

Nociones básicas

En nuestro deporte es muy importante tener un correcto manejo de las armas y un comportamiento adecuado en la línea de tiro, tanto por nuestra integridad como por la de las demás personas que nos rodean.

Una vez avanzado este paso tan fundamental comenzaremos a preocuparnos por hacer un 'buen papel', ya sea en competencias oficiales y también si vamos a divertirnos un rato con amistades.

En los polígonos es común ver al tirador que va una vez al año haciendo demostración de sus habilidades instintivas, porque de entrenamiento no hay nada, haciendo solo lo que le 'sale', sin tener ninguna organización ni método.

He observado que en éstos casos que la seguridad depende mucho de la personalidad del individuo, si es una persona tranquila y prudente veremos que no sucede nada, pero cuando son personas de las que 'ya saben todo', se complica un poco el panorama.

Los beneficios de seguir un método en el tiro son muchos, y además de mejorar nuestro desempeño deportivo, también mejora la seguridad para nosotros y nuestros compañeros de tiro. Esta actitud debe salir de nosotros mismos de una manera natural, y no por temor a la persona encargada de la seguridad.

Empuñamiento

Arma corta - 2 manos

Para la persona que se inicia en el tiro, y sobretodo si es con la intención de tener un conocimiento superficial del tema, es recomendable entrenarse en esta forma de empuñar las armas.

No es que sea una forma sólo para noveles, pues se utiliza también en algunas modalidades avanzadas, sino que simplifica mucho el aprendizaje, y luego de dominarlo veremos si pasamos al siguiente.

La mano maestra tomará el arma con firmeza, procurando que el arco entre los dedos índice y pulgar envuelva el arma a la altura máxima que permita la empuñadura, sin dejar espacio entre ellos y el espolón, de lo contrario sentiremos más el retroceso del disparo y no lograremos un punto de apoyo fuerte.

Con la otra mano daremos un apoyo a la que sostiene el arma, pero sin interferir (sobretodo en las pistolas) con el ciclo de disparo, con la mano semi cerrada y colocando los dedos sobre los de la otra mano por delante de la empuñadura, como se aprecia en la imagen de la derecha.

El cuerpo estará en posición vertical, con una ligera inclinación hacia adelante, los pies algo separados entre sí



para conseguir mayor estabilidad, y los brazos totalmente estirados formando un triángulo isósceles con el pecho como base y dirigido a el blanco.

Con el tiempo y a medida que adquirimos más experiencia iremos aflojando un poco esta rígida figura que se presenta, pero para comenzar creo que es algo seguro y que facilitará el tomar confianza con el arma y en nosotros mismos.

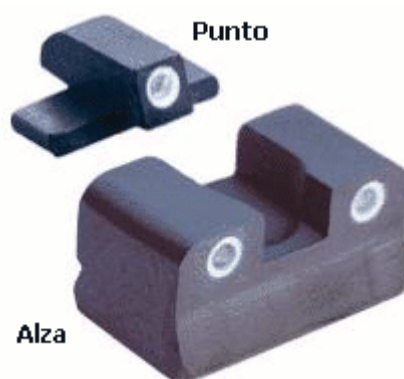
Es algo muy positivo observar a los demás tiradores en la línea de tiro, en especial a los que ya tienen experiencia, tomando nota de posturas, técnicas, actitudes, etc, que podamos ensayar en nosotros mismos, y experimentando si nos ayuda a mejorar o no.

Con éste método es aseguro que podrán mejorar su rendimiento, pues la experiencia de muchos años y de diferentes personas estará a su alcance, lo que sería muy difícil de otra forma, son esos conocimientos que no están en los libros.

Las miras

Después de practicar el empuñamiento y la postura del cuerpo, pasamos a estudiar la toma de las miras del arma.

Las miras en todas las armas se componen de el **Alza**, y del **Punto** de mira, siendo el alza la que esta más cercana al ojo durante el tiro, y el punto el más alejado, y por lo general situado sobre la boca del cañón. su forma la vemos en la figura adjunta.



La forma de las miras va de acuerdo al tipo de arma y su uso principal, por ejemplo las armas de defensa por su pequeño tamaño suelen tener unas miras muy elementales, pero las de competición por el contrario las tienen de gran tamaño y con posibilidad de corrección, principalmente en el alza, la cual presenta tornillos micrométricos para lograr ajustes exactos que permitan un buen desempeño.

La ranura del alza tiene unas dimensiones que permiten ver el punto con nitidez y dejando una pequeña luz entre los tres elementos, logrando así una buena alineación del arma.

Comenzamos con una buena postura, como hemos dicho al comienzo, y con el dedo índice extendido apoyado en el cubre-gatillo, procederemos a apuntar al blanco en forma natural, observando si el arma se ve alineada con ellos, o si por el contrario se ve que apunta a la izquierda o derecha.

En el caso de que no se vea alineada, modificaremos ligeramente la posición de nuestros pies buscando una postura que no nos haga 'forzar' los brazos para alinear el arma con el blanco, de esta forma se evitan tensiones



al intentar corregirlo.

La toma de las miras se comenzará levantando el arma sobre la altura del blanco, para pasar después a bajar el arma lentamente hasta la altura de la diana, evitando pasarse hacia abajo, y si hicimos correctamente el paso anterior veremos que las correcciones que necesitará hacer para centrar las miras serán mínimas.

En este momento llega la parte difícil, que es lograr que alza, punto y blanco lleguen a un estado de alineación y equilibrio suficiente que nos permitan realizar el disparo, lo que se recomienda es enfocar nuestra vista en las miras, dejando la diana algo borrosa, como fuera de foco, pues intentar ver todo al mismo tiempo no es posible. Ver la figura adjunta.

Una de las principales ventajas de las miras telescópicas es justamente que permiten ver el blanco y las miras en el mismo plano visual, permitiendo una mayor observación de nuestro objetivo.

Las respiración

El tiro de precisión necesita, teóricamente, la completa inmovilidad tanto del arma como del tirador, lo cual es físicamente imposible, pues el cuerpo humano está en permanente movimiento, incluso cuando dormimos.

Debemos efectuar el tiro con el arma en movimiento, procurando que éstos sean mínimos y controlados, buscando un equilibrio momentáneo. Los factores corporales que mayormente inciden en contra son: la respiración, y en segundo término los latidos del corazón.

En la línea de tiro intentaremos mantener la calma y respirar pausadamente, procurando aislarnos de lo que suceda a nuestro alrededor, de éste modo no aumentaremos nuestras pulsaciones cardíacas, las cuales si son fuertes, estremecen ligeramente nuestro cuerpo, no siendo posible suprimirlas, como haremos con la respiración.

Cuando vayamos a efectuar cada disparo lo haremos en este orden acompasándolo con la respiración:

Primero: Levantar el arma sobre la línea de los blancos. (tomamos aire con un poco de fuerza y lo retenemos en los pulmones)

Segundo: Bajamos lentamente el arma hasta el blanco. (Soltamos lentamente el aire sobrante mientras bajamos el arma, hasta alcanzar un estado de reposo, y contenemos la respiración mientras efectuamos el disparo)

Tercero: Después de efectuado el disparo, esperamos unos instantes, y bajamos el arma. (Ya podemos tomar aire de nuevo, con lentitud y pausadamente)

Es importante soltar suficiente aire como para que no debamos contenerlo haciendo fuerza, pero no tanto como para sentir una opresión por el aire que intenta entrar a los pulmones, llegando a un equilibrio que nos ayude a eliminar los movimientos de la respiración.

Es importante practicar la respiración siempre que entrenemos, tanto para adquirir la costumbre de la apnéa, (no respirar durante un tiempo), como para que se integre a la secuencia del tiro en forma casi automática.

El disparador

El gatillo o cola del disparador, como más nos guste llamarlo, es la parte del arma que desata el proceso del disparo, por lo que su adecuado manejo producirá un resultado visible en la diana, cuanto más lo conozcamos mejor será.

Una forma instintiva de ir aprendiendo su funcionamiento es simplemente con el uso habitual, poco a poco nos quedará 'grabado' su accionar, pero no es lo ideal. Si realmente queremos hacer las cosas bien debemos estudiarlo con cuidado y atención.

Existen muchos tipos, los más avanzados son los de las armas olímpicas y deportivas. Cuentan de fábrica con la posibilidad de regularlo al gusto del tirador con unos pequeños tornillos que tiene su mecanismo.

En las armas comunes, como las de uso policial y militar, lo normal es lo contrario, debemos ajustarnos al tacto que el disparador trae de fábrica, intentando aprovechar sus características. Tienden a ser "duros", y también de largo recorrido, situación que puede ser superada con la práctica.

Apoyando el dedo índice en su primera falange sobre la cola del disparador, procederemos a presionarlo suave y progresivamente, procurando sentir las distintas fases del disparador hasta sentir el estampido del tiro. Es fundamental que la fuerza aplicada lo sea en el eje del arma.

La parte de la falange que apoyaremos en el disparador dependerá de la forma de nuestra mano y de la distancia al disparador, pero siempre previamente ensayaremos en seco lo suficiente como para encontrar la posición ideal, dónde no se produzcan movimientos que afecten la puntería. Los **gatillazos** son los responsables de buena parte de nuestros fallos, es inútil aplicar todas las demás técnicas correctamente y luego pegar un tirón del disparador y estropearlo todo.

TIRO CON UNA MANO

Desde la invención de las armas cortas, hace varios siglos, eran empleadas principalmente por la caballería, por lo que era muy importante que se pudieran disparar con una sola mano.

Por ésta causa el entrenamiento estaba dirigido al tiro con una sola mano, e incluso hasta bien entrado el siglo XX, se veía con malos ojos el tiro con pistola a dos manos. La vieja oficialidad militar lo consideraba "antideportivo".

El tiro a dos manos es, actualmente, un estilo típicamente defensivo o militar, pero si nuestro interés es participar en competiciones de tiro olímpico y deportivo debemos aprender a tirar con una sola mano.

Esta modalidad lleva una mayor dedicación para lograr buenos resultados, exige más de nosotros, pero también da muchas satisfacciones.

Posición corporal.

Lo habitual es la postura lateral, tomando como eje la línea imaginaria que generan nuestra posición y el blanco. Pero debemos hacer pruebas con distintos ángulos hasta determinar cual se adapta mejor a nuestra constitución física.

El brazo que sostiene el arma estará extendido en dirección a los blancos, y el otro brazo deberá actuar como contrapeso en la dirección opuesta, al tiempo que inclinamos el cuerpo ligeramente atrás, de forma tal que mantenemos equilibrada la posición.

Hay quienes dejan la mano libre en el bolsillo del pantalón, otros prefieren meter el pulgar por detrás del cinto, a la altura del botón, dejando la mano colgando fuera, es cuestión de preferencia.



Es importante en ambos casos que el brazo y la mano libres queden inertes, para no distraernos de lo demás.

Los pies deben estar ligeramente separados y en ángulo, procurando dar equilibrio al cuerpo.

Empuñamiento.

Al igual que en el tiro a dos manos, debemos empuñar con firmeza, procurando encontrar la posición adecuada del arma con respecto a la mano y que nos permita tomar correctamente las miras.

Postura

En esta modalidad de tiro estamos apuntando con el brazo y también con el cuerpo, por lo que es muy importante la correcta alineación con respecto a los blancos.

* tomamos posición en la línea de tiro, procurando acostumbrarnos a la postura.



* con los ojos cerrados, levantamos el arma hasta la altura de los blancos y después de unos segundos los abrimos.

Las miras deberán estar alineadas y sobre la diana, de lo contrario procedemos así:

Movemos un poco el pie más alejado de la línea de tiro en la dirección en que estamos desviados, hasta compensarla. Es importante mantener el otro pie en el mismo lugar, pivotándolo de forma que acompañe la postura, pero en el mismo lugar.

* Una vez que hemos logrado alinear nuestro cuerpo con el blanco, las correcciones necesarias de las miras sobre la diana serán mínimas, beneficiando en gran forma la puntería, y evitando las incómodas posiciones forzadas.

Tirando.

Cuando ya tenemos la postura de tiro correcta respiramos profundamente mientras levantamos el arma lentamente. Soltamos el exceso de aire de los pulmones y vamos bajando lentamente el arma hasta la altura de la diana.

En este momento se deja de respirar (apnea) hasta que se produce el disparo, presionando lentamente el disparador.

La cantidad de aire justa que debemos conservar en los pulmones durante la **apnea**, es la que ni tiende a salir por su cuenta ni la que nos fuerza a entrar más aire, sino un equilibrio que nos permite relajarnos y concentrarnos en la puntería, minimizando los movimientos del cuerpo.

Al principio cuesta un poco, pero con la práctica es increíble lo largos que pueden ser los períodos de apnea sin apenas notarlo.

Luego de producido el disparo, no debemos bajar el arma de inmediato, sino que hacemos una pequeña pausa y después de un instante manteniendo la postura, bajamos el arma y volvemos a tomar aire pausadamente.

Si bajamos el arma de inmediato al escuchar el disparo, creamos un mal reflejo, el cual puede afectar la puntería, una pequeña pausa evita éste inconveniente.

Si durante la apnea no logramos una buena alineación de las miras y el tiro no nos "sale", no hay que forzarlo, pues casi seguro será un mal disparo. En lugar de disparar bajamos el arma y tomamos nuevamente aire, reiniciando la secuencia a continuación.

Bueno a probar y si sale bien enhorabuena y si no a empezar de nuevo SALUD.