

# **EL TIRO EN SECO COMO ENTRENAMIENTO DE PISTOLA**

## **PRIMERA PARTE**

***El tiro en seco, que poco se practica y que tan buenos resultados aporta.***

Si amigos, la gran mayoría de los tiradores no lo practican. ¿Razones? Es aburrido, no sirve para nada, a mí me gusta disparar, es una pérdida de tiempo, estas y otras razones es normal oír las en las galerías de tiro, también es verdad que no todos los tiradores entrenan para competir o para competir mejor, sino que simplemente se divierten.

Pues para aquellos que quieran mejorar, no hay más remedio que entrenar en seco.

***¿Qué ventajas tiene tirar en seco?***

Pues entre otras es gratis, no cuesta dinero ni en municiones ni en desplazamientos. Ahorra tiempo de ir a la galería de tiro. Es cómodo porque se puede practicar en casa y sobre todo es muy instructivo y beneficioso, diría yo que imprescindible.

Sí, se ve que soy un fanático del tiro en seco. Pero por ser bueno, no quiere decir que solo se entrene el tiro en seco y nada el tiro real, en realidad para mejorar hay que alternar las dos prácticas, yo diría que dos entrenamientos en seco y uno real sería una buena proporción, pero claro, todo depende de las circunstancias de tiempo, instalaciones y distancia a la galería de tiro que pueda tener cada tirador.

El tiro en seco es bueno para todas las modalidades, incluso para la difícil modalidad de pistola velocidad, en la que muchos tiradores lo basan todo en el tiro real con el consecuente consumo de munición, y no tan solo para las modalidades de aire o de precisión. Es más, el tiro en seco con ojos cerrados es otra herramienta que todo tirador debería usar.

***¿En que beneficia el tiro en seco?***

### **PRECISION:**

Si practicamos el tiro en seco en las modalidades de pistola, mejoraremos en el equilibrio, en el bloqueo de hombro-codo-muñeca, en la salida de disparo, en la parada y en la resistencia, realizando claro está las técnicas adecuadas. Además el tiro en seco beneficia mucho más al tirador en las modalidades donde se usan armas de fuego que en las modalidades de aire, pues en aire no existe retroceso de la pistola y es mucho más fácil ver los errores que con armas de fuego en donde el retroceso de la

misma al producirse el disparo los pudiera enmascarar, sobre todo si no se es un tirador experto.

**Equilibrio.**- Así, para mejorar el equilibrio se puede empezar el entreno realizando equilibrios a la pata coja, ejemplo: Estar 1 minuto sobre la pierna izquierda sin perder el equilibrio y pasar a la otra pierna otro minuto. Repetir el ejercicio al menos tres veces. Si ya se domina el ejercicio, realizarlo tapando el ojo que no apunta. Otro ejercicio que incrementa el equilibrio es realizar disparos en seco con los pies juntos teniendo un blanco como referencia, además se potencia la ejecución del disparo, pues la técnica hay que realizarla igual aunque no se esté en perfecto equilibrio.

**Bloqueo hombro-codo-muñeca.**- Para aprender el bloqueo de muñeca, el más importante y difícil, el del codo que quizás sea el más fácil, y del hombro que aunque salga de manera natural no se debe olvidar, realizaremos las siguientes técnicas:

Para aprender a bloquear la muñeca haremos una puntería normal, y en la posición de puntería cerraremos los ojos y estaremos unos segundos pendientes de la tensión que damos a la muñeca, para luego realizar el disparo en seco sin perder dicha tensión. Si al tirador le fuera difícil obtener ésta sensación se puede ayudar de un péndulo, y me explico: Atar un cordón fino de una longitud de 40 centímetros a un peso de 50 o 60 gramos, colgar el peso en la parte delantera de la pistola y apuntar realizando un ligero movimiento de la pistola para que el peso se mueva, el ejercicio consiste en querer parar el punto de mira realizando el esfuerzo solamente con la muñeca, los dedos de la mano no deben de apretar más de lo normal. Repetir varias veces. Ahora realizar el mismo ejercicio pero sin péndulo, la muñeca debe tener la misma tensión que con el péndulo. Pues así, de ésta forma ya estamos adquiriendo y reforzando la sensación de bloqueo de la muñeca. Cuando realicemos un disparo real nos daremos cuenta de que no hemos bloqueado la muñeca cuando en la modalidad de pistola aire tengamos errores repetidos en el tercer cuadrante del blanco, si es con un arma de fuego veremos que el retroceso ha sido anormal y el disparo ha salido descontrolado, no sabiendo en donde estará en el blanco. Se dice vulgarmente que la pistola culebrea.

El bloqueo del codo es más sencillo ya que debemos tener el codo estirado y bloqueado pero sin demasiada tensión, de tal manera que si estamos apuntando y nos dieran un pequeño golpe en la boca de fuego de la pistola el codo no se debería doblar, si no que debería ser el hombro el que absorbiera el golpe. De la misma manera que hemos realizado el tiro en seco con los ojos cerrados para controlar la tensión de la muñeca haremos ahora lo mismo con el codo, apuntamos cerramos los ojos y ponemos atención al codo para luego realizar el disparo en seco sin perder la sensación de bloqueo del codo.

El bloqueo del hombro es más natural y se suele hacer casi sin pensar, pero hay que bloquearlo, y quizás la sensación de bloqueo sea la de empujar un poco con los músculos del hombro y de manera un tanto imaginaria la pistola hacia el blanco. Sabremos que no bloqueamos correctamente el hombro cuando tengamos una dispersión anormal en el eje vertical, cuando no somos capaces de mantener la pistola parada debajo del círculo negro del blanco. Para aprender el bloqueo del hombro haremos lo mismo que en los dos casos anteriores, apuntamos, cerramos los ojos y ponemos atención a dar cierta tensión al hombro para que a continuación realizar el disparo en seco sin perder la atención a la tensión del hombro.

Estos ejercicios de disparos en seco con ojos cerrados se deben alternar con los mismos ejercicios con ojos abiertos, incluso en galería con disparos reales. No cabe duda que cada tirador tendrá más dificultad en un bloqueo que en otro por lo que debe incrementar los ejercicios donde tenga más dificultad. El tirador debe adquirir al final la destreza o sensación de bloqueo en general de todo el conjunto del brazo.

**Salida de disparo.**- Quizás es el acto más importante y a la vez complicado de toda la ejecución del disparo, decimos que si el disparo ha salido bien ha sido un disparo limpio. Pues bien se la llama así cuando al producirse el disparo en seco no hay movimiento alguno de la pistola (punto de mira), para erradicar los pequeños tirones del disparador y que el disparo sea limpio e involuntario hay que trabajar disparos en seco con ojos cerrados para luego pasar las mismas sensaciones al disparo en seco con ojos abiertos. La salida de disparo además de involuntaria y limpia debe salir dentro del tiempo vital de puntería del tirador. El dedo índice tiene que aprender cómo terminar el apriete del disparador sin que intervenga la voluntad del tirador. Es un trabajo que el tirador deberá realizar durante toda la vida.

**Parada.**- Es algo fundamental para tener éxito, sobre todo en precisión, si el tirador no consigue una buena parada tendrá muchas dificultades para obtener buenos resultados, aunque las demás técnicas las realice correctamente. Así que la parada junto con el equilibrio serán puntos fundamentales para realizar disparos con buenos resultados. La parada se puede trabajar realizando círculos alrededor de dos circunferencias concéntricas pintadas con trazo grueso negro, para simplificar se puede usar un blanco de pistola pintando una circunferencia de trazo negro grueso sobre la línea del tres. Se empezará apuntando en la parte alta del blanco, entre la circunferencia y el círculo y se bajará lentamente por la parte izquierda hasta la parte más baja del blanco intentando no tocar con el punto de mira ni a la circunferencia ni al círculo. Una vez en la parte baja del blanco se respira varias veces y se realiza la subida de igual forma por la parte derecha hasta llegar a la parte alta del blanco, en ésta zona se vuelve a respirar varias veces para realizar el ejercicio de igual forma pero en sentido contrario, bajando por la parte derecha y subiendo por la parte izquierda. Una vez que el tirador desde esa distancia al blanco ya no tenga dificultad en realizar el

ejercicio se alejará un paso hacia atrás para comenzar de nuevo con las dificultades de no tocar con el punto de mira ni la circunferencia ni el círculo.

**Resistencia.**- No cabe duda que la resistencia es parte importante de la parada, así que debemos tener el suficiente tono muscular para que no nos afecte la parada en las últimas series del entrenamiento o competición. Aparte de los ejercicios de resistencia e isométricos que el tirador pueda realizar en el gimnasio el tirador puede realizar a la finalización de cada entrenamiento en seco ejercicios isométricos con la propia pistola, pudiendo ejecutar dos técnicas diferentes, una es realizando ejercicios de disparo en seco y a continuación alargando la puntería hasta 1 minuto o más y con un tiempo de descanso entre disparos de 30 segundos, y la otra técnica es realizando una puntería, pongamos por ejemplo para empezar, de 1 minuto de puntería y 1 minuto de descanso y compensación con el otro brazo, se realiza el ejercicio tres veces y se descansa 3 minutos para volver a realizar de la misma manera los tres ejercicios descritos anteriormente, se vuelve a descansar 3 minutos y se repite de nuevo, realizando un total de 9 ejercicios. El tirador sabrá si está a punto físicamente si consigue realizar los ejercicios de puntería de al menos 1 minuto y medio y llegando al noveno ejercicio sin demasiados problemas de aguantar la parada. Durante el tiempo en que estamos realizando la puntería el tirador lo debería aprovechar en realizar cambios de enfoque del ojo, de las miras al blanco y al contrario, de ésta forma también se entrena muscularmente al ojo para conseguir un cambio de enfoque más rápido y mejor cuando lo necesitemos.

## **ENTRENAMIENTO EN SECO**

A continuación os describo un entrenamiento en seco modelo para precisión, que cada tirador debería adecuar según sus necesidades:

- 10 minutos de calentamiento sin arma. Mover (despertar) los músculos que van a intervenir en el entrenamiento y realizar suaves estiramientos.
- 20 disparos de calentamiento alternando 1 disparo en seco con ojos cerrados y 1 disparo en seco con ojos abiertos sobre una pared sin referencia. Pasar las sensaciones del disparo con ojos cerrados al disparo con ojos abiertos
- 20 disparos en seco con los pies juntos sobre un blanco cuya sensación de dimensiones sea un poco más pequeña que el blanco real a 10 metros.
- 5 disparos con un péndulo
- 10 disparos sin péndulo realizando la misma tensión con la muñeca.
- 5 disparos con un péndulo
- 10 disparos sin péndulo realizando la misma tensión con la muñeca.
- 20 disparos de calidad
- Realizar ejercicios de parada.
- 15 minutos de estiramientos.

Hasta aquí el entrenamiento en seco en casa, pero no solo se utiliza el tiro en seco para entrenamiento, sino que también se utiliza en las competiciones o entrenamientos en galería.

### ***¿Para qué se utiliza el tiro en seco en competiciones?***

#### **PARA CALENTAR**

Muchos tiradores necesitan más tiempo para calentar, tanto físicamente como mentalmente antes de comenzar la competición, que el tiempo que permite el propio reglamento en el puesto de tiro (tiempo de preparación y tiempo de preparación y ensayo)

#### **PARA ORIENTARSE HACIA EL BLANCO**

Es primordial orientarse hacia el blanco antes de comenzar a competir, para ello se puede utilizar el tiro en seco antes de comenzar el tiempo de preparación, o al principio de éste.

#### **PARA DESBLOQUEAR**

En muchas ocasiones el tirador se bloquea con la salida de disparo pues pierde la sensación o el dedo índice no actúa por sí mismo y hay que recurrir a la visualización recordando la salida de disparo con ojos cerrados, pero aun así a veces no es suficiente y hay que recurrir al tiro en seco que se puede realizar en competición tantas veces como se quiera, excepto en finales.

#### **PARA RECORDAR**

Es frecuente que el tirador pierda la sensación de salida de disparo limpia y cometa errores de movimiento de la pistola en el momento del disparo. Entonces no le queda más remedio que realizar disparos en seco para retomar las buenas sensaciones y poder así llevar otra vez la competición por buen camino.

Una manera muy buena de entrenar en galería es alternar disparos o series en seco con ojos cerrados poniendo atención en donde interese al tirador, disparos o series en seco con ojos abiertos y disparos o series reales, pasando las sensaciones de unas a otras.

**AUTOR: Santiago Gómez Salgado**