

Procesos de disparo Entrenamientos alternativos

por Ricardo Ríó

El presente trabajo tiene como objetivo brindar a los tiradores algunas claves para comprender, entrenar y mejorar eventos técnicos que se producen durante la ejecución del disparo.

Un diez no se obtiene por una cualidad sobresaliente en particular, sino por la suma de acciones **técnicas, tácticas y psicológicas** precisas, de carácter voluntario, en forma reiterada sobre un blanco, dentro del tiempo óptimo de rendimiento.

Para poder lograr esto el tirador debe parcializar sus entrenamientos focalizando claramente el problema por resolver. De esta forma estaremos solucionando una técnica en particular.

A esto lo podríamos llamar un entrenamiento "analítico" de las cualidades de un tirador para luego aplicarlo en entrenamientos "globales" que permitan aplicar aunadas todas las técnicas para la concreción de una buena performance.

De esta forma podemos pensar en tres momentos claves al momento del disparo:

- Tiempo de puntería final y ritmo de tiro resultante
- Ejecución del disparo
- Retroceso del arma
- Estos tres momentos claramente diferenciados durante el disparo nos ocupara este desarrollo.

El tratamiento de cada punto implica realizar un entrenamiento analítico específico, para luego de varias sesiones sumar experiencias en entrenamientos globales. Esto seguramente redundará en mejoras significativas para el tirador.

Ritmo de tiro

El "factor ritmo de tiro" es, a mi entender, uno de los tópicos más importantes del tiro deportivo luego de los aspectos técnicos. Tanto para el principiante como para el tirador de clase internacional el ritmo de tiro es un punto a trabajar seriamente en la planificación de su entrenamiento. Hacer exactamente lo mismo en cada tiro sin importar que se encuentre en una sesión de entrenamiento o una competencia permitirá al tirador aumentar su confianza y precisión logrando así sólidas actuaciones.

Si el tirador se encuentra cómodo, haciendo siempre los mismos procesos técnicos en tiempos iguales, será mucho más fácil obtener buenos resultados independientemente de las condiciones externas.

Si bien esto es fundamental para la obtención de buenos resultados nunca hemos abordado el tema en profundidad razón suficiente como para pensar algunos ejercicios que nos ayuden a encontrar caminos de posible solución.

Para el tirador novato una pequeña lista con los pasos que recuerden "que hacer" será de gran ayuda. La idea es acompañar cada competencia con una lectura previa de esta lista, de modo tal que al ir avanzando en la competencia y devenir en cansancio tengamos a mano esta lista para poder retomar cada paso y no perder así preciados puntos.

Importante: básicamente la estructura del cuerpo esta formada por un esqueleto, que sostiene, protegiendo órganos y sistemas funcionales. Articulaciones y músculos que permiten movimientos y fijación de miembros. Sistema nervioso central y periférico que se ocupa de la regulación de los procesos fisiológicos y la vida de relación.

En todo deporte el primer cansancio que deviene es el cansancio central. Esto significa que primero se cansa el cerebro con sus funciones sensoriales y neuro-motoras, razón por la cuál el cansancio estará presente mucho antes que podamos percibirlo haciéndonos cometer errores que no podremos anticipar. Estos errores son muchísimo más evidentes en un deporte como el tiro olímpico donde el cansancio de la vista nos hará cometer errores de puntería involuntarios.

Entonces si comenzamos a cometer errores y empezamos a sentirnos tensos y desconcentrados lo mas apropiado es ir a las fuentes del listado volviendo a ejecutar paso a paso la técnica adecuada que nos permitirá sentirnos comfortable nuevamente.

Una tabla del ritmo de tiro puede seguir estos parámetros:

- Evitar pensamientos ajenos al tiro
- Respirar correctamente
- Chequear posición externa e interna
- Toma del arma y posición general : 12 segundos
- Correcciones de alta precisión y Puntería final 8 segundos. (*)

Momentos de alta precisión y puntería final

(*) Segundo 0 - caer con precisión sobre el blanco.

Segundo 2 - cara correctamente alineada y posicionada aseguran la relación de miras

Segundo 3 - focalizar la atención en las miras estáticas sobre el blanco

Segundo 4 - fijar el dedo en el disparador con decisión de ejecución

Segundos 5 / 8 - disparo

Si bien estos parámetros son generales la idea es , disparar el tiro luego de 7 segundos de comenzado el proceso de puntería a mas tardar. Esto tiene íntima relación con la capacidad del ojo de hacer una buena puntería con una precisión máxima de 7/8 segundos. Si la puntería tomara mas de ese tiempo (8 seg) debemos descansar la vista, el arma y comenzar el proceso nuevamente.

Una mala definición de las miras por cansancio del ojo, no nos permitirá ver pequeños movimientos del arma y pequeños errores de puntería que darán como resultado malos impactos.

Uno de los mayores errores, y más comunes por cierto, que hemos confirmado en los tiradores es intentar tiros perfectos prolongando procesos de puntería innecesarios.

El tirador se esfuerza tanto en obtener una visión perfecta de las miras sobre el blanco que cuando finalmente dispara, su visión esta tan cansada que no tuvo información de buena calidad traduciéndose en:

- 1) -mala puntería
- 2) excesiva tensión al jalar el gatillo
- 3) un impacto no esperado

Estudios comprobados en los entrenadores de tiro electrónico como SCATT, NOPTEL o RIKA, demuestran que uno esta sobre el diez varias veces antes de proceder al disparo. Lo mas importante de esto es que el mejor 10 lo obtendríamos si disparáramos en el primer intento en que las miras se posan sobre él. Siendo esta razón mas que suficiente para no prolongar la puntería innecesariamente.

Hay algunas formas de mejorar el ritmo de tiro por ejemplo:

Comenzar a disparar 10 tiros en 10 minutos, y luego de cada serie deducir un minuto hasta llegar a poder disparar 10 tiros en 3 minutos. De esta forma te verás forzado a disparar bien y rápido. Al mismo tiempo este simple ejercicio te demostrará que no pierdes puntos por una ejecución rápida. Luego de varios entrenamientos estarás en condiciones de seleccionar el tiempo ideal de ritmo de tiro según aumente o decrezca el puntaje que vayas logrando.

Otra forma es utilizar la cuenta regresiva (CR) del cronómetro. Luego de cargar el arma pones la (CR) en 20 segundos luego de cada tiro restas un segundo y utilizarás el mismo sistema de evaluación anterior para elegir tu tiempo de performance óptimo.

Ejercicio realizado con tirador del seleccionado nacional:

	10 min	9 min	8 min	7 min	6 min	5 min	4 min	3 min
Series	97	96	97	96	100	99	97	96

Con esta metodología de entrenamiento podemos encontrar el ritmo de tiro óptimo de cada uno ubicándolo en este caso entre los cinco y seis minutos. Esto debe hacerse en cada disciplina y por posición.

	10 min	9 min	8 min	7 min	6 min	5 min	4 min	3 min
Series	94	95	98	99	97	94	93	93

Mejorando la ejecución del disparo

¿Cuántas veces hemos sostenido el arma perfectamente y no hemos podido sacar el disparo? Creo que muchas. Sostener el arma quieta con las miras sobre el blanco literalmente "muertas" es factor fundamental para un 10, pero mas importante aún es la ejecución certera para sumar la mayor cantidad de 10's posibles durante la competencia.

Importante: durante el disparo tendremos tres tipos de trabajos neuro -musculares 1-) Estático - isométrico para sostén y mantenimiento de la posición con el arma. 2-) Dinámico - preciso para los movimientos altamente controlados del arma al objetivo 3-) Ejecución motora fina del disparador, tan solo comprometiendo el traslado del impulso nervioso al dedo.

Estos pasos se dan en todas las disciplinas de tiro según sus variantes. Esto le sucede tanto al tirador olímpico de tendido, al tirador de IPSC trasladándose y disparando, al tirador de escopeta batiendo platillos como al tirador de pistola neumática. A todos le comprenden estos trabajos de entrenamientos neuro - musculares que se adecuarán según la disciplina.

En las disciplinas olímpicas de precisión podemos aplicar estas formas de mejorar la ejecución del disparo. Por ejemplo, una dibujo de la alineación perfecta de las miras sobre el blanco a la vista del tirador durante el entrenamiento es de gran ayuda.

El cerebro fijará la imagen perfecta de modo tal que la reconocerá rápidamente durante la puntería, esto hará que la decisión voluntaria de disparar bien (quiero lograr un diez) independice la orden neuromotora de ejecución aplicando así tan solo los nervios y músculos afectados al disparo.

De esta manera irás aprendiendo la mejor forma de ejecución al momento indicado. Irás tomando confianza y aumentando la precisión paulatinamente pero en forma sostenida. Recuerda que el mejor 10 lo lograrás en la primer fijación de las miras sobre el mismo, aunque sea en una fracción de segundo. Si la ejecución es correcta tendrás tu diez.

Puedes también disparar en seco. Este ejercicio es fantástico pero lamentablemente muy poco utilizado. Haz todos los procesos de entrenamiento real, pero, sin cartuchos. Así podrás ver a través de la mira cuan bien ejecutas el disparo. Diez minutos de entrenamiento en seco es excelente. Disparar en seco luego de una mal disparo bajará tu ansiedad y podrás comprobar que error cometiste. Disparar en seco es un óptimo primer disparo luego de haber salido de la línea de tiro para poder retomar la correcta posición y retornar a la confianza de saber hacer un diez.

Otras formas de entrenamiento son:

- En arma larga disparar sin la chaqueta de tiro. Esto generará un mayor movimiento del arma, razón por la cuál focalizaremos mas aún nuestra atención en una buena ejecución. Al colocarnos el saco de tiro el arma estará mucho mas estable haciendo mas efectiva la ejecución.
- Para los tiradores de arma larga, entrenar proceso de ejecución del disparo con arma corta (aire o .22 LR) es determinante para mejorar la empuñadura y la independencia técnica del índice. Sostener un arma a brazo libre, independizando los trabajo de sostén y ejecución han dado resultados excelentes en tiradores que disparan carabina y fusil.

- Con arma corta se puede entrenar sacándole las empuñaduras competitivas y sumándole algún peso extra al arma. Esto potencializará el trabajo de sostén y ejecución en condiciones dificultadas. Al volver a tirar con el arma lista para competición la diferencia de sostén y toma del arma serán notorias permitiendo así mejorar el disparo.
- Disparar a blancos reducidos. Aumentará la sensación de movimiento obligando al tirador a mejorar todas las técnicas de sostén y especialmente la toma de decisión de ejecución precisa.
- Disparar sobre "zonas muertas", esto quiere decir sin blancos para agilizar el movimiento del dedo índice al ejecutar el disparo. Disparar a blancos donde se han cortado las zonas a partir del 7/8 para tan solo preocuparse por las ejecuciones técnicas. Es importante aclarar que las zonas a eliminar deben seleccionarse según el nivel técnico del tirador. Menor nivel se sacan mas zonas, mayor nivel a la inversa.
- Poner el cronómetro en función cuenta regresiva con un minuto, tomar la posición y largar la (CR), debemos disparar antes de escuchar los bip. Luego de cada disparo restar 5 segundos repitiendo esto hasta no poder efectuar el disparo. En ese momento sumar 15 segundos y disparar en ese momento. Esos veinte segundos son el tiempo ideal de ejecución otorgando 12 segundos para preparación técnica (posición, empuñadura, sostén) y ocho para la ejecución efectiva del disparo.
- Seguir mirando a través de las miras, aún luego del disparo. En algunas disciplinas según la posición del sol y la luz podemos ver el momento de la perforación del blanco, eso es muestra de haber ejecutado el disparo correctamente sin haber realizado movimiento perturbadores. Estos momentos otorgan al tirador gran tranquilidad y seguridad en sí mismo, pues no hace falta mirar el catalejo para saber el impacto que realizamos. Luego del disparo quédate dos o tres segundos apuntando, esto te dará más calma para poder analizar que sucedió.

Retroceso

Estar preparado para hacer grandes puntajes en competencia supone tener un control absoluto del arma. En este sentido el retroceso del arma debe ser exactamente igual todos los disparos, esto es necesario dado que debemos darle al arma exactamente los mismo apoyos con las presiones ideales cada tiro sin cambio alguno. El retroceso ideal es ascendente con leves oscilaciones laterales.

En cada tiro es recomendable observar a través de las miras y anotar mentalmente el movimiento observado luego de haber disparado tratando de predecir el lugar del impacto. Si la ejecución y la observación fueron correctas seguramente el disparo estará donde esperamos, por ejemplo un 9 a la 1. Si así fue estamos haciendo las cosas muy bien.

Por supuesto que para los novatos esto será una lectura por sectores, por ejemplo, en la diana abajo a la derecha, fuera de la diana a la izquierda. Los movimientos espasmódicos y zigzagueantes harán muy difícil esta lectura, de ser así debemos analizar posible errores técnicos y de posición.

Con arma corta, la forma correcta de empuñar apoyando correctamente el arma en el espacio entre el pulgar y el índice será fundamental. Se debe empuñar el arma tratando de colocar el cañón lo mas cerca de la línea del antebrazo que sea posible. De forma tal que la línea de fuerza del retroceso este lo mas bajo posible . Cuanta mayor distancia haya entre estas dos líneas, el tamaño de la palanca ejercida sobre la articulación de la muñeca será mayor y consecuentemente el retroceso mas fuerte y descontrolado.

Las presiones ejercidas por los dedos medio, anular y meñique en la empuñadura, el pulgar en el lateral (prácticamente sobre el armazón) y el índice en el disparador tendrán incidencias definitorias en el logro de un buen retroceso.

Con armas largas tres posiciones, es mejor tomar el retroceso en el hombro que en la mano. Las superficies del hombro y el culatín son mas amplias y permiten una mayor superficie de apoyo obteniendo así retrocesos más firmes y parejos.

En tendido el 70 / 80 porciento del retroceso esta concentrado en el hombro mientras el resto en la correa y la mano izquierda. Si sientes el rifle flojo aumenta la distancia de la culata y acorta la correa. Esto pondrá el arma mas dentro de tu hombro.

En pie, debes tratar que todo el retroceso se afirme en el hombro, dejando así a tu mano izquierda como sostén horizontal pasivo del arma. Nada debe perjudicar este retroceso natural, pare ello te puedes valer de una presión firme y controlada de la mano y el brazo derecho. Si a esto le sumas una posición constante y firme de la cara el retroceso será mas armonioso y podrá predecir mucho mas fácilmente cada tiro.

En la posición de rodilla, la parte superior del tronco debe estar levemente adelantada para tomar mejor el retroceso. Relaja el hombro derecho y ten la seguridad que el largo de la culata es correcto para no dejar espacios que hagan saltar el arma sin el correcto apoyo.

Finalmente podemos decir que el secreto para un buen retroceso es prepararse mentalmente para mantener el arma apuntando al blanco algunos segundos después de haber disparado. Jamás se debe bajar el arma segundo después del disparo, esto anuncia ansiedad, desconcentración, malhumor, etc. Consecuentemente será un mal impacto.

Esto se da porque el tiempo de percusión hasta que la bala deja la boca del cañón es suficiente como para afectar la precisión del impacto si nosotros no nos quedamos en una posición firme y estable. Es fundamental entonces también, la misma presión en la mano, la cara, la correa y el hombro.

Agradecimiento al compañero Ricardo

Profesor Asociado de la Facultad de Actividad Física y Deporte
Universidad de Flores-República Argentina
Coordinador del ciclo de Licenciatura en Actividad Física y Deporte
Orientación en Deportología.