

TECNICA PARA PISTOLA STANDARD

La modalidad de Pistola Standard es quizás la más practicada por los deportistas del tiro. ¿Razones para ello? Particularmente veo varias, por ejemplo, que es una munición relativamente barata, que es una modalidad que pone a prueba la pericia del tirador que debe saber tirar en precisión y velocidad en la misma competición, que se utiliza un arma de fuego que al ser de un calibre pequeño el retroceso es menor y quizás más agradable para muchos tiradores.

Sea como sea, y como todo el mundo sabe, se mezclan series de precisión con series rápidas, en donde hay que disparar a un blanco de precisión a 25 metros, y quizás ahí esté la dificultad, en esas series de 20 y 10 segundos en donde el blanco, al contrario que en Tiro Rápido que es generoso, aquí es relativamente pequeño para tirar con rapidez.

PRECISION:

La técnica de precisión para ésta modalidad poco se diferencia de la que ya está explicada en un artículo anterior, lo único que nos puede condicionar un poco es el tiempo disponible para realizar la serie, pues tan solo dispondremos de 2 minutos y 30 segundos, que aunque se pueda disparar tranquilamente en precisión, no da el tiempo para muchos renuncios.

¿Se puede renunciar a un disparo? Claro que sí, si el tirador repartiese el tiempo de la serie equitativamente dispondría de 30 segundos por disparo, pero en realidad se dispara un poco más rápido, por lo que se puede renunciar perfectamente, aunque yo soy más partidario de llevar el mismo ritmo de disparo y que no sobre demasiado tiempo al final de la serie, para ello nada más fácil que realizar seguidos los dos disparos siguientes a la renuncia, similar al ritmo de 20 segundos, no nos afectará prácticamente en nada la precisión y sí que podremos continuar con el ritmo normal de tiro.

SERIES RAPIDAS:

Las salidas tanto en 20 como en 10 segundos, son como cualquier salida a un blanco de velocidad (explicado en el artículo de Tiro Rápido), las únicas variantes son que por un lado el blanco sigue siendo de precisión, siendo la zona de puntería la misma que para 150 segundos, y por otro lado que no se baja el brazo a cada disparo, sino que se hacen los 5 disparos seguidos, por lo cual la técnica es un poco distinta, así como la forma de entrenar. Hay algunos tiradores, aunque son una minoría, que prefieren apuntar al centro del blanco en las series rápidas, para mí es un error, pues soy amigo de lo sencillo y de que en el tiro debe haber las menos variantes posibles, así de éste modo nos obligaría a que nuestro cerebro trabajara con dos imágenes diferentes de puntería sin necesidad alguna.

En las series rápidas hay que tener en cuenta dos cosas fundamentales, una sería la salida y la otra el ritmo y las dos son igual de importantes.

20 SEGUNDOS:

Para 20 segundos haríamos una salida sobre los 5 segundos y llevaríamos un ritmo pausado en los otros 4 disparos, realizando el quinto disparo no antes de los 15 segundos, esto nos daría la opción de disparar casi como en precisión, no es extraño que muchas veces se hagan más puntos en una serie de 20 segundos que en una serie de precisión.

La técnica de respiración sería igual que para el Tiro Rápido, aunque hay tiradores que por diversas causas no son capaces de aguantar en apnea 20 segundos seguidos y hacen una respiración más o menos a mitad de la serie, algo que no recomiendo debido a que al realizar la respiración se pierde tiempo y además la pistola se desestabiliza, perdiendo más tiempo aún. Lo que recomiendo para éstos tiradores es que hagan una hiper-ventilación en el tiempo de espera de los 7 segundos y cuando hagan la salida hacer una pequeña respiración última al mismo tiempo que el brazo y pistola suben a la zona de puntería, no cabe duda que se ralentiza el movimiento y que éste es más imperfecto, pero siempre será infinitamente mejor que quedarse sin aire con sensación de ahogo que hará perder la concentración al tirador, o hacer esa respiración en mitad de la serie.

10 SEGUNDOS:

La salida para 10 segundos tiene que ser valiente, no se puede titubear en la zona de puntería, el primer disparo debería salir sobre los 3 segundos para que luego se pueda llevar un ritmo de aproximadamente 1,5 segundos por disparo y finalizar el último sobre los 9 segundos. Si el tirador realiza así la salida, podrá disponer del tiempo suficiente en cada uno de los siguientes disparos para realizar la puntería después de cada retroceso y que el siguiente disparo salga con la pistola totalmente parada y con la menor voluntad posible.

Uno de los mayores problemas que ocurren en este tiempo es que la pistola después del retroceso no quede justo en la zona de puntería, por eso mi insistencia en tiro de precisión con armas de fuego en que se debe volver a apuntar después de cada disparo y antes de bajar el brazo para el descanso entre disparos.

Pueden ocurrir dos cosas:

- a) Que la pistola quede alta por no tensar el tríceps y haya que bajarla a la zona de puntería, con la consecuente pérdida de tiempo.

- b) Que se tense demasiado el tríceps y la pistola quede demasiado baja y haya que subirla hasta la zona de puntería, también con una pérdida de tiempo, aunque el error es mucho menor que en el caso anterior.

Lo ideal es que una vez hecho un disparo el movimiento de retroceso termine en la zona de puntería, dedicando así el tirador el mayor tiempo para ése disparo en que la salida sea casi como en precisión, esto no es fácil de conseguir, pues requiere mucho trabajo en galería a base de repeticiones con munición real y además es muy recomendable que sea siempre la misma para que el bote o retroceso sea siempre el mismo y los músculos que intervienen en la acción, sobre todo el tríceps, aprendan que tensión deben realizar para que esto suceda. Esta fase de entrenamiento será lo último que tendrá un tirador en su plan de entrenamiento para la preparación de una competición.

MODOS DE ENTRENAMIENTO:

He escrito anteriormente sobre las salidas para cada tiempo y el ritmo de disparo, algo fundamental a entrenar para conseguir unos resultados óptimos, pero si fundamental es esto, también tiene suma importancia el dominio del bloqueo del brazo, sobre todo la muñeca, y la acción del dedo índice sobre el disparador. Si un tirador no domina estas cuatro acciones tendrá serios problemas.

Soy un fiel partidario de realizar disparos en seco con los ojos cerrados y para las series rápidas es fundamental, además es muy difícil que un tirador aprenda todas las técnicas y sensaciones a la vez, por eso es imprescindible desmenuzar los entrenamientos y a medida que el tirador vaya asimilando las técnicas y aprendiendo las sensaciones irá complicando el entrenamiento.

Por este motivo hasta que un tirador aprenda a no desbloquear la muñeca durante la serie correspondiente y a no dar tirones del disparador, aunque sean pequeños, será imposible que alcance buenos resultados.

En los entrenamientos el tirador tendrá que ejecutar series con ojos cerrados con máxima atención a la muñeca y series con ojos cerrados con máxima atención a la acción del dedo sobre el disparador, esto es lo fundamental, pero dependiendo de los problemas que pueda tener cada uno se puede pasar ésta atención al apriete de los dedos de la mano, al dedo pulgar, etc.

La secuencia del ejercicio sería la siguiente: El tirador apunta al blanco, baja el brazo a 45 grados, cierra los ojos, y con los ojos cerrados sube a la zona de puntería, en ésta situación deberá realizar el primer disparo en seco y a continuación 4 aprietes suaves sobre el disparador, la atención del tirador estará en como el dedo índice hace el disparo en seco y los aprietes con suma suavidad. El ejercicio de control de la muñeca

es el mismo, pero ahora la atención del tirador estará en que no afloja la tensión de la muñeca, o que no da más intensidad de tensión a la misma.

Estos ejercicios el tirador los puede ir alternando con series en seco con los ojos abiertos y poniendo la misma atención que lo dicho en el párrafo anterior. Es fundamental que la pistola no se mueva cuando se realiza el disparo en seco y los 4 siguientes aprietes. Hablo de los 4 aprietes a continuación del disparo en seco debido a que normalmente se utilizan pistolas con disparador mecánico, sería una ventaja añadida tener una pistola con disparador electrónico ya que el tirador podría realizar los 5 disparos en seco.

Otro ejercicio que no puede faltar en los entrenamientos en galería son las series de engaño (descrito en artículos anteriores) hasta conseguir que la pistola no se mueva cuando se produzca el fallo. No es fácil para un tirador conseguir esto, sobre todo cuando se tiene que disparar en un tiempo muy reducido, para conseguirlo hay que dedicarle mucho tiempo al tiro en seco. Muchos de vosotros os llevaréis una gran sorpresa cuando utilicéis este pequeño truco y veáis el movimiento que le dais a la pistola, a veces nada pequeño, y que normalmente el tirador no detecta debido a que ésta acción del tirador es enmascarada con el propio retroceso del arma.

A medida que el tirador vaya adquiriendo destreza y sensaciones irá realizando series en seco con tiempo para ir adquiriendo el ritmo apropiado. En galería es bueno mezclar series en seco con ojos cerrados con series en seco ojos abiertos así como series reales. El entrenamiento siempre debe ir dirigido de fácil a difícil, de sencillo a complicado. Así un tirador debería dominar primero el bloqueo y la acción del dedo índice sobre el disparador antes de comenzar a trabajar salidas y ritmos, aunque siempre hay que estar trabajando y recordando estas sensaciones.

PLAN DE ENTRENAMIENTO BASICO:

Estos planes de entrenamiento tanto en seco como real, recogen todos los ejercicios que se deben realizar, el entrenador o tirador irá aumentando o disminuyendo unos u otros dependiendo del estado de entrenamiento en que se encuentre el tirador, el grado de dificultad que tenga en cada ejercicio o el momento de aprendizaje, así como otros problemas que pudiera tener o surgir.

ENTRENAMIENTO EN SECO:

150 SEGUNDOS:

- 10 minutos de calentamiento sin arma.
- 10 disparos ojos cerrados poniendo atención primero al apriete de los dedos de la mano, luego en la tensión de la muñeca y luego en la acción del dedo

sobre el disparador. Tensión de muñeca y apriete de los dedos debe ser siempre igual o por lo menos muy aproximado.

- 20 disparos con ojos abiertos. Pasar las sensaciones del ejercicio con ojos cerrados.

20 SEGUNDOS:

- 10 salidas a 5 segundos.
- 4 series con ojos cerrados alternando la atención, una vez en la muñeca y otra vez en el dedo índice.
- 6 series con ojos abiertos. Pasar las sensaciones de las series con ojos cerrados

10 SEGUNDOS:

- 20 salidas a 3 segundos.
- 6 series con ojos cerrados alternando la atención, una vez en la muñeca y otra vez en el dedo índice.
- 8 series con ojos abiertos. Pasar las sensaciones de las series anteriores. Es muy importante que el arma no se mueva cuando se actúa sobre el disparador.
- 10 minutos de compensación con la otra parte del cuerpo sosteniendo la pistola con la otra mano.
- 15 minutos de estiramientos.

ENTRENAMIENTO EN GALERIA:

150 SEGUNDOS:

- 10 minutos de calentamiento sin pistola.
- 5 disparos en seco con ojos cerrados. Buscar la orientación al blanco y marcar pies.
- 10 disparos en seco ojos abiertos.
- 5 disparos en seco ojos cerrados.
- 15 disparos reales.

20 SEGUNDOS:

- 5 salidas en seco en 5 segundos.
- 5 salidas reales en 5 segundos.
- 2 series en seco con ojos cerrados.
- 1 serie en seco con ojos abiertos.
- 1 serie real con engaño.
- 2 series reales.
- Repetir los tres ejercicios.

10 SEGUNDOS:

- 5 salidas en seco en 3 segundos.
- 5 salidas reales en 3 segundos.
- Repetir los dos ejercicios anteriores.
- 3 series en seco con ojos cerrados.
- 2 serie en seco con ojos abiertos.
- 2 series con engaño.
- 3 series reales.
- Repetir los tres ejercicios anteriores.
- 10 minutos de compensación.
- 15 minutos de estiramientos.

AUTOR: Santiago Gómez Salgado