

TECNICAS DE PRECISION PISTOLA

PARTES DEL TIRO OLIMPICO Y DEPORTIVO

El deporte de tiro olímpico y deportivo, como todos los deportes, tiene 4 facetas o áreas que se complementan y que si a algún tirador le faltara alguna de ellas sería imposible que lograra grandes rendimientos en competición.

ÁREA FISICA: Es la primera premisa que debe cumplir un tirador, es imposible tener buen nivel si no se puede físicamente con la pistola. Es imprescindible entonces tener una forma física general aceptable para poder trabajar la parte física específica y con ello conseguir una resistencia suficiente para trabajar la parada y el equilibrio y pasar largos periodos de tiempo de pié realizando numerosas punterías. Se puede conseguir en unos tres meses aproximadamente.

ÁREA TECNICA: Una vez conseguida una forma física aceptable se puede trabajar técnicamente de una forma eficiente, es muy aconsejable contar con un entrenador o alguien con la suficiente experiencia que nos lleve y aconseje, al objeto de no perder demasiado tiempo en probar cosas que no nos serán útiles. Un tirador tardará en conseguir un nivel medio alto de uno a dos años. Esta es el área que nos ocupará más adelante.

ÁREA PSICOLOGICA: Es quizás la parte más desconocida por los tiradores, ya que no hay personal suficientemente capacitado en los clubes o federaciones para impartir dicha materia con eficiencia, ya que es fundamental saber de psicología y al menos un poco de tiro y estas dos facetas las reúnen muy pocas personas en España. Sin embargo éste área es de gran importancia y será un gran lastre para muchos tiradores que siendo muy buenos en los entrenamientos no rinden en las competiciones. Mi frase favorita es: *“Si en competición obtienes resultados 10 puntos por debajo de tus entrenamientos, algo te pasa en tu cabeza”*.

ÁREA TACTICA: En esta parte es donde el tirador debe programar sus competiciones a lo largo del año, con sus entrenamientos más o menos intensivos dependiendo de la fase en que se encuentre y de los descansos correspondientes. Además debe programar como debe actuar ante cada competición, dependiendo de su estado de forma física y psicológica, de las características de cada galería, estado del tiempo, puesto, etc.

TECNICA DE TIRO

La técnica descrita a continuación es fundamentalmente para pistola aire, aunque es muy similar para otras modalidades, como pueden ser la parte de precisión de pistola deportiva, fuego central o pistola 9 mm y pistola standard, claro está, con

pequeñas diferencias que el tirador debe saber interpretar. La distancia al blanco, la dimensión de éste, peso de la pistola, peso del disparador, elementos de puntería, empuñadura, etc. son cosas que diferencian unas modalidades de otras.

Sin embargo donde está la mayor diferencia es en el apriete de la pistola y el bloqueo de la muñeca, ya que se debe dominar la pistola y no que la pistola nos domine a nosotros, me refiero al bote (retroceso del arma), por ello el apriete del arma y el bloqueo de la muñeca será mayor a mayor retroceso, teniendo siempre en cuenta que el arma se debe apretar lo mínimo imprescindible, siempre y cuando el bote, repito, lo podamos dominar, sea agradable y sobre todo sea el nuestro, ya que debe botar siempre de la misma forma, si es así es una señal inequívoca de que lo estamos haciendo bien.

Queda descartada la técnica de pistola libre ya que por el tipo de empuñadura, distancia de tiro y peso del disparador merece un artículo aparte.

POSICION

Lo primero que tenemos que trabajar es la estabilidad en posición de puntería y con la pistola en la mano para conseguir el mayor equilibrio, a mayor equilibrio, mayor estabilidad y por consiguiente mejor parada. Para que el equilibrio sea perfecto el centro de gravedad debe estar exactamente entre los dos pies y para conseguirlo hay que tener una posición compensada hacia el lado contrario del brazo que mantiene la pistola, hay que involucrar al esqueleto para que de ésta forma el sistema muscular esté más descansado. La compensación deberá ser desde la cadera para disminuir el efecto palanca que ejerce el brazo y la pistola, sin embargo deberemos descansar el peso de nuestro cuerpo en las dos piernas por igual, aunque siempre se tenderá a tener más peso en la pierna retrasada. Esta posición de perfil y de equilibrio debe ser sin embargo una posición relajada en la que el peso de la parte superior del cuerpo debe descansar en las caderas y piernas. Se verá rápidamente si un tirador está relajado o no en la posición si su hombro izquierdo en tiradores diestros está hacia abajo o tenso hacia arriba. Dado que el ojo debe mirar los elementos de puntería de forma perpendicular, el cuello es quizás la única parte del cuerpo que deberá tener cierta tensión al estar forzado hacia ese lado, junto con los músculos implicados en mantener la pistola en la zona de puntería. Es importante tener un calzado adecuado, como zapatos de tiro o unas zapatillas de suela plana y dura puesto que nos ayudará en el equilibrio.

Sin embargo la posición de perfil no es siempre buena para todos los tiradores, cada uno debe buscar la suya. Se puede ver en tiradores de cierto nivel posturas con algunas diferencias. Para buscar tu mejor posición, vamos a comenzar con una posición de perfil con respecto al blanco, ya que es la mejor posición para compensar el peso del arma y por supuesto es la mejor para modalidades de velocidad, ya que al

no girarte los hombros, debido al retroceso, se recupera mucho más rápido la puntería para el siguiente disparo.

Hay que realizar y anotar al menos 20 ejercicios de puntería de la siguiente forma:

Partiendo de la base de apuntar con el mismo ojo que el brazo que mantiene la pistola y en la posición de perfil, apunta el arma al blanco y cierra los ojos por un tiempo aproximado de 8 segundos, sin mover nada, abre los ojos y mira la posición del brazo, si la pistola está la mayor parte de las veces en el centro del blanco, no importa si está alto o bajo y no hay tendencias a derechas o a izquierdas, la posición será correcta, si estuviera a la izquierda, que es lo normal, deberás ir corrigiendo la posición a diagonal hasta conseguirlo, nunca pasar de los 45º con respecto al blanco, el brazo debe estar en su posición natural sin esfuerzo, también es verdad que esto puede tener ligeras variaciones dependiendo de si los músculos pectorales o antagonistas van perdiendo elasticidad o al contrario a lo largo de un tiempo.

Otro factor a tener en cuenta es el punto de mira, pues independientemente de si los ángulos de la empuñadura son los correctos o no, hay que comprobar que durante la puntería que el cuello debido a que esté demasiado tenso no se relaje y la cabeza se gire levemente hacia el centro del cuerpo, haciendo que el punto de mira se desplace a la izquierda. Si éste está centrado la mayor parte de las veces la posición es correcta, si estuviera a la izquierda con respecto al alza, es que la postura es muy forzada en la parte del cuello, entonces se debe variar la posición hacia diagonal hasta que el punto de mira quede centrado, no importa que esté bajo o alto, ya que esto es un problema de ángulo y debes rectificarlo a través de la empuñadura.

Dentro de la tendencia del brazo y la del punto de mira, se debe buscar el término medio y si es necesario hacer ligeros ajustes de ángulo en la empuñadura.

Una vez se haya decidido cual es el mejor ángulo de posición con respecto al blanco, se debe ahora conseguir la mayor estabilidad, para ello se comenzará con la posición de los pies, estos deben estar lo más en paralelo posible dentro de que no sea una incomodidad persistente, esto hará que las rodillas estén más bloqueadas y por consiguiente tendremos mejor estabilidad. Otra cosa es la distancia de separación de los pies, teniendo en cuenta que si se tiene los pies muy separados se estará muy forzado y la posición será insegura y si se tiene los pies muy juntos la base de sustentación será pequeña y se estará muy inestable. Se debe entonces comenzar buscando una separación de pies similar a la anchura de los hombros y a partir de aquí ir cerrando o separando los pies hasta conseguir la posición en que se esté más cómodo y estable.

El siguiente paso es que grado de compensación se tiene que tener para que se cumpla que el centro de gravedad esté entre los dos pies. Para ello se tiene que hacer

una inclinación hacia atrás a la altura de la cadera para compensar el peso de la pistola y el efecto de palanca que se produce al tener el brazo extendido, la mejor manera de conseguirlo es en posición de puntería con el arma, cerrar los ojos y buscar la inclinación adecuada, dejando caer el peso hacia las caderas y repartiendo el peso del cuerpo en las dos piernas por igual o casi por igual. Se debe conseguir una posición estable y relajada en la que podríamos estar varios minutos con tan solo un pequeño esfuerzo.

El brazo izquierdo que no tiene misión durante el proceso de disparo debe estar relajado sin hacer el menor esfuerzo, para ello lo mejor es poner la mano en el bolsillo del pantalón o en la cinturilla del mismo, el caso es que el hombro no esté en tensión.

En definitiva una vez encontrada la posición, esta debe ser cómoda y lo más relajada posible, se debe conseguir un equilibrio a través del esqueleto y solo deben trabajar los músculos imprescindibles para conseguir el mejor equilibrio y por consiguiente la mejor parada, *“ley del mínimo esfuerzo”*.

ORIENTACION HACIA EL BLANCO

Algo importante, que muchas veces pasa desapercibida por el tirador, es buscar la orientación hacia el blanco, hay que tener en cuenta que no siempre los blancos están perfectamente de frente al tirador.

Para ello y durante el tiempo de preparación que hay antes de comenzar cualquier competición, se deben realizar varios disparos en seco con los ojos cerrados alargando un poco la puntería y luego comprobando de si nuestra pistola está centrada o no respecto el blanco, si por ejemplo estuviera a la derecha y estamos cómodos en la posición, una solución si nos lo permite la anchura del puesto, es desplazarnos a la izquierda, si no fuera posible habría que girar los pies hacia perfil. En caso contrario actuaríamos al revés, desplazándonos hacia la derecha o girando los pies hacia diagonal.

Es una buena costumbre, una vez conseguida la posición, señalar la puntera de nuestros zapatos o zapatillas para que en caso de tener que salir del puesto volver a la misma posición anterior sin tener que hacer nuevas comprobaciones.

VISION Y PUNTERIA

En una puntería es obvio decir que el punto de mira debe estar centrado dentro del alza (luces por ambos lados iguales) y que debe estar perfectamente enrasado (línea continua parte superior del alza con parte superior punto de mira) por éste motivo lo más importante de la puntería es tener los elementos de puntería totalmente nítidos, con las líneas totalmente definidas, para ello no queda más remedio que tenerlos enfocados y por consiguiente tener el blanco desenfocado y por

tanto borroso, hay que huir de los errores angulares a toda costa. Se diría que realizar una puntería es realizar un trabajo incómodo, ya que el ojo se peleará contra nuestra voluntad intentando enfocar el blanco, cayendo en un gravísimo error si esto ocurriera. No cabe duda que a mayor edad, mayor dificultad.

El punto de mira no debe ser demasiado grueso dentro de lo que permita la agudeza visual y la comodidad para el ojo de cada tirador, lo mismo que no se debe tener demasiadas luces a ambos lados, también dependiendo del ojo y de la parada de cada tirador. Digamos que a punto de mira más fino y menos luces mejor precisión, todo dentro de un orden lógico. Sirva como ejemplo que muchos entrenadores, con los cuales estoy de acuerdo, dicen que el ancho del punto de mira debe ser igual al ancho del círculo negro de un blanco de pistola cuando éste está a la distancia de 10 metros, análogo ejemplo pasaría en las demás modalidades, pero al final debe ser el propio tirador quien con las pruebas correspondientes y el entrenamiento adecuado sea el que lo determine.

En precisión siempre se apuntará a pié de mira, o sea a la base de la zona negra del blanco, con un margen cómodo para el ojo, esto es muy variable en cada tirador, pero lo normal es apuntar a la zona del 4-6, también es muy normal que en un mismo tirador esta zona varíe frecuentemente, incluso dentro de una misma competición o entrenamiento, teniendo que corregir con unos dos o tres clips de alza. Nunca se debe apuntar en la zona negra, ya que el ojo se cansaría rápidamente dando problemas de percepción correcta de los elementos de puntería, tampoco se intentará enrasar con la parte inferior del círculo negro, ya que si se prolonga un poco la puntería se cometen errores ópticos no siempre percibidos por el tirador y los impactos estarán altos sin que el tirador entienda muy bien por qué, además si se intenta enrasar las miras con el borde inferior del círculo negro será más difícil enfocar correctamente los elementos de puntería ya que la atención se irá al blanco para intentar controlar la tangencia, tampoco es recomendable apuntar muy abajo en los blancos de papel de pistola aire ya que en la mayoría de las galerías de tiro la luz viene de arriba, formando una sombra debajo del borde inferior del blanco que hará que las luces laterales estén partidas por luz arriba y sombra abajo, perjudicando también la visión correcta.

El movimiento de puntería es de arriba abajo. Al subir se debe sobrepasar el blanco, no hace falta sobrepasar el blanco exageradamente ni que el movimiento sea brusco, luego ir bajando despacio, los músculos trabajan mejor cuando se distienden que cuando se contraen, al subir ya se debe controlar de manera cómoda para el ojo que el punto de mira está dentro del alza.

Cuando se va bajando se debe llevar las miras controladas pero de forma cómoda para no fatigar al ojo innecesariamente, una vez se llegue a la zona de puntería del blanco se debe cambiar el enfoque (miras nítidas, blanco borroso) y ya no soltar el enfoque hasta que se produzca el disparo. También se podría cambiar el

enfocar antes de entrar en el blanco y mantener éste hasta que se produzca el disparo. Cualquiera de las dos formas puede ser válido, aunque yo recomiendo a los tiradores de más edad con dificultades ya de enfoque que lo hagan antes de llegar a la zona de puntería, pues si se pierde el enfoque es más fácil recuperarlo.

Mi recomendación es siempre el uso de una gorra o pantalla para tiro, pues aunque sea en galerías cerradas y siempre con la misma luz, un foco justo encima nos puede trastornar un poco la percepción de las miras, de ésta forma las luces siempre serán las mismas y además evitará brillos innecesarios.

Es imprescindible el uso de un oclisor para el ojo que no apunta, a ser posible traslucido por aquello de la compensación de pupilas de los dos ojos, aunque es cuestión de probar con uno blanco y con uno negro y quedarse con el que mejor se vea con el ojo que apunta.

Para las personas que usan gafas en su vida diaria, nos le queda más remedio que usar gafas de tiro, recomiendo no escatimar en gasto a la hora de comprar el cristal que mejor nos vaya y que no tiene porque ser el mismo que se usa en las gafas habituales, y claro está siempre anti-reflejo. En los tiradores que ya por edad tengan presbicia todo se complica, sería muy recomendable que fueran a un óptico de confianza y que les graduaran el ojo que apunta realizando una puntería sobre un blanco pequeño, puede ser de carabina, y a una distancia de al menos de 4 metros. No cabe duda que lo que se gana en nitidez de cerca se va a perder de percepción a lo lejos (blanco), aquí está la pericia del tirador que tiene que decidir en que cantidad gana por un lado y pierde por otro. Una solución es tirar con un dióptero con el agujero muy pequeño (agujero estenopéico que llaman los ópticos) de esta forma se gana en profundidad de campo viendo nítidos las miras y el blanco a la vez, el problema que nos puede surgir con esto es que el ojo se fatiga rápidamente y además hay que estar muy atentos ya que a veces no se percibe bien si se está enfocando al blanco o a los elementos de puntería, con el correspondiente error.

El uso de filtros en las gafas de tiro es algo que siempre nos puede ayudar en caso de luces diferentes, sobre todo cuando el sol da sobre el blanco o hay contraste de sol y sombra o se compite en blancos de aire retro-iluminados. Hoy en día en el mercado hay filtros de colores muy variados e incluso polarizados, que nos pueden ayudar a ver nítido los elementos de puntería.

Los más comunes son de absorción de luz pudiendo ser de un 20% a un 40 % de absorción, además los hay de color gris, verde, marrón, etc. Según mi experiencia, los de color morado pueden ser muy válidos para cuando hay zonas de sol y de sombra o se compite en blancos electrónicos de aire retro-iluminados con demasiada luz, los de color amarillo o naranja cuando hay poca luz o visibilidad y los de absorción de luz cuando la luz es fuerte y uniforme. Esto también es muy variable dependiendo de cada

tirador, así que mi consejo es que cada uno haga las pruebas correspondientes y se quede con aquel filtro que le puede ayudar en la visión y en el enfoque.

Otro truco, llamémosle así, es ahumar las miras, sobre todo cuando tenemos que apuntar a los blancos de velocidad, pues poner las miras negras sobre un blanco negro no es muy lógico para nuestro ojo, así que si ahumamos las miras nos quitará brillos de alza y punto de mira innecesarios, además nos dará un color más negro y mate que resaltará más sobre un negro más lejano y menos intenso. Mi recomendación es ahumar las miras apuntemos al blanco que sea. En el mercado hay mecheros para ahumar las miras, aunque suelen ser caros. Un remedio casero es ahumar con un trozo retorcido de cinta de carroceros, el humo es fino y no huele casi nada.

Un error muy clásico y que los tiradores cuando comienzan no tienen muy claro es lo del ojo dominante, así se pueden oír toda clase de consejos y desatinos. El ojo que apunta debe ser el del mismo lado que la mano con la que cogemos la pistola, aunque el ojo dominante o de mayor agudeza visual sea el ojo contrario, ya que si no, hay que cambiar a posturas más forzadas, cambiar el ángulo de la empuñadura, girar la muñeca, etc, por lo que el agravio es importante, sobre todo para las modalidades de fuego que el golpe del retroceso nos lo va a dar con cierta inclinación hacia el cuerpo, desestabilizando más de lo normal la pistola. El consejo es que si no se tiene el ojo extremadamente dominante o no se tiene algún problema de visión importante, se apunte con el ojo del mismo lado que se empuña la pistola.

APRIETES DE LA MANO Y BLOQUEOS

El apriete de los dedos de la mano sobre la empuñadura y los bloqueos de las distintas partes del brazo, teniendo mayor importancia el bloqueo de la muñeca, es parte fundamental en la elaboración de un disparo, ya que dependiendo de éstos, el impacto se irá a un sitio u a otro, aunque las miras y la ejecución del disparo sea correcto. Adquiere mayor relevancia en las modalidades con armas de fuego.

Es muy importante que la empuñadura sea técnicamente correcta para que el apriete de los dedos sobre ella sea perfecto y no haya que compensar un error técnico de la empuñadura con un apriete incorrecto (compensación de errores). La mano debe coger a la empuñadura de una manera natural, como si se cogiera un vaso u otro objeto, y el apriete debe ser el mínimo imprescindible para controlar el arma, pero más importante que la cantidad de fuerza que se ejerce sobre la empuñadura, es la variación de ésta durante la puntería. Tenemos que comprobar a cada disparo que la fuerza con que apretamos la empuñadura es la nuestra y hay que estar muy atentos a no variarla durante la puntería y ejecución del disparo.

Variaciones de aflojar hará que los impactos tengan tendencia a irse perfectamente altos, a veces con solo aflojar el dedo meñique se produce este error. Por el contrario si se va apretando cada vez más los dedos de la mano hará que ésta se crispe y se pueda producir temblor, incurriendo en un error de impactos altos derecha normalmente, esta presión creciente sobre la empuñadura provoca además que se dificulte el apriete del dedo índice sobre el disparador, produciéndose un bloqueo importante en la salida de disparo, con todos los problemas que esto acarrea.

El bloqueo más importante es el de la muñeca, continuando con el codo y el hombro. El bloqueo del hombro normalmente no da problemas y suele salir por sí mismo, sin pensar, basta con tensar ligeramente estos músculos de paso que se tensan los músculos que bloquean el codo, para ello es suficiente con tensar un poco el tríceps para el codo y el deltoides para el hombro, sin esfuerzo para no crear tensiones innecesarias y evitar lesiones, el codo debe estar bloqueado no tenso, aquí hay que acudir a la sensación de cada tirador. Lo más difícil de aprender es el bloqueo de la muñeca sin que se apriete la mano, las dos cosas deben ser totalmente independientes, se tiene que ser capaz de hacer un gran esfuerzo de bloqueo sin apenas apretar los dedos de la mano y a la inversa, para así hacer lo más conveniente en cada momento. El bloqueo correcto de la muñeca junto con una empuñadura correcta técnicamente hará que no haya errores que a simple vista el tirador no ve, sobre todo desviaciones laterales.

Algunos tiradores a veces tienen problemas de bloqueo de la muñeca y el error de impactos bajos izquierda en precisión aire o totalmente descontrolados en modalidades con armas de fuego no tardan en aparecer. La mejor manera de conseguir la sensación de bloqueo de la muñeca es sin duda trabajar con ayuda de un péndulo (un objeto de 50 gramos de peso atado a un cordón fino de 40 cm de largo) de la siguiente forma:

El péndulo se atará con el otro extremo del cordón a la parte delantera de la pistola cercano al punto de mira, se apuntará a un blanco, dando un movimiento lateral a la pistola para que el péndulo se mueva. Ahora se intentará parar el punto de mira y alza en la zona de puntería dando tensión a la muñeca sin apretar más de lo normal los dedos de la mano, repetir varias veces. A continuación quitar el péndulo y realizar las punterías siguientes dando la misma intensidad de tensión a la muñeca que cuando teníamos colgando el péndulo.

CONTRAPESOS

Hoy en día casi todas las pistolas viene preparadas para ponerles contrapesos, tanto las de fuego como las de aire, el saber cuándo, cuánto peso y en donde se ponen a veces es un arduo trabajo hasta conseguir lo deseado.

Hay que partir de la base de que la cantidad de peso que se pone puede ser variable dependiendo el estado de forma en que se encuentre en ese momento el tirador, así por ejemplo si ponemos peso a la pistola en la parte más retrasada de la misma nos dará mayor estabilidad en su conjunto, pero debo llegar a final de la competición en un estado óptimo de fondo físico para seguir rindiendo como en la primera serie. El peso en la parte más adelantada de la pistola nos dará más estabilidad en el punto de mira, pero en contrapartida el bloqueo de la muñeca deberá ser mayor, aquí estará la pericia de cada tirador para buscar el equilibrio perfecto.

EJECUCION DEL DISPARO

Si todo lo anterior esta bien realizado, la ejecución perfecta del disparo va a ser la que nos dé un resultado óptimo. Quizás sea el paso más difícil de realizar y en donde le dediquemos el mayor esfuerzo en los entrenamientos.

Primero hay que ajustar la distancia del disparador para que la primera falange del dedo índice apriete perfectamente transversal al eje del cañón, nunca tocar con la intersección de la segunda falange el borde del disparador, ya que nos daría errores laterales (izquierda).

A continuación hay que poner a punto el disparador, para ello éste debe tener una salida limpia, sin arrastres, y los pesos del primer y segundo tiempo deben estar puestos correctamente.

Para ajustar la salida de disparo basta con tocar el tornillo del punto de disparo hasta conseguir una salida limpia sin arrastres, cada pistola tiene el suyo, normalmente ya viene bien puesto de fábrica y sellado y no se debería tocar, Si hubiera que tocarlo y no somos muy hábiles es mejor que lo toque una persona experta en estos temas, ya que es un tanto delicado.

Una vez que la salida de disparo sea perfecta, hay que poner los pesos de los dos tiempos, esto es muy personal y cada tirador tiene preferencia por pesos distintos en cada tiempo, pero lo que está claro es que al final hay que apretar el disparador. Para regular los pesos de los dos tiempos es necesario que en posición de puntería y con el arma montada podamos apretar el primer tiempo hasta llegar al segundo y aflojar todas las veces que queramos sin que se produzca el disparo, dentro de esta norma el peso del segundo tiempo debe ser el menor posible, siempre que lo dominemos, hay que comprobar que los pesos son los adecuados tanto en entrenamientos como en competición ya que un disparo que se escape nos podrá perturbar durante toda una competición. Es aconsejable dejar un margen de peso total en el disparador ya que la temperatura, humedad, disparos realizados, etc. pueden influir sobre los pesos del disparador. Si fuera en modalidades de pistola estándar, fuego central o 9 mm, hay que regular los pesos para las series rápidas (20 y 10

segundos, tiro rápido y velocidad) pues se parte de una posición del brazo a 45º, este ejercicio habría que hacerlo igual que con la pistola apuntando, pero en la posición de los 45º y poder subir la pistola con el disparador apretado en el segundo tiempo con confianza.

La técnica de ejecución del disparo puede ser distinta según la modalidad o el gusto del tirador, así distingo tres maneras fundamentales:

- a) Esta modalidad de disparo que explico a continuación es la recomendable para pistola aire en la que solo se dispara en precisión y que yo llamo disparar a una sola intención, la ejecución sería llegar a la zona de puntería sin tocar el segundo tiempo, una vez en la zona de puntería se toca el segundo tiempo y se pasa la atención a las miras (en ésta acción la pistola se desestabiliza un poco) y se esperaría la salida de disparo. Esta forma de disparar permite bajar mucho el peso del segundo tiempo del gatillo para facilitar una mejor y más rápida salida de disparo.
- b) La forma de disparar a dos intenciones es la más apta para las demás modalidades de tiro ya que el disparador está demasiado duro para precisión, de esta forma se puede ir tocando el disparador para entrar en la zona de puntería apoyando el dedo índice sobre el segundo tiempo, una vez en la zona de puntería habría que dar una segunda orden al dedo para que se apoye más y esperar la salida de disparo.
- c) Hay otra forma de disparo que es a impulsos, pero solo es recomendable en pistola 50 metros en donde las pistolas tiene el disparador muy sensible y solamente cuando el tirador se queda bloqueado y no le sale el disparo, la forma de disparar sería apoyar el dedo sobre el segundo tiempo del disparador y dar suaves impulsos al mismo, claro está que al segundo o tercer impulso la pistola se desestabiliza y hay que renunciar al disparo.

Siempre hay que continuar la puntería al menos 1 segundo, con armas de fuego hay que volver a apuntar una vez realizado el disparo antes de bajar la pistola, esto hará una costumbre que agradeceremos cuando haya que retomar la puntería en las series rápidas o de velocidad y además nos servirá de gran ayuda en la valoración del mismo.

Es bueno incluir dentro de los entrenamientos el trabajo de disparos en seco con ojos cerrados, así se aprenderá mejor y más rápido a controlar el apriete del índice sobre el disparador, el apriete de los dedos de la mano sobre la empuñadura y el bloqueo de la muñeca. Esto nos evitará disparos incontrolados por aflojar la muñeca así como dar tirones del disparador aunque la acción tenga que ser muy rápida.

RESPIRACION

Si tenemos un arma en puntería y estamos respirando veremos que el arma se mueve de arriba abajo, por lo cual si se quiere hacer un buen disparo el arma debe estar lo más estable posible (parada), se deduce entonces que se debe estar en apnea cuando se llega a la zona de puntería, manteniéndola durante el resto del tiempo hasta que se produzca el disparo. Ahora la pregunta es en qué estado deben estar los pulmones ¿llenos de aire o vacíos? La respuesta es fácil, tenemos que tener la cantidad de aire que nos resulte más cómodo, siendo también esto muy variable entre los tiradores. Lo normal es coger aire según se sube el brazo y e ir soltándolo hasta que se llegue a una capacidad pulmonar cómoda. No importa respirar en más de una ocasión antes de llegar a la zona de puntería

AGRUPACION DE TECNICAS

Se ha hablado de cada técnica por separado, pero a la hora de la verdad es todo un conjunto de pasos y sensaciones que hay que seguir para la realización de un disparo, a esto se le llama rutina de tiro.

La rutina de un disparo consta de cuatro partes, que son:

- a) **Descanso entre disparos**, el descanso debe ser físico relajando los músculos que han estado en tensión momentos antes, pero también ha de ser mental. En éste tiempo de descanso podemos utilizarlo para bajar tensiones, si es que lo necesitamos, a través de la relajación.
- b) **Preparación del disparo**, antes de ejecutar el inminente disparo se visualiza o recuerda las sensaciones de un buen disparo, siempre que todo vaya normal, si tengo problemas se hará la visualización sobre la solución del problema de ese momento.
- c) **Ejecución del disparo**, este apartado tiene su propia rutina, cada tirador tendrá la suya y que no tiene por qué ser igual a la de otro tirador, además es variable en un mismo tirador, dependiendo del estado de entrenamiento o de los problemas técnicos que pueda tener en cada momento. Esta rutina no tiene que tener más allá de tres o cuatro puntos a controlar, como podrían ser, posición, apriete-bloqueo, dedo-gatillo, enfoque, etc. Se debe ir repasando mentalmente aquellos pasos que más problemas nos pueden dar o que son demasiado importantes, a la vez que los vamos ejecutando físicamente. El olvido de algún paso de la rutina de un tirador le puede llevar a cometer un error con facilidad.
- d) **Valoración del disparo**, éste apartado es importante, ya que debemos acertar en dónde se encuentra el impacto antes de mirar, el error que

hemos cometido y como lo podemos solucionar para siguientes disparos. Un tirador no avanzará si no distingue entre realizar un 7 o un 10. En definitiva un tirador no comenzará a aprender de verdad hasta que no domine esta técnica al 90%.

PARAMETROS DEL TIRADOR

Hay ciertas acciones o parámetros que el tirador debe controlar durante la ejecución de un disparo, así se puede decir:

- a) **Parámetro de tiempo**, cada tirador tiene un tiempo vital de puntería, si tu mente te está diciendo de que te estas alargando, es hora de renunciar.
- b) **Parámetro de parada**, cada tirador tiene un tiempo de parada durante el cual ésta es aceptable, si ésta desmejora, es hora de renunciar.
- c) **Parámetro de visión**, si el tirador una vez que está esperando la salida de disparo empieza a ver borroso y tiene que parpadear para oxigenar el ojo, es hora de renunciar
- d) **Parámetro de pensamiento**, si un tirador está apuntando y a la vez pensando en otra cosa distinta, es hora de renunciar.
- e) **Parámetro de rutina**, Si un tirador advierte que se ha saltado algún eslabón en su rutina de tiro, es hora de renunciar

Así un tirador durante el proceso de un disparo solo es dueño de estos parámetros, de tal forma que el disparo se debe producir en el mejor estado de parada, visión y concentración.

Si el disparo se produce dentro de todos los parámetros, será un buen disparo y de él se aprenderá, aunque nos cueste intentarlo varias veces, de un disparo que se realice faltando alguno de ellos será malo y estaremos entrenando errores. A través del entrenamiento hay que llegar a tal grado de concentración que cuando mejores son las condiciones de parada, visión y concentración es cuando sin saber muy bien el por qué se produce el disparo sin voluntad alguna.

Si hay voluntad normalmente habrá movimiento involuntario de la pistola, ya que se reacciona inconscientemente al disparo con movimiento, con lo cual se echará a perder todo el trabajo anterior. Uno de los mejores entrenamientos, sobre todo con armas de fuego, es trabajar con engaño, de la siguiente forma:

Un compañero te carga el cargador con varios cartuchos, pero el tirador no sabe con cuantos, el caso es que en esa serie se va a producir un fallo, si al producirse el fallo la pistola no se ha movido estarás actuando correctamente, si la pistola se

mueve es que has reaccionado en contra, desde un ligero movimiento hasta un tirón exagerado del disparador. Si no consigues que la pistola no se mueva cuando se produce el fallo no avanzarás.

UTENSILIOS

En tiro con arma corta se utilizan una serie de utensilios que ayudan al tirador en competición y entrenamiento como son cronómetro, cascos de tiro, cinta con ocluser o gafas de tiro, gorra o pantalla, zapatos de tiro o zapatillas adecuadas, visor, etc. Todos ellos tienen su reglamentación y no es obligatorio su uso, aunque si pueden ser de gran ayuda en muchos casos.

REFLEXIONES

Hay que tener en cuenta que una buena parte del éxito es no hacer un disparo malo, por lo que si se tiene la menor duda se debe renunciar y volver a empezar, esto se debe hacer siempre que ocurra algo que se ha salido de la rutina de tiro o de los parámetros del tirador o algo externo que cause distracción.

Se debe ser muy exigente con uno mismo a cada disparo y no arriesgar a que se produzca ese disparo malo. Cada disparo hay que lucharlo de manera individual y no solo en competición sino también cuando estemos entrenando calidad, ya que es aquí donde nos debemos esforzar más, debido a que si entreno errores estos me saldrán en competición. Hay que entrenar bien y mucho, ya que si entreno mucho y mal cada día lo haré peor.

AUTOR: Santiago Gómez Salgado