

ARMA CORTA PRECISIÓN. RUTINA DE UN DISPARO

Cualquier deportista es consciente y sufridor de que el estrés en competición es mal compañero, pero si lo trasladamos al deporte del tiro olímpico éste problema se acentúa considerablemente. Sin embargo hay técnicas para eliminar o aminorar el estrés en competición y entre ellas están las rutinas de tiro.

Más de una vez hemos escuchado en las galerías de tiro decir a un tirador ante un disparo no muy certero **“es que no estaba concentrado”**, o decirle a un tirador **“concéntrate”**. ¿Pero que es en realidad la concentración es este deporte? La concentración es la acción mental de controlar en todo momento lo que estamos haciendo o lo que vamos hacer durante un periodo de tiempo más o menos largo. También las rutinas de tiro nos ayudaran en esta faceta.



Concentración extrema de la tiradora

Las rutinas de tiro harán que se esté concentrado en lo que se está haciendo o en lo que se va hacer en cada secuencia de disparo, además harán que se tenga la mente ocupada en lo que nos interesa alejando de nosotros pensamientos negativos y por tanto parte del estrés que nos podamos haber generado, y por último harán que el tirador no deje nada en el olvido a la hora de ejecutar un disparo. Las rutinas de tiro son tediosas y obligamos a la mente a realizar algo que no siempre es placentero, por lo que hay que tener mucho cuidado de no salirse de ellas, si nos costara mucho mantener la rutina de tiro debemos darle un pequeño descanso, para a continuación hacerla volver al trabajo. Es muy común que un tirador esté realizando una sesión de entrenamiento y sin saber muy bien por qué continúa disparando pensando en algo

muy distinto a lo que está realizando, con el consiguiente agravio.

El tiro de precisión es una acción repetida una y otra vez y ésta repetición en sí misma ya es una rutina de tiro, ya que es muy conveniente hacer siempre las acciones de la misma forma y en el mismo orden. Acciones como el cargar, poner un balín, cerrar la palanca, cambiar el blanco, poner la bandera o señal cuando deajo el arma, etc es importante hacerlo siempre con el mismo orden, nos evitará equivocaciones que a veces se pagan con amonestaciones, penalizaciones o incluso descalificaciones.



Rutina mecanica. Todo tiene un orden

Por otro lado si no tenemos una fuerte disciplina y una buena rutina de tiro es fácil que la mente se canse y empecemos a realizar acciones no acordes con una buena actuación, realizando de vez en cuando disparos malos sin que el tirador sea totalmente consciente del error que ha cometido.



Pequeñas manías forman parte de la rutina

Cada tirador tendrá sus rutinas de tiro que seguramente serán distintas de los demás tiradores y además serán variables a lo largo del tiempo dependiendo del grado de entrenamiento y de la experiencia acumulada. ¿Pero que es exactamente una rutina de tiro?

Una rutina de tiro es una serie de comprobaciones en cada secuencia de disparo para que nada quede en el olvido, estas rutinas son imprescindibles ya que nuestra mente trabaja de diferente manera en competición, siendo más torpe o más lenta, que en entrenamiento debido al estrés, pudiendo dar lugar a cometer errores sistemáticos sin que el tirador se de cuenta.

Como ejemplo básico describo la siguiente rutina de un ciclo completo de la ejecución de un disparo para un tirador con un nivel medio de técnica y con cierto dominio de su mente (técnicas de relajación visualización, imaginación, etc.). Un ciclo completo consta de cuatro fases que se describen a continuación:

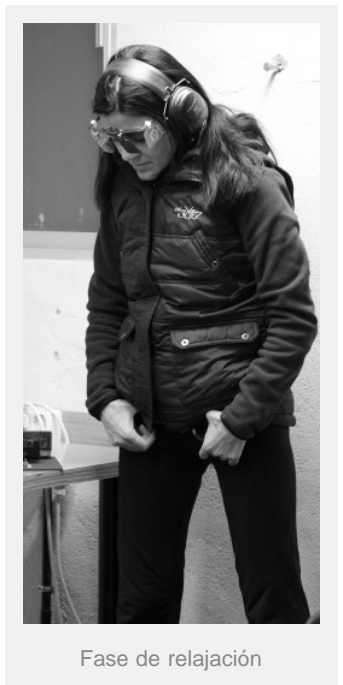
RELAJACION:

Debemos dedicar un corto espacio de tiempo a la relajación, en primer lugar a la relajación muscular, al menos del hombro, brazo y mano, es muy importante este paso ya que nos evitaremos lesiones. Muchos tiradores continúan con cierta presión y tensión muscular mientras descansan el arma hasta el siguiente disparo, teniendo así una tensión muscular innecesaria durante todo el entrenamiento o competición, llegando a producirse contracturas en los flexores y extensores de los dedos e incluso tendinitis de codo u hombro. En resumen, no se debe desconectar del disparador ni de la empuñadura, pero si aflojar toda la tensión sobre ella.

También debemos relajar la mente después de unos instantes de concentración intensa mientras se ejecuta el disparo, una buena manera para empezar es a través de una respiración adecuada, de tal forma que por un lado podamos aliviar la mente del esfuerzo y por otro lado estemos haciendo relajación.

PREPARACION DE UN DISPARO:

En esta fase, anterior a la ejecución del disparo próximo, debemos evocar la sensación de disparo perfecto en aquella parte que más dificultades tenemos. Para conseguir esto, la técnica más utilizada es la visualización, tanto en la ejecución de un disparo completo como de solo una o dos partes en las que tengamos más dificultades, o repasando la corrección del error del disparo anterior para intentar no repetirlo. En general y a modo de orientación sería muy beneficioso que el tirador hiciera una visualización desde dentro, viendo las miras nítidas, una parada perfecta y una salida limpia del disparo, siendo por tanto un diez perfecto.



Fase de relajación



Preparación de un disparo

EJECUCION DE UN DISPARO:

El tirador debe tener su rutina de tiro específica para ésta fase, que también irá variando a lo largo del tiempo según necesidades y según el estado de entrenamiento del tirador, describo a continuación de una manera sencilla una rutina bastante amplia:

- Comprobación de la postura (equilibrio)
- Comprobación del bloqueo de la muñeca y apriete de la mano
- Coger segundo tiempo del disparador
- Parar en la zona de puntería
- Comprobar si las miras está nítidas (no mirar al blanco)
- Segundo apriete al disparador
- Esperar que se produzca el disparo, teniendo la máxima atención a las miras y a la zona de puntería.
- Continuar apuntando, al menos 1 segundo.



Momento decisivo de un disparo

No cabe duda que un tirador podrá eliminar pasos por no necesitarlos, o por el contrario añadirlos.



EVALUACION DE UN DISPARO:

Esta fase es quizás la más importante de la rutina y que muchos tiradores la obvian por desconocimiento. No cabe la menor

duda que para corregir errores en la fase de ejecución, en primer lugar se debe saber que se están cometiendo, en segundo lugar por qué y por último como corregirlos en los próximos disparos. Para ello se debe adivinar, o mejor dicho acertar en que lugar se encuentra exactamente el impacto en el blanco antes de verlo, esto que parece muy sencillo se tarda bastante tiempo en adquirir la destreza, es más yo diría que un tirador empieza a aprender de verdad cuando domina esta técnica.

Si se acierta y el disparo es bueno (10) se debe quedar con esta buena sensación para los próximos disparos, si se acierta y el disparo no es bueno se debe inmediatamente saber el por qué (mirar al blanco, puntería errónea, movimiento al producirse el disparo, no estar en zona de puntería, pérdida de atención, etc.), a continuación se debe saber como remediar el error cometido, y esto se debe hacer en la fase de PREPARACION DE UN DISPARO.



Al final todo está en tu cabeza

Finalmente, y aunque no forme parte de ésta rutina, pero que considero de suma importancia, es que hay que ser muy exigente con uno mismo, no dando nunca un disparo por perdido, no recomponiendo la puntería, no saltándose pasos de la rutina, etc. y sobre todo cuando se salga de los parámetros que se tengan establecidos (parada amplia, miras borrosas, demasiado tiempo apuntando, ansiedad, etc.) se debe **ser muy exigente con uno mismo y renunciar**. Sobre el disparo anterior ya no podemos hacer nada y tampoco podemos predecir el disparo futuro, por lo que hay que trabajar el disparo presente, como si de una nueva competición se tratara.

Texto: Santiago Gómez Salgado (Curriculum de Santiago)

Fotos: Nuria Garcia González