

## EJERCICIOS PARA LAS MODALIDADES DE PRECISION

Existe la tendencia generalizada entre un gran número de tiradores de que entrenar consiste simplemente en irse al polígono de tiro y realizar una tirada completa, luego contar los puntos, y mirar si se hizo más que el día anterior o si se llegó al récord personal de cada uno. Nada más lejos de la realidad. Por supuesto que de esta manera se subirá de puntuación ya que al fin y al cabo si se toma en serio, con cualquier método se acaba subiendo, sin embargo es una pérdida de tiempo, ya que es posible subir de una manera mucho más rápida y llegar más arriba con un entrenamiento un poco más variado como se detallará a continuación.

El entrenamiento es infinitamente más complicado que una simple repetición de la competición. Por ejemplo a un buen velocista en atletismo nunca se le ocurriría llegar a la pista y ponerse a hacer durante todo el tiempo series de cien metros hasta que ya no pueda más para ver si cada día recorre la distancia en un tiempo menor. Por el contrario su entrenamiento consistirá también en carreras de fondo, ejercicios con pesas etc. Lo mismo se puede aplicar al deporte del tiro, el entrenamiento consistirá en una compleja mezcla de ejercicios técnicos, físicos y de preparación mental. Aquí trataremos solamente de los ejercicios técnicos.

A continuación se describen una serie de ejercicios, a unos tiradores les parecerán pocos, a otros muchos, pero sólo pretenden ser una muestra de lo que se puede hacer en un entrenamiento y de las variantes que se pueden tomar para no caer en el aburrimiento. Como cada tirador tiene una personalidad totalmente distinta a otro dado, a cada uno le corresponderá encontrar la mezcla de ejercicios que mejor le convenga, pudiéndose dar simplemente unas pautas generales de cómo realizar los entrenamientos.

Nos limitaremos en este artículo a describir una serie de ejercicios, cada uno con unas características y que producirá unos resultados distintos, pero que combinados, desarrollarán en el tirador casi sin apenas darse cuenta todas las condiciones necesarias para llegar a la meta que se halla propuesto, y resultarán más provechosos que el típico entrenamiento de repetir una tirada cada vez que se vaya al polígono.

Los tres primeros ejercicios van dedicados al entrenamiento en seco, preferiblemente en pre-temporada, aunque no debe olvidarse durante la temporada de competición, especialmente si el polígono no queda a una distancia cómoda. El resto de los ejercicios ya van dedicados al fuego real dentro del polígono de tiro.

### FUERA DEL POLIGONO DE TIRO

#### 1 –Parar

El objetivo de este ejercicio sería el reducir al máximo las oscilaciones del brazo a la hora de disparar, y conseguir durante el máximo tiempo posible una mínima oscilación.

Este ejercicio puede tener varias variantes, una de ellas, quizá la más sencilla y común, consistiría en apuntar normalmente el arma tomando como referencia algún punto en la pared como un parche por ejemplo, y una vez pasados unos quince segundos, realizar dos ciclos de respiración normal.

Ya que el objetivo primordial de este ejercicio es acostumbrar a los músculos del brazo, hombro y gran dorsal al peso de la pistola, el ejercicio también se puede hacer sin pistola, con una mancuerna pequeña, como máximo de dos kilos, y preferiblemente una en cada mano para conservar la simetría del cuerpo. El procedimiento sería parecido al realizado con la pistola, consistiría en levantar las mancuernas hasta la posición de disparo y mantenerlas ahí como máximo quince segundos. Simplemente

repitiendo este ejercicio unas cuantas veces todas las mañanas, o por la noche antes de acostarse, el tirador incrementará notablemente su capacidad de parada, eso si, no debe olvidarse un ligero calentamiento antes del ejercicio para evitar problemas posteriores.

## 2 - Dominio del arma

El objetivo de este ejercicio consiste en mantener el punto de mira bien centrado en la ranura del alza a pesar de las oscilaciones del brazo.

Al igual que el ejercicio anterior, tiene muchas variantes. Una de ellas podrá ver por ejemplo el colocar sobre un fondo negro un parche blanco, que en general puede ser más o menos del doble de la "anchura aparente" del punto de mira a la distancia que estemos realizando el ejercicio. El ejercicio consistiría en ir recorriendo los bordes del círculo blanco muy lentamente y en un movimiento circular sin dejar de perder por un sólo momento la alineación del punto y las miras.

Cuanto más despacio se haga este ejercicio, más rendimiento se le podrá sacar, ya que la mente querrá realizarlo a una velocidad relativamente rápida. Si conseguimos realizar el ejercicio con rotaciones muy lentas venciendo ese deseo de la mente, conseguiremos una gran mejoría en la sincronización de los movimientos de tiro y en la parada.

Otras variantes a realizar sobre este ejercicio podrían ser otros movimientos como desplazamientos verticales y horizontales sobre una línea gruesa en un blanco vuelto, o incluso sobre una línea oscilante. Estos movimientos pueden incluso formar parte del calentamiento del tirador antes del entrenamiento o la competición realizándolos sobre una línea imaginaria.

## 3 - Parar y disparar

Consiste en el tiro en seco propiamente dicho, es la mejor manera de descubrir errores y a la vez de ahorrar munición. Al principio se puede hacer sobre un blanco vuelto, simplemente manteniendo el arma en posición de disparo y realizando el disparo en seco de la misma manera que lo hubiésemos realizado en polígono. Una vez que dominemos este ejercicio, es decir; que seamos capaces de sacar los disparos sin oscilaciones, con suavidad, y manteniendo la atención en las miras, podemos pasar a realizarlo sobre un blanco normal, o sobre un blanco reducido si lo estamos realizando a menor distancia de la reglamentaria. En este caso, al igual que antes, realizaremos el disparo de igual manera que haríamos si disparásemos fuego real, pero, siempre fijándonos en las miras, y teniendo cuidado en realizar un perfecto disparo ya que no hay retroceso que nos perturbe.

Casi todos los tiradores expertos consideran el tiro en seco como la base más importante del entrenamiento del tirador, aunque sea más aburrido que el tiro en polígono, por lo que las sesiones deben ser sensiblemente más cortas que las de tiro real, pudiendo realizarse varias sesiones cortas al día para no cansarse demasiado.

## TIRO EN POLIGONO

### 1 - Tiro sobre blanco vuelto

Consiste en colocar un blanco al revés, o un cartón de color blanco, y realizar una serie de disparos sobre él.

Ya que no existe ninguna referencia, el tirador debe apuntar al centro del blanco. Se debe prestar el máximo de atención a los elementos de puntería y a la salida del disparo. Sorprendentemente, las agrupaciones en este ejercicio suelen ser tan reducidas como en blanco normal, lo que demuestra al tirador que lo más importante es

la concentración en las miras para evitar errores angulares, y en la salida del disparo, sin importar tanto si el punto está perfectamente colocado debajo del negro o no. La agrupación lógica de este ejercicio sería una agrupación vertical, aunque bastante centrada, precisamente por no tener referencia en el blanco. Es muy recomendable el empezar todas las sesiones de entrenamiento con este tipo de ejercicio, con al menos quince disparos para que empiece a mostrar los frutos deseados.

## 2 - Tiro sobre blanco sin zona 9-10

Consiste en colocar un blanco normal al que se le han recortado las zonas 9-10, o incluso la zona 8-9-10 para los principiantes. El disparo se realizara exactamente igual que sobre blanco normal. Este ejercicio, además de no permitirnos contar los puntos que estamos haciendo, nos permite fijarnos nada más que en los errores que estemos cometiendo, ya que lo que nos interesa saber son los tiros que nos han ido fuera de esa zona, y el motivo por el que se han ido.

## 3 - Tiros de Castigo

Este ejercicio combina el tiro real con el tiro en seco, con lo que es ideal para reconocer errores y ahorrar munición, y al mismo tiempo no resulta tan cansado como si solamente tirásemos en seco.

Consiste en empezar a tirar sobre un blanco normal, y por cada punto que se pierda sobre una determinada media que nos hayamos impuesto, realizar un disparo en seco.

De este modo imaginemos que un tirador está entrenando pistola neumática y se ha fijado un diez. Si este tirador obtiene un nueve tendrá que realizar un disparo en seco, si es un ocho dos, si es un siete tres, y así con todos los disparos.

El ejercicio se hace pesado sobre un número de disparos elevado, pero es una manera excelente de entrenar, ya que con los tiros en seco podemos ver los errores y las oscilaciones del arma a la hora de disparar, e intentar corregir los errores de los tiros reales.

## 4 - Tiros sin mirar la agrupación

Consiste en disparar 30 o más disparos sobre una misma diana, en aire 20 bastarán, con objeto de no contar el resultado obtenido.

Este ejercicio, al igual que el del tiro sin zona 9-10, nos permite fijarnos en la agrupación sin contar las puntuaciones y detectar los errores que estamos cometiendo. Por ejemplo, es posible que estemos cometiendo un error sistemático que se repite cada 10 disparos digamos, con lo que si realizamos nuestro entrenamiento sobre series de cinco o diez disparos el error nos pasara inadvertido, a no ser que seamos extremadamente observadores, mientras que de esta manera, al haber muchos más tiros sobre la diana, podemos detectar con claridad esa agrupación errónea.

## 5 - Tiro con banda horizontal

Consiste en colocar una banda horizontal negra sobre un blanco vuelto, de grosor un poco menos que el nueve, y disparar una serie de disparos sobre ella, generalmente unos diez o quince.

Este ejercicio permite, además de corregir los defectos de inclinación del arma, corregir los defectos de altura. El tirador debe colocar los elementos de puntería debajo de la banda horizontal, e ir apretando poco a poco el disparador hasta que salga el disparo.

Al igual que ocurría en el ejercicio de blanco vuelto, nos debemos concentrar exclusivamente en las miras y en la salida del disparo, sin prestar atención a la banda horizontal. La agrupación de este ejercicio es probable que se mantenga un poco por

encima de la línea horizontal, pero si se hace con cuidado, será notablemente reducida.

#### 6 - Tiro con banda vertical

Es más o menos igual que el anterior en su ejecución, pero este ejercicio permite corregir los defectos de deriva. Conviene intercalarlos.

#### 7 - Series en tiempos reducidos

Por ejemplo diez tiros en diez minutos, 20 en 22 minutos etc. Permite acostumbrarse un poco a la tensión, es útil en el caso de que andemos un poco mal de tiempo al final de una competición, y sobre todo es muy útil como entrenamiento para las finales que deben tirar los ocho primeros de cada competición.

Es un buen ejercicio para ayudar a crear el ritmo de tiro, pero hay que tener cuidado de no descuidar los elementos de técnica por querer ejecutar el disparo demasiado rápido.

#### 8 - Series de máxima concentración

Consiste en realizar un determinado número de disparos, generalmente reducido, (una serie por ejemplo), procurando poner el máximo de atención en todos y cada uno de los disparos, aunque esto debería hacerse siempre.

Hay que bajar la mano todas las veces que sea preciso hasta que cada disparo sea un diez, o al menos así nos lo haya parecido. El ejercicio se realizará sin límite de tiempo, y resulta conveniente para poner un poco de emoción, marcarnos un límite bastante alto, al que debemos llegar.

#### 9 - Tiro a un blanco sin zonas

Es parecido al tiro sin zona 9-10, consiste en realizar un determinado número de disparos sobre un blanco al que se le han borrado los anillos, (simplemente cubriéndolos con tinta china es suficiente). Este ejercicio nos permite fijarnos en la agrupación y al mismo tiempo no contar los puntos que estamos haciendo.

#### 10 - Tirar adivinando el disparo

Consiste simplemente en disparar y a continuación tratar de "adivinar" la localización exacta del disparo en el blanco. Para este ejercicio se pueden tener a mano unas pequeñas representaciones de una diana dibujadas sobre un papel sobre las que dibujaremos el punto de impacto para a continuación comprobar sobre la diana real si efectivamente el impacto está donde habíamos pensado. Esto lo podemos hacer bien después de cada disparo, o después de una serie de cinco o más disparos. Tampoco conviene hacerlo con muchos más de cinco disparos a no ser que dominemos el ejercicio realmente bien, ya que resultaría complicado saber diferenciar un disparo de otro sobre la diana.

Después de un tiempo efectuando este ejercicio, y a medida que vamos mejorando en nuestras puntuaciones, nos daremos cuenta de que los impactos en la diana se aproximan más y más a lo que nosotros habíamos pensado, hasta que llega un momento en que sabemos con bastante precisión el lugar exacto en donde se encontrara el disparo después de haber disparado, lo que nos indicará que hemos alcanzado un buen dominio del arma y de la técnica.

#### 11 - Tiro al anillo del nueve

Consiste en realizar una serie de disparos solo sobre el anillo del nueve, siendo los demás anillos borrados. Hay que intentar que todos los disparos entren dentro del anillo del nueve. Básicamente se consiguen los mismos resultados que con el ejercicio anterior.

## 12 - Tiro al anillo del diez

Es una variante del ejercicio anterior, pero utilizándolo al final de los entrenamientos nos puede ayudar a mentalizarnos de que nuestra última meta es el diez. Al igual que en el ejercicio anterior, todos los anillos menos el del diez, han sido borrados.

Todos estos ejercicios mejoran la técnica, pero al cabo de un tiempo suelen llevar al aburrimiento, por lo que es conveniente combinarlos entre ellos, y combinarlos con ejercicios más competitivos. No hay que olvidar que en una competición aparece la tensión, y a menos que se pueda reproducir parte de esa tensión en los entrenamientos, los resultados se verán mermados.

Estos ejercicios más competitivos de los que estamos hablando son lo que habitualmente se llama "Tiro por estaciones" deben tener un número de disparos reducido, o en series reducidas al menos, para poder mantener la concentración durante todo el tiempo, y como el éxito dependerá de disparos casi perfectos, los resultados tienden a mejorar.

Pero el beneficio de estos ejercicios no acaba aquí, sino que pueden ser utilizados incluso dentro de una competición en caso de que la tensión ataque. Al concentrarnos sobre pequeños grupos de disparos, eliminaremos la tendencia natural de ir contando los puntos que estamos consiguiendo, con lo que eliminaremos gran parte de la tensión emocional.

Estos ejercicios pueden ser de infinidad de formas y maneras, que cada tirador puede idear. Simplemente puede ser alguna forma de competición contra otro tirador o contra uno mismo. Es mejor hacerlo por parejas o equipos, e incluso jugarse algo, ya que así nos vemos obligados a tirar bien y creamos algo de tensión.