

¿Qué es entrenar?

- No es ensayar una competición.
- Detectar los defectos y corregirlos
- Es estudiar la prueba.
- Crear reflejos condicionados.
- Analizar cada disparo.
- Conservar el tono muscular.
- Adecuar cada gesto.
- Mejorar nuestra técnica de tiro.
- Lograr que todos los disparos, no importa si son de competición o de entrenamiento, sean una obra de arte.
- Entrenar es mejorar, quitar vicios, suprimir defectos e ir más allá cada día.
- Entrenar no es “hoy voy a hacer 50 disparos en una hora”. Se entrena a veces haciendo uno o dos disparos en una hora, pero que estos disparos sean el máximo de la perfección. Es por ello que el entrenamiento debe ser seguido sistemáticamente, con variaciones frecuentes para evitar la rutina, la monotonía y el aburrimiento.

- Este entrenamiento consta de:

A.-Preparación física básica.

- B.-Ejercicios básicos:**
- 1.-Hacer brazo
 - 2.-Hacer puño
 - 3.-Parada del arma
 - 4.-Salida del disparo
 - 5.-Control de la respiración
 - 6.-Seguimiento de puntería
 - 7.-Descanso ocular

C.-Entrenamiento en el polígono que depende del momento, de la temporada y del grado de conocimiento que tengamos de la prueba. Cada tirador debe establecer su propio plan según sus posibilidades, tales como tiempo, munición, desplazamiento al polígono, etc. Otro factor a tener en cuenta es la visión que el tirador tenga de la prueba y lo que desea lograr en la misma. Valgan una serie de datos y normas en base a lo que se puede hacer:

- a.-Dedicar un mínimo de tres sesiones semanales en el polígono.
- b.-Hacer diariamente tiros en seco en el domicilio.
- c.-Realizar en el polígono los ejercicios básicos.
- d.-Alternar los ejercicios básicos con las siguientes tablas de entrenamiento:
 - 1.- 5 disparos de ensayo. Estos disparos tienen la intención de comprobar si el arma está centrada.
 - 2.- Descanso 5 minutos.
 - 3.- 5 disparos sin límite de tiempo, controlando perfectamente todos los factores que intervienen encada uno. Localizar los errores. Renunciar el número de veces que sea necesario hasta que el disparo sea perfecto. Analizar la agrupación, no importan los puntos. La ejecución del disparo es lo importante en este caso.

- 4.- Descanso 5 minutos. Parpadear.
- 5.- 5 disparos en 10 minutos. Controlar los errores y resultados.
- 6.-Descanso 5 minutos. Parpadear.
- 7.- 5 disparos en 15 minutos. Controlar errores y resultados.
- 8.-Descanso 5 minutos.
- 9.- 5 disparos en 10 minutos. Controlar errores y resultados.
- 10.-Fin del entrenamiento.

Los puntos obtenidos en los numerales 5, 7 y 9 deben sumarse de vez en cuando a modo de test y si en un cierto tiempo no alcanzamos la cota de 140 ó 145 puntos es que algo no funciona bien en el entrenamiento y debemos revisarlo. Posiblemente estemos descuidando los ejercicios domiciliarios o los básicos de pistola. Debemos repasar la empuñadura y la alineación del arma con el antebrazo. De nada servirá entrenar con cuidado si tenemos un grave error en la empuñadura o las miras no son las adecuadas.