

TIRO OLIMPICO

TACTICA ANTES Y DURANTE LA COMPETICION

Algo que no siempre se tiene en cuenta, es lo que se detalla en éste artículo, pues es muy normal ver a deportistas aprovechar la competición para disfrutar del viaje a modo de vacaciones, para ver a familiares o disfrutar con los amigos unos días de asueto, y no es que esté en contra, sino que incluso pueda ser beneficioso para el tirador, siempre que se tenga en cuenta que primero es la obligación y luego la devoción.

Una de las cuatro áreas a tener muy en cuenta en éste deporte es **La Táctica**, dentro de la cual entra la planificación de los entrenamientos, descansos correspondientes, la elección de las competiciones que más convienen, en que competición se debe estar al 100% preparado, conocimiento de las galerías, preparación del arma, municiones, etc.

Pero además de esto, hay que tener un protocolo de actuación desde al menos el día anterior a la competición, ya que nos ayudará a competir con garantías de éxito. El saber que se debe hacer y que se debe tener en cuenta en todo momento ante una competición que se avecina nos dará la tranquilidad y la seguridad de que todo saldrá según lo previsto.

El tirador debe ser muy observador y a la vez meticuloso, la ayuda de una libreta de tiro para anotar ciertas cosas puede serle muy útil a la hora de preparar una competición y no caer en el mismo error varias veces debido al olvido, el conocer a la perfección el itinerario desde el hotel, conocer la galería de tiro en donde va a competir, el anotar tanda puesto y horario, puede serle de gran ayuda. El saber que problemas de viento, sol, luz, etc. puede haber en el puesto de tiro es primordial para que nada le sorprenda, debe estar prevenido a todo lo que le pueda ocurrir y estar seguro de como remediarlo, por eso es muy importante siempre que la organización y las circunstancias lo permitan, entrenar en el mismo puesto de tiro y a la misma hora en que se va a realizar la competición.

ANTES DE LA COMPETICION:

Después de haber realizado la inscripción pertinente, haber pasado control de armas y haber realizado el entrenamiento oficial, hay que empezar a concienciarse para la competición del día siguiente.

Es importante que no se haga una vida demasiado distinta a la vida que se realiza habitualmente y me refiero concretamente a horarios de comida, ocio, cantidad de comida, bebida, etc. Sí que se debe evitar una cena demasiado pesada o muy

abundante que hará que no se descansa lo suficientemente bien esa noche. Tomar bebidas alcohólicas afectará negativamente a la parada, a la visión, a los reflejos, etc. suprimir o rebajar la toma de bebidas excitantes del sistema nervioso como pueden ser el café, el té, la coca cola, etc. pueden ayudarnos a tener una mejor parada al día siguiente. El tabaco es un mal hábito a la hora de entrenar o competir, ya que es el causante de un pequeño temblor continuo que no se quitará si no se deja de fumar, el tirador que es fumador debe restringir al máximo el uso del tabaco antes de la competición para evitar en lo posible ese efecto de temblor.

Es conveniente que el tirador se distraiga antes de ir a descansar, el ir al cine, dar un paseo o estar con amigos es muy recomendable, cuando se vaya a la cama debe estar ligeramente cansado, esto beneficiará que se duerma antes y mejor, también si se acuesta un poco más tarde de lo habitual puede ser beneficioso para el sueño. Hay que dormir al menos 6 horas. No será beneficioso en absoluto ir a sitios con demasiado ruido como discotecas, conciertos, etc. con volumen de música demasiado alto, aunque parezca mentira altera el sistema nervioso y tarda algunas horas en recuperarse.

Antes de acostarse el tirador tiene que estar seguro de dos cosas:

- Conocer perfectamente el itinerario al campo de tiro.
- Saber perfectamente el horario de competición para planificar el horario de levantarse, salida del hotel, llegada al campo, etc. Esto hará que no se altere su ritmo normal, ya que no deja nada al azar y tiene todo controlado.

Al día siguiente desde que el tirador se levanta debe procurar que nada le altere, haciendo lo que tenía previsto, sin más. Debe salir del hotel y llegar al campo de tiro con tiempo suficiente para hacer sus preparativos y su protocolo, debe evitar entrar en conversaciones, discusiones, etc. que le puedan alterar y que no le lleven a ningún sitio, se puede ser amable con todo el mundo, pero sin mantener conversaciones que no le interesan para nada. El curiosear puntuaciones de tandas anteriores, o que le den información de otros tiradores, tampoco le beneficiarán en nada; por lo que debe evitar a toda costa cualquier información sobre ello. El tirador debe ir a lo suyo, a lo que tiene preparado, a su protocolo.

UN PROTOCOLO GENERAL DE ACTUACIÓN PODRÍA SER EL SIGUIENTE:

- Llegar al menos con una hora antes al campo de tiro.
- Hacer 15 ó 20 minutos de relajación, auto-convencimiento, incluso repasar técnicas mediante la visualización, esto lo puede realizar en el coche, en algún sofá, etc, siempre que sea un sitio tranquilo y asegurándose que no le va a interrumpir nadie. Poner una alarma, que le avise su entrenador, compañero, etc. será

fundamental en caso de quedarse dormido y así tener todo seguro y controlado. A partir de éste momento estará tranquilo, seguro, relajado e incluso lento en sus movimientos. Se ha producido una transformación, **la de tirador**.

- Calentar entre 20 y 30 minutos, será fundamental para que los músculos y la mente vayan preparándose para la competición.

- Dirigirse al puesto de tiro con al menos 10 minutos de antelación.

DURANTE LA COMPETICION:

Durante la competición debe tener la mente ocupada en lo que le interesa, técnica, relajación, visualización, recordar sensaciones de apriete, bloqueo, estabilidad, apoyo del dedo índice sobre el disparador, etc. Hará hincapié en aquello en que más dificultades tenga.

Decirse a sí mismo frases positivas que le den ánimo, son también muy convenientes, como por ejemplo:

- Lo estás haciendo bien, es lo normal, estás en tu media, continua así
- Trabaja y céntrate en la técnica, el resultado viene solo.
- Esto es lo que tienes que hacer, pero puedes mejorar. Trabaja

Evitar pensamientos negativos, que lo único que harán será entorpecer la actuación del tirador, será una tarea continua. Un mal disparo, preocuparse demasiado por una actuación equivocada en el arbitraje, hacer suma de puntuaciones, imaginar el puesto que puede alcanzar, etc. no le ayudarán en nada, más bien será un vehículo excelente para subir el estrés.

Entre disparo y disparo debe realizar sus rutinas de tiro, las cuales debe tener perfectamente entrenadas e intentará no abandonarlas por cansancio o vagancia, esto hará que el tirador tenga una óptima concentración en lo que está haciendo. La mente en muchas ocasiones y sin darse demasiada cuenta el tirador se va por si misma a algo más placentero que el estar repitiendo una y otra vez lo mismo, el tirador debe estar muy atento a esto y si ocurriera debe dejarla descansar unos segundos y hacerla volver al trabajo que estaba realizando.

Cuando se haga un descanso el tirador no debe forzar su mente en continuar con las rutinas que estaba realizando, por el contrario, debe orientarla hacia algo placentero durante un tiempo, planificar vacaciones, recordar algún lugar tranquilo y agradable, algún tipo de música agradable, pueden ser herramientas muy válidas, para luego volver al trabajo, a lo que le interesa, a sus rutinas.

De la competición el tirador debe salir cansado, si no fuera así, es que no ha trabajado lo suficiente.

Al finalizar la competición el tirador debe volver a su estado natural, habiendo otra transformación del tirador, en ésta ocasión a ser otra vez él mismo.

Habría que distinguir dos clases de protocolo, uno para precisión y otro para las modalidades de velocidad o tiro rápido:

PROTOCOLO PARA PRECISION DURANTE LA COMPETICION:

Para las modalidades de pistola Aire o Pistola 50 metros los tiradores deberían realizar el siguiente protocolo:

- Aquellos tiradores que lo necesiten, calentar antes de entrar al puesto de tiro el tiempo necesario.
- Durante el tiempo de preparación, además de la colocación de todo lo necesario, realizar los disparos en seco que haya tiempo para hacer, se puede aprovechar éste tiempo para orientarse hacia el blanco.
- Durante el tiempo de preparación y ensayo realizar disparos reales durante 8 o 9 minutos, descansar unos minutos para bajar tensiones mediante una pequeña relajación, quitar importancia a la competición en la medida de lo posible y repasar la planificación de la competición, como son los tiempos de descanso físicos y mentales, y volver a los disparos de ensayo que dé tiempo hasta el inicio de la competición.
- Durante la competición seguir lo planificado, por ejemplo si el tirador ha planificado un descanso físico, se debe sentar para así también descansar las piernas, soporte del resto del cuerpo, cuando debe efectuar el descanso se lo deben decir sus propios entrenamientos, pero siempre debe ser antes de que la parada empeore, no es exacto en un número determinado de disparos, ya que si el tirador lo está haciendo bien debe continuar y realizar el descanso más adelante. Sin embargo el descanso mental debe ser más exacto según lo planificado ya que el tirador corre el riesgo de entrar en cansancio mental sin darse cuenta de ello y realizar disparos no adecuados durante una buena parte de tiempo.
- El trabajar la visualización y la relajación si fuera necesario es parte fundamental que el tirador debe repetir antes de realizar cada disparo.

Para las modalidades de Tiro Rápido, Velocidad, las series rápidas de Pistola Stándard o la parte de velocidad de Pistola 9 mm el protocolo es totalmente diferente ya que el tirador está mucho más limitado en tiempo y ya no es dueño de distribuirlo a su conveniencia, por ello yo recomiendo el siguiente protocolo:

- En éstas modalidades de tiro es ya obligatorio calentar antes de entrar en el puesto de tiro al menos 20 minutos, salvo en Pistola 9 mm y Pistola Standard que se realizan las series de velocidad a continuación de las de precisión.
- Durante el tiempo de preparación, más bien escaso, hay que recordar las sensaciones mediante la realización de series en seco.
- En la serie de ensayo es fundamental poner todo el empeño, como si fuera una serie de competición, pues nos va a decir si hay que retocar la puntería con los clics necesarios.
- Antes de cada serie y utilizando la parte de tiempo que sobre del minuto de carguen visualizar la serie que se va a realizar haciendo hincapié en donde se tenga la mayor dificultad técnica en ese momento.
- Durante el tiempo de descanso entre series aprovecharlo para visualizar la serie que vamos a realizar a continuación unos momentos antes de la voz de carguen, si el tiempo de descanso fuera demasiado largo relajar la mente dirigiéndola a algo placentero o realizar relajación si fuera necesario.

AUTOR: Santiago Gómez Salgado