

A.- APRENDER A PARAR

En primer lugar, debemos efectuar ejercicios de carga muscular con el brazo que normalmente utilizamos para disparar.

Para ello, realizaremos la siguiente práctica:

1) Levantar y parar contra una pared a 20/30 centímetros de la punta del cañón del arma, buscando un punto imaginario, y tratar que las alzas no se muevan, o se muevan lo menos posible.

En principio el tiempo de esta parada será de 15/20 segundos.

Repetimos que se trata de levantar el arma, encararla contra la pared u otro objeto plano y visible, y disparar dentro de los 8 o 10 segundos normales, aguantando el arma quieta hasta completar los 15/20 segundos.

Este ejercicio se repite 12 veces. Una recuperación de más o menos 10 segundos separará un levantamiento de otro.

2) Levantar y parar, apuntando contra una pared situada a 20/30 centímetros del cañón, realizando los mismos movimientos pero en un tiempo de 20/25 segundos, en 10 ejercicios.

El disparo se efectúa en el mismo tiempo normal de 8/10 segundos, se respira y se aguanta el arma hasta el tiempo señalado. Otros dos minutos de descanso con ejercicios de compensación al final de esta práctica.

Entre levantamiento y levantamiento, el tiempo de recuperación será de 20 segundos

3) Levantar y parar, apuntando contra un blanco teórico situado a 20/30 centímetros del cañón, disparar en seco en 8/12 segundos, y respirar luego las veces necesarias hasta un tiempo de 30 segundos, repitiendo la práctica 8 veces.

Entre levantamiento y levantamiento, el tiempo de recuperación será de 20 segundos. Dos minutos de descanso serán necesarios al final del ejercicio.

4) El tiempo para desarrollar esta práctica será entre 30 y 45 minutos.

Una vez controlado estos primeros ejercicios y con fuerza para soportar estas cargas se puede añadir la siguiente fase.

5) levantar el arma y parar, apuntando sobre un blanco imaginario situado a 20/30 centímetros del cañón en un tiempo de 45 segundos, con recuperación de 30 segundos entre cada levantamiento. Efectuar solamente 6

CON VIENTO.

Abra un poco más las piernas
Métase en el puesto de tiro para que las mamparas le protejan
Compense la dirección del viento dando un clic en dirección contraria

VARIOS

Grábese en la memoria que ese baile que tanto le preocupa, ese baile que le congela el dedo y le impide presionar suavemente la cola del disparador, carece de importancia práctica mientras tengamos alza y punto centrados...

Respirar, una ventilación correcta durante el tiro es fundamental para que no se nos altere nada durante el disparo. El tirador debe controlar su situación respiratoria antes y después del disparo. Lo normal es mientras eleva el arma hacer una respiración profunda y soltar el aire soplando. A continuación ya durante el inicio de la parada vuelve a respirar suavemente y despacio, conservando la mitad del aire inspirada y entrar ya en la fase de apnea previa al disparo, con los pulmones a mitad de la capacidad posible.

Si no ha visto saltar el punto es que la visión estaba enfocada en el blanco.

El síntoma más típico de los nervios en la competición es que todo se acelera, domínate, ve más despacio.

El pulso varía con un simple pitillo.-

Confía en ti eres capaz de hacerlo bien si te lo propones

Concéntrate sólo en tirar. Olvídate, es casi posible si te lo propones, de que es una competición. En realidad es sólo otra sesión de tiro de muchas que vas a hacer en tu vida. ¿tánto te importa el resultado? El tiro es solo un juego. Una distracción. Tu vas a divertirte un rato y no a convertir la competición en un acto de masoquismo. Relájate. Disfruta de la vida. Tira relajado. No sufras.

Se agresivo con tranquilidad

Calentar y concentrarse en lo que vas a hacer
Pasear y subir y bajar escaleras para calentar las piernas
Mover los brazos
Un par de horas antes llevar muñequeras de plomo
Tomarse una manzanilla
Ir al baño

Forzarse a mantener un ritmo más bien lento que rápido

Para calentar hacer ejercicios de calentamiento con la muñequera, subir y bajar el brazo con el codo flexionado. Flexiones de piernas y torsiones de cintura. Pero sobre todo sube y baja el arma tratando de conseguir un buen tono muscular en la musculatura del hombro, brazo y antebrazo. Luego controla la respiración y vuelve el ritmo pausado.

Muchos tiradores convierten la competición en algo excesivamente importante y es por ello que acaban en desastre. A las cosas corrientes hay que darle la importancia corriente. Salvo los tiradores de élite, que tiran en competiciones internacionales y nacionales, a los demás en realidad nos debe importar un bledo la competición.

Prepararse en casa

Sesiones cortas al día de diez a doce minutos en cada ocasión

1. subir escaleras
2. paseos a buen ritmo
3. flexiones de cintura
4. flexiones laterales de tronco
5. desde tumbados elevar el tronco sin apoyarse con las manos
6. tumbados boca arriba elevar las piernas
7. lo mismo haciendo la bicicleta
8. ejercicios de tensores
9. muelles de mano

levantamientos. Disparar en seco entre 8/12 segundos, respirar y aguantar el tiempo señalado.

6) Repetir el mismo ejercicio y con la misma mecánica, en un tiempo de 60 segundos con cuatro levantamientos.

El tiempo de recuperación entre levantamientos será de 30 segundos.

Dos minutos será el tiempo de recuperación al final del ejercicio

Un mínimo de cinco minutos de recuperación serán necesarios antes de comenzar cualquier otra práctica.

Durante los ejercicios de a partir de soltar el disparo se puede respirar con la frecuencia necesaria. Lo que nos importa es trabajar bien el brazo.

Repito que estos últimos ejercicios no son recomendables hasta tener mucha seguridad en parar el arma y hasta lograr que la misma se mueva lo menos posible.

Esta práctica debe hacerse diaria en casa o en el campo de tiro como calentamiento cada vez que vayamos a entrenar.

Con este ejercicio se consigue prolongar el tiempo de parada del arma hasta llegar a los 12, 15 o 16 segundos que se precisan para realizar el disparo correctamente, y durante el cual la mano tenga el menor temblor posible.

Si llegamos al hábito de realizar estos ejercicios cada día y conseguimos llegar a soportar el arma hasta 45 segundos con ligerísimos movimientos de las alzas, pararemos mejor y con menos esfuerzo durante 10 o 12 segundos.

Pero mucha atención al cansancio: cuando el brazo note el esfuerzo, o si se siente el más ligero dolor, debemos bajar el brazo. Una cosa es conseguir parar el arma y otra llegar a una lesión muscular que podría ser muy perjudicial para la carrera deportiva.

Con este ejercicio conseguimos:

- Parar el arma de forma sencilla, sin esfuerzo apenas.
- Acostumbrarse a los músculos que soportan el arma a realizar su trabajo con facilidad.
- Acostumbrarse a presionar la culata con la fuerza necesaria para que el arma se mueva lo menos posible.
- Familiarizarse con la posición del dedo en el gatillo para que cuando veamos el arma parada se dispare sin agobios.
- Acostumbrarse a ver siempre las miras claras y nítidas.

La culata debe cogerse –asirse- con fuerza, como si estuviéramos haciendo tiro real.

Este entreno es prioritario en invierno y, cuando llegemos a la competición, iremos bajando su tiempo de práctica.

B.- PARAR Y DISPARAR

El segundo ejercicio no es más complicado y se debe hacer preferentemente en casa por la gran facilidad de poder realizarlo en cualquier momento del día.

Ya hemos dicho que se pueden hacer trabajos de calentamiento h de preparación muscular con el brazo utilizado para soportar el arma y que estamos realizando cargas para conseguir parar con más facilidad.

Pues bien, ahora, nos dedicaremos sólo a parar y disparar, que son dos ejercicios totalmente distintos. Si no conseguimos parar el arma, difícilmente podremos disparar; y si disparamos en esas malas condiciones, sabemos de antemano que el resultado no puede ser bueno.

Empecemos por parar el arma, como complemento directo de lo que estamos haciendo en el campo de tiro.

Colocamos un parche, o un blanco en miniatura, a cinco metros de distancia sobre una pared, a una altura máxima del suelo de 1,40; la habitación debe tener luz suficiente para ver perfectamente las alzas. El aprendizaje de ver siempre las alzas es primordial para aprender esta técnica. Las alzas siempre se deben ver claras, **nunca se debe mirar para el parche o blanco**; tenemos que acostumbrarnos a que la visión perfecta sea siempre los elementos de puntería.

Se apunta sobre el parche y se para en el medio del mismo, hasta que consigamos controlar el arma y ésta apenas se mueva.

Este ejercicio se repite una y mil veces, hasta que consigamos un tono muscular que nos permita hacer este ejercicio de forma perfecta, sin movimientos extraños o saltos en el punto de mira.

Se pasa después a parar los puntos sobre la parte alta del parche, cuando controlemos este ejercicio perfectamente y veamos los puntos parados, lo pasamos a la parte baja del parche, luego a la derecha y por último a la izquierda.

A esa distancia llega un momento en que el arma está perfectamente parada.

El ejercicio siguiente es dar vueltas suavemente alrededor del parche, primero de derecha a izquierda, después de izquierda a derecha, para finalmente volver a parar en el centro.

Cuando hayamos conseguido hacer estos ejercicios correctamente, procederemos a disparar. Pero insisto: primero tenemos que dominar la técnica de parar.

