precisión”. De esta forma nos encontramos muy a menudo con la utilización de unos materiales increíblemente específicos, por su dureza, composición y diseño. No es de extrañar que los fabricantes de estas armas tan tremendamente sofisticadas se vanaglorien justamente de utilizar tolerancias inferiores a pocas centésimas de milímetro en la fabricación de determinadas piezas, o de utilizar tecnologías de láser para tallar los elementos de puntería de algunas de ellas. En cualquier arma de precisión es muy usual encontrar materiales como el duraluminio, teflón, carbono, aceros extrusionados, titanio, etc. El resultado es asombroso. Cualquiera de esas armas de primera línea es capaz de, fijada de una forma estable, disparar tantos proyectiles como quieras y

hacerlos pasar todos por un mismo orificio en la diana. Cualquiera de ellas podría efectuar miles de disparos sin fallar en ninguno de ellos.

El conocimiento es el mejor de los seguros cuando de armas y munición se trata. Un mal manejo de ellas, puede generar accidentes y uno solo de ellos podría ser definitivo. Por eso es importantísimo adquirir conciencia de seguridad cuando se las maneja.

**EN NUESTRO DOMICILIO:** Si mantuviéramos una o más armas depositadas en nuestro domicilio, es imprescindible hacerlo bajo ciertas medidas de seguridad, porque de lo contrario su robo aportaría un nuevo arsenal a la delincuencia, e ira a formar parte del mercado negro de armas. Esa es una faceta de la seguridad. La otra es la educación de todos los habitantes de la casa, es necesario educar y enseñar a nuestra esposa e hijos. Cuando la familia en pleno, sepa dónde y en qué condiciones está el arma, de la inestabilidad emocional se pasa a una sensación de alivio y seguridad. En un domicilio, todos tienen que saber qué hacer con un arma, como manejarla, donde se encuentra, cuáles son sus efectos y en qué condiciones está.

Simplemente eso nos puede salvar la vida al evitar accidentes.

**DURANTE LA PRACTICA DEL TIRO:** Cada polígono tiene sus normas, aunque en general son semejantes entre sí, porque lo que se busca es que no haya accidentes.

Estando en el polígono, mientras esperamos el turno, evitaremos la manipulación del arma.

No se debe hacer fuego a otra cosa que no sea el blanco.

Está terminantemente prohibido disparar sobre animales u objetos ajenos al blanco.

Nunca girar sobre uno mismo dirigiendo la boca del arma hacia atrás y mucho menos con el dedo en el gatillo.

Nunca cargar el arma si no se está ya ubicado en la línea de tiro.

Al finalizar la tirada se descargará el arma, dejando la corredera o el tambor abierto y sin empuñarla.

Un disparo al aire es en sí mismo un potencial homicidio, debido a que el proyectil pierde velocidad en el ascenso, pero luego la gana en la caída.

**FALTAS DE CARTUCHOS:** Los cartuchos cuando funcionan correctamente producen un sonido semejante entre sí y las concentraciones en el blanco son también parecidas. Hay que sospechar del disparo cuyo sonido es diferente al resto y suspender inmediatamente el tiro para verificar el anima del cañón.

**DURANTE LA LIMPIEZA:** Cuando se efectúe la limpieza del arma hay que mantener alejada la munición. A veces el arma se carga sin pensar y ese acto puede costarnos un accidente grave o fatal.

# ENTRENAMIENTO

Existe la tendencia generalizada entre un gran número de tiradores de que entrenar consiste simplemente en irse al polígono de tiro y realizar una tirada completa, luego contar los puntos, y mirar si se hizo más que el día anterior o si se llegó al récord personal de cada uno. Nada más lejos de la realidad. Por supuesto que de esta manera se subirá de puntuación ya que al fin y al cabo si se toma en serio, con cualquier método se acaba subiendo, sin embargo es una pérdida de tiempo, ya que es posible subir de una manera mucho más rápida y llegar más arriba con un entrenamiento un poco más variado como se detallará a continuación.

El entrenamiento es infinitamente más complicado que una simple repetición de la competición. Por ejemplo a un buen velocista en atletismo nunca se le ocurriría llegar a la pista y ponerse a hacer durante todo el tiempo series de cien metros hasta que ya no pueda más para ver si cada día recorre la distancia en un tiempo menor. Por el contrario su entrenamiento consistirá también en carreras de fondo, ejercicios con pesas etc. Lo mismo se puede aplicar al deporte del tiro, el entrenamiento consistirá en una compleja mezcla de ejercicios técnicos, físicos y de preparación mental.

Una de las diferencias entre un tirador corriente y un campeón potencial es la mayor dedicación de este último. Se esfuerza al máximo en él entrenamiento, incluso a pesar de los problemas laborales, compromisos

familiares o sociales. El disparo de un tiro con éxito conjuga una combinación de muchos factores, y pensar en todos ellos en el momento correcto requiere de la completa concentración del tirador. Un plan o programa de entrenamiento puede ayudar a conseguir que algunos de esos factores se transformen en acciones subconscientes, de tal forma que la mayoría de sus esfuerzos conscientes se dediquen a otros aspectos.

Pero, tener un plan bien elaborado no es suficiente; se necesita la dedicación y la fuerza de voluntad suficiente para llevarlo a cabo. Un tirador necesita esforzarse al máximo en cada ejercicio que realiza si realmente quiere ser un tirador sobresaliente.

# ENTRENAMIENTO EN SECO

## PARADA

El objetivo de este ejercicio sería el reducir al máximo las oscilaciones del brazo a la hora de disparar, y conseguir durante el máximo tiempo posible una mínima oscilación. Este ejercicio puede tener varias variantes, una de ellas, quizá la más sencilla y común, consistiría en apuntar normalmente el arma tomando como referencia algún punto en la pared, como un parche por ejemplo, y una vez pasados unos quince segundos, realizar dos ciclos de respiración normal.

Ya que el objetivo primordial de este ejercicio es acostumbrar a los músculos del brazo, hombro y gran dorsal al peso de la pistola, el ejercicio también se puede hacer sin pistola, con una mancuerna pequeña, como máximo de dos kilos, y preferiblemente una en cada mano para conservar la simetría del cuerpo. El procedimiento sería parecido al realizado con la pistola, consistiría en levantar las mancuernas hasta la posición de disparo y mantenerlas ahí como máximo quince segundos. Simplemente repitiendo este ejercicio unas cuantas veces todas las mañanas, o por la noche antes de acostarse, el tirador incrementará notablemente su capacidad de parada, eso sí, no debe olvidarse un ligero calentamiento antes del ejercicio para evitar problemas posteriores.

## DOMINIO DEL ARMA

El objetivo de este ejercicio consiste en mantener el punto de mira bien centrado en la ranura del alza a pesar de las oscilaciones del brazo. Al igual que el ejercicio anterior, tiene muchas variantes. Una de ellas podría ser por ejemplo el colocar sobre un fondo negro un parche blanco, que en general puede ser más o menos del doble de la “anchura aparente” del punto de mira a la distancia que estemos realizando el ejercicio. Éste consistiría en ir recorriendo los bordes del círculo blanco muy lentamente y en un movimiento circular sin dejar de perder por un sólo momento la alineación del punto y las miras.

Cuanto más despacio se haga este ejercicio, más rendimiento se le podrá sacar, ya que la mente querrá realizarlo a una velocidad relativamente rápida. Si conseguimos realizar el ejercicio con rotaciones muy lentas venciendo ese deseo de la mente, conseguiremos una gran mejoría en la sincronización de los movimientos de tiro y en la parada. Otras variantes a realizar sobre este ejercicio podrían ser otros movimientos como desplazamientos verticales y horizontales sobre una línea gruesa en un blanco vuelto, o incluso sobre una línea oscilante. Estos movimientos pueden incluso formar parte del calentamiento del tirador delante del entrenamiento o la competición realizándolos sobre una línea imaginaria.

## PARAR Y DISPARAR

Consiste en el tiro en seco propiamente dicho, es la mejor manera de descubrir errores y a la vez de ahorrar munición. Al principio se puede hacer sobre un blanco vuelto, simplemente manteniendo el arma en posición de disparo y realizando el disparo en seco de la misma manera que lo hubiésemos realizado en polígono. Una vez que dominemos este ejercicio, es decir, que seamos capaces de sacar los disparos sin oscilaciones, con suavidad y manteniendo la atención en las miras, podemos pasar a realizarlo sobre un blanco normal, o sobre un blanco reducido si lo estamos realizando a menor distancia de la reglamentaria. En este caso, al igual que antes, realizaremos el disparo de igual manera que haríamos si disparásemos fuego real, pero, siempre fijándonos en las miras y teniendo cuidado en realizar un perfecto disparo ya que no hay retroceso que nos perturbe.

Casi todos los tiradores expertos consideran el tiro en seco como la base más importante del entrenamiento del tirador, aunque sea más aburrido que el tiro en polígono, por lo que las sesiones deben ser sensiblemente más cortas que las de tiro real, pudiendo realizarse varias sesiones cortas al día para no cansarse demasiado.

# ENTRENAMIENTO EN POLIGONO

## TIRO SOBRE BLANCO VUELTO

Consiste en colocar un blanco al revés, o un cartón de color blanco y realizar una serie de disparos sobre él. Ya que no existe ninguna referencia, el tirador debe apuntar al centro del blanco. Se debe prestar el máximo de atención a los elementos de puntería y a la salida del disparo.

Sorprendentemente, las agrupaciones en este ejercicio suelen ser tan reducidas como en blanco normal, lo que demuestra al tirador que lo más importante es la concentración en las miras para evitar errores angulares y en la salida del disparo, sin importar tanto si el punto está perfectamente colocado debajo del negro o no.

La agrupación lógica de este ejercicio sería una agrupación vertical, aunque bastante centrada, precisamente por no tener referencia en el blanco.

Es muy recomendable el empezar todas las sesiones de entrenamiento con este tipo de ejercicio, con al menos quince disparos para que empiece a mostrar los frutos deseados.

## TIRO SOBRE BLANCO SIN ZONA 9-10

Consiste en colocar un blanco normal al que se le han recortado las zonas 9-10, o incluso la zona 8-9-10 para los principiantes. El disparo se realizará exactamente igual que sobre blanco normal. Este ejercicio, además de

no permitirnos contar los puntos que estamos haciendo, nos permite fijarnos nada más que en los errores que estemos cometiendo, ya que lo que nos interesa saber son los tiros que nos han ido fuera de esa zona, y el motivo por el que se han ido.

## **TIROS DE “CASTIGO”**

Este ejercicio combina el tiro real con el tiro en seco, con lo que es ideal para reconocer errores y ahorrar munición, y al mismo tiempo no resulta tan cansado como si solamente tirásemos en seco.

Consiste en empezar a tirar sobre un blanco normal, y por cada punto que se pierda sobre una determinada media que nos hayamos impuesto, realizar un disparo en seco. De este modo imaginemos que un tirador está entrenando y se ha fijado un diez. Si este tirador obtiene un nueve tendrá que realizar un disparo en seco, si es un ocho dos, si es un siete tres, y así con todos los disparos.

El ejercicio se hace pesado sobre un número de disparos elevado, pero es una manera excelente de entrenar, ya que con los tiros en seco podemos ver los errores y las oscilaciones del arma a la hora de disparar, e intentar corregir los errores de los tiros reales.

## **TIROS SIN MIRAR LA AGRUPACION**

Consiste en hacer 30 ó más disparos sobre una misma diana, con objeto de no contar el resultado obtenido.

Este ejercicio, al igual que el tiro sin zona 9-10, nos permite fijarnos en la agrupación sin contar las puntuaciones y detectar los errores que estamos cometiendo. Por ejemplo, es posible que estemos cometiendo un error sistemático que se repite cada diez disparos, con lo que sí realizamos nuestro entrenamiento sobre series de cinco o diez disparos el error nos pasará inadvertido, a no ser que seamos extremadamente observadores, mientras que de esta manera, al haber muchos más tiros sobre la diana, podemos detectar con claridad esa agrupación errónea.

## **TIRO CON BANDA HORIZONTAL**

Consiste en colocar una banda horizontal negra sobre un blanco vuelto, de grosor un poco menos que el nueve, y hacer una serie de disparos sobre ella, generalmente unos diez o quince.

Este ejercicio permite, además de corregir los defectos de inclinación del arma, corregir los defectos de altura. El tirador debe colocar los elementos de puntería debajo de la banda horizontal, e ir apretando poco a poco el disparador hasta que salga el disparo.

Al igual que ocurría en el ejercicio de blanco vuelto, nos debemos concentrar exclusivamente en las miras y en la salida del disparo, sin prestar atención a la banda horizontal, pero si se hace con cuidado, será notablemente reducida.

## **TIRO CON BANDA VERTICAL**

Es más o menos igual que el anterior en su ejecución, pero este ejercicio permite corregir los defectos de deriva. Conviene intercalarlos.

## **SERIES EN TIEMPOS REDUCIDOS**

Por ejemplo diez tiros en diez minutos, veinte en veintidós minutos etc.

Permite acostumbrarse un poco a la tensión, es útil en caso de que andemos un poco mal de tiempo al final de una competición, y sobre todo es muy útil como entrenamiento para las finales que deben tirar los ocho primeros de cada competición. Es un buen ejercicio para ayudar a crear el ritmo de tiro, pero hay que tener cuidado de no descuidar los elementos de técnica por querer ejecutar el disparo demasiado rápido.

## **SERIES DE MAXIMA CONCENTRACION**

Consiste en realizar un determinado número de disparos, generalmente reducido, procurando poner el máximo de atención en todos y cada uno de ellos, aunque esto debería hacerse siempre. Hay que bajar la mano todas las veces que sea preciso hasta que cada disparo sea un diez, o al menos así nos lo haya parecido. El ejercicio se realizará sin límite de tiempo y resulta conveniente para poner un poco de emoción, marcarnos un límite bastante alto al que debemos llegar.

## **TIRO AL BLANCO SIN ZONAS**

Es parecido al tiro sin zona 9-10, consiste en realizar un determinado número de disparos sobre un blanco al que se le han borrado los anillos (simplemente cubriéndolos con tinta china es suficiente). Este ejercicio nos permite fijarnos en la agrupación y al mismo tiempo no contar los puntos que estamos haciendo.

## **TIRAR “ADIVINANDO” EL DISPARO**

Consiste simplemente en disparar y a continuación tratar de “adivinar” la localización exacta del disparo en el blanco. Para este ejercicio se pueden tener a mano unas pequeñas fotocopias de unas dianas sobre las que dibujaremos el punto de impacto para a continuación comprobar sobre la diana real si efectivamente el impacto está donde habíamos pensado. Esto lo podemos hacer bien después de cada disparo, o después de una serie de cinco o más disparos. Tampoco conviene hacerlo con muchos más de cinco disparos a no ser que dominemos el ejercicio realmente bien, ya que resultaría complicado saber diferenciar un disparo de otro sobre la diana.

Después de un tiempo efectuando este ejercicio y a medida que vamos mejorando en nuestras puntuaciones, nos daremos cuenta que los impactos en la diana se aproximan más y más a lo que nosotros habíamos pensado, hasta que llega un momento en que sabemos con bastante precisión el lugar exacto en donde se encontrará el disparo después de haber disparado, lo que nos indicará que hemos alcanzado un buen dominio del arma y de la técnica.

## TIRO AL ANILLO DEL NUEVE

Consiste en realizar una serie de disparos sólo sobre el anillo del nueve, siendo los demás anillos borrados. Hay que intentar que todos los disparos entren dentro del anillo del nueve. Básicamente se consiguen los mismos resultados que con el ejercicio anterior.

## TIRO AL ANILLO DEL DIEZ

Es una variante del ejercicio anterior, pero utilizándolo al final de los entrenamientos nos puede ayudar a mentalizarnos de que nuestra última meta es el diez. Al igual que en el ejercicio anterior, todos los anillos menos el del diez, han sido borrados.

Todos estos ejercicios mejoran la técnica, pero al cabo de un tiempo suelen llevar al aburrimiento, por lo que es conveniente combinarlos entre ellos y combinarlos con ejercicios más competitivos. No hay que olvidar que en una competición aparece la tensión y a menos que se pueda reproducir parte de esa tensión en los entrenamientos, los resultados se verán mermados.

# VISUALIZACION

Visualización significa crear una imagen con la mente. Esto se refiere a que la mayor parte de nosotros asocia lo que ve a través de los ojos con la imagen que tenemos formada de ello. Pero esta es una forma superficial de enfoque.

En realidad, la condición mental y física que tengamos es la que influye durante la etapa final de la acción y la que forma la imagen en el cerebro. Por eso es muy importante mantener el gesto deportivo brevemente después del disparo. Todo estado mental crea un estado correspondiente en el cuerpo y al contrario: cada acción corporal tiene su efecto en la mente. Si se puede visualizar él “ser interno” en cada momento, se obtendrán excelentes resultados.

La visualización constituye una parte esencial del entrenamiento mental, un instrumento eficaz para formar la imagen de una acción con el pensamiento (por ejemplo: posición de tiro, fase de apuntar o determinadas condiciones competitivas) y experimentar el estímulo desencadenado por la imaginación sin actividad física. El tirador recuerda y ensaya la cadena de acciones que ejecuta en la realidad.

La visualización ayuda a transmitir las informaciones útiles al subconsciente que el tirador ha adquirido de forma consciente durante el tiro y a traerlas posteriormente a su memoria. Tal proceso de retroacción

simplificado favorece la preparación psíquica y el desarrollo de la confianza en la técnica practicada en particular creando un ritmo natural de acciones que se realizan una tras otra. Como consecuencia, se crea una costumbre, mejorando la coordinación neuromuscular y la rapidez al tomar decisiones, ya que el tirador repite constantemente la misma acción, reaccionando así con más rapidez para conseguir el resultado deseado aún en condiciones de tensión.

El tener que pensar y obrar al mismo tiempo retarda la eficiencia motriz.

No es posible controlar todas las reacciones corporales durante la acción, lo que también difiere según los individuos. Puede ocurrir que una persona con menos poder de visualización supere a otra con más, pero sólo de forma temporal y se requiere gran fuerza de voluntad en un momento dado. Un tirador que practique la visualización no necesita hacerlo durante la competición en la etapa inicial. En una etapa posterior y gracias a la experiencia, se elige lo que es importante recordar mentalmente para conseguir un resultado máximo. La meditación presta grandes servicios, ayudando a enfocar la conciencia y preparando al individuo para la visualización efectiva. Tratar de visualizar sin meditación sería como decir “soñar despierto”, lo que no conduce a nada.

## ¿CÓMO PRACTICAR LA VISUALIZACION?

- Hay que ponerse cómodo. La espina dorsal debe estar libre de tensión.

- Respirar desde el abdomen de manera lenta, regular y profunda
- Cerrar los ojos.
- Hay que notar el relajamiento del cuerpo, empezando por los dedos de los pies y continuando hacia arriba.
- Relajar la mente.
- Ver mentalmente el evento y el resultado deseado
- Al hacer estos ejercicios, adoptar una actitud mental positiva.
- Hay que aprender primero a relajarse y luego a activar la mente.
- Solamente visualizando se llega a la concentración. Esta se profundiza únicamente cuando hay visualización. Muchos pueden experimentarla automáticamente y se les considera mejores que los demás.

## EN EL TIRO

- **Representar la técnica correcta, éxitos obtenidos en el pasado, buenos impactos.**
- **Seguir una rutina preestablecida, no desviarse de las costumbres normales.**
- **Aceptar el éxito de la técnica.**
- **Una práctica regular conduce a un mejoramiento de la forma física para una modalidad en particular. Un buen entrenamiento psíquico mejora**

también el físico. Esta es la única manera de aumentar los rendimientos.

- El proceso de visualización ayuda a conseguir las mejores condiciones mentales y físicas del individuo. Naturalmente, debe estar acompañado de las prácticas corporales para asistir conscientemente al evento y ver los efectos en la realidad. Hay que buscar una y otra vez el mejor método de tirar para crear la imagen perfecta.

Usando esta técnica de manera eficiente se ahorra mucho tiempo y los progresos no se hacen esperar. En un tiempo mínimo se consigue un resultado máximo. Los deportistas deberían dominar esta materia que hace más efectivo el programa de entrenamiento y ayuda a alcanzar los objetivos propuestos con mayor facilidad.

Hay que inculcar los conocimientos, experimentar conscientemente el momento y tener confianza en sí mismo, en su habilidad y su técnica. El proceso se repetirá por sí sólo con más frecuencia y regularidad. La visualización creativa exige disciplina y trabajo constante.

# POSTURA

Explicaremos la postura general aplicable más o menos a todos los tiradores. A partir de esta postura general, cada tirador debe hacer pequeñas modificaciones para adaptarla a la estructura física de su cuerpo. No será igual la postura para un tirador diestro cuyo ojo maestro sea el derecho que la postura para otro cuyo ojo maestro sea el izquierdo. Del mismo modo, la postura para un tirador alto y delgado será algo distinta de la de un tirador bajo y musculoso, cuyo centro de gravedad estará mucho más bajo.

En general, existen tres tipos básicos de posturas: la postura de frente al blanco, la diagonal con respecto al blanco y la de perfil al blanco. Hasta hace algunos años, se tenía por correcta la postura diagonal con respecto al blanco, a pesar de que los estudios sobre la estructura ósea y muscular del cuerpo, e incluso estudios de fuerzas físicas demostraban que la postura más correcta debería ser una postura más cercana a la de perfil que a la diagonal. El motivo que se utilizaba para elegir una postura diagonal era meramente intuitivo. Se tachaba de mala la postura de frente al blanco, ya que carga excesivamente el peso sobre el hombro y de igual modo se tachaba de mala una postura totalmente de perfil, ya que obliga al cuello a una ligera tensión y esto puede dificultar en cierta medida la llegada de oxígeno al cerebro al presionar la carótida que pasa por el cuello para llevar sangre rica en oxígeno al cerebro.

Una reducción de oxígeno, aunque sea pequeña, dificulta el disparo.

Esto sin embargo, puede ser cierto en una postura totalmente de perfil, en cambio, en el momento que añadimos un ligero ángulo, se evita este problema y la base de sustentación queda muy mejorada. Es decir, los estudios anatómicos demuestran que la postura ideal estaría basada en la de perfil, añadiendo un pequeño ángulo para evitar la tensión sobre el cuello. En general, lo primero que debe cumplir una postura es que sea cómoda y capaz de ser mantenida durante un periodo muy prolongado de tiempo.

La mano izquierda (o la derecha en el caso de los tiradores zurdos) debe tener un buen apoyo. En ningún caso debe estar colgando, sino que estará fija en algún sitio como el pantalón, el bolsillo del pantalón o algún bolsillo lateral en el caso de que estemos utilizando una chaqueta o chaleco.

En cuanto a los pies, dentro de ciertos límites, se considera como buena una abertura más o menos igual a la anchura de los hombros, lo que garantizará un buen equilibrio. La única excepción para esto deberían ser las pruebas de velocidad, en la que los pies deben estar un poco más separados de lo normal para favorecer el giro de la cintura. El peso del cuerpo debe estar bien repartido entre ambas piernas y el tronco ligeramente hacia atrás para compensar el peso del arma y aliviar al mismo tiempo la tensión sobre los deltoides.

# RESPIRACION

La respiración está muy relacionada con la postura, concierne a la posición del cuerpo y a su efecto sobre el movimiento de la pistola. Al respirar, se expansiona y se contrae la caja torácica, lo cual hace mover al brazo extendido. Es necesario detener ese movimiento mientras se está apuntando y se efectúa el disparo, parando la respiración durante estos procesos. Antes de empezar a apuntar y de contener la respiración, se deben llenar los pulmones con aire fresco. No hacer esto puede provocar efectos de hiperventilación, tal como aumento de pulsaciones y vahídos.

Una técnica puede ser: una vez efectuadas varias respiraciones profundas, cuando empiece a disminuir el ritmo de las pulsaciones, hacer una inspiración final profunda mientras se eleva la pistola y luego expulsar suavemente la mitad del aire al mismo tiempo que se coloca la pistola en posición de apuntar. Una vez efectuado el disparo se exhala todo el aire, luego se hacen unas cuantas inspiraciones profundas y se repite el ciclo para cada uno de los tiros siguientes. El entrenamiento físico mejorará la respiración, la capacidad pulmonar y la cantidad de oxígeno en la sangre.

El disparo debe efectuarse en apnea. El proceso respiratorio para realizar un disparo sería el siguiente: estamos con el arma apoyada descansando a medida que respiramos normalmente teniendo cuidado de realizar una respiración abdominal, es decir, por una extensión del abdomen y

no sólo de los pulmones y de inspirar el aire por la nariz y expulsarlo por la boca. Esta respiración nos sirve para relajarnos ya que no debemos olvidar que la respiración abdominal es la base de todos los sistemas de relajación y preparación mental y al mismo tiempo debemos ir concentrándonos en lo que haremos a continuación, e incluso visualizando mentalmente los pasos del disparo.

Una vez que realizado suficientes respiraciones abdominales y que nos sentimos suficientemente preparados para efectuar el disparo, llega la hora de subir el brazo, movimiento que debe estar acompañado de una inspiración de aire quizá algo más amplia que las anteriores, con los elementos de puntería ya centrados sobrepasamos la zona del negro hacia arriba para dejar caer el brazo a medida que vamos expulsando el aire que habíamos retenido. Este movimiento es importante, ya que el hecho de bajar el brazo acompañado de una expulsión de aire, parece tener una acción relajante sobre los músculos del brazo disminuyendo las oscilaciones de los mismos.

Algunos tiradores consideran beneficioso realizar una segunda inspiración, más pequeña, volviendo a sobrepasar la zona un poco para luego dejar caer el brazo a medida que expulsamos el aire y colocamos el arma en la zona de disparo debajo del negro. Una vez allí y en apnea debemos efectuar el disparo ejerciendo poco a poco presión sobre el disparador sin brusquedades.

Se considera que es mejor realizar esa apnea a media capacidad pulmonar y no expulsando todo el aire. De esta manera, una vez que

levantamos el arma con una inspiración, debemos dejar que la elasticidad natural de los pulmones expulse el aire y no intentar forzarlos para expulsar el máximo volumen de aire posible.

Si una vez que hemos iniciado la apnea el disparo no sale de seis a ocho segundos, debemos bajar el brazo e iniciar todo el proceso de nuevo. No nos debemos dejar confundir aquí si vemos que el brazo está lo suficientemente parado o si vemos que tenemos el suficiente poder de concentración para seguir intentándolo por encima de ese tiempo. El problema no está en los músculos del brazo o en el poder de concentración, sino que principalmente está en la cantidad de oxígeno que llega al cerebro, y después de ese tiempo no parece en condiciones de intentar un disparo con garantías.

# FORMA DE EMPUÑAR

Apuntar es elevar el brazo hacia la posición de puntería y que el guión quede automáticamente en el centro del alza, sin que se tenga que inclinar la muñeca.

La sujeción del arma con la mano se denomina empuñadura. Es la acción que debemos efectuar previamente a cualquier maniobra de puntería. El sitio por donde se sujeta el arma también se denomina empuñadura o cacha. Hay que tener en cuenta que no todas las manos son iguales ni tienen el mismo ángulo de muñeca por lo cual probablemente cualquier empuñadura debe retocarse para una buena adaptación anatómica particular. La cacha bien adaptada permite adoptar una posición natural de tiro sin necesidad de realizar esfuerzos ni correcciones innecesarias de la muñeca. Hay pistolas que tienen las cachas con regulación en tamaño y ángulo, lo cual facilita mucho su adaptación.

Para empuñar adecuadamente la pistola se empuja firmemente hacia la palma de la mano, se sujeta la pistola de manera que el cañón esté alineado con el antebrazo para que el retroceso sea absorbido a lo largo del brazo. Se debe apoyar suavemente el pulgar sobre la empuñadura y el dedo del disparador debe colocarse correctamente con la primera falange sobre la parte baja del disparador para obtener la mayor palanca posible. Este dedo deberá

hacer presión hacia atrás a lo largo del eje anterior y posterior del cañón, hay que tener cuidado de no efectuar una presión lateral sobre el disparador.

La pistola debe empuñarse con suficiente firmeza para impedir que se mueva en la mano en el momento de disparar. La presión debe controlar el retroceso. En el duelo es necesario aumentar la fuerza de la empuñadura para controlar el efecto repetido del retroceso.

Si se aplica mucha presión, los músculos temblarán incontroladamente, si esto sucede, se debe hacer una pausa y empuñar nuevamente con menos presión. Para conseguir una empuñadura cómoda, que la mayor parte posible de superficie de la mano esté en contacto con ella, para asegurar que la pistola “apunte” bien se utilizan empuñaduras o cachas anatómicas.

# CONTROL DEL DISPARADOR

Es quizás el factor más importante para realizar un tiro preciso. Se pueden definir 3 etapas en el control correcto del disparador:

## **1 – DONDE aplicar la presión sobre el disparador.**

El dedo índice debe aplicar presión directa sobre el disparador hacia la parte posterior, paralelamente con el eje que forma la parte delantera y trasera del cañón. El dedo debe estar correctamente colocado sobre el disparador en la misma posición en cada tiro. El centro de la primera falange debe tocar el disparador cerca del extremo del mismo. Si el dedo rodea excesivamente el disparador, no ejercerá la presión óptima y será inevitable que lo oprima desde el lado más alejado (tirará del mismo hacia su mano) haciendo que la boca del cañón se mueva en dirección opuesta con el retroceso de la pistola al disparar.

## **2 – CUANDO aplicar la presión sobre el disparador.**

El momento del disparo debe ser regulado con el punto óptimo de los otros factores que afectan al tiro. En velocidad se precisa efectuar presión sobre el disparador mucho más rápidamente para adaptarse al tiempo disponible en ella. Es necesario dominar el buen control sobre el disparador en tiradas de fuego lento antes de progresar en las técnicas de velocidad.

Después de los 10 ó 12 segundos se afloja la firmeza muscular y la concentración, se fatiga la visión y se altera la inmovilidad a causa de la respiración.

### 3 – COMO aplicar la presión sobre el disparador.

Debe ejercerse una presión suave y continua, en ningún momento hay que tirar del disparador o presionarlo súbitamente. Cuando el sistema del disparador tiene dos etapas, entonces hay que aplicar dos tipos de presiones, la primera presión se lleva a cabo al principio del proceso de apuntar, aplicando luego la presión extra, suavemente hasta el momento en que se produce el disparo.

Todo el tiempo en que el ojo indica al cerebro que la imagen de miras es correcta y que la puntería es aceptable, el cerebro está ordenando al dedo que oprima. El cerebro no debe enviar nunca el mensaje “fuego”, si hiciera eso se produciría una presión súbita y con seguridad originaría un tiro errado.

En cierto modo, cuando se produzca el disparo nos tiene que sorprender, conservando el control sobre el arma. Si la imagen de las miras no es correcta, o si la puntería excede los límites de tolerancia, entonces hay que retirar inmediatamente el dedo del disparador. En ese caso se abandonará la posición de puntería y se recuperará la concentración para volver a tirar de nuevo.

## LA PUNTERIA

La toma de puntería tiene dos fases: la primera consiste en alinear correctamente las miras trasera y delantera (alza y punto de mira respectivamente) y la segunda apuntar con el arma a la diana.

Se parte de la posición natural de tiro. Para el ojo humano no es posible enfocar simultáneamente objetos situados a diferentes distancias, sobre todo si alguno está cerca y el otro lejos. Los elementos de puntería de la pistola tienen que alinearse correctamente de modo que el punto no sobresalga por encima del alza y las luces laterales que se ven entre el punto y el alza sean idénticas a ambos lados. El ojo debe enfocar siempre el punto de mira, que es el elemento fundamental que nos indica hacia donde se dirigirá el tiro.

La consecuencia es que el alza se verá un poco borrosa, fenómeno que se incrementa en las personas adultas. La técnica de enfocar a un punto intermedio entre el alza y el punto no es recomendable porque al no tener una referencia fija se produce imprecisión, sensación de incomodidad y mayor cansancio. Con las miras alineadas y enfocando al punto de mira, se dirige la pistola hacia el blanco. Obviamente la diana se verá borrosa, más que el alza. Este fenómeno es normal y no debe preocuparnos. No hay que cometer el error, habitual, de enfocar el blanco en vez del punto, porque se perdería totalmente la referencia de la dirección de tiro y el error que se puede cometer sería grande.

Para la toma de puntería con el blanco hay dos métodos fundamentales: uno consiste en apuntar directamente al centro y el otro a la zona del 6 a las 6 denominada en el argot “pie de diana”

Apuntar al centro es lo más natural, pero tiene el inconveniente de que la zona negra es muy amplia (más de 20 centímetros para el blanco U.I.T.) y es difícil concentrarse en un punto central fijo. Por ese motivo, para la mayor parte de las modalidades, los tiradores prefieren la zona de pie de diana (el 6 a las 6) Si se elige esta zona hay que hacer correcciones en el alza para que el impacto se produzca por encima de la zona de puntería los centímetros necesarios para situarse en el centro de la diana.

Esta zona es la más cómoda para apuntar ya que se tiene como referencia la línea que separa las zonas negra y blanca de la diana (entre el 6 y el 7), además, en la mayor parte de las pistolas de competición el grosor del punto de mira es equivalente al diámetro del área negra de la diana, lo cual ayuda doblemente para centrar el disparo.

En la toma de puntería lo más importante es tener perfectamente alineados el alza y el punto de mira para evitar los errores angulares que provocarían impactos muy alejados del centro de la diana. La fase de alinear el arma con la diana es igualmente importante, pero se permiten ciertos desplazamientos horizontales que producirían lo que se llama el error paralelo, el cual tiene consecuencias menores que el angular.

Un fenómeno que hay que tener en cuenta es que nadie es capaz de apuntar constantemente el arma a un punto. Cada tirador tiene un movimiento del arma que se traduce en un círculo imaginario sobre el blanco en el cual se producirá el impacto. Ese círculo de dispersión de los impactos, que constituye nuestra área personal de tiro, lo podemos disminuir con el entrenamiento.

Una cuestión directamente relacionada con la fase de apuntar es con que ojo la debemos realizar, para lo cual tenemos que saber cuál es nuestro ojo dominante. Las gafas de tiro son un complemento casi imprescindible para una buena toma de puntería.

## EL DISPARO

Hay que tener en cuenta que en las modalidades de precisión hay tres operaciones básicas que hay que realizar. La parada inmóvil del arma, la puntería y la salida del disparo. Si tuviéramos que realizar estas tres operaciones por separado, el éxito en el tiro no sería ningún secreto, ya que nuestra mente consciente se encargaría de realizarlas a las mil maravillas. Sin embargo, el problema viene en el hecho de que estas tres operaciones han de ser ejecutadas simultáneamente y nuestra mente consciente no es capaz de realizar más de una operación al mismo tiempo, con lo que estas operaciones deben ser realizadas por el subconsciente. El tirador que llegue a este estado conseguirá buenos resultados en cualquier tipo de condiciones, se trataría de que nuestro cerebro mandase una orden al dedo de ejecutar el disparo en el momento en que las miras estuvieran totalmente alineadas y nuestro brazo tuviera un mínimo de oscilaciones y esta orden se realizaría de manera inconsciente.

Es decir, se trataría del célebre reflejo ojo-dedo del que todos hemos oído hablar alguna vez y que por otra parte no requiere nada especial para desarrollarse. Para llegar a obtener este reflejo el único secreto es el entrenamiento duro y metódico. Conviene al principio entrenar los tres elementos por separado. Al principio, por tanto, empezaremos a entrenar con ejercicios dedicados a reducir las oscilaciones del brazo y a conseguir algo

parecido a la inmovilidad perfecta, después, una vez conseguido reducir las oscilaciones del brazo, empezaremos a trabajar sobre la salida del disparo. Al principio no nos ocuparemos demasiado de la posición del arma, sino que nos concentraremos en ejercer la presión correcta sobre el disparador para grabarla en nuestra mente.

Una vez dominado este ejercicio, el tirador empezará a disparar en polígono, pero sin preocuparse de contar los puntos que está consiguiendo, sino de realizar todo el proceso lo más perfecto que pueda. Un elemento que debemos tener en cuenta aquí es que en el momento que tengamos una parada perfecta el disparo no se producirá y de ahí el agarrotamiento del dedo índice precisamente cuando mejor estamos parando. Esto es debido a que la orden de accionar el disparador llega al dedo por medio de un impulso nervioso y si tenemos una parada perfecta, estamos inhibiendo los centros nerviosos receptores del dedo y para disparar debemos activarlos, con lo que si queremos imponerlo mandaremos un influjo perjudicial para el resto del brazo provocando movimientos que a veces no sabemos de donde proceden.

Todo el problema consiste en que con la parada conseguimos un equilibrio pasivo y en el momento del disparo necesitamos un equilibrio activo, con lo que el cuerpo no puede romper esa situación con movimientos bruscos.

Una vez que el proyectil ha abandonado el cañón, el proceso de disparo aún no ha acabado, sino que se debe mantener el arma en posición durante

unos dos segundos. Esto cumple la función de evitar tiros bajos por culpa de un relajamiento prematuro de los músculos del brazo y además nos ayudará a identificar el punto de impacto del proyectil y los errores que hayamos podido cometer una vez que tengamos dominada esta operación.

# LA PSICOLOGIA EN EL TIRO

El tiro es un deporte eminentemente técnico y sin embargo, una vez aprendidas las técnicas elementales para practicarlo, la excelencia se verá altamente afectada por procesos mentales. La forma de mantener la mano y la posición del dedo índice son los factores básicos para el logro de un proceso bien desarrollado y los eslabones decisivos para ello se encuentran precisamente en el cerebro, en forma de una cadena bien coordinada de puntos nerviosos y centros de control que deberán reaccionar en conjunto. El proceso de realizar un disparo, el elemento más sensible es justamente la flexión del dedo índice al apretar el disparador, la cual puede fallar si existe un exceso de excitación o si se pierde el momento adecuado para realizar el disparo. Apuntar a la diana es un proceso de concentración durante el cual el tirador adquiere una imagen visual orientándose por las miras posterior y frontal de las cuales extrae la información acerca del momento exacto en el que deberá efectuar el disparo. En ocasiones pueden producirse errores de naturaleza mental ya sea cuando el dedo no logra activar el disparo aun cuando el tirador posee una imagen perfecta de las miras con respecto al blanco o simplemente cuando activa el disparo mientras observa una imagen falsa.

En este sentido resulta interesante por tanto, entrenar al atleta a definir cuándo resulta válido completar la acción una vez iniciada y cuándo es más

conveniente interrumpir la secuencia motora en aras de asegurar la calidad del disparo. Hay otras modalidades como el tiro rápido o el duelo, que deben efectuarse en un tiempo extremadamente breve, que no permiten al atleta realizar pausas. Un método bastante efectivo es pedirle que realice una serie determinada de disparos de valor máximo y comenzar de nuevo si no se obtiene la misma. La tarea se completa solo cuando se logran completar los disparos de forma consecutiva sin importar el tiempo que esto conlleve. Esto le obliga a “pensar” en todas las posibilidades técnicas que permitan el aseguramiento de la calidad óptima del disparo, estableciendo por consiguiente las conexiones motoras condicionadas que funcionan posteriormente en situación de estrés competitivo.

En ocasiones el sistema nervioso, encargado de regular el proceso en su conjunto, no reacciona del modo deseado frente a la imagen óptica. Por tanto, un elemento importante que desarrolla el tirador es la capacidad de lograr una alta coordinación en la que deben converger percepción y acción para poder expresarse en resultados excelentes. Otro aspecto que caracteriza un elevado rendimiento es el mantenimiento del ritmo en el disparo. Este ritmo debe ser constante y regulado para que garantice resultados óptimos.

En este sentido son palabras claves la precisión y el desarrollo del sentido del tiempo como percepción especializada. Ya sea que el tirador se encuentre sobreexcitado o incluso fatigado es importante que el tirador logre mantener su ritmo durante el proceso. Algunos tiradores se caracterizan por

ser muy rápidos y otros muy lentos, en las situaciones críticas de competencia se acentúan estas diferencias, aunque el fenómeno más frecuente es una tendencia a la precaución y la tardanza. Si bien tirar rápido no garantiza automáticamente tirar bien, un buen disparo no toma mucho tiempo. El tirador debe aprender a reconocer cuándo es el momento de parar y pensar o visualizar la técnica adecuada para eliminar los errores cometidos, lo cual contribuirá a elevar su confianza en sí mismo. Pero cuando todo va saliendo bien, hay que seguir con determinación y velocidad.

El mantenimiento de una respiración adecuada, constante y exacta apoya el establecimiento del ritmo. Tanto el excesivo nerviosismo como los síntomas de fatiga psíquica o física tienen un impacto directo en la respiración y por tanto en el ritmo del disparo y su consecuencia inmediata, por lo que entrenadores y demás personal de apoyo deberán velar por el mantenimiento de adecuados ritmos respiratorios y las vías de devolver a ésta su normalidad.

Por tanto, las líneas de trabajo psicológico encaminadas al autocontrol emocional del tirador, a que éste aprenda a conocer y controlar sus emociones en condiciones competitivas, en el cual, los auto mandatos y los ejercicios específicos de relajación mediante la utilización del ritmo respiratorio, son elementos que contribuyen de manera decisiva en la estabilización del ritmo de disparo.

Otro elemento a tener en cuenta por entrenadores es el papel que desempeña la concentración de la atención en los resultados de un tirador.

Cuando una acción determinada queda fuera de control, éste pasa a ser el centro de la atención y se ejecuta con especial concentración, sin embargo, tan pronto como la acción funcione adecuadamente, deberá integrarse al proceso en su conjunto y la atención pasará a ser menos específica, más abarcadora.

Por ello el tirador deberá entrenar su preparación para el disparo, de modo que pueda lograr las conexiones psicomotoras necesarias para resolver las dificultades con brevedad. Si la concentración óptima falla, es necesario hacer una pausa y prepararse para comenzar de nuevo. La visualización o representación ideomotor de todo el proceso es ideal para elevar la precisión al acelerar el dominio de las estructuras motoras que entran en juego en su conjunto, predisponiendo al sistema nervioso a traducir las imágenes visuales en reflejos específicos. Solo cuando se reconoce como un todo integrado es cuando se logra apuntar adecuadamente.

En los ejercicios complementarios al entrenamiento deportivo, el tirador deberá aprender a visualizar y encontrar las soluciones específicas a las dificultades que pueden presentarse durante la competición. Estas situaciones pueden ser de carácter interno como puede mencionarse una elevada sobreexcitación ante el compromiso competitivo, así como inherentes a la utilización de los elementos técnicos de cada modalidad. Finalmente reconocer que la voluntad de vencer se traduce en la voluntad de prepararse adecuadamente para vencer. El éxito del tirador depende en gran medida de

su autoconfianza, de creer en sus propias habilidades y en su capacidad para arreglar lo que ha salido mal. Los momentos de autorreproche solo conducen a la alteración del ritmo de trabajo. Se impone durante la preparación previa a una competición crear imágenes positivas de la propia ejecución, sentir o visualizar en los momentos de mayor tensión sólo aquellas ideas que se refieren a su meta inmediata: el disparo centrado en la diana.

# LA COMPETICION

La competición es la parte culminante del entrenamiento del tirador. Aquí es donde de verdad veremos si el sistema de entrenamiento que estábamos utilizando era o no el adecuado y si de verdad nos hemos preparado bien para la misma. Es muy frecuente encontrar gran cantidad de tiradores que al finalizar una competición ponen gran número de excusas por su resultado. Los resultados no mienten, a un mal resultado hay que buscarle razones, no excusas, además no hay que disculparse ante nadie por haber conseguido un resultado inferior al que podíamos haber conseguido. En vez de buscar disculpas debemos analizar con calma lo que ha pasado e intentar evitarlo la próxima vez, pero con calma, si eliminamos ese sentimiento de culpabilidad de nuestras cabezas, nos evitaremos muchos disgustos en nuestra andadura deportiva. Ante todo no hay que descorazonarse, todo tirador ha pensado mil veces en que lo debería dejar, pero son precisamente los que siguen en contra de cualquier problema los que llegan a la cima.

El calendario de competiciones debería estar bien preparado, planificando bien las competiciones más importantes para hacer una preparación especial de cara a ellas, ya que no es posible estar perfectamente entrenado durante todo el año y teniendo cuidado de añadir un pequeño descanso después de la competición para no “quemarse”.

Una vez en la competición, la primera serie no debe ser excesivamente larga, ya que se trata simplemente de corregir el arma, no de calentar, no hay que olvidar que el calentamiento ya debe haberse realizado antes de empezar la prueba. No conviene mirar los primeros disparos de la diana de prueba, si los vamos mirando uno a uno, es posible que si cometemos un tiro alto al siguiente inconscientemente apuntemos un poco más abajo para compensar, debemos por el contrario hacer cuatro o cinco disparos sin mirar el punto de impacto y luego mirar la diana para ver la agrupación. Muchos tiradores consideran que es conveniente no dejar ningún tipo de descanso entre la prueba y la primera serie.

Debemos tener en cuenta que el primer disparo de la primera serie tiene una importancia psicológica especial, hay que procurar hacerlo con gran interés. En general toda la primera serie tiene gran importancia, es junto a la última, la que más tensión acumula y el resultado final dependerá en cierta medida de ella. Se suele decir que si la primera serie es buena, la tirada podrá ser buena, pero que si la primera serie es mala, el resultado será como mucho mediocre. Esto se hace realidad en un número muy elevado de casos. Si la primera serie es buena ya vamos con puntos ganados sobre nuestra media, con lo que se tira mucho más relajado y la tirada tendrá muchas más posibilidades de ser buena. En cambio, si la primera serie es mala, al ir con puntos perdidos se acumula tensión y sin quererlo tendemos a hundirnos, lo que repercutirá en el resultado final.

El ritmo de tiro debe variar según las condiciones, en teoría debería ser parecido al que realizamos en los entrenamientos, pero en la práctica la tensión nos hace tirar más despacio en las competiciones, con lo que debemos tener cuidado con el tiempo para no andar apurados al final de la tirada. Como regla general, parece que cuando estamos tirando bien tiramos rápido y el disparo sale fácilmente y por el contrario cuando tenemos dificultades tendemos a tirar mucho más despacio. No se puede dar un ritmo de disparo ideal para todo el mundo, ya que cada tirador es diferente y será por tanto él mismo el que tenga que buscar su ritmo particular.

Existen algunos tiradores, incluso está escrito en algunos libros, que recomiendan no mirar por el catalejo durante la tirada, o mirar lo menos posible. Esto es erróneo, se debe mirar cada disparo, o casi todos y apuntar el punto de impacto de cada uno de ellos, para poder ver la agrupación y estudiarla más tarde y así poder detectar posibles errores sistemáticos que podamos estar cometiendo. Como mucho se puede dejar de mirar el quinto disparo de cada serie por ejemplo, aunque se debería apuntar todos y cada uno de los disparos, ya que los árbitros también son humanos y aunque es raro también pueden equivocarse y un punto puede costarnos un campeonato. Si no tenemos a alguien detrás de nosotros apuntando la tirada, podemos utilizar varios métodos para evitar llevar puntuaciones en la cabeza que podrían distraernos.

Un método de entre los muchos posibles que pueden utilizarse consistiría en marcar sobre una diana la posición exacta de cada disparo con un alfiler, con lo que al final de la tirada, si miramos al trasluz veremos la agrupación de toda la tirada. En general, cualquier tirador poniéndole un poco de imaginación puede idear el procedimiento que mejor le convenga, ya que las posibilidades son poco menos que ilimitadas.

No debemos olvidarnos de otro enemigo público número uno del tirador durante la competición: la última serie. Esta serie tiene una importancia vital y sobre todo el último disparo. Casi todos hemos experimentado alguna vez la tensión que representa el estar tirando para un primer puesto, a cualquier nivel, o para batir un récord y no poder sacar el último disparo. Cuando esto ocurre, debemos intentar olvidarnos de que es el último disparo y del primer puesto que vamos a conseguir e intentar actuar como si fuera un disparo más. Sobre todo no precipitarse, hay que intentar esperar por ese disparo sin perder la paciencia hasta que las condiciones de tiro sean las óptimas y entonces disparar.

# LOS ERRORES EN EL TIRO DE

## PRECISIÓN

Partimos de la base de que se busca el “error humano”, así que se supone que el arma está en perfectas condiciones, la culata bien ajustada a la mano del tirador, etc. Se llaman “errores “ porque, además de ser su nombre gramatical, no son cambios para mejorar las puntuaciones; ahí no habría error, sería un cambio de técnica por otra más apropiada al tirador y esto es labor del entrenador que, naturalmente, la complementa eliminando errores. No hay que olvidar que en el tiro existe una limitación de marca, lo que lleva a los tiradores a contar los “puntos perdidos” porque saben que tienen un máximo generalmente de 600 puntos. Y los grandes tiradores en las modalidades donde las marcas están muy altas, por ejemplo alrededor de 590, aunque muchos quieren evitarlo, les resulta imposible no memorizar a lo largo de la tirada los “puntos que lleva perdidos” sin necesidad de apuntarlos.

Esto nos diferencia de otros deportes con marca abierta. En atletismo, por ejemplo, se decía que la capacidad humana no permitía bajar de los 10 segundos en 100 metros lisos y ahora no entra en la final ninguno que no esté por debajo de esta marca. Es decir, que en casi todos los deportes se aspira a ganar y en el tiro más bien a no perder. Hay tiros aislados y escasos, no significativos, que son los llamados escapes. Dicen que hay que preocuparse

cuando se repiten tres tiros malos, de la misma tendencia, y no se detecta antes de asomarse al catalejo el lugar del impacto. Normalmente, si el tirador lo ha detectado, sabe cuál ha sido su error. El gran problema está cuando creía que era bueno y no es así.

Los errores más frecuentes del tirador, sin ánimo exhaustivo ni significación por el orden en que están puestos, son los siguientes:

**1 –** No confundir la postura con la posición. La postura la adopta el tirador a su comodidad dentro de los estilos conocidos. No hay que adoptar una postura porque lo diga un libro, un amigo o veamos que la utiliza un campeón. Dentro de lo “usual” hay que probar la que a cada uno le va mejor y luego mantenerla sin aceptar sentencias imperativas de pedagogos aficionados. Además, no hay que olvidar que no se utiliza la misma postura en todas las modalidades.

Adoptada la postura y entrenada, hay que acostumbrarse a tomar la “posición” de forma que el tirador se coloque en el puesto en “su postura”, levante el brazo y con la sola ayuda de la vista esté en tal “posición” que sin corregir con el brazo o la cabeza esté centrado sobre el blanco. Es habitual un pequeño ajuste realizado con los pies.

**2 –** Mala posición de la cabeza. A veces se produce por el cuello de la ropa apretado, uso de bufanda o corbata. Otra causa es la defectuosa adaptación de las gafas de tiro que nos lleva a situar el blanco dentro de los

elementos de puntería. Hay que llevar los elementos de puntería al ojo y no el ojo a los elementos de puntería.

**3** – La posición de los pies es fundamental. Sobre todo hay que escapar de una antigua teoría consistente en que una vez adoptada la posición al comenzar la tirada, debe marcarse con tiza en el suelo la colocación de los pies, para que en el caso de moverse del puesto o sentarse a descansar, vuelvan a situarse en igual sitio.

No hay que olvidar que en el proceso del disparo no hay que incluir ningún elemento de rigidez ni en cuanto a la postura ni en cuanto a los movimientos y estas marcas de los pies fuerzan a situarse exactamente igual en toda la tirada. Y esto no es así. Cuando se empieza una competición (o un entrenamiento), aunque se haya hecho calentamiento previo, los músculos están con distinto tono que cuando se llevan dos horas. La fatiga natural hace que, sin apreciarlo el tirador, la postura cambie algo y el propio relajamiento colabore en ello, lo que suele producir una mayor separación de los pies. La rigidez nos resulta incómoda y se refleja en la calidad del disparo.

**4** – Hay que prestar especial atención a los músculos ventrales, porque de su falta de control se deriva un balanceo que es la causa de grandes errores de altura inadvertidos. Vemos claramente las miras, estamos en postura y posición buenas y mantenemos el brazo en posición correcta; el reflejo condicionado, o mejor semi-condicionado, nos lleva a accionar el gatillo en cuyo momento y sin variar nada, se produce un pequeño vaivén a la altura de

la cintura y el disparo se va por encima o debajo de la línea de puntería prevista. Y es curioso que cuando pensamos que se ha ido alto, suele estar el impacto en la zona baja o viceversa. Esto ocurre porque dentro del “balanceo” nos da la impresión de haber disparado alto, pero en la pequeña fracción de segundo de apretar el gatillo, cuando aún no ha salido el proyectil del cañón, ya está bajando (o subiendo) la puntería prevista.

5 – Otro de los factores frecuentes está en la presión de la mano sobre la culata antes o durante el disparo. Si es al principio de la competición, generalmente se aprieta la pistola demasiado y se produce crispación. Durante la competición, si no se toma algún descanso, se pierde la concentración y se suele aflojar la presión de la mano con resultados catastróficos. Son estos los tiros que pronosticamos como buenos antes de asomarnos al catalejo y nos llevamos una desagradable sorpresa. Este efecto de aflojar la mano en el momento del disparo, precisamente en ese momento, se produce muchas veces en la fase de tiro rápido de fuego central.

# COMO OBTENER LOS MEJORES

## RESULTADOS

Muchos deportistas no alcanzan los resultados esperados durante las competiciones. Hay varias causas que lo pueden justificar, pero la más importante es la falta de capacidad para preparar cada competición.

Esta preparación abarca varias actividades que mejoran el rendimiento del tirador: el funcionamiento perfecto del arma y una muy buena preparación física del deportista.

### 1 – Preparación del arma y de la munición para la competición

- a. Limpieza minuciosa de la pistola. 1-3 entrenamientos antes de la competición y seguidamente el ajuste de los tornillos más importantes.
- b. Control del funcionamiento del arma en todos los aspectos, incluido gatillo.
- c. Ennegrecimiento de los elementos de puntería justo antes de la competición para que, independientemente de la diferencia de la iluminación del campo de tiro, el punto de mira y el alza puedan verse perfectamente.

d. Los deportistas deberían utilizar la munición de competición (de clase superior) como mínimo en tres entrenamientos anteriores a la competición, con el fin de comprobar su funcionamiento y adaptarse a la potencia y velocidad del cartucho.

## 2 – Equipo auxiliar y traje deportivo

- a. El equipo auxiliar consiste en gafas de tiro, protectores de oídos, catalejo de observación con trípode, funda para el arma y utensilios para la competición. Este equipo debe estar en perfecto estado, bien ajustado y ordenado en las fundas para su uso inmediato.
- b. El traje deportivo en contacto directo con el cuerpo debe ser de fibras naturales. El deportista, conforme a la estación del año, debe disponer del traje adecuado para cada cambio de tiempo y temperatura.
- c. El calzado de competición debe ser muy cómodo y bien adherente al suelo

## 3 – Comportamiento durante la competición

- a. El sueño significa descanso. Es importante que el deportista, antes de cada competición, se acueste a la hora que tiene por costumbre para dormir de seis a ocho horas.

- b. Relax significa también descanso. Entre unas actuaciones y otras, a veces hay tiempo libre. Es importante que el deportista sepa relajarse en esos momentos.
- c. El deportista, si empieza la competición pronto, debe levantarse tres horas antes (el organismo empieza a funcionar correctamente después de ese tiempo), hacer 15-20 minutos de calentamiento general y seguidamente tomar una comida ligera.
- d. Las comidas y las bebidas deben ser seleccionadas individualmente e ingeridas de dos a cuatro horas antes de la competición. También los “tentempiés” durante la competición deben ser escogidos minuciosamente.

## 4 – Calentamiento y preparación antes de la competición

El calentamiento sirve para la preparación general del organismo a la competición. El deportista debería empezarlo 45-90 minutos antes de la competición (según las necesidades de cada uno).

- a. Fase general: Gimnasia, ejercicios de estiramientos, ejercicios de tensión. Estos ejercicios sirven para estimular el organismo y prepararlo para su perfecto funcionamiento.
- b. Fase mental: General (ayuda a estimular la memoria general del movimiento y coordinación). Especial (prepara la coordinación específica y estados de concentración y lucha).

## TIPOS DE ARMA CORTA DEPORTIVA

La palabra “pistola” se utiliza para la denominación genérica de cualquier tipo de arma corta, incluyendo revólveres, pistolas de un solo tiro, pistolas semiautomáticas y pistolas de aire comprimido o de gas. Su diseño y calibre varía considerablemente, desde una pistola de percusión central del calibre .45 hasta las de aire comprimido de calibre 4.5 mm. A continuación nos referiremos principalmente al aspecto más interesante de cada una de ellas, relacionado con el tiro deportivo.

### **REVÓLVERES**

Se fabrican en casi todos los calibres deportivos desde el .22 hasta el .45. En un revolver los cartuchos van alojados en un cilindro que gira a medida que se monta el martillo, ya sea manualmente (simple acción) o al presionar el gatillo (doble acción) y alinea una de las recamaras con el cañón. El mecanismo es relativamente lento de accionar tanto en el martillo como por el tiempo del disparo. Frente a ese inconveniente, el revólver, presenta varias ventajas: su diseño permite que el ángulo de la culata sea favorable para la inclinación de la muñeca, lo que mejora el control durante el disparo; al asentarse muy bajo en la mano, el retroceso se transmite al brazo más directamente, provocando poca elevación de la boca; no presenta partes móviles que alteren la trayectoria del proyectil después de la percusión. Por todo ello se le considera un arma para la práctica de precisión.

## PISTOLA SEMIAUTOMÁTICA

También se fabrica en todos los calibres deportivos. Los cartuchos están alojados en un cargador que se introduce en la pistola, generalmente por la culata. El bloque del cerrojo (o corredera) es impulsado hacia atrás por la explosión del primer cartucho y a medida que lo hace el extractor saca la vaina vacía de la recámara y un expulsor la impulsa fuera de la pistola. En su movimiento hacia delante coge una bala del cargador y la introduce en la recámara, quedando la pistola lista para el siguiente disparo.

La pistola semiautomática es apropiada para la mayor parte de las modalidades de competición, sobre todo para aquellas en las que el tiempo para cada disparo sea corto, y generalmente es la más utilizada en los polígonos de tiro. Los diseños varían considerablemente. Algunas tienen el cargador en la culata, otras debajo del cañón por delante del guardamonte, lo que produce lógicamente que los centros de gravedad también sean diferentes. Los ángulos de empuñadura varían desde casi los 90° del tipo militar, a las de ángulo variable que unido a la posibilidad de disponer de cachas más o menos anatómicas, permiten una mejor adaptación a la mano del tirador.

## PISTOLA DE UN SOLO TIRO (MONOTIRO)

Como su nombre indica solo se puede cargar un cartucho cada vez. Desde el punto de vista deportivo se pueden distinguir dos tipos: las diseñadas

para la especialidad olímpica de Tiro Libre a 50 metros y en segundo lugar cualquier otra monotiro que sirva para modalidades de precisión y fuego lento. Las pistolas para Tiro Libre son armas diseñadas para obtener la máxima precisión en las que únicamente se permite el uso del calibre .22 L. R.

El diseño del cañón, el mecanismo de disparo, la culata, el uso de contrapesos para corregir el centro de gravedad, son a gusto del tirador, con escasas limitaciones legales. Existen también especialidades de tiro de grueso calibre a largas distancias, en las que se utilizan este tipo de armas.

## **PISTOLAS DE AIRE COMPRIMIDO**

En este tipo de pistolas la energía de impulsión del proyectil (denominado popularmente “balín”, “perdigón”...) se obtiene a partir del aire comprimido en una cámara por un cilindro que se acciona manualmente mediante una palanca de carga. Actualmente, en la mayoría de las pistolas de competición, la carga de aire o gas (CO<sub>2</sub>) se obtiene de un depósito incorporado a la pistola, lo cual permite un elevado número de disparos sin esfuerzo manual para la recarga.

### **CONCLUSION**

Los principios básicos del tiro con pistola fuego central son un conjunto de instrucciones relativamente sencillas y fáciles de comprender pero

de gran importancia. En el tiro no hay arte de magia. Para obtener buenos resultados es necesario tener un buen conocimiento de la técnica y aplicarla correctamente en cada momento.

Muy pocas personas tienen desde el primer momento una habilidad o cualidad especial para este deporte. Cualquier practicante puede llegar a niveles muy altos, incluso a tirador de elite, con un adecuado entrenamiento. En este deporte no es válido el axioma: “esto es como la bicicleta, una vez que lo aprendes no se olvida”. El tiro exige constancia y cierta disciplina para mantener un buen nivel.

Sobre los principios básicos, según las condiciones físicas y mentales de cada tirador, se pueden efectuar cambios en la técnica y obtener mejores resultados para un momento o persona particular. En todo caso y sobre todo para el principiante, es recomendable seguirlos y si con el tiempo y la práctica no hay una progresión adecuada, efectuar modificaciones en algún aspecto guiados por el sentido común y mejor aún por los consejos de un entrenador que haya estudiado nuestro problema.

Con el tiempo y la experiencia se adquiere “nuestra técnica particular”. No hay que copiar a las grandes figuras ya que puede ser una modificación de la técnica que no se adapta a nuestra peculiaridad. En contraposición no hay que tener miedo de efectuar cambios que han demostrado su eficacia aunque exijan una nueva etapa de aprendizaje.

El tiro es un deporte en el que siempre se puede aprender algo con la ventaja de que se puede practicar a lo largo de muchos años, lo que le hace más atractivo.

