

Esta parte de la web vá dirigida a los tiradores que ahora se inician en el mundo del tiro de precisión de pistola. Por ello, la mayoría de las cosas que aquí se dicen están adaptadas al nivel que éstos poseen. Los tiradores experimentados pueden utilizar éstas líneas para "quizá" recordar algún aspecto olvidado.

Estas páginas están dedicadas a los tiradores que comienzan su actividad deportiva, y se hacen teniendo como referencia casi exclusiva la modalidad de PISTOLA NEUMÁTICA, pues la considero como la de precisión más pura (junto con pistola libre) y dónde los fallos y errores se ven de forma manifiestamente clara. Además, dominando el tiro neumático nos acercamos en gran medida al éxito en el resto de modalidades.



Debes tener claro que este deporte exige esfuerzo, interés, entrenar de forma planificada y muchas cosas más.

Cuando entramos a practicar este deporte, nos damos cuenta de que mientras el resto de tiradores no paran de hacer dieces (ó al menos eso es lo que nos parece, y te lo digo yó: NO ES VERDAD)), nosotros conseguimos hacer una maravillosa "perdigonada", sin agrupación alguna. Si éste es tu problema, debes pensar que es lógico que esto sea así al principio, yá que realmente se necesitan largos períodos de tiempo para lograr un nivel aceptable y muchísimo más para lograr ser un tirador de élite.

CONDICIONES PARA TIRAR BIEN

O mejor dicho: Para dejar de tirar mal.

Las condiciones idóneas para tirar bien son, realmente, muy sencillas y pueden enumerarse así:

Saber cuándo se está tirando mal. y saber corregir los errores que nos hacen tirar mal.



Este tipo de pistolas pueden servirte para iniciarte, pero sus diferentes sistemas de accionamiento del disparador, no las hacen indicadas para progresar y competir.

Poseer ó adquirir unas cualidades físicas que nos permitan un apropiado control muscular no sólo del brazo tirador, sino de la mano, piernas, corazón, respiración...

Poseer ó adquirir unas cualidades mentales que nos permitan controlar los procesos que nos influyen psicológicamente.

Una apropiada dedicación al tiro con entrenamiento cuantitativo y cualitativo idóneo, no sólo físico, sino también mental. Son muchas cosas, de momento comienza con los siguientes aspectos y deja los demás para más adelante.

Para empezar, tus primeras metas no deben estar marcadas por cifras ó puntos. Deberías circunscribirte a tomar conciencia de que para empezar a tirar bien, primero debes dejar de tirar mal, y, sabrás que progresas no por hacer más puntos, sino porque tus agrupaciones serán cada vez más cerradas. Ten en cuenta los siguientes aspectos:

POSTURA Y ALINEACION

Ten en cuenta que son dos cosas distintas.

Postura: La postura clásica, adoptada como mayoritaria es con las piernas ligeramente abiertas, en posición de semi-perfil buscando el mayor equilibrio posible. Yo soy de la opinión de mantener la apertura de piernas más ó menos a la distancia de los hombros. Si nos colocamos absolutamente de frente, existirán oscilaciones mínimas hacia adelante y hacia atrás, si nos colocamos radicalmente de perfil la oscilación será de lado a lado, por ello lo más conveniente es buscar una posición intermedia, más ó menos de semi-perfil, que nos dará una mayor estabilidad. Cada uno encontrará la

variante más idónea. Hay muchos tiradores que disparan en una posición manifiestamente de perfil, pero es una postura a la que han llegado tras años de entrenamiento. Decidas la postura que decidas, ésta debe asentarse con el tiempo. **Para comenzar, toma una postura básica intermedia**

Alineación: Con una buena alineación conseguimos que el arma salga de forma natural en dirección al blanco. Se consigue moviendo los pies poco a poco ó pivotando sobre ellos hasta que al alzar el brazo con los ojos cerrados hasta la altura que creemos adecuada, vemos al abrir los ojos que el arma está más ó menos en dirección al blanco.

El brazo no tirador debe inmovilizarse metiéndolo en el bolsillo ó sujetando el cinturón con el impedir que se convierta en un elemento de desestabilización. Observa que utilizo varias veces las palabras MAS O MENOS. Es debido a que soy de la opinión de que lo fundamental es sentirse agusto en el puesto de tiro. **ESTE ES UN DEPORTE DE SENSACIONES**. Por ello, la postura que al principio de una tirada creemos es la ideal, al cabo de un rato vemos que nos produce cansancio ó que no estamos cómodos. Soy partidario de no cambiar la posición sin ton ni són, **pero SI si vemos que se necesario, a condición de volver a alinearse convenientemente, claro.**

SUJECCION DEL ARMA

Sujeta siempre el arma de la misma manera y con la misma fuerza, es esencial para que los resultados tengan alguna continuidad.

Muy posiblemente, la empuñadura de tu arma necesitará retoques para que se adapte a tu mano. Mi opinión es la de hacer esas modificaciones mucho más adelante, cuándo tengamos bien asentada una determinada forma de disparar y seamos capaces de discernir cómo mejorar la agrupación tocando la cacha. En efecto, el arma debe adaptarse perfectamente a la mano, pero creo que primero debemos adaptarnos nosotros, **MINIMAMENTE**, al arma. Si estás empezando, te recomendaría únicamente rellenar la cacha en aquellos sitios que se notan manifiestamente huecos al empuñar el arma ó que impiden el correcto acceso del dedo al disparador, pero no busques, de momento, eliminar las posibles tendencias horizontales y verticales tocando la empuñadura. Ese es un tema complicado que pienso deberías dejar para más adelante y con la ayuda de otros compañeros de galería.

Puedo decirte que mi pistola neumática tiene mínimas modificaciones tras tres años de tirar con ella, y llevo como cuatro meses para hacer un mínimo relleno en cierto sitio que creo que lo necesita. Creo que en éstos casos es preferible ser conservador, sobre todo si estás empezando.

Cómo ya dije, **ESTE ES UN DEPORTE DE SENSACIONES**. Un buen disparo comienza cuando la pistola se siente firme, con confianza, con ésa sensación (que desarrollarás con el tiempo) de que al alzar el brazo el arma irá "casi sola" al blanco. Por ello soy de la opinión de sujetar el arma apretando bien la mano con fuerza, pues ayuda a mantener el arma estabilizada en su lugar cuando alzamos el brazo y comenzamos la fase de puntería. Seguramente te sucederá que cuánto más aprietes la cacha, más se producen temblores en la mano alzada que dificulta enrasar las miras. **Esto sucede por una falta de tono muscular que se resolverá prestando atención a la preparación física que paralela y complementariamente deberás hacer en casa ó gimnasio.** En otro apartado del web hablaremos de la preparación física y psicológica.

LAS MIRAS Y LA PUNTERIA

El sistema de puntería de las armas, puede constar de "miras cerradas" (visores, diópters, miras ópticas...) ó bien de "miras abiertas", que son las que nos interesan a nosotros. Estas miras constan de dos elementos como son el punto, situado en el extremo más lejano del arma, sobre la boca de fuego, y el alza en el extremo posterior, que consiste en una chapa con una ranura que, al igual que el punto, puede ser de

diferentes formas.

Dependiendo de la finalidad del arma (muchas pistolas traen estos elementos fijos) y su calidad, estos elementos pueden graduarse a nuestra conveniencia e incluso sustituirse totalmente.

La relación de estos dos elementos entre sí (alza y punto), y entre éste conjunto y el blanco, determinará la eficacia de nuestra puntería. También lo hará el hecho de que las miras se encuentren reguladas a la distancia correcta.



El primer dibujo representa un disparo alto, y el segundo un disparo bajo. La posición correcta del conjunto alza-punto está representada por la tercera figura

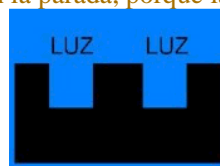
El hecho de apuntar se basa en poner en línea los siguientes elementos:

Al fondo el blanco; cercano a nuestra visión el conjunto alza-punto y nuestro propio ojo. Se trata de enrasar el punto con la ranura del alza.



Un hecho determinante que va a influir en la visión y, por ello, en el enrasamiento de las miras, es el control de las luces. Las luces son dos zonas de luz a ambos lados del punto. Lógicamente, cuando ambas luces son idénticas, las miras se encuentran enrasadas, al menos en su horizontalidad. Como regla general, unas luces amplias facilitan el enrasamiento pero pierden precisión, y unas luces estrechas dan precisión pero son muy difíciles de controlar. Cada tirador tiene sus luces "ideales" pues en su percepción influyen factores como el estado de la vista ó el poder de parada de cada uno.

Si estás empezando, te convienen unas luces amplias, que faciliten la parada, porque la pérdida de precisión que vas a tener es ínfima comparada con otros factores.



Un concepto básico, importantísimo y que no debes olvidar es el siguiente: El ojo es incapaz de ver nítidamente el conjunto alza-punto-diana. O vemos con nitidez el conjunto alza-punto y el blanco desenfocado, ó es el blanco el que aparece nítido y borrosos los elementos de puntería.

Esta sería la situación ideal de lo que debemos ver: Miras perfectamente enrasadas, a pié de diana para distinguir su composición con el fondo blanco, y parte central negra de la diana difuminada.



Hay que esforzarse en concentrar la atención en ver perfectamente la ranura del alza y el punto. Es lo que nos va a impedir cometer errores angulares (gravísimos en el tiro de precisión). La zona negra de la diana está ahí, no se mueve ni se va a escapar, no necesitamos verlo, tan sólo intuirlo para colocar bajo él los elementos de puntería "a pié de diana".

Si el blanco está inmóvil (como sucede en el tiro de precisión), el conjunto alza-punto está perfectamente enrasado y regulado a la distancia y el disparo sale con el arma inmóvil, habremos impactado en el centro justo de el blanco.

LOS ERRORES FUNDAMENTALES

ANGULARES

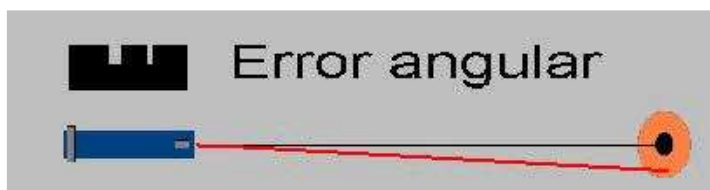
Ya conocemos como efectuar lo que conocemos por puntería, y sabes que ver así las miras constituye un error:.

Si ahora se produjera el disparo, el impacto incidiría alto y a la derecha.



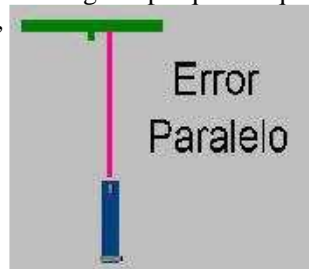
El incorrecto enrasamiento de miras nos lleva a lo que se conoce como "errores angulares", y son proporcionales a la distancia: a mayor distancia al blanco, mayor diferencia en el impacto con respecto al centro del blanco.

Los errores angulares son los que por ahora debes aprender a controlar. Los escapes que tengas al disparar, se deben de forma abrumadora a este tipo de error.



PARALELOS

Son menos determinantes que los errores angulares, pues consisten en el movimiento del arma en cualquier sentido pero sin descomposición de las miras ó en una mala alineación al blanco. Decimos que es menos grave que el error angular porque aunque se produzca un error paralelo, si las miras están enrasadas, el impacto incidirá muy próximo al centro del blanco, pues aquí no existe el efecto de multiplicación del error debido a la distancia. Aunque estemos a 50 m. del blanco, si el arma se encuentra alineada 1 cm. a la derecha del centro, el impacto se producirá también a un centímetro del centro de la diana.



La modalidad en la que más inciden los errores paralelos son las de tiro neumático debido al tamaño de los blancos, puesto que 1cm. de error paralelo en un blanco normal de pistola (55x55 cm.) influye mínimamente en el resultado de la puntuación, pero en pistola neumática los blancos miden 17x17 cm., y aquí 1cm. sí nos vá a convertir posibles 10s en 9s ó 9s en 8s. Por ello el interés de alinearse convenientemente al blanco y de mantener cun correcto control del equilibrio postural.

OTROS ERRORES

Existen otros errores, como un mal control del disparador (Gatillo, aunque aquí no usaremos esta palabra) que nos lleva a la ejecución de continuos "gatillazos" que desvían la dirección del cañón y mueven el arma cuando se produce el disparo. Las razones son varias. Si la causa se debe a una mala empuñadura que nos obliga a colocar el dedo índice de forma escasa en la cola del disparador, ó por el contrario, el dedo "abarca" demasiado, entonces deberemos retocar la empuñadura con el fin de conseguir que el dedo descansa correctamente en el disparador y que su accionamiento no desplace el cañón del arma. Si tu pistola permite un reglaje del disparador en su posición, entonces es lo primero que debes hacer, alejándolo ó acercándolo al dedo para permitir un "toque" cómodo con la primera falange. La presión sobre el disparador debe ser suave y continua, de forma que no se produzcan movimientos que nos lleven a errores angulares.

Si tu arma dispone de "tiempos", debes saber que al comenzar a accionar el disparador aparece un tope con una clara resistencia: es el 1er. tiempo. Si seguimos aumentando la presión, la cola llega a otro punto que es el 2o. tiempo, y si lo traspasamos se produce el disparo. Las modernas armas de competición permiten el total control y reglaje de estos aspectos y otros más como la posición física de la cola ó el ajuste de la presión necesaria a vencer para lograr el "desenganche", y consecuentemente el disparo. Si estás empezando, toma nota de ello, pero no intentes aún enredarte con los tiempos, es una tarea complicada ajustarlos a nuestros gustos. A no ser, claro está, que su mal reglaje dificulte el ejercicio de la actividad produciendo escapes continuos. Entonces pide ayuda a algún compañero de galería para que te ayude. Si no es así, dejalos por ahora, tan sólo, si puedes ajusta la posición de la cola del disparador para que tu dedo descanse en ella cómodamente.

EL DICHOSO DISPARO

Suponemos que ya te has colocado convenientemente en tu puesto de tiro y que has controlado mínimamente tu postura y alineación (ó al menos eso crees).

Tras cargar el arma, ¡OJO A LAS NORMAS BASICAS DE SEGURIDAD! Coloca tu brazo no tirador en el bolsillo ó cinturón para que quede controlado y no sea un elemento de desequilibrio.

Mientras respiras pausadamente, intenta "sentir" tu brazo empuñando el arma, intenta tomar conciencia de él y levanta el brazo con la presión necesaria en la mano, tomando algo más de aire de lo normal (un pelín más, no te pases), hasta llevar la pistola a la altura adecuada para comenzar la puntería. Mientras enrasas las miras "a pié de diana", sueltas un poco de aire pero no todo, y permaneces así, en "apnea" enrasando las miras hasta que suavemente accionamos el disparador. Procura que el disparo salga "casi" solo, sin forzar. Si el disparo no ha salido en 7-10 segundos ú observamos excesivos movimientos en el arma que impiden enrasar bien las miras,

NO LO PIENSES: RENUNCIA,

y vuelve a comenzar todo el proceso.

Tras el disparo soltamos el aire retenido y permanecemos con el brazo aún en alto durante 1-2 segundos con el fin de crear "continuidad" y acostumbrar al brazo a no bajar demasiado pronto. En ese momento piensa si has observado algún movimiento en las miras al salir el disparo e intenta adivinar en qué lugar del blanco has debido impactar. Ya puedes reposar el arma.

Haz un par de respiraciones profundas y recupera el ritmo normal de respiración. No sueltes el arma de la mano tras cada disparo. Si acaso, alivia la presión en la mano y relaja el brazo mientras te preparas para el siguiente. Tampoco varíes la posición continuamente, tras "equis" disparos podrás soltar el arma e incluso sentarte ó andar un poco con el fin de "desbloquear" el cuerpo y no cansarte demasiado. Pero es preciso mantener "una continuidad" en éstos aspectos que nos afiance los resultados.

COMO DEBES ENTRENAR AHORA QUE ESTAS EMPEZANDO

Cuándo estás empezando, **DEBES OLVIDARTE DE CIFRAS Y PUNTOS.**

Lo primordial en éste primer período es lograr que EL DISPARO SE PRODUZCA DE LA FORMA APROPIADA. Es preferible hacer 10 disparos bien hechos en una hora, que una cantidad ingente de ellos sin orden ni concierto.

UNA MAÑANA DE ENTRENAMIENTO.....

Al principio de una mañana de entrenamiento, deberías entrenar con **BLANCOS VUELTOS**, con el fin de poner la máxima atención en **ENRASAR LAS MIRAS CON EL PUNTO, Y MANTENER ESTE CONJUNTO FIRME CONSIGUIENDO EFECTUAR EL DISPARO SIN QUE SE APRECIEN MOVIMIENTOS EN EL ARMA**. Para ello te será de gran ayuda el control de la respiración, permaneciendo en cortos períodos de apnea hasta que sale el disparo. No te obsesiones con la llamada "Parada del arma", parará mejor con el tiempo, y aún así te puedo decir que conozco tiradores y yo mismo a los que no nos preocupa en demasía el hecho de que el arma se mueva. Si el disparo se produce cuando el conjunto miras-punto está correctamente enrasado el impacto no incidirá en el centro justísimo del blanco, pero no dejará de ser un 10 alto, bajo, a la izda. o derecha, pero será un diez, pues como máximo estarás cometiendo un error paralelo. **Es decir, debemos conseguir la mejor parada posible, pero la parada ideal viene con el tiempo y el entrenamiento.**

Se trata de conseguir que el dedo complete la presión del disparador de forma suave y que sea un acto casi automático cuando veamos las miras enrasadas con el punto. Para ello, y ésto es importantísimo, debemos acostumbrarnos a bajar el brazo, esto es:

A RENUNCIAR, cada vez que sepamos que las condiciones para un buen disparo no se cumplen.

Cuánto más renuncies, más acostumbrarás el cerebro a "ver" las cosas como las tiene que ver, y estarás creando el reflejo condicionado que le inducirá a forzar a tu dedo a que dispare el arma en las condiciones correctas.

En esa misma mañana de entrenamiento, tras unos cuantos blancos vueltos, comienza a tirar a blanco normal apuntando a pié de diana y poniendo especial cuidado en apretar el disparador lo más suavemente posible, de forma que tras salir el disparo las miras siguen enrasadas, para ello, y tras efectuar el disparo, permanece unos segundos con el brazo alzado para crear una "continuidad".

No apuntes nunca al centro negro de la diana. Es una regla básica. O serás incapaz de ver las miras con nitidez. Lo esencial es que el centro negro de la diana lo veas borroso y sólo veas con nitidez el conjunto miras-punto. Baja el brazo en cuanto te des cuenta de que tu vista se ha ido al blanco de forma inconsciente. Lógicamente, cuando llegues a concentrar los disparos en un punto concreto, corregirás con "clicks" en el alza la diferencia existente entre el lugar donde apuntamos (bajo la zona negra) y el lugar dónde pretendemos impactar (la zona del 10), **pero éso más adelante, pues si no concentramos mínimamente es inútil hacerlo ahora.**

Más adelante, (bastante más adelante) y una vez los disparos tiendan a no salir de la zona negra, cuándo comienzan a aparecer los "cálculos" de los posibles puntos, deberías recortar el centro de los blancos que corresponde a las zonas entre el 8, el 9 y el 10. De ésta forma sólo veremos los malos disparos que todavía hacemos y que nos obligará a centrarnos en asegurar los disparos. La manera de hacer 9s y 10s vendrá más adelante, ahora lo primordial no es hacer 10s., sino dejar de hacer 6s, 5s, 7s...

OTRAS CONSIDERACIONES....

Toma conciencia de que CADA DISPARO ES UNICO.

Individualiza cada disparo. Cada uno de ellos es esencial y es único. Debes poner todo tu empeño en que ése disparo sea lo más perfecto posible. Cómo ya dije, **ES PREFERIBLE BAJAR EL BRAZO Y RENUNCIAR** cuando sabemos que el disparo será malo, que empeñarse en soltarlo y después tirarnos de los pelos lamentando el error.

Hazte a la idea de que ENTRENAR NO ES COMPETIR.

Entrenar es estudiar todas las facetas que intervienen a la hora de efectuar un disparo.

Hazte un plan escrito de entrenamiento UNA VEZ AGRUPES CON NORMALIDAD, en el que tú mismo planees entrenar todos los aspectos necesarios, como la posición, el tiempo, la concentración, la respiración, etc..., pero incluyendo siempre una parte dedicada a efectuar el disparo en las condiciones óptimas, pues creará una mecanización concreta, una forma de hacer las cosas que con el tiempo te llevará a hacer las cosas bien.

Cuándo entrenes, OLVIDATE DE LOS PUNTOS

Los puntos que haces ó dejas de hacer son una indicación de tu nivel de habilidad que viene con el entrenamiento. Pero son eso...una indicación más, como lo son también el control de la respiración, la parada, las miras, etc...Por ello, no dejes de insistir acerca del **RENUNCIO** Ten en cuenta de que cuánto más renuncies, más seguro es que estés comenzando a entrenar de forma correcta.

Pasado un tiempo prudencial, deberás elaborararte tú mismo la ejecución correcta y mecanizada de cada disparo, y, para ello, deberás entrar en temas como la relajación muscular y mental, el control de la respiración, la concentración, el control del tiempo, el control del disparador, la forma de tomar las miras, y otras tantísimas cosas. Por ahora, es suficiente con que comiences a intentar controlar las cosas básicas que hemos visto aquí, que no pretendan que hagas puntos, sino que comiences a tirar bien, y sepas cuándo estás disparando mal y el porqué.

Comenta todos tus problemas con tus compañeros de galería que estarán encantados de ayudarte. Toma nota de todo lo que te digan, **INCLUIDAS ESTAS LINEAS**, y contrástalo con tu experiencia personal. Desecha unas ideas y acepta otras pero.....

SIEMPRE PRUEBALO TODO EL TIEMPO SUFICIENTE.

Participa en las competiciones que programe tu federación y las de los Clubs de tiro.

Pero como podrás comprobar por tí mismo, todo ésto es extraordinariamente difícil: A veces no se ven bien las miras, la respiración nos hace movernos constantemente, a veces los disparos impactan invariablemente a la derecha, izquierda, arriba, abajo ó en combinaciones que no sabemos explicar, otras veces el brazo dá saltos como si tuviera espasmos y tantas otras cosas que se unen para complicarnos la vida.....

Quiero decirte con ésto que no es tan fácil como pudiera parecer, y, que tras tus inicios, te espera una larga etapa de estudio de tu arma y tu cuerpo, de estudiar posturas y posiciones, modificar aberturas en la ranura, controlar la respiración, educar tu mano, brazo, cintura, piernas..... Si estás empezando, no te compliques las cosas en exceso y dedícate a esforzarte en enrasar bien las miras y en renunciar. Es un porcentaje muy alto en la consecución de un buen disparo.