

Dificultades y desafíos del tiro deportivo

El tiro deportivo es un deporte que tiene muchas dificultades y desafíos por resolver de parte del tirador. Estas dificultades son mayores en aquellos que comienzan a aprender estas técnicas dado que nuestro deporte no tiene que ver con actividades motrices comunes (correr, saltar, lanzar, trepar, etc.) que suponen tener experiencias previas desarrolladas desde el mismo momento del nacimiento. Al revés que en otros deportes donde el movimiento es un constante, nosotros nos entrenamos para quedarnos quietos.

Esta habilidad es una destreza muy particular dado que las sensaciones corporales profundas son la que nos dirán si están dadas todas las condiciones para lograr un buen impacto sobre el blanco. En las especialidades de arma larga y arma corta el tirador debe entrenar su cuerpo para mejorar la estabilidad y posibilitar una ejecución certera y precisa del disparador.

El aprendizaje de estas técnicas supone un alto grado de complejidad en la representación cerebral de los mismos, por esta razón el proceso de aprendizaje de estas técnicas debe ser escalonado, pausado y debidamente planificado.

En este proceso de aprendizaje debemos planificar, paso a paso cada una de las técnicas por desarrollar con el futuro tirador. Así podríamos establecer cuatro tópicos que no podemos dejar de tocar con nuestros deportistas. Ellos son:

Posición de Tiro (estabilidad, equilibrio y la relación del cuerpo con el arma)

- **Procesos de Respiración** (estimulando la relajación, las sensaciones profundas del cuerpo y los sentidos)
- **Procesos de puntería** (definiendo claramente las miras sobre el blanco)
- **Proceso de disparo** (asimilando el proceso de disparo como un acto propio)

Cada uno de estos puntos, como verán, estimulan distintos centros, sensorio-motores del cerebro. Si nosotros obviamos durante el proceso de aprendizaje alguno de estos puntos, nuestro tirador podrá lograr un rendimiento aceptable pero no podrá sostener en el futuro rendimientos sólidos.

Posición de tiro

En primer lugar debemos desarrollar el contacto del joven con el arma. Esto permitirá que el nuevo tirador conozca la empuñadura, como tomar el arma, sus dimensiones, su peso, sus mecanismos, su disparador, incluso su color, sus diferentes texturas y hasta su olor. No olvidemos que el arma será su herramienta deportiva más preciada, a través de ella ingresará al mundo del tiro deportivo.

Luego de reconocer el arma puede tomar una posición de tiro en condiciones que ayuden a lograr buenos impactos. Esta posición puede ser sentado con apoyo tanto para arma larga como para arma corta. Esta es una posición cómoda, segura, muy estable que permitirá al joven reconocer perfectamente los sistemas funcionales del arma sin riesgos para su persona.

Procesos de respiración

El siguiente paso es demostrarle como el arma se mantiene más firme manteniendo nuestra respiración. Será fundamental en este proceso que el joven comprenda la importancia de desarrollar un proceso de respiración profundo y diafragmático ocupando así toda la superficie de los pulmones al momento de inspirar. Deben evitarse las respiraciones cortas elevando los hombros.

Debemos explicar que cuanto más profundo y pausado sea el proceso de respiración mejor oxigenaremos nuestro cerebro. Un proceso de respiración profundo y rítmico incentiva los reflejos de tranquilidad mejorando así la concentración y los niveles de tensión muscular.

Luego de dos o tres respiraciones profundas deberíamos mantener la respiración sin agitarnos por falta de aire al menos 20 segundos. Este tiempo nos permitirá disparar entre los 8 y los 10 segundos posteriores a haber tomado una adecuada posición y definido claramente las miras sobre el blanco evitando que lleguemos sin aire al momento crítico del disparo.

Este es el momento donde nuestro alumno comienza a adquirir las destrezas de percibir su propio cuerpo. Aquí debemos motivar a nuestro aprendiz a que sienta las distintas sensaciones corporales; como esta

M. BELDA

continúa pag. 7

ubicado con relación al blanco, los niveles de tensión y relajación muscular, el ángulo de sus articulaciones, la posición de la cabeza, la posición de la mano en la empuñadura, la sensación fina del disparador en el dedo, etc.

Así estaríamos volviendo al primer punto tomando nuevamente la posición, pero siendo más conscientes de nuestra relación con el arma, nuestra ubicación con relación al blanco y los niveles de tensión - relajación muscular.

Voy a dar un simple ejemplo para que vean como cada parte de la técnica tiene que ver con el todo y cuán importante es trabajar cada una por separado para tomar conciencia y estimular la memoria neuro - muscular en cada entrenamiento.

Muchos tiradores se preocupan por la empuñadura del arma. Si esta firme, si esta segura y si les permite tomar correctamente la cola del disparador (uno de los puntos clave de la posición de tiro).

Tanto se preocupan de esto que muchas veces olvidan entrenar específicamente la presión que los dedos medio, anular, índice y pulgar hacen sobre el arma. Y lo que es mucho más grave es que no comprenden que la mayoría de los errores en la técnica de tiro con pistola se deben a una falta de entrenamiento en la correcta fijación de la articulación de la muñeca y no tanto en la posición de los dedos.

El problema no está mayormente en los dedos o la mano, sino en la muñeca. La muñeca es una de las articulaciones más móviles del cuerpo humano y es la que debe mantenerse estable y rígida al momento del disparo. Este error es muy común y de difícil solución sin el debido entrenamiento.

Por esa razón, es tan importante aprender conscientemente cada uno de los niveles de tensión muscular, articular y la correcta relajación del cuerpo.

Procesos de puntería

La puntería debe ser enseñada utilizando gráficos, esquemas de los distintos tipos de miras. Hoy en día podemos visitar varios sitios de Internet donde se puede aprender a apuntar y disparar virtualmente. Considero que estos sitios son herramientas muy buenas que permitirán aprender a apuntar verdaderamente muy bien y de una manera muy sencilla, más aún teniendo en cuenta lo atrapante que resulta Internet para los jóvenes.

Estos polígonos virtuales son manejados con el ratón y permiten tomar las miras debiendo alinear perfectamente el alza y el guión sobre el blanco para lograr buenos impactos.

Procesos de disparo

Al llegar al momento del disparo los tres procesos anteriores (posición, respiración y puntería) se convierten en una sola acción, la ejecución del disparo. Todas nuestras acciones quedarán definidas en un solo acto, el disparo. **El tiro deportivo permite cometer pequeños errores en otros procesos técnicos, y aún así lograr un diez. Lo que el tiro no permite es cometer errores al momento del disparo. Por eso el proceso de disparo merecería un tratamiento especial al momento de entrenarlo.**

El aprendizaje de la ejecución del disparo debe enseñarse tratando de sensibilizar al máximo el dedo del tirador. Primero con gran cantidad de tiros en seco y con disparadores con descanso. Así el nuevo tirador se verá en la necesidad de hacer una presión pausada y progresiva hasta la liberación final de la aguja de percusión. En caso que cometa errores nosotros podemos colocar nuestra mano sobre la de él, mostrándole suavemente como se debe liberar el disparador correctamente.

Nuestro cerebro se moldeará de acuerdo a las informaciones externas y tratará de acomodar sus patrones motores a la mejor respuesta posible, por ello debemos ser muy cuidadosos en las sensaciones corporales que cada ejercicio produzca.

Por esta razón todo proceso de aprendizaje requiere de un estímulo externo, que pueda ser analizado correctamente por el sistema nervioso para evaluar el tipo de respuesta requerida y su ejecución correcta. Finalmente esta respuesta deberá solucionar la problemática planteada en base a información simple que se le dé y a la propia experiencia personal del tirador.

El cerebro busca, a través de este proceso, liberar espacio del campo de las decisiones conscientes para establecer patrones motores automatizados que den una respuesta de calidad, de acuerdo al entrenamiento y las experiencias previas en el mínimo de tiempo posible. Así quedarán "espacios cerebrales libres" para ocuparse de la resolución de problemas de mayor dificultad, dado que la técnica está sólidamente fijada a las estructuras motoras.

Continuará en boletín año 3 número 4