

EL TIRO EN SECO COMO ENTRENAMIENTO DE PISTOLA

SEGUNDA PARTE

¿En que nos puede beneficiar el tiro en seco para las modalidades rápidas?

Pues si el tiro en seco es importante para las modalidades de precisión, para las modalidades rápidas es imprescindible, y me explico:

Aquí, en las modalidades rápidas el tirador no se juega hacer un disparo malo, sino una serie completa de cinco disparos, además es muy fácil perder las sensaciones cuando hay que realizar varios disparos continuados sin tiempo para pensar ni para reaccionar, por lo que el tirador debe aprender de manera casi inconsciente el apriete de los dedos sobre la empuñadura, el bloqueo de la muñeca, la acción del dedo índice sobre el disparador, salidas, ritmos y pases, dedicando así la máxima atención a las miras y a la zona de puntería. Pero para ello hay que recorrer un largo camino de aprendizaje.

Separaremos aquí las distintas modalidades, pues no es lo mismo el tiro rápido (duelo) que las series rápidas de 20 y 10 segundos de pistola standard o que la difícil modalidad de pistola velocidad. Las modalidades de pistola standard y velocidad aire no las voy a contemplar ya que el entrenamiento en seco sería muy parecido a sus hermanas con armas de fuego. Tampoco haré alusión a la parte de velocidad de pistola 9 mm ya que el entrenamiento en seco sería igual al de 20 segundos de pistola standard.

TIRO RAPIDO

Dentro de todas las modalidades rápidas, es quizás la más sencilla de entrenar, ya que se realiza una sola acción que se repite cinco veces por cada serie. El tirador debe trabajar por un lado la acción de ataque al blanco que debe ser coordinada y armónica (subida rápida del arma a la vista, ralentización del movimiento hasta la base del 10 del blanco a la vez que realiza el cambio de enfoque, parada del arma y salida limpia del disparo).

Tiempo de la acción

Partimos en primer lugar de que hay que entrenar el tiempo de la acción no debiendo rebasar los 2,9 segundos (se considera que 1 décima de segundo pudiera ser el tiempo de vuelo del proyectil) controlando el tiempo de alguna forma, hay muchos métodos para ello (no es nada aconsejable que el tirador quiera controlar el tiempo con un cronometro en la mano contraria ya que estamos desmenuzando el entrenamiento e intentando asimilar sensaciones, y el cronometro en éste caso es algo

que no es imprescindible y que al tirador le desvía de su atención principal, además estará entrenando algo que luego no hará en competición).

Bloqueo de la muñeca

El bloqueo de la muñeca, que aunque no lo parezca, es más importante que la puntería, pues la puntería la va a realizar el tirador de por sí, de forma natural, y aun no haciéndolo correctamente no se va a salir del 8, sin embargo si no bloquea correctamente la muñeca puede incluso marcarse ceros.

Para adquirir ésta destreza el tirador debe entrenar disparos en seco con ojos cerrados poniendo atención solamente a la muñeca. Apuntar, bajar a 45º, cerrar los ojos y realizar la acción de ataque al blanco, parada y realización del disparo en seco, abrir los ojos y ver como se ha quedado el arma y el punto de mira con respecto al alza. La pistola debería quedar encima del blanco y el punto de mira dentro del alza, al principio es complicado, pero poco a poco se va consiguiendo con el entrenamiento.

Apriete de los dedos sobre la empuñadura

También es importante que el apriete de los dedos de la mano sobre la empuñadura sea el correcto, siendo el mínimo imprescindible siempre y cuando el tirador domine la pistola y no al contrario. También es importante que no haya variación de éste apriete durante la acción. El apretar demasiado la pistola provoca el agarrotamiento del dedo índice sobre el disparador, siendo más difícil la acción sobre el disparador. Para adquirir ésta sensación el tirador hará disparos en seco con ojos cerrados poniendo solamente atención al apriete de los dedos sobre la empuñadura sin variar la presión. Como siempre observará cuando abra los ojos la orientación de la pistola y la alineación de miras.

Acción del índice sobre el disparador

A continuación el tirador hará el mismo ejercicio con ojos cerrados pero ahora poniendo solamente atención a la acción del dedo índice sobre el disparador, siendo el apriete suave y progresivo sobre el mismo, seguirá observando cuando abra los ojos la orientación de la pistola y la alineación de miras, para así ir mejorando poco a poco en éste aspecto.

Agrupación de sensaciones

Una vez realizado los tres ejercicios anteriores, hará el mismo ejercicio pero con los ojos abiertos poniendo una atención global sobre las sensaciones que ha intentado adquirir de forma individualizada y observará que no hay movimiento alguno al producirse el disparo en seco, si hubiera movimiento del arma es que su dedo índice no ésta apretando suave y progresivamente, realizando lo que vulgarmente se le llama gatillazo, aunque a mí particularmente me gusta más llamarle a ésta acción **tirón**.

Como siempre, será el tirador o su entrenador el que elija la cantidad de repeticiones en cada caso dependiendo en donde tenga más dificultades en adquirir la buena sensación.

ENTRENAMIENTO:

Un entrenamiento básico en casa podría ser el siguiente:

- Calentar sin arma durante al menos 5 minutos
- 30 disparos en seco sin tiempo y sobre un blanco reducido (el blanco debería ser el negativo del blanco real, siendo de ésta manera una circunferencia de trazo negro grueso y las dos rayas laterales, siendo el fondo de color blanco para así poder ver bien las miras a corta distancia).
- 4 series de 5 disparos controlando el tiempo y con ojos abiertos. Antes de cada serie realizar los siguientes disparos:
 - o 1 disparo en seco con ojos cerrados poniendo atención al bloqueo de la muñeca.
 - o 1 disparo en seco con ojos cerrados poniendo atención al apriete de los dedos sobre la empuñadura.
 - o 1 disparo en seco con ojos cerrados poniendo atención a la acción del dedo índice sobre el disparador
 - o 1 disparo en seco con ojos abiertos teniendo una sensación global de todas las sensaciones.
- 15 minutos de compensación y estiramientos

Si el tirador tuviera otros problemas añadidos, como puede ser el apriete del dedo pulgar, demasiado apriete de los dedos de la mano sobre la empuñadura, cambios de intensidad de apriete, etc. debería de añadirlo al entrenamiento.

En galería el tirador debería realizar, al menos al principio del entrenamiento, estos disparos en seco con ojos cerrados y abiertos para ir recordando sensaciones y alternando disparos en seco con ojos cerrados y abiertos con series reales, y por supuesto que es fundamental calentar de esta forma antes de una competición.

PISTOLA STANDARD

Series de 20 y 10 segundos para pistola standard

El ataque al blanco será exactamente igual que en tiro rápido, solamente que ahora será sobre un blanco de precisión, pero también tenemos otras dificultades añadidas comparándolo con el tiro rápido, ya que no es solo hacer la salida sino que además debemos de recuperar la puntería lo antes posible para realizar el siguiente disparo y mantener los bloqueos y la acción sobre el disparador en cinco ocasiones seguidas, por ello además de trabajar la salida del primer disparo ahora también hay

que entrenar los ritmos para cada serie. Algo que ayuda mucho, es la orientación con respecto al blanco, ya que si la posición del tirador es de perfil le será más fácil recuperar la puntería que si tuviera una posición más en diagonal, pues en ésta posición el retroceso gira el plano de los hombros siendo más difícil aún la recuperación de la puntería.

Resumiendo, hay entonces cuatro cosas fundamentales que se deben entrenar, que son las salidas, los ritmos, los bloqueos y acción del dedo índice sobre el disparador, y para ello recurriremos como siempre al entrenamiento en seco hasta adquirir la destreza necesaria para entrenar adecuadamente el tiro real.

Habrá que entrenar las salidas a 5 segundos para las series de 20 segundos y las salidas a 3 segundos para las series de 10 segundos. El último disparo para 20 segundos no debiera salir antes del segundo 16, y el último disparo para 10 segundos no debiera salir antes del segundo 9.

Para entrenar el bloqueo de la muñeca, el apriete de los dedos sobre la empuñadura y la salida de disparo, recurriremos al entrenamiento en seco con ojos cerrados y abiertos, de tal forma que haremos primero salidas y series con ojos cerrados para 20 segundos alternando con salidas y series con ojos abiertos y luego haremos lo mismo para 10 segundos.

Primero haremos salidas de 5 segundos con ojos cerrados poniendo atención al bloqueo de la muñeca, a continuación se hará lo mismo poniendo atención al apriete de los dedos de la mano sobre la empuñadura y por último a la acción del dedo sobre el disparador (apriete suave y progresivo) para a continuación hacer las salidas con ojos abiertos intentando poner atención global a todas las sensaciones. Haremos exactamente lo mismo que en tiro rápido solo cambiando el tiempo de salida.

Una vez hechas las salidas se harán las series para lo cual se hará la salida y a continuación 4 aprietes suaves sobre el disparador (si fuera pistola con disparador electrónico el tirador simplemente hará los 5 disparos en seco) poniendo solamente atención en el primer ejercicio al bloqueo de la muñeca, en el segundo ejercicio poniendo solamente atención al apriete de los dedos de la mano sobre la empuñadura y en el tercer ejercicio poniendo solamente atención a la acción del dedo sobre el disparador, luego se realizará la serie en seco con ojos abiertos intentando poner atención a las tres cosas. Aquí el tirador en las series en seco con ojos abiertos debe estar muy atento a que cuando actúe sobre el disparador la pistola no se mueva en absoluto, si se moviera es que la acción sobre el disparador no es suave y progresiva.

Una vez realizadas las salidas y series de 20 segundos haremos lo propio para las salidas y series de 10 segundos.

El tirador debe tener en cuenta que a mayor dificultad será mayor el volumen de entrenamiento, por ello siempre habrá que entrenar más las series de 10 segundos que las de 20.

Es fundamental, que cuando el entrenamiento sea con munición controlar el retroceso del arma y que vuelva al sitio de puntería anterior, el tensar el tríceps adecuadamente hará que la pistola no se quede alta y haya que bajarla con voluntad, sino que con ésta acción y el entrenamiento las miras quedarán en la zona de puntería correcta, también es importante que tanto en entrenamientos como en competiciones usar la misma munición para que el retroceso sea el mismo y los músculos correspondientes aprendan a como tienen que tensarse para conseguirlo.

ENTRENAMIENTO:

Un entrenamiento para comenzar podría ser el siguiente:

- 5 minutos al menos de calentamiento sin arma
- **20 SEGUNDOS**
- 12 salidas a 5 segundos, alternando la atención en la primera salida con ojos cerrados al bloqueo de la muñeca, luego en la segunda salida con ojos cerrados al apriete de los dedos sobre la empuñadura, a continuación en la tercera salida con ojos cerrados a la acción del dedo índice sobre el disparador, para terminar con una salida con ojos abiertos aglutinando todas las sensaciones.
- 12 series, alternando la primera con ojos cerrados poniendo atención al bloqueo, la segunda al apriete, la tercera al dedo-gatillo, para terminar con una serie en seco con ojos abiertos. Con ojos abiertos hay que fijarse que la pistola no se mueve en absoluto cuando se acciona el disparador, para ello ésta acción debe ser muy suave.
- **10 SEGUNDOS**
- Se hará exactamente lo mismo, solo se cambiarán los tiempos de salida a 3 segundos y el tiempo de las series a 10 segundos. También se incrementará el volumen de trabajo a 20 series.
- 15 minutos de compensación y estiramientos

En los entrenamientos en galería con fuego real, es conveniente el mezclar salidas y series en seco con ojos cerrados y abiertos con salidas y series reales para adquirir mejor las sensaciones.

PISTOLA VELOCIDAD

No cabe duda que ésta modalidad es la más complicada de entrenar pues además de la reducción drástica de los tiempos de las series hay que realizar los 5

disparos a blancos distintos con la complicación que supone tener que entrenar también los pases a los blancos siguientes al de salida.

Entonces ya tenemos otra variante más a tener en cuenta para entrenar, que son los pases y que seguramente sea lo que más le cueste al tirador ya que girar de cadera correctamente es complicado y se necesita mucho entrenamiento para conseguirlo.

El tirador tendrá que entrenar en ésta modalidad además del bloqueo de muñeca, el apriete de los dedos sobre la empuñadura, la acción del índice sobre el disparador y las salidas series que se hacían en pistola standard, ahora también los pases a los otros 4 blancos, pero tampoco el tirador puede descuidar el tiro de precisión por lo que es conveniente entrenarlo sobre blancos de velocidad, otra cosa imprescindible que hay que entrenar son los cambios de enfoque, si al tirador se le va el enfoque de la vista a los blancos y no es capaz de recuperarlo sobre las miras en una décima de segundo, los disparos que le resten de la serie no sabrá ni lo que ha hecho, siendo una sorpresa el resultado. Por esto antes de comenzar a trabajar en seco con las salidas y series de velocidad hará disparos de precisión a cada blanco y series en seco cambiando el enfoque de la vista de miras-blanco-miras al menos dos veces por blanco.

SERIES 8 SEGUNDOS

- Las salidas se harán a 2,5 segundos y se realizarán los mismos ejercicios en seco que en pistola standard.
- También en las series se harán los mismos ejercicios en seco de pistola standard. añadiendo ahora una serie más con ojos cerrados poniendo el tirador su atención solamente en el giro del hombro izquierdo. Como he comentado anteriormente el hacer que éste giro sea exacto para que las miras queden colocadas perfectamente en la zona de puntería del siguiente blanco es ardua tarea para el tirador.

SERIES 6 SEGUNDOS

- Complicamos un poco más la salidas ya que ahora se harán en un tiempo de 2 segundos
- También se complican un poco más las series pues el tiempo se va reduciendo.
- Los ejercicios serán los mismos que para 8 segundos, pero aumentaremos el volumen de trabajo.

SERIES 4 SEGUNDOS

- En éste tiempo las salidas hay que entrenarlas a 1,4 segundos, para que luego en entrenamientos reales el primer disparo salga entre 1,4 y 1,6 segundos. No hay tiempo para rectificaciones así que donde se pare la pistola en la subida ahí saldrá el disparo.
- Con las series pasará lo mismo, en donde se quede parada la pistola en el siguiente blanco ahí es donde saldrá el disparo, por eso la importancia en entrenar perfectamente los pases.
- Los ejercicios serán los mismos que para 6 segundos, aumentando otra vez el volumen de trabajo.

ENTRENAMIENTO

- 5 minutos de calentamiento sin pistola
- 2 series de disparos en seco de precisión sobre los blancos de velocidad. Realizar 1 disparo al primer blanco sin tiempo, como si fuera de precisión, bajar, descansar y realizar 1 disparo al segundo blanco y así sucesivamente.
- 3 series de cambio de enfoque a cada blanco. Realizar la salida y antes del disparo en seco realizar 2 cambios de enfoque, pasar al segundo blanco y realizar 2 cambios de enfoque antes de realizar el apriete correspondiente al disparo como si se realizara un disparo, continuar así hasta el último blanco.
- **8 SEGUNDOS**
 - o 6 salidas en seco a 2,5 segundos con ojos cerrados alternando la atención al bloqueo, apriete, dedo-gatillo
 - o 5 salidas en seco a 2,5 segundos ojos abiertos
 - o 4 series en seco ojos cerrados alternando la atención al bloqueo, apriete, dedo-gatillo, giro del hombro izquierdo (pases)
 - o 2 series en seco con ojos abiertos
- **6 SEGUNDOS**
 - o 6 salidas en seco a 2,0 segundos con ojos cerrados alternando la atención al bloqueo, apriete, dedo-gatillo
 - o 10 salidas en seco a 2,0 segundos ojos abiertos
 - o 4 series en seco ojos cerrados alternando la atención al bloqueo, apriete, dedo-gatillo, giro del hombro izquierdo (pases)
 - o 4 series en seco con ojos abiertos
- **4 SEGUNDOS**
 - o 6 salidas en seco a 1,4 segundos con ojos cerrados alternando la atención al bloqueo, apriete, dedo-gatillo
 - o 15 salidas en seco a 1,4 segundos ojos abiertos
 - o 4 series en seco ojos cerrados alternando la atención al bloqueo, apriete, dedo-gatillo, giro del hombro izquierdo (pases)
 - o 6 series en seco con ojos abiertos

- 15 minutos de compensación y estiramientos

AUTOR: Santiago Gómez Salgado