

## TIRO SECO EN LA PRÁCTICA

De un tiempo para acá estoy recibiendo multitud de consultas de tiradores ávidos de mejorar sus puntuaciones y de conseguir un dominio que les permita llegar a niveles superiores.

La calidad de estos tiradores varía de forma sustancial, ya sean tiradores de nivel júnior, tiradores de nivel medio, o tiradores de élite. Todos se quejan de los mismos problemas:



- 1. Tiemblan mucho y no controlan la pistola.**
- 2. Este temblor se acentúa cuando se tira en competición, sea de la importancia que sea**
- 3. No le sale el disparo....**
- 4. Y cuando le sale, es a destiempo o después de varios intentos**

De la técnica de pistola y rifle que se incluye dentro de dichas enseñanzas, se aborda precisamente la técnica de parar y disparar, pero lo que he observado en estos últimos años es que no se pone en práctica con los tiradores jóvenes, quizá por no saber aplicarlos adecuadamente o porque existen entrenadores que no le dan la suficiente importancia a la estructura de la practica.

Está muy bien que el tirador sepa de sofrología o que se aplica en el estudio y conocimiento de la psicología aplicada al tiro: que sea un atleta consumado y que posea, velocidad, potencia, agilidad, coordinación, etc. que entrene tres horas diarias, quemando munición a manos llenas; y que le tiemble la mano, no tiene nada que hacer. Si encima del temblor, tiene miedo a disparar y no le sale el disparo, ya tenemos a un tirador, bien preparado que no sabe sacar rendimiento a sus condiciones y ha obviado lo obvio una vez más.

Vayamos pues, al grano. ¿Existen ejercicios específicos para eliminar el temblor?.... Si, existen. ¿Existen ejercicios específicos para sacar bien el disparo? Si, los hay. Así que vayamos a conocerlos.

La mayor a menor práctica de estos ejercicios depende el avance en sus puntuaciones sea mayor o menor, pero siempre serán mejores de los que hoy realiza el tirador. La práctica del TIRO SECO es uno de los ejercicios validos a realizarse en tiro deportivo y deben ser lo primero que enseñen los entrenadores, aunque por desgracia, tanto éstos como tiradores veteranos que se dedican a la enseñanza lo omiten para no aburrir al alumno, es más bonito darles un arma aunque no sea la adecuada para el tirador, con una empuñadura que no se ajusta a su mano y animarle a que haga algún diez, para que, de esta forma el tirador se anime y vea posibilidades futuras.

Por desgracia yo he visto como muchos tiradores ya consagrados y otros muchos de élite son poco amigos de efectuar ejercicios de calentamiento profundos y desde luego, aduciendo falta de tiempo no hacen entrenamiento en seco cada día en sus casas, como ejercicio complementario de parar y tirar, ejercicio sin duda, el más eficaz y único que existe en nuestro deporte para dominar la técnica del tiro deportivo.

Los dos métodos de entrenamiento típicos de entrenamiento usados por los tiradores expertos son con disparo real y no real, en el primero se realiza con munición ya sea 4.5 o 22L, para lo cual no es la única forma de adquirir la destreza para disparar. En el entrenamiento de tiro seco, los ejercicios se realizan como en un entrenamiento real, pero sin explosiones.

Inicialmente, el tiro seco fue utilizado como ejercicio de preparación física especial o para fortalecer ciertos grupos musculares y también economizar cartuchos. Mediante la práctica se pueden asimilar los hábitos técnicos más rápidamente. Se puede lograr el control del disparador y descubrir errores a tiempo que permiten depurar la técnica.

El sistema de entrenamiento más efectivo es una combinación del entrenamiento del tiro seco y del entrenamiento con tiro real ya que se complementan.

El entrenamiento de tiro seco ayuda a los principiantes a asimilar los elementos técnicos básicos. Pero debemos mencionar que la eficiencia del entrenamiento dependen de la forma en que se planifique la sesión, para esto es mejor asesorarse de su entrenador, debemos tener cuidado ya que una mala orientación y un mal profesor en lugar de corregir errores, lo que hacemos es aprender errores y también grabarlos. Si los ejercicios de tiro seco son realizados con la misma atención y esfuerzo de los ejercicios con tiro real, el efecto puede ser positivo.

## COMO ENTRENAR TIRO SECO

Empezaremos con preguntarnos ¿cuál es nuestra meta como tirador y que propósito tiene nuestra actividad en el tiro? Puede ser conseguir un 10 en cada tiro, depurar la técnica entre otras.

Para conseguirlo se debe cumplir con muchas condiciones, entre ellas parar el arma durante el tiempo requerido para que el cerebro sea capaz de registrar el punto de mira exacto junto con la imagen optima de puntería y luego envié la orden al dedo disparador para ajustar el gatillo, sin contar con otras condiciones como son: calidad de arma, munición, clima... las cuales permiten dar en el centro del blanco

Podemos decir que: la inmovilidad del arma en reducción de oscilaciones en un tiempo determinado (estabilidad) y un disparo bien ejecutado (apriete de disparador) hacen un solo proceso para dar en el blanco, por lo que se recomienda realizar una cantidad determinada de la práctica, pero cuidado porque el incremento del volumen de disparos y carga no racionalizado y planificado puede empeorar nuestro desarrollo de la meta.

El Entrenamiento con tiro seco es cuando el tirador realiza el gesto deportivo de disparo sin munición en la posición correcta durante un tiempo determinado.

En primer lugar debemos tener en cuenta la posición en la línea de tiro, en este caso la posición cambia para algunos tiradores ya que la morfología y contextura no es igual, en segunda instancia tenemos la tenacidad del tiro (ejercicio de estática) esto implica el aguante en tiempo del tiro o la prueba, los expertos recomiendan  $\frac{3}{4}$  de hora para este entrenamiento de sostener el arma en cada posición de tiro.



Para realizar la práctica de tiro seco, el equipo utilizado debe ser igual al de la competencia con todos sus accesorios y se puede realizar en el campo de tiro o en una habitación, en frio o calor ya que no haremos tiros reales.

Al comienzo el deportista debe adoptar una posición sin orientar, lo que implica que el cuerpo del tirador descubra la orientación más conveniente y confortable, este ejercicio debe practicarse entre 2 y 3 veces a la semana durante el entrenamiento.

Gradualmente se adquiere la posición orientada hacia el blanco, ya sea en el polígono o en un espacio más reducido lo puede conseguir pegando un circulo negro de 6mm aprox, y a una distancia de 3 o 4 metros en rifle, para pistola ubicarse a 1.45metros de distancia y luego apuntar al blanco e intentar parar el movimiento del arma debajo del blanco. De este modo se entrena la estabilidad.

Así se puede añadir el apriete del disparador al proceso y realizar el tiro seco “sin munición”, para un principiante yo recomendaría una práctica de 30 minutos con sus intervalos de descanso en series de 2 X 1 y en casos más avanzados se determinara por el estado físico y disciplina junto con la planificación que el entrenador realice para su alumno.

El tiro seco se utiliza sobre todo en temporadas precompetitivas pero debe incluirse en un porcentaje dentro de la practica durante la toda la temporada.

El entrenamiento de tiro seco trae beneficios para la estabilidad y tenacidad así como el fortalecimiento de la voluntad, es una práctica económica y se puede realizar en condiciones que no requieren mayor espacio o características especiales.