

## **TECNICA TIRO RAPIDO PARA LA MODALIDAD DE PISTOLA FUEGO CENTRAL/PISTOLA 25 M.**

He explicado en el artículo anterior las técnicas de tiro de precisión, en éste artículo vamos a describir la técnicas del tiro rápido en la modalidad de pistola Fuego Central o pistola 25 metros.

Los veteranos que practican esta modalidad de tiro que mezcla a partes iguales la precisión y el tiro rápido dicen ***que se gana o se pierde en duelo*** (llamado así antiguamente al tiro rápido), y no les falta razón, debido a que en precisión el nivel está más igualado entre competidores, sin embargo si no se tiene una buena técnica en tiro rápido puede ocasionar un desastre la competición.

Pero también es verdad que si miramos ésta fase de Fuego Central de forma positiva veremos que el blanco es generosamente más grande y un fallo enorme puede no salirse del 8, en contrapartida cada disparo hay que realizarlo en un tiempo limitado a 3 segundos y aunque parezca muy poco tiempo, da tiempo suficiente al tirador para apuntar y realizar un disparo limpio al igual que en precisión. Y si no que se lo pregunten a los tiradores de velocidad que en las series de 4 segundos el primer disparo no debe sobrepasar los 1,6 segundos.

Volviendo a la materia que nos ocupa, hablaremos de la técnica:

### **POSICION:**

La posición con respecto al blanco es muy similar a la posición de precisión, la separación de los pies y orientación al blanco y posición del brazo izquierdo es lo mismo, lo que cambia ahora es la posición en su conjunto, que en lugar de ser tan compensada y relajada, ahora es más agresiva, hay que estar a la expectativa del giro del blanco para reaccionar rápido pero controladamente. Ahora la posición de partida del brazo que sujeta la pistola será de 45 grados con respecto al suelo, puesto que a la voz del árbitro de "ATENCIÓN" el brazo que sujeta la pistola debe posicionarse en esos 45 grados.

### **POSICION DEL BRAZO QUE EMPUÑA LA PISTOLA:**

Como os he comentado, la salida se realiza desde una posición del brazo a 45 grados como mucho con respecto al suelo y con el arma cargada (cartucho en recámara). Esta posición del brazo a 45 grados debe ser lo más aproximada posible, ya que si el brazo está demasiado bajo el recorrido será mayor y por ello el tiempo también, si está demasiado alto será una irregularidad que el árbitro podrá corregir. Es

obvio también que aunque pistola o revolver se carga con 5 cartuchos solamente se dispara una vez en cada exposición de 3 segundos del blanco cuando los blancos son de cartón, si el blanco es electrónico es el cambio de luz roja en la parte alta a luz verde en la parte baja del blanco lo que permite el disparo. Al principio puede que cause inseguridad el no saber si el brazo está a 45 grados o no, para estar seguros y una vez comprobado que el brazo está correctamente, podemos tomar una referencia con la punta de la pistola, punto de mira, alguna parte de la mano, etc., con el entrenamiento el tirador llega a saber exactamente cuando el brazo está o no en la posición correcta sin más preocupaciones que una simple comprobación. Ojo de no cuadrar el punto de mira en altura con el alza, ya que éste debe quedar alto para que en la zona de puntería esté perfectamente cuadrado, algo sumamente importante como se verá a continuación.

### **IMPORTANCIA DEL BLOQUEO DE MUÑECA/CODO**

En todas las salidas de velocidad para cualquier modalidad de tiro tienen que ser lo más rápidas posible pero controladas, y no todos los tiradores tienen la misma velocidad de salida, por eso no intentar copiar exactamente los tiempos de salida de otro tirador, además los tiempos de salida son variables para un mismo tirador dependiendo del grado de entrenamiento conseguido en cada momento. Lo que sí está claro es que el punto de mira debe estar perfectamente cuadrado dentro del alza cuando llegamos a la zona de puntería sin tener que corregir, ya que la corrección sería con la muñeca y para ello hay que desbloquearla, cometiendo así un grave error. El error es menos grave si se dispara cometiendo una ligera incorrección en la puntería que si queremos corregir el punto de mira con la muñeca. Debido a esto la salida tiene que ser controlada y a la velocidad que nos permita este control para que el punto de mira llegue a la zona de puntería perfectamente cuadrado dentro del alza. De nada servirá si el tirador sube muy rápido y luego corrige miras en la zona de puntería, cayendo en el error del desbloqueo.

El bloqueo del codo también tiene su importancia, pero no cabe duda que mucho menor que el de la muñeca. El codo debe de estar bloqueado pero sin dar una tensión excesiva y su misión principal es mantener siempre la misma alineación de los elementos de puntería y como secundaria que no se doble al efecto del retroceso de la pistola, pues el golpe lo debe amortiguar el hombro.

### **PRIMER DISPARO DE LA SERIE Y SIGUIENTES:**

**¿Cómo haremos el primer disparo?** El árbitro dará a cada serie 1 minuto para cargar el arma y al minuto dará la voz de “ATENCIÓN”, a esta orden el tirador debe posicionar el brazo a los 45 grados. El tirador siempre debe subir el brazo por donde lo ha bajado y para conseguir esto en el primer disparo no le quedará más remedio que apuntar al blanco unos 5 segundos antes de la voz ejecutiva del árbitro de

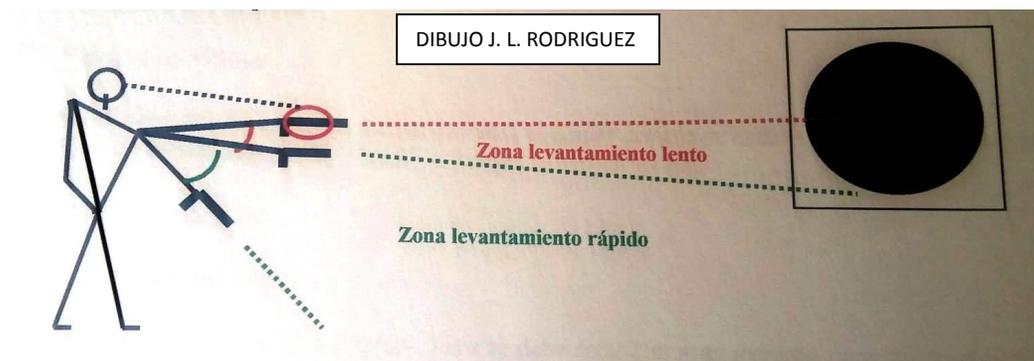
“ATENCIÓN” (a los 55 segundos de cronometro de la voz de “CARGUEN”) para que cuando llegue esta orden poder bajar el brazo de forma controlada y un tanto lenta hasta los 45 grados y esperar el resto de los 7 segundos que tardará el blanco en girarse y así poder iniciar la acción de disparo. Una vez realizado el primer disparo el tirador debe volver a apuntar, en ésta ocasión el marco o borde del blanco para volver a bajar controladamente a los 45 grados y repetir la acción a cada disparo hasta completar la serie.

Es muy beneficioso realizar un disparo en seco antes de cargar la pistola ya que será la última sensación que se tendrá antes de realizar los disparos reales, en contrapartida los percutores sufren más y se suelen romper con más frecuencia. El ejercicio es acerrojar la pistola, poner el cargador, realizar el disparo en seco y cargar nuevamente la pistola ahora sí llevando un cartucho a la recamara.

### **INMOVILIDAD EN LA ESPERA**

Algo sumamente importante y que jamás debe olvidar el tirador, es la inmovilidad que debe tener cuando queda a la espera de la aparición del blanco, es prohibitivo el mover cualquier parte del cuerpo cuando se está en esa espera y menos aún mover la cabeza. Si por ejemplo el tirador moviera la cabeza para lo que fuera, luego tendría que volver a ponerla en el mismo sitio para que los elementos de puntería quedaran perfectamente cuadrados en la zona de puntería. Como esto es algo improbable de que suceda volveríamos a caer en el mismo error de corregir el punto de mira con la muñeca. Podéis probar el apuntar con la pistola y sin dejar de hacerlo mover ligeramente la cabeza, da igual a derecha-izquierda o arriba-abajo, y veréis perfectamente cómo se desplaza el punto de mira de un lado para otro.

### **LEVANTAMIENTO DEL BRAZO:**



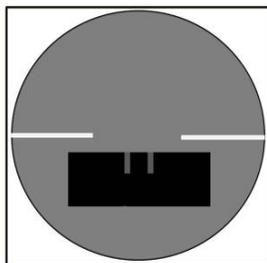
El levantamiento hacia la zona de puntería del blanco consta de dos fases; una primera fase de levantamiento rápido en donde la pistola va a la vista, esta debe estar sobre el blanco, y otra fase de levantamiento lento durante el cual se cambia el

enfoco de la vista del blanco a los elementos de puntería, hasta la llegada de las miras a la zona de puntería.

El movimiento no se parte en dos, sino que es un solo movimiento en el que primero se va rápido, luego lento y luego se para sin sobrepasar la zona de puntería. Un error muy común es sobrepasar la zona de puntería, incluso el blanco, para luego bajar a la zona de puntería, consumiendo así un tiempo muy valioso, además cuando se baja hay un efecto rebote en el frenado del brazo que sigue consumiendo tiempo.

Un ejemplo que siempre ponía mi entrenador del cual también es el dibujo, es de si vas conduciendo un coche y quieres parar en el portal de tu casa, primero irás rápido para ir reduciendo la velocidad y luego frenar para dejar el coche justo enfrente del portal, a nadie se le ocurre ir a toda velocidad dar un frenazo, pasarte del portal y luego tener que dar marcha atrás.

### **ZONA DE PUNTERIA:**



La zona de puntería debe ser debajo de las dos rayas blancas más o menos en la base del círculo del 10 en caso de haberlo (blancos de cartón). Lo mismo que en precisión, la zona es aproximada dependiendo de cada tirador. Como en todas las punterías los elementos de puntería deben estar nítidos y el blanco borroso.

### **RUTINA DE UN DISPARO:**

Como en toda secuencia de tiro tiene que haber una rutina, para que así ningún detalle quede en el olvido y sea desencadenante de cometer un error, en tiro rápido también la hay. Los puntos que no se deberían de olvidar serían el apuntar al borde del blanco (si es el primer disparo a la zona de puntería de éste), la inmovilidad en el tiempo de espera, el apriete de los dedos sobre la empuñadura, el bloqueo y por último el apoyo del dedo índice sobre el segundo tiempo del disparador.

### **EJECUCION DEL DISPARO:**

Hagamos una secuencia de por ejemplo el segundo disparo:

Una vez realizado el primer disparo, ya explicado anteriormente de cómo se hace, se volverá a apuntar la pistola al borde del blanco para así bajar lentamente a la posición de 45 grados, la vista continúa mirando el borde del blanco, si fuera necesario comprobar que la pistola está bien, se podría bajar la vista a los elementos de puntería sin mover la cabeza ni ninguna parte del cuerpo (acordarse de que el punto de mira debe estar alto con respecto al alza) después de dos o tres respiraciones rápidas se

controla el apriete de los dedos sobre la empuñadura, el bloqueo y se coge el segundo tiempo del disparador y el tirador quedaría a la espera en alerta e inmóvil a que se gire el blanco para reaccionar rápidamente sin dar tirón. El movimiento será rápido hasta la visual para a continuación ralentizar el movimiento a la vez que la vista cambia el enfoque del blanco a los elementos de puntería y morir el movimiento en la zona de puntería, el tirador debe tener un tiempo para ajustar las miras en la zona y esperar a que el disparo se produzca. El movimiento debe ser lo más rápido posible dentro de que el movimiento sea controlado, el punto de mira debe quedar siempre cuadrado dentro del alza sin tener que corregir con la muñeca y no sobrepasar la zona de puntería, una vez ejecutado el disparo se vuelve a apuntar al borde del blanco y se repite la acción. El tirador irá adquiriendo más velocidad y seguridad en el levantamiento a medida que vaya incrementando el entrenamiento.

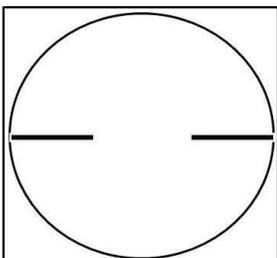
Es importante que el movimiento se realice con el dedo índice apoyado en el segundo tiempo del disparador con confianza y sin miedo a que se dispare la pistola, para ello es importante ajustar los pesos del disparador adecuadamente para que haya esa confianza. Para ajustarlo el tirador deberá realizar en seco y en la posición de 45 grados tantos aprietes sobre el segundo tiempo como crea necesarios y sin que se dispare la pistola (Apretar hasta el segundo tiempo y soltar), dentro de esta premisa se puede aflojar el peso del segundo tiempo lo que permita la sensibilidad de cada tirador, una vez conseguido esto, se ajustara el peso del primer tiempo para que en su conjunto el disparador aguante un peso total de al menos 1 kg.

Una buena sensación de haber realizado un buen disparo, además de la puntería, es que la pistola reaccione siempre de la misma manera, el bote debe ser siempre igual y además agradable para el tirador, si la pistola bota mal (culebreo) es síntoma de un disparo descontrolado y el tirador no sabrá exactamente en donde estará el impacto.

En ésta modalidad es una muy buena costumbre el ahumar las miras, ya que los elementos de puntería son negros y hay que posicionarlos sobre un blanco también de color negro, el humo hará que el alza y punto de mira estén más negros y mate, sin brillos.

## **FORMAS DE ENTRENAMIENTO:**

### **EN SECO:**



El entrenamiento en seco es una forma barata y cómoda de entrenar y que además se ven acciones que cuando se dispara en fuego real no son vistas por el tirador y a veces tampoco por el entrenador. También es bueno el

entrenar en seco para ir puliendo errores, adquirir sensaciones y mayor destreza en los movimientos.

Solo hacen falta cuatro cosas: La pistola un salva-percutor, un sistema o aplicación que nos marque los tiempos, por ejemplo la aplicación de Pistol Timer que se puede descargar con el móvil y además es gratuito, y un blanco reducido, como el de la figura.

El blanco como se puede apreciar no es negro sino que es el negativo del blanco real, esto debe ser así debido a que se entrenará a una distancia muy corta, por lo que si fuera el blanco negro no se apreciarían bien los elementos de puntería. El blanco debe estar a una altura proporcional a la altura del blanco a 25 metros, esto es muy importante debido a que el levantamiento no tendría la misma amplitud si no hubiera la proporción exacta, entrenando entonces un error.

Una vez dicho esto, veamos que entrenamientos se pueden hacer en casa:

1. Salidas sobre una pared sin referencia alguna y sin tiempo. Servirá para ir aprendiendo la técnica del levantamiento correcta.
2. Realizar disparos de precisión sobre el blanco de velocidad. Con éste ejercicio el tirador irá aprendiendo cuál es su zona de puntería y memorizando la figura de miras y blanco.
3. Salidas sobre el blanco sin tiempo. Es el paso siguiente del aprendizaje, seguimos mejorando la técnica del levantamiento pero con la complicación de que se tiene ya una referencia.
4. Salidas con los ojos cerrados. El ejercicio es el siguiente: Se apunta al blanco se baja a la posición de 45 grados, se cierran los ojos, se comprueba el apriete, el bloqueo, se coge el segundo tiempo del disparador y se realiza la salida con disparo incluido. El apriete sobre el disparador debe ser suave, sin tirón y con la pistola parada, nos debe sorprender. Es bueno abrir los ojos una vez realizado el disparo y ver la posición de brazo y pistola, nos dará una referencia del grado de entrenamiento que se va alcanzando dependiendo de si está más o menos centrada al blanco. Este ejercicio sirve para evitar el tirón sobre disparador y de no disparar con la pistola en movimiento, así como ir aprendiendo la sensación del bloqueo de la muñeca y del apriete de los dedos sobre la empuñadura. Los dos mayores errores son el desbloqueo de la muñeca y el tirón (gatillazo) del disparador, siendo ya un desastre si se cometen los dos errores a la vez
5. Salidas en tiempo real con ojos abiertos. Éste ejercicio ya es el de más perfección, en donde el levantamiento debe ser armónico, se controla el

agarre y el bloqueo, se levanta la pistola con el segundo tiempo del disparador cogido con confianza, el disparo se produce sin voluntad y limpio (sin movimiento de la pistola) y en un tiempo ideal entre 2,7 y 2,9 segundos.

Es sumamente importante que cuando se produce el disparo en seco no haya movimiento alguno de la pistola, esto nos indicará que estamos entrenando adecuadamente.

### **EN GALERIA:**

Cuando se entrene en galería es muy conveniente, además de económico, alternar algo de tiro en seco con tiro real, al objeto de ir recordando sensaciones. Así por ejemplo realizar una serie en seco y dos reales podría ser una buena proporción, aunque esto es muy variable dependiendo del grado de entrenamiento en que se encuentre el tirador, también se insistirá más en aquello en que el tirador tenga más errores o mayor dificultad en la ejecución. En ésta filosofía hay que ir cambiando el chip que muchos tiradores tienen, que es entrenar más lo que mejor les sale o que más les gusta y sin embargo es al contrario hay que entrenar más en donde más dificultad hay. Hay que tomárselo como una especie de trabajo.

Los ejercicios que se podrían realizar son los siguientes:

1. Tiro en seco y real en precisión sobre el blanco de velocidad.
2. Tiro en seco y real sobre el blanco sin tiempo y sin giro del mismo
3. Tiro en seco con ojos cerrados
4. Tiro real con engaño. Es muy importante mezclar de vez en cuando un ejercicio real con engaño entre varios ejercicios reales, el entrenador o amigo deberá cargar un número indeterminado de cartuchos en el cargador y ponérselo en la pistola, claro está que el tirador no debe saber cuántos cartuchos hay en el cargador y por tanto no sabrá cuando se producirá el tiro en seco o fallo. Si no hay movimiento de la pistola cuando se produzca el fallo se estará actuando bien, si se mueve estamos aflojando muñeca, dando tirones o poniendo voluntad en el disparo, lo que me quiere decir que el trabajo en seco no ha sido suficiente. Si no se tiene nadie al lado para hacer esto, el tirador puede fabricar un cartucho inerte y para realizar el ejercicio meter en el bolsillo 4 cartuchos reales y el inerte y ponerlos en el cargador sin mirar, así no sabrá cuando se producirá el fallo.
5. Tiro real con giro del blanco.

El volumen de trabajo y cuantos ejercicios debe realizar de cada clase el tirador, tanto en seco como real, estará supeditado a las dificultades que pueda tener en cada

fase de entrenamiento y su entrenador o él mismo, deberá confeccionar un plan de entrenamiento, que aconsejo sea semanal, para así ir variando y trabajando más en aquello que peor le sale al tirador y conseguir así un avance más rápido en la mejora de las técnicas.

### **ERRORES MAS COMUNES**

Para rentabilizar al máximo los entrenamientos, el tirador tiene que saber perfectamente que error ha cometido cuando cree que el disparo ha sido bueno y no ha sido así, una vez que descubre el error tendrá que saber cómo no volver a cometerlo. Esto es la valoración del disparo comentado en el artículo de tiro de precisión. Os dejo a continuación los errores más frecuentes y cuál es su consecuencia.

1.- Se aprieta mucho la mano y se afloja la muñeca = **Tiro descontrolado, bota mal la pistola.**

2.- Se sube muy rápido y luego sobre el blanco se tiene que recomponer la puntería (cuadrar punto con alza) = **Desbloqueo de la muñeca para cuadrar miras y se comete el error anterior.**

3.- No se hace el cambio de enfoque al llegar al blanco = **Tiros muy dispersos en la zona del 9.**

4.- Se dispara muy deprisa = **Tiros buenos pero dispersos en la zona del 9**

5.- Se dispara en movimiento, la pistola no se queda parada en la zona de puntería = **Impactos normalmente altos, llegando a ser 8 y 7 altos.**

6.- Subir demasiado lento = **Se dispara muy rápido o en movimiento y se cometen los errores descritos en el punto anterior.**

7.- Al subir, no se sube correctamente por el centro del blanco y se tiene que corregir con el hombro = **Es un error menor, se corrige con el hombro cuando se ralentiza el movimiento y el tiro será bueno.**

8.- Se aprieta de tirón el gatillo (lo llamado clásicamente gatillazo) = **Tiro bajo izquierda, dependiendo del bloqueo de la muñeca.**

9.- Se aprieta con todos los dedos de la mano para realizar el disparo = **El tiro se va perfectamente bajo, a veces exageradamente.**

10.- No se apoya correctamente el dedo en el gatillo (Se mete mucho el dedo en el disparador, o éste está un poco adelantado) = **normalmente se empuja el arma a la izquierda estando los impactos perfectamente a la izquierda y el tirador no es consciente de ello.**

11.- El dedo pulgar aprieta la empuñadura hacia abajo (debe de estar solamente apoyado) = **Impactos altos a la derecha**

12.- Se afloja la mano al disparar = **Tiros perfectamente altos a veces sin saber por qué.**

13.- Tener curiosidad del impacto anterior cuando se gira el blanco = **Total descontrol del movimiento y del enfoque, disparando apresuradamente con las consecuencias lógicas de desbloqueo, tirón, etc.**

14.- Se va a buscar con la vista las miras antes de que estas lleguen a la visual = **El movimiento se ralentiza y se tiene que disparar apresuradamente**

### **PLAN DE ENTRENAMIENTO:**

Un plan genérico de entrenamiento para comenzar la temporada o para tiradores con poca experiencia y que cada uno deberá ir adaptándolo para sí mismo. Éste entrenamiento podría ser el siguiente:

#### **ENTRENAMIENTO EN SECO (volumen de trabajo 70 disparos)**

- Calentar sin arma durante 10 minutos (movimientos suaves de todos los músculos que van a intervenir en el ejercicio y pequeños estiramientos de éstos)
- 20 salidas sobre una pared sin referencia y sin tiempo.
- 10 disparos de precisión sobre blanco de velocidad.
- 20 salidas alternando 1 ojos cerrados 1 ojos abiertos sin tiempo.
- 4 series con tiempo.
- 15 minutos de estiramientos

#### **ENTRENAMIENTO EN GALERIA (volumen de trabajo 70 disparos)**

- Calentar sin arma 10 minutos.
- 5 disparos en seco de precisión sobre blanco de velocidad.
- 5 disparo reales de precisión sobre blanco velocidad.
- 10 disparos en seco al blanco sin giros ni tiempos.
- 5 salidas en seco con ojos cerrados.
- 2 series reales con engaño con giro del blanco

- 2 series reales normales con giro del blanco
- 5 disparos en seco con ojos cerrados
- 1 serie real con engaño con giro del blanco
- 3 series reales normales con giro del blanco
- 15 minutos de estiramientos

AUTOR: Santiago Gómez Salgado