

Aprende a disparar: Fundamentos técnicos del tiro deportivo

Por Adrián Tomate© De Rosa (10/07/2008)

Como todos sabemos, el tiro de precisión requiere de técnicas muy elaboradas y los tiradores necesitan entrenar continua y pacientemente. Sobre este aspecto en particular hay muchas teorías y escuelas, cada una con sus técnicas y conceptos particulares. Con anterioridad, hemos visto los temas relacionados con el aprendizaje y la necesidad de tener una actitud hacia la preparación técnica y mental en el tiro de precisión. Como paso siguiente, vamos a analizar los fundamentos técnicos específicos para, en futuros artículos, ir tratándolos uno a uno.

Las acciones

Para hacer un estudio detallado de cada aspecto, vamos a dividirlos en 6 fases necesarias para un único disparo desde el punto de vista de la acción. En este artículo haremos una enumeración y somera descripción para luego, en los sucesivos, desarrollar cada ítem de forma particular.

- 1- Posición
- 2- Empuñe
- 3- Respiración
- 4- Puntería
- 5- Disparo
- 6- Continuación del disparo (Follow Through)

1 -La Posición:

Esta es la base de sustentación en la que daremos soporte a nuestro disparo conjuntamente con una correcta alineación con el blanco. Una buena postura, estable y bien trabajada, hará que tengamos mayores facilidades para ejecutar el disparo.

2 -El empuñe:

Un agarre firme y consistente, así como una empuñadura bien ajustada, es la base de una buena sujeción del arma en el disparo, y permite absorber el retroceso del arma a través del cuerpo, debiendo poner énfasis en la inmovilidad del conjunto muñeca-codo-hombro.

3 -La Respiración:

Una oxigenación adecuada es importante para manejar el cansancio, mantener la concentración, marcar ritmos, medir tiempos y maximizar nuestras cualidades de visión y motricidad. La coordinación de los músculos en las tareas que requieren precisión es fundamental.

4 -La Puntería:

En un artículo anterior hicimos un análisis detallado de este aspecto y nos remitiremos a él a los fines del desarrollo de este punto particular.

http://www.armas.es/narticulos-Punteria_con_armas_errores_habituales_en_el_tiro_con_miras_abiertas/000193.html



Alejandro preparándose para iniciar el entrenamiento



Es importante colocar los pies correctamente

5 -El disparo:



El momento de la verdad es cuando las miras están alineadas. El cuerpo relajado y listo. Todo es un 10, pero falta el pequeño gran paso de presionar correctamente el disparador para materializar la puntuación que deseamos. Y es que sólo hay que ver cuánto acierto técnico se ve desdibujado por una mala ejecución del disparo.

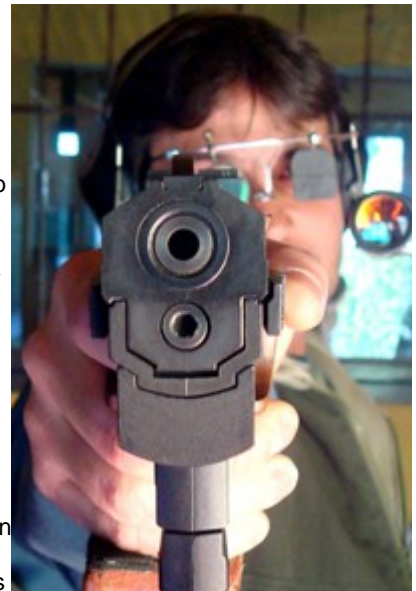
6 -La continuación del disparo:

Para conseguir buenos resultados, el tirador de un nivel más avanzado debe aprender y dominar esta técnica. Muchos tiradores desconocen o minimizan este aspecto, pero a la hora de aumentar las puntuaciones, una buena continuación del disparo mejora notablemente los resultados. Una vez fijados los parámetros físicos, tenemos que ver también los parámetros psicofísicos y los mecanismos, que son con los que el tirador va a convivir durante su práctica y entrenamiento.

Un empuñe adecuado y una empuñadura elaborada

Los reflejos

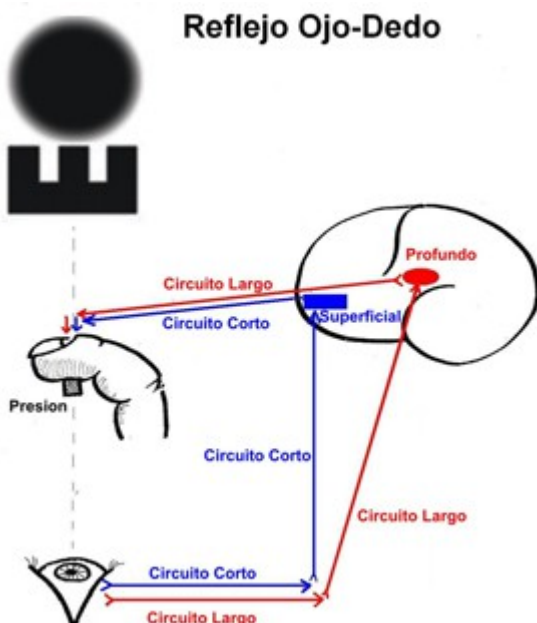
El tirador debe manejar el sistema estímulo-respuesta de manera que sirva a sus propósitos. Los reflejos motores y la memoria muscular juegan un importante papel en la preparación general del tirador. Éste debe repetir sistemática y correctamente estos aspectos con la finalidad de que el cuerpo y la mente vayan grabando las posturas, así como los estímulos visuales y sensitivos que disparan las acciones precisas en el momento indicado. El tiro está lleno de estos mecanismos que se van convirtiendo en automáticos conforme el tirador avanza en su entrenamiento y crece como deportista. Para ejemplificar el reflejo, pensemos en que estamos distraídos y alguien nos pincha con una aguja en la mano. La reacción inmediata y automática es quitar violentamente la mano. Por el contrario, si quisiéramos, podemos de manera consciente dominar el impulso de retirar la mano y soportar el pinchazo. Esta es la demostración de que la voluntad vence al reflejo.



Concentración y técnica son la base

El reflejo ojo-dedo

Es uno de los reflejos más importantes y que debe ser perfectamente identificado, acentuado y dominado por el tirador. Este reflejo aparece cuando el tirador lleva un tiempo entrenando. Sus primeras manifestaciones son disparos que parecen escapados, pero que al verlos por el visor terrestre son un 10. Uno de los desafíos que afronta el tirador es aprender a dejar trabajar el reflejo de manera que los disparos salgan suavemente y sin tirones. Otro síntoma de este reflejo ojo-dedo es que el tirador decide apretar el disparador y encuentra más resistencia de la habitual. Así, el gatillo parece duro, como si hubiera cambiado de peso entre el disparo anterior y el que está ejecutando ahora. Si el tirador insiste en apretar, seguramente lo hará con desequilibrio de miras y bruscamente, ya que, como vimos, la voluntad vence al reflejo.



¿Cómo funciona?

Ya hemos hablado de la complejidad del cerebro humano para elaborar y dar respuesta a la enorme cantidad de información que le llega de los órganos visuales, táctiles, olfativos... y de cómo lo rutinario pasa a un plano inconsciente. Vuelvo a hacer la aclaración de que no soy médico y que la explicación que sigue es más compleja de lo que yo expongo. Está sintetizado con la finalidad de alcanzar una mejor comprensión, por lo que a mi juicio es suficiente para que el tirador entienda como funciona el reflejo. Veamos la siguiente figura:

En color rojo, está delineado el circuito consciente de un disparo (circuito largo). El brazo y la mano sostienen el arma, el ojo se encarga de la alineación de miras y le dice al cerebro "todo en orden". Y el cerebro ordena al dedo la flexión y la consiguiente presión sobre el disparador, produciendo el disparo. Con el

entrenamiento y las sucesivas repeticiones de este mecanismo, el cerebro comprende que el disparo se produce con cierta alineación de las miras (estimulo- respuesta) y envía el mecanismo al inconsciente (cómo respirar, parpadear, manejar la caja de cambios de un coche, etc). Este es el momento en el que el reflejo ojo-dedo comienza a manifestarse en el tirador entrenado.

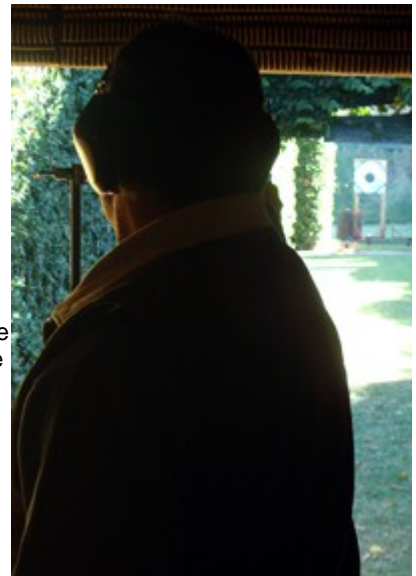
En color azul, está trazado el circuito inconsciente (circuito corto). El brazo sostiene el arma, el ojo ve la alineación y el cerebro produce el disparo de manera refleja, a mayor velocidad que la comprensión del tirador de lo que está sucediendo. Por eso, tiene la sensación de que los disparos se le escapan.

En este caso, el efecto negativo se produce cuando el ojo ve un error imperceptible de puntería y el cerebro bloquea la orden al dedo. Así, en el circuito consciente el tirador cree que está todo en orden y trata de presionar el disparador, encontrándose con la resistencia del dedo a la flexión, resistencia que puede ser vencida pero casi siempre en perjuicio de un buen disparo, como ya vimos.

Conclusión

El tirador debe aprender a convivir con este y otros aspectos automatizados (postura, empuñe, respiración secuencial) quizás de menor influencia, pero de igual necesidad de adiestramiento y fijación. La base de la fijación física y mental de las diferentes técnicas siempre será la preparación, por ello es muy importante que durante estos períodos el tirador esté atento y concentrado. No se deben minimizar las tareas por ser sesiones de entrenamiento.

Tomar mal las miras, no esperar a que el arma esté “parada”, presionar mal el disparador, ya sea en “seco” o con munición viva, conspira con la creación del reflejo ojo-dedo. Por esto es primordial la seriedad en las sesiones de entrenamiento y es un grave error restarles importancia. De la misma manera, no se debe disparar “para el público”. Muchos tiradores se esfuerzan en tirar para que los demás vean cuántos centros hacen, y en la tarea de hacer muchos “dieces” se olvidan de entrenar. Ya mencionamos la diferencia entre entrenar y ensayar, no la olvide.



Visión del tirador de los blancos