

## **TECNICA PARA PISTOLA VELOCIDAD**

Si en precisión la modalidad reina es la pistola 50 metros (pistola Libre), en las modalidades que tienen partes rápidas, la reina es la pistola velocidad.

Es ésta una modalidad que no está demasiado arraigada en España y que no cuenta con muchos aficionados, y no es de extrañar, pues la técnica no es fácil y el consumo de munición tampoco es pequeño, además si el no hacer ceros en 4 segundos es difícil más lo es hacer dieces, tampoco existen en todos los campos de tiro instalaciones adecuadas para practicar ésta modalidad, o no se pueden utilizar en ciertos días y horas (fines de semana) debido a que cada tirador utiliza cinco puestos de tiro él solo, y por último tampoco es fácil encontrar entrenadores con conocimientos suficientes en ésta modalidad que puedan impartir clases sobre ello.

Sea como fuere el nivel internacional y de España es alto, aunque sean unos pocos los que estén en la élite. Para aquellos que sientan curiosidad en ésta modalidad aquí dejo unos apuntes sobre su técnica.

Tiempos y técnicas es sobre blancos electrónicos, donde he trabajado últimamente y que tienen algunas diferencias con los blancos mecánicos, por ejemplo, el tiempo de cierre es de dos décimas de segundo más tarde que en los blancos mecánicos, la utilización de luces en lugar de giro de los blancos, a lo que el tirador tiene que adaptarse ya que la reacción para las salidas no es la misma, además hay que tener en cuenta la altura del centro del banco ya que puede haber variaciones incluso dentro de la legalidad. Los blancos electrónicos tienen un armazón standard y la altura del centro del blanco al suelo es de 1,40 m. exacto o casi exacto, sin embargo en los blancos mecánicos ésta altura puede variar desde 1,50 a 1,20 metros. Esto que parece algo irrelevante es de suma importancia, pues si en la galería que entrena el tirador en blancos mecánicos están por ejemplo a 1,20 m. de altura, estamos hablando de una diferencia de 20 cm, diferencia que se va encontrar cuando vaya a un campeonato internacional o un campeonato de España, con el grave problema de que ha entrenado a una altura determinada y ahora el blanco le queda más alto y en la salidas se quedará bajo, teniendo que hacer otro nuevo impulso del brazo para llegar a la zona de puntería con la correspondiente pérdida de tiempo, y sí además consideramos que las salidas y pases son prácticamente actos reflejos, el tirador tendrá muchas dificultades de hacerlo bien si no lo ha entrenado con anterioridad.

Mi recomendación es que el tirador ponga los blancos para entrenamiento a una altura de 1,40 m. exactos y así evitar el problema referenciado, con tener que intentar adaptarse en un solo entrenamiento al juego de luces de los blancos electrónicos ya tiene suficiente, pues hasta acostumbrarse se tarda en reaccionar al cambio de luces con la pérdida de tiempo consecuente.

## **POSICION:**

La posición del tirador debe ser lo más de perfil posible (explicado en el artículo de técnica de precisión) con respecto al tercer blanco, esto es debido a que la recuperación de la puntería por efecto del retroceso del arma es más rápido en la posición de perfil ya que no nos gira el eje de los hombros.

El tirador debe orientarse sobre el tercer blanco o blanco central y tirar en posición forzada a los dos blancos de la derecha y en posición forzada a los dos blancos de la izquierda.

## **SALIDAS Y PASES:**

Si tirar en las fases rápidas de otras modalidades no es fácil, en ésta modalidad se incrementa la dificultad al tener que realizar los cinco disparos a cinco blancos separados entre centros por 75 cm. por lo que el tirador tiene que dominar las salidas al primer blanco y además los pases a los cuatro restantes y en tiempos mínimos, por lo que los movimientos en muchas ocasiones son actos reflejos y para conseguir ésta habilidad o destreza el tirador necesitará realizar muchas repeticiones.

Los pases siempre serán de afuera hacia adentro del cuerpo del tirador. Para mayor entendimiento, un tirador diestro deberá realizar su primer disparo al primer blanco de la derecha, realizando los pases y siguientes disparos de derecha a izquierda. Esta forma de tirar tiene dos fuertes razones, una que el cuerpo gira mejor hacia adentro y la segunda es que si el tirador lo hiciera al revés tapanía con el brazo el siguiente blanco. Un perjuicio que tienen los tiradores zurdos en los blancos mecánicos es que éstos giran al contrario de su forma de disparar y no tienen la pequeña ventaja de un disparo rasgado dentro de las medidas reglamentarias, y por consiguiente esa quizás décima de segundo más de tiempo que tienen los tiradores diestros.

La salida o ataque al primer blanco es la misma que para tiro rápido, series rápidas de pistola standard, etc. (véase el artículo de técnica de tiro rápido) pero con tiempos diferentes, el tiempo de salida para 8 segundos no debería exceder de 2,5 segundos, para 6 segundos no debería exceder de 2,0 segundos y para 4 segundos no debería exceder de 1,6 segundos.

Una vez realizada la salida hay que realizar el pase al segundo blanco, éste es el pase que más dificultad presenta al tirador, pues hay que pasar de un movimiento vertical a un movimiento lateral y eso cuesta, lo normal es perder un poco más de tiempo en éste segundo blanco, el pase a los siguientes es ya mucho más cómodo para el tirador. Es muy aconsejable realizar un sexto disparo en seco sobre un sexto blanco imaginario, continuando así el movimiento lateral del tirador y evitar tiros erróneos por ser el quinto blanco el último.

El error más grave que puede cometer un tirador de velocidad es hacer los pases con el brazo, me refiero a que para pasar la pistola del primer blanco al segundo y sucesivos el eje de hombros debe ser un bloque, por lo que el tirador debe realizar los giros desde la cadera, pero esto es de difícil ejecución y lo más fácil y cómodo para la mayor parte de los tiradores es hacer el pase solo con el brazo. **¿Qué ocurre entonces para que sea el mayor error?** Pues algo muy sencillo de entender, si el tirador hace el pase solo con el brazo cuando apunte al siguiente blanco el punto de mira no estará perfectamente colocado dentro del alza, estará arrimado a la derecha del alza, entonces el tirador instintivamente colocará el punto de mira centrado en el alza y ésta corrección la hará con la muñeca deshaciendo el bloqueo de la misma y al no darle tiempo de volver a bloquear el disparo saldrá descontrolado, claro está que a menor tiempo mayor error.

Si observamos, aunque solo sea una serie, a un tirador de velocidad, veremos rápidamente si es bueno o no con tan solo observar si mueve el hombro izquierdo en los pases, si no lo mueve estará haciendo los pases con el brazo y por mucho que entrene nunca llegará a ser un tirador de nivel.

### **8 SEGUNDOS:**

Las series de 8 segundos son las más lentas, en donde hay tiempo para apuntar y que la salida de disparo sea totalmente limpia sin tirones, como hemos dicho la salida debería ser en un tiempo de no más de 2,5 segundos y el resto del tiempo repartido entre los otros cuatro disparos, el último disparo se debería producir en el segundo 7. En estas series da tiempo para apuntar e incluso hacer pequeñas correcciones para que las miras estén perfectamente en la zona de puntería y asegurar así el 10. No pongo el tiempo repartido por igual entre los cuatro blancos ya que para mí los tiempos no tienen porque ser exactamente iguales en todos los blancos, por ejemplo el pase del primero al segundo suele ser más lento que en los demás debido a la dificultad del cambio de movimiento y sin embargo el tirador suele hacer más rápidos los últimos disparos. También puede ocurrir que en un determinado blanco tenga más dificultad y se pare una o dos décimas de segundo más. En definitiva el tirador debe tener una percepción global de los 8 segundos y no de cada tiempo por separado para cada blanco, es más, un tirador bien entrenado sabe perfectamente si ha salido lento o si algún pase lo ha realizado más lento de lo habitual y si va bien de tiempo o no.

### **6 SEGUNDOS:**

Estas series son las intermedias, refiriéndonos al tiempo, aquí el tirador ya no se puede permitir esas pequeñas correcciones que podía hacer en las serie de 8 segundos, sin embargo todavía la salida y pases son lo suficientemente lentos para realizar buenas punterías y salidas sin tirones. La salida no debería ser superior a los 2

segundos, tiempo en que todavía nos permite realizar una buena puntería y realizar el disparo con la pistola totalmente parada. Los pases efectivamente se podrán hacer más lentos, lo cual da seguridad al tirador, pero sin embargo no tiene tiempo suficiente para hacer correcciones. Podrá pasar lento pero donde pare la pistola ahí se producirá el disparo. Los tiempos de los pases del primer blanco a los restantes ocurrirá lo mismo que en los pases de los 8 segundos, pero en ésta ocasión el último disparo se producirá en un tiempo no inferior a 5,5 segundos.

#### **4 SEGUNDOS:**

Aquí el tirador se encuentra en la opción más complicada de la competición, pues el tiempo es relativamente corto y ahora todo lo tiene que hacer por acto reflejo, no hay tiempo para pensar, ni rutinas de tiro durante la serie, es como si toda la serie fuese un conjunto, sin disparos aislados, o le sale bien o le sale mal. La salida no deberá exceder de 1,6 segundos, si excediera no habría tiempo de parar la pistola en los siguientes blancos, y ya he comentado que el disparo se deberá producir con la pistola parada y sin tirón del disparador, No será fácil que el tirador pueda realizar la salida correctamente en éste tiempo, al menos no todos los tiradores son capaces, pero para ello hay un pequeño truco, el truco consiste en subir un tanto lento y soltar el disparo en la zona del 7-8 según se va subiendo y sin para el arma del todo, la relevación que le damos al proyectil disparando en movimiento ascendente hará que entre en la zona 9-10, también hay tiradores que no llegan a adaptarse a esta técnica, por lo que aconsejo que el tirador la pruebe durante unos días y luego decida por sí mismo cuál de las dos técnicas va a emplear. El pase al segundo blanco será más lento en una o dos décimas de segundo con respecto a los otros blancos, si el tirador quisiera apurar mucho éste tiempo se pasará de la zona de puntería y tendrá impactos erróneos a la izquierda, sin embargo lo normal es que los dos últimos sean un poco más rápidos pues aquí parece como si el tirador estuviera más seguro de su movimiento de pase. El último disparo no debería producirse antes de los 3,9 segundos. Debido a que en estas series es fundamental aprovechar el tiempo al máximo, os dejo a modo de ejemplo una secuencia en tiempos de una serie de 4 segundos que para mí sería perfecta y que es una serie real realizada por Javier Campos Linares en preparación para el campeonato de Europa de Olímpicas en 2019:

9	(3.92s)	91	-0.64s
10x	(3.28s)	108	-0.53s
10	(2.75s)	100	-0.54s
9	(2.18s)	96	-0.63s
10	(1.55s)	103	

En la foto se ve perfectamente que el tiempo de pase al segundo blanco es más lento y los siguientes más rápidos, sin embargo el último vuelve a ser más lento. **¿Y a que es debido esto?** Esta foto viene a corroborar lo dicho anteriormente de que el

tirador tiene una percepción global del tiempo de la serie y no entre disparos, y en ésta ocasión Javier detectó que iba sobrado de tiempo y ha querido asegurar más el último disparo.

Es aconsejable en los entrenamientos trabajar las salidas (**solo las salidas**) en todos los tiempos una décima o dos de segundo más rápido de lo que se necesita, al menos en las salidas para las series de 4 segundos, esto hará que le parezca al tirador que sale más despacio y más seguro.

### **SECUENCIA DE UNA SERIE**

Sabemos que el tiempo de carguen es de 1 minuto exacto y en ese tiempo el tirador deberá cargar sus 5 cartuchos, pero no queda ahí la cosa, sino que el tirador debería realizar una serie en seco antes de la serie real y para ello deberá primero montar la pistola y luego poner el cargador para así poder realizar el disparo en seco en la salida y 4 aprietes del disparador correspondientes a los 4 blancos siguientes, luego, claro está, deberá montar otra vez la pistola para introducir el primer cartucho en la recámara. A los 55 segundos como muy tarde y antes de que el árbitro de la voz de ATENCION, el tirador apuntará al blanco central y girará a la derecha para enfrentarse al primer blanco y esperar la voz de ATENCION para bajar el brazo lentamente a los 45 grados correspondientes y esperar para realizar la salida.

### **TIEMPO DE PREPARACION:**

También sabemos que el tiempo de preparación es de 3 minutos, tiempo muy insuficiente para que el tirador esté en perfectas condiciones de comenzar la competición, es por ello que debe entrar al puesto con al menos 20 minutos de calentamiento anterior. El tiempo de preparación lo debe emplear para realizar series en seco en los distintos tiempos de las series, haciendo hincapié en donde tenga mayores dificultades, normalmente será en los 4 segundos.

### **DISPARADOR:**

Algo para mí importante es reducir al máximo el recorrido del disparador para que éste quede preparado para el siguiente disparo, por éste motivo soy partidario de que el disparador solo tenga un tiempo y no dos, sí que debe tener una ligera holgura. El tener dos recorridos con pesos distintos es dar demasiado recorrido al dedo índice y esto supone mayor movimiento de la pistola y mayor tiempo para accionar el disparador.

### **TIEMPOS DE DESCANSO:**

El tirador tendrá entre cada serie un descanso de 1 minuto al menos, éste tiempo no es un tiempo muerto, sino que el tirador a través de la visualización tendrá

su mente activa en repasar sensaciones como son la salida y pases de la siguiente serie, recordemos que la acción se desarrolla tan rápidamente que el tirador actúa más por actos reflejos que por rutinas de tiro.

### **FORMAS DE ENTRENAMIENTOS (SALIDAS, PASES Y RITMOS)**

Hemos comentado anteriormente que además de que el tirador debe entrenar salidas al primer blanco, también debe entrenar salidas al primer blanco con pase al segundo y series completas en las distintas formas de entrenamiento, así el tirador deberá entrenar más en donde más dificultad tenga, normalmente será más en los 4 segundos que en los 6 y más en éstos que en los 8, por eso deberá entrenar proporcionalmente a la dificultad, pero no solo es entrenar proporcionalmente a los tiempos, sino también en aquellos errores que pudiera estar cometiendo en los distintos blancos o donde tenga problemas el tirador, así pudiera ser en las salidas, en pase al segundo blanco, ritmo de disparo, bloqueo de muñeca, acción del dedo sobre el disparador, giro del cuerpo, errores de impactos por diferentes motivos, etc.

El trabajo del tirador estará orientado a la fecha de la competición que prepara, así trabajará más en seco al principio del ciclo de preparación con un gasto bajo en munición para terminar haciendo casi todo el trabajo en calidad con un consumo mayor de munición.

Al menos debe realizar los siguientes entrenamientos que el propio tirador o su entrenador deberá preparar en un plan general y luego ir modificando por semanas dependiendo de lo que el tirador necesite para seguir la progresión adecuada.

- **Disparos de precisión:** Es importante que el tirador realice disparos en seco y reales de precisión a los 5 blancos, no hay que olvidar que para hacer dieces también hay que apuntar. Esto ayudará al tirador a gravar en su mente la imagen de las miras y la zona de puntería ayudándole así a mejorar, sobre todo en los 8 segundos.
- **Cambios de enfoque:** Es fundamental que el tirador tenga mucha rapidez en los cambios de enfoque, esto le permitirá que para el disparo al primer blanco el tirador, que lo está mirando, cambie el enfoque rápidamente en la fase de ralentización del movimiento de subida, sabemos que primero se sube el arma a la visual (aproximadamente hasta al pie de blanco), movimiento que es rápido cuando el arma va a la vista, y luego ralentiza el movimiento a la vez que cambia el enfoque a los elementos de puntería, así debería suceder también cuando se hace el pase a los siguientes blancos, el tirador mira el siguiente blanco, el arma va rápido a la visual y se ralentiza el movimiento cambiando el enfoque. Claro está que según las series son más rápidas haya mayor dificultad en la ejecución, llegando a ser en las series de 4 segundos algo tan rápido que ni siquiera el tirador llega a darse cuenta.

- **Salidas en seco en los tres tiempos con ojos cerrados:** Éste ejercicio sirve para que el tirador se fije en el bloqueo de la muñeca y de la acción del dedo índice sobre el disparador, éste ejercicio se debe hacer al principio por separado para luego hacerlo con la atención en ambas cosas.
- **Salidas en seco en los tres tiempos con ojos abiertos:** El tirador debe ser capaz de tener las mismas sensaciones pero ahora con la dificultad añadida de tener que realizar la puntería
- **Salidas reales en los tres tiempos con ojos abiertos:** El tirador tiene que seguir progresando y añadiendo dificultad al entrenamiento sin perder las sensaciones de como lo hace con los ojos cerrados.
- **Salidas en los tres tiempos con pase al segundo blanco:** Una vez que el tirador ya tiene cierta destreza en las salidas hay que seguir añadiéndole dificultad y ahora deberá realizar la salida y el pase al segundo blanco tanto en seco con ojos cerrados como en seco con ojos abiertos como con ojos abiertos y disparos reales.
- **Series en seco en los tres tiempos con ojos cerrados poniendo atención al giro del hombro izquierdo:** Es un ejercicio que el tirador debe aprender desde el primer momento, si no lo consigue nunca alcanzará un buen nivel, al principio hay que trabajar mucho este ejercicio hasta que sea un acto reflejo, diría más, el tirador no debería pasar a entrenamientos más avanzados hasta que no logre realizar éste ejercicio correctamente.
- **Series en seco en los tres tiempos con ojos cerrados poniendo atención al bloqueo de la muñeca:** Otro factor importante es el bloqueo de la muñeca y que el tirador debería aprender de forma automática.
- **Series en seco en los tres tiempos con ojos cerrados poniendo atención a la acción del dedo índice:** También es muy importante saber accionar el disparador suavemente sin dar tirones, sobre todo en 4 segundos, y es otro acto reflejo que el tirador deberá aprender. La mejor forma de aprendizaje es que el propio tirador lo vea por sí mismo y para ello de vez en cuando hay que someterle a realizar alguna serie real con engaño.
- **Series en seco en los tres tiempos con los ojos abiertos:** Aquí el tirador ya debería controlar salida, pases, ritmo, cambios de enfoque, bloqueo de muñeca y acción sobre el disparador. Esta fase de entrenamiento se podría desmenuzar realizando series en seco con distintas atenciones, giro hombro izquierdo, bloqueo muñeca, acción sobre el disparador.
- **Series reales en los tres tiempos:** En éstas series es donde el entrenador podrá ver y estudiar los posibles errores que pudiera estar cometiendo el tirador.
- **Series reales en los tres tiempos con engaño:** El error de dar tirones al disparador para realizar el disparo, debido a la gran rapidez de la ejecución, se verá rápidamente reflejado en los blancos pues los impactos estarán

bajos izquierda, para que esto sea más didáctico y el tirador vea con claridad el error que comete, lo mejor es que realice series con engaño, para ello hay que ponerle aleatoriamente en el cargador menos de cinco cartuchos y ponerle el cargador en la pistola sin que sepa cuantos cartuchos hay en el cargador, cuando realice la serie se producirá un disparo en seco y aquí es donde se puede ver si ha dado tirón o no del disparador, si la pistola se mueve al realizar el disparo fallido estará lógicamente dando tirón del gatillo. Hay que utilizar este truco de vez en cuando para que el tirador vaya perfeccionando la técnica.

### **PLAN DE ENTRENO GENERAL:**

El plan de entreno que pongo a continuación ha sido realizado para el tirador de velocidad Javier Campos Linares para preparar el campeonato de España del año 2019 siendo su sexta semana de entrenamiento de un ciclo de 9 semanas.

Como veréis no figuran series en seco con ojos abiertos y ojos cerrados poniendo atención al giro del hombro izquierdo, no es un olvido, sino simplemente que es un ejercicio que domina perfectamente y ya no es necesario insistir más, tampoco trabaja salidas con ojos cerrados pues ya tiene un buen dominio de las mismas.

### **PLAN DE TRABAJO SEMANAL (CUATRO DIAS DE ENTRENAMIENTO):**

Consumo de munición: 55 cartuchos por día de entreno

- 10 minutos de calentamiento sin arma, trabajamos el equilibrio.
- 4 Ejercicios de cambio de enfoque en seco.
- 20 disparos de precisión. 1 disparo a cada silueta 10 en seco y 10 reales alternando series.
- **8 SEGUNDOS**
- 5 salidas en seco a 2,5 segundos con ojos abiertos con pase a la segunda.
- 5 salidas reales a 2,5 segundos con pase a la segunda.
- 1 serie real a 8 segundos. Antes de cada serie real realizar las siguientes series:
  - 2 serie en seco ojos cerrados controlando el bloqueo de la muñeca
  - 2 serie en seco ojos cerrados controlando el dedo del disparador
  - 1 serie en seco ojos abiertos.
- **6 SEGUNDOS**
- 5 salidas en seco a 2,0 segundos con ojos abiertos con pase a la segunda.
- 5 salidas reales a 2,0 segundos con pase a la segunda.
- 2 series reales a 6 segundos. Antes de cada serie real realizar las siguientes series:



- 2 serie en seco ojos cerrados controlando el bloqueo de la muñeca
- 2 serie en seco ojos cerrados controlando el dedo del disparador
- 1 serie en seco ojos abiertos
- **4 SEGUNDOS**
- 5 salidas en seco a 1,4 segundos con ojos abiertos con pase a la segunda.
- 5 salidas reales a 1,4 segundos con pase a la segunda.
- 3 series reales a 4 segundos. Antes de cada serie real realizar las siguientes series:
  - 2 serie en seco ojos cerrados controlando el bloqueo de la muñeca
  - 2 serie en seco ojos cerrados controlando el dedo del disparador
  - 1 serie en seco ojos abiertos
- 15 minutos de estiramientos

AUTOR: Santiago Gómez Salgado