

TÁCTICA ANTES Y DURANTE LA COMPETICIÓN DE TIRO OLÍMPICO.



Táctica antes y durante la competición de tiro olímpico. Una de las cuatro áreas a tener muy en cuenta en el deporte del tiro olímpico es **La Táctica**, dentro de la cual entra la planificación de los entrenamientos, descansos correspondientes, la elección de las competiciones que más convienen, en que competición se debe estar al 100% preparado, conocimiento de las galerías, etc.

Pero además de lo anteriormente expuesto hay que tener un protocolo de actuación desde el día anterior a la competición, esto nos ayudará a competir con garantías de éxito, el saber que se debe hacer y que se debe tener en cuenta en todo momento ante una competición que se avecina nos dará la tranquilidad y la seguridad de que todo saldrá según lo previsto.



El tirador debe ser muy observador y a la vez meticuloso, la ayuda de una libreta de tiro para anotar ciertas cosas puede serle muy útil a la hora de preparar una competición, el conocer a la perfección el itinerario desde el hotel, conocer la galería de tiro en donde va a competir, el anotar tanda puesto y horario, puede serle de gran ayuda. El saber que problemas de viento, sol, luz, etc. puede haber en el puesto de tiro es primordial para que nada le sorprenda, debe estar prevenido a todo lo que le pueda ocurrir y estar seguro de como remediarlo, por eso es muy importante siempre que la organización y las circunstancias lo permitan, entrenar en el mismo puesto de tiro y a la misma hora en que va a realizar la competición.

Antes de la competición

Después de haber realizado la inscripción pertinente, haber pasado control de armas y haber realizado el entrenamiento oficial, hay que empezar a concienciarse para la competición del día siguiente.

Es fundamental que no se haga una vida muy distinta a la vida que se realiza habitualmente todos los días, me refiero a horarios de comida, ocio, cantidad de comida, bebida, etc. Sí, se debe evitar en todo lo posible una cena demasiado pesada o muy abundante que hará que no se descansa lo suficientemente cómodo. Ingerir bebidas alcohólicas afectará negativamente a la parada, a la visión, a los reflejos, etc.





Suprimir o rebajar bebidas excitantes del sistema nervioso como pueden ser el café, el té, la coca cola, etc. pueden ayudarnos a tener una mejor parada al día siguiente. El tabaco es un mal hábito a la hora de entrenar o competir, ya que es el causante de un pequeño temblor continuo que no se quitará si no se deja de fumar, el tirador que es fumador debe restringir al máximo el uso del tabaco antes de la competición para evitar en lo posible el efecto temblor.

Es conveniente que el tirador se distraiga antes de ir a la cama, el ir al cine, dar un paseo o estar con amigos es muy recomendable, cuando se vaya a la cama debe estar ligeramente cansado, esto beneficiará que se duerma antes y mejor, también, si se acuesta un poco más tarde de lo habitual puede ser beneficioso para el sueño. Hay que dormir al menos 6 horas. No será beneficioso en absoluto ir a sitios con demasiado ruido como discotecas o pafs, etc. con volumen de música demasiado alto, aunque parezca mentira altera el sistema nervioso y tarda algunas horas en recuperarse.



Un lugar agradable y comida ligera siempre son beneficiosas.

Antes de acostarse el tirador tiene que estar seguro de dos cosas:

1. En caso de traslado particular al campo de tiro, conocer perfectamente el itinerario.
2. Saber perfectamente el horario de competición, para planificar el horario de levantarse, salida del hotel, llegada al campo, etc. Esto hará que no se altere su ritmo normal, ya que no deja nada al azar y tiene todo controlado.

Al día siguiente desde que el tirador se levanta debe procurar que nada le altere, haciendo lo que tenía previsto, sin más. Debe salir del hotel y llegar al campo de tiro con tiempo suficiente para hacer sus preparativos y su protocolo, debe evitar entrar en conversaciones, discusiones, etc. que le puedan alterar y que no le lleven a ningún sitio, se puede ser amable con todo el mundo, pero sin mantener conversaciones que no le interesan para nada. El curiosear puntuaciones de tandas anteriores, o que le den información de otros tiradores, no le beneficiarán en absoluto, por lo que debe evitar a toda costa cualquier información sobre ello. El tirador debe ir a lo suyo, a lo que tiene preparado, a su protocolo.

Un protocolo de actuación podría ser el siguiente:

1. Llegar al menos una hora antes al campo de tiro.
2. Hacer 15 ó 20 minutos de relajación, auto-convencimiento, incluso repasar técnicas mediante la visualización, esto lo

puede realizar en el coche, en algún sofá, etc, siempre que sea un sitio tranquilo y asegurándose que no le va a interrumpir nadie. Poner una alarma, que le avise su entrenador, compañero, etc. será fundamental para no quedarse dormido y tener todo seguro y controlado. A partir de éste momento estará tranquilo, seguro, relajado e incluso lento en sus movimientos. Se ha transformado en tirador.

3. Calentar entre 20 y 30 minutos, será fundamental para que los músculos y la mente vayan preparándose para la competición.
4. Dirigirse al puesto de tiro con al menos 10 minutos de antelación.

Durante la competición:

Durante la competición debe tener la mente ocupada en lo que le interesa, técnica, relajación, visualización, recordar sensaciones de apriete, bloqueo, estabilidad, apoyo del dedo índice sobre el disparador, etc. Hará hincapié en aquello que más dificultades tenga.

Decirse a sí mismo frases positivas que le den ánimo, son también muy convenientes, como por ejemplo:

- Lo estás haciendo bien, es lo normal, estás en tu media, continua así
- Trabaja y céntrate en la técnica, el resultado viene solo.
- Esto es lo que tienes que hacer, pero puedes mejorar. Trabaja

Evitar pensamientos negativos, que lo único que harán será entorpecer la actuación del tirador, será una tarea continua. Un mal disparo, una actuación equivocada en el arbitraje, hacer suma de puntuaciones, imaginar el puesto que puede alcanzar, etc. no le ayudarán en nada, más bien será un vehículo excelente para subir el estrés.

Entre disparo y disparo debe realizar sus rutinas de tiro, las cuales debe tener perfectamente entrenadas e intentará no abandonarlas por cansancio o vagancia, esto hará que el tirador tenga una óptima concentración en lo que está haciendo. La mente en muchas ocasiones y sin darse cuenta el tirador se va por sí misma a algo más placentero que el estar repitiendo una y otra vez un disparo, el tirador debe estar muy atento a esto y si ocurriera debe dejarla descansar unos segundos y hacerla volver al trabajo que estaba realizando.

Cuando se haga un descanso el tirador no debe forzar su mente en continuar con las rutinas que estaba realizando, por el contrario, debe orientarla hacia algo placentero durante un tiempo, planificar vacaciones, recordar algún lugar tranquilo y agradable, algún tipo de música placentera, pueden ser herramientas muy válidas, para luego volver a lo que le estaba ocupando, a lo que le interesa, a sus rutinas.

De la competición el tirador debe salir cansado, si no fuera así, es que no ha trabajado lo suficiente.

Al finalizar la competición el tirador debe volver a su estado natural, como si despertase de un ligero sueño.



TEXTO Y FOTOS: Santiago Gómez Salgado