

Consejos para controlar los nervios durante una competición de tiro



Durante una competición, el **tirador** tendrá que enfrentarse a los **nervios** y la **tensión emocional** que se derivan de los problemas que surgen durante la misma, y que tendrá que solucionar lo más rápido posible, sin agobios, y realizando todo como si se tratara del entrenamiento, ya que el blanco está a la misma altura, con igual diámetro. Quien dedique voluntad y análisis, luchando con idéntico entusiasmo desde el primer disparo al último, seguro que alcanzará el triunfo. Las altas puntuaciones que los tiradores famosos alcanzan nos hacen pensar que poseen ciertas facultades que les permiten ganar, sin temor y con certeza, una competición tras otra; sin que nada les perturbe el buen funcionamiento respiratorio, sin que sientan las consabidas taquicardias o excesiva sudación. ¿Qué tienen de especial estos tiradores?



El tirador debe aprender a aislarse, a no tener miedo, ni a echar la culpa al arma o a la munición

Entre cientos de tiradores, la gloria sólo la consiguen unos pocos. En ocasiones, los tiradores y campeones medios logran buenas marcas en entrenamientos, pero al llegar a la competición sus puntos descienden, pese a encontrarse en condiciones idénticas. El campeón se diferencia del mediocre en que los buenos resultados vienen acompañados de una **buena preparación psicológica** (autoconfianza, autoestima, relajación mental, etc.); junto con algunas propiedades fisiológicas (excelente vista, buena preparación física, buena circulación sanguínea, buen sistema respiratorio, etc.). Todo ello es necesario para la práctica del tiro con arma larga.

Esto no serviría de nada sino va acompañado de una posición estable, con calma, haciendo en competición lo mismo que aprendimos en los entrenamientos habituales, lo que se consigue a base de “tablas”, ejercitándonos en diferentes campos y con distintos tiradores, sin importarnos su categoría. Cada serie deberá ser superada, lo que se logra con sacrificios, olvidando sinsabores, y esperando hasta lograr el triunfo, que es el mejor regalo que el tirador puede tener.



Una buena alineación ojo-diopter-elementos de puntería es clave para lograr los deseados resultados

Hay factores que contribuyen a la disminución de una marca en el tiro. En competición, el tirador está sumido en una serie de influencias exteriores, tales como la solemnidad del momento o la presencia de espectadores detrás nuestro, observándonos y hablando, lo que ejerce una influencia nefasta sobre los nervios y la tranquilidad. Creyendo que el público nos lleva los puntos, la calma empieza a desaparecer, el temido temblor en las manos se trasmite al arma, el disparador parece haberse soldado, y por más que apretemos la cola del disparador no parte el impacto. Por ello hay que acostumbrarse a aislarnos mediante tapones en los oídos y lograr un relajamiento que nos dé la total concentración sobre el tiro. Una prueba que yo hago dándome buenos resultados es la siguiente: Los sábados y domingos que no hay competición, los carabineros se suelen poner juntos y a parte en un extremo del campo. Yo, sin embargo, me pongo con los tiradores de avancarga y pese al ruido que hacen hago el esfuerzo de concentrarme y relajarme.

Desde que se entra al campo hay que intentar que nada distraiga nuestra atención. En efecto, si descuidamos los detalles, una tirada que va bien puede ver disminuido su resultado. Querer hacer un 10 a toda costa es otro error, ya que si se llega fácilmente a la zona máxima olvidamos la concentración que necesita cada disparo. Tendremos que hacer una posición matemática para realizar el mismo, y si no es así, saldrá ese tiro malo e imprevisible por el que no deberemos perder la cabeza, ya que una serie mala se remonta a base de dieces.

El tirador tiene que perder el temor. No echar la culpa al arma ni a la munición. Controlar la perfecta alineación ojo-diopter-elementos de puntería. Cuando la preparación física falla estando a mitad del concurso, o la visión se nos nubla, el mal tirador dispara rápido y sin prestar la atención debida, con el objetivo de acabar cuanto antes. Un disparador irregular puede provocar la partida involuntaria del disparo, de ahí que nos debamos acostumbrar a tenerlo de dos tiempos, y más bien “duro”, con lo que nos dará tiempo a rectificar, consiguiendo con los años esos “nervios de acero”. Por último señalar que hay tiradores con facultades suficientes para ganar, pero que carecen de la afición sin límites que requiere nuestro querido deporte. Serán unos de tantos que fracasan y desaparecen sin dejar huella.

Los puntos más importantes

El día anterior a la prueba el tirador debe tomar precauciones encaminadas a lograr el mejor estado físico y psíquico. Para ello procurará distraerse con cosas ajenas al tiro: juegos, cine, paseos, etc. Antes de irse a la cama tomará un baño bien caliente, estando sumergido en el agua no menos de 15 minutos, lo que le producirá una beneficiosa relajación muscular y el consiguiente descanso corporal que normalmente le procurará un sueño relajado y tranquilo. Si a pesar de todo el tirador presiente que no podrá conciliar el sueño normalmente, está indicada la toma de algún somnífero o tranquilizante, de los que la mayoría de los tiradores conocen más de lo necesario. Es de primordial importancia llegar a la prueba con el organismo descansado, y esto difícilmente puede conseguirse si durante la noche no hemos logrado recuperar con un sueño reparador las energías consumidas durante la víspera, y conseguir una tranquilidad de espíritu que tan decisiva será a lo largo de la prueba.



Las competiciones de tiro con armas del calibre .22lr son de las más complejas a la hora de conseguir grandes puntuaciones

El tirador debe levantarse con tiempo suficiente para vestirse, arreglarse, desayunar y llegar al campo de tiro por lo menos con media hora de anticipación a la señalada para empezar la prueba, haciendo todas estas cosas con tranquilidad. Una vez en el campo procederá a vestirse el traje adecuado, botas, etc. Inmediatamente se dirigirá al puesto que en sorteo le haya correspondido, instalándose en él y colocando todos sus accesorios, teniendo buen cuidado de colocar al alcance de la mano los útiles que pueda necesitar mientras dura la prueba, para que nunca mueva su posición o pida ayuda externa. En tanto dan la señal

de comenzar el fuego, procurará mediante los necesarios movimientos de cuerpo, pies, piernas y brazos, que el arma quede enfocada al blanco, sin hacer intervenir los músculos para lograrlo.

El catalejo lo colocará a su lado izquierdo, a fin de que sea el ojo de este lado el encargado de localizar los impactos sobre el blanco, evitando así fatigar el ojo derecho, que sólo tendrá la misión de establecer la línea de mira. En los campeonatos de importancia, un par de minutos antes de comenzar la prueba suelen autorizar unos disparos suplementarios sobre el espaldón con la finalidad de quitar la grasa del cañón, y adquirir la temperatura conveniente.

Una vez dada la señal de comenzar la prueba, el tirador debe concentrarse totalmente pensando únicamente en lo que va a hacer, alejando los buenos resultados obtenidos durante los entrenamientos y las puntuaciones que por tanto "debe" lograr en el campeonato. Procurará aislarse de todo lo que suceda alrededor, y teniendo como meta en cada disparo lograr un impacto central, insistiendo cuanto sea necesario para lograrlo. Una vez disparado el tiro y conocido su valor, no debe pensarse más en el mismo, teniéndolo sólo presente a efectos de corrección de miras si fuese necesario. Es frecuente llevar la suma del valor de los disparos efectuados, con lo que antes de terminar la serie, mentalmente asignamos un valor a la misma. Este es un error en el que ningún tirador debería caer pues en ocasiones, por ir la serie bien y ser fácil lograr la puntuación, los últimos tiros se disparan sin el cuidado debido, lo que frecuentemente malogra la serie. En los casos en que las cosas no marchan bien, las consecuencias suelen ser catastróficas.



El tirador nunca debe perder la calma. Ni en los peores o más adversos momentos

El tirador no debe perder la calma, siendo ésta mucho más necesaria en los momentos adversos, estando entonces indicado un descanso de unos minutos, sin moverse de la posición, cerrando los ojos y procurando dominarse y ser dueño de sí mismo. Cuando la calma ha vuelto, proseguirá el tiro con toda atención.

Otro defecto es tratar de conocer los resultados que van obteniendo aquellos que considera sus más directos rivales, consiguiendo con ello únicamente que en unos casos le invada el pesimismo, y en otros una euforia que casi siempre es contraproducente. El tirador debe tener muy presente que su mayor enemigo, aquel a quien por todos los medios debe tratar de dominar, es a él mismo, y que sólo de él depende conseguirlo. Pretender que su suerte va ligada no a lo que él sea capaz de lograr, sino a lo que los demás dejen de hacer, ni es deportivo, ni le permitirá alcanzar las puntuaciones que normalmente están a su alcance. Durante la prueba conviene parpadear varias veces seguidas de vez en cuando, a fin de lubricar el globo ocular, ya que suele secarse como consecuencia del tiempo dedicado a fijar la puntería.

Por último, el tirador no debe hablar en absoluto. Si se habla de cualquier asunto, mejor hacerlo antes de reanudar el tiro. Hay que procurar descansar unos minutos, concentrarse y olvidar el motivo de la conversación. Tanto si las cosas van bien como si no, no mirar nunca hacia la galería, ya que así conseguiremos no distraernos.

Autor: Antonio Hernández Santisteban (Club de Tiro Olímpico Isla de León)

Fuente: Armas.es