

PREPARACION DE UNA COMPETICION

PISTOLA VELOCIDAD



De izquierda a derecha: Francesco, Santiago y Javier

Para preparar una competición a conciencia se necesita mucho tiempo, tiempo que el tirador muchas veces no tiene, ya que tener dedicación exclusiva o casi exclusiva, al menos en tiro olímpico, es casi imposible en España.

La gran mayoría de tiradores, ya con cierta edad, con trabajo y familia, no podrán dedicarle más allá de una o dos horas diarias tres o cuatro días a la semana, eso los más afortunados, siendo a todas luces este tiempo insuficiente.

Hay que preparar todos los terrenos, físico, técnico psicológico y táctico. Por supuesto que por su dificultad a la parte que más tiempo le tendrá que dedicar el tirador será al área técnica, pero no cabe duda que alcanzado cierto nivel técnico, lo que más garantías de éxito le dará será la parte psicológica, y aquí no es necesario dedicarle mucho tiempo ya que con 20 o 30 minutos diarios será suficiente, lo táctico se lo dejaremos al entrenador, si es que el tirador tiene la suerte de tener un entrenador, y la parte física es la que desgraciadamente tendrá que prescindir o casi prescindir, basándose casi exclusivamente a los ejercicios específicos con la pistola. Tampoco podemos olvidar que de vez en cuando le tendrá que dedicar un pequeña parte de su tiempo a mantenerse físicamente bien, por lo que el acudir al fisioterapeuta o masajista al menos una vez al mes, también es tiempo dedicado al deporte.

Primeramente habrá que preparar un plan de trabajo general en donde se anotará la fecha de inicio y la fecha de la competición de que se trate, también de las competiciones intermedias que sirvan de control del estado físico, técnico y psicológico en que se encuentra el tirador y así ver a qué área hay que dedicar mayor tiempo de entreno. También habrá que especificar el entrenamiento por semanas, de

una forma global, pero que sirva de base para los entrenamientos específicos semanales que tendrá que realizar el tirador, ajustando estos entrenamientos semanales a la parte técnica en donde más dificultad tenga y que por supuesto necesitará entrenar más para así tener una progresión continua de mejora desde el inicio del entrenamiento hasta la fecha de la competición, intentando llegar en el más alto estado forma posible.

Tampoco podemos olvidar que los medios utilizados por el tirador tienen suma importancia, como por ejemplo, tener a punto la pistola y el equipo en todo momento, elección en banco de pruebas del lote de munición que más agrupa y guardarlo para las competiciones, tener una segunda pistola de reserva lo más exacta posible a la que se utiliza a diario, etc. el tirador no puede arriesgar tiempo de entrenamiento, dinero empleado, posibles becas o subvenciones y por supuesto gasto de munición para que tenga una avería en su pistola y no pueda finalizar la competición.

Entrenar en blancos electrónicos es también fundamental, pues es en ellos en donde se realizan las competiciones nacionales e internacionales y son valederas las marcas que exige la Federación Española para clasificarse y poder asistir a competiciones internacionales. Y es que es tan distinto entrenar en unos u otros que ningún tirador logrará grandes marcas si entrena en blancos mecánicos y luego compite en blancos electrónicos sin tener el tiempo suficiente para su adaptación. En éste apartado, y como entrenador de Javier, tengo que agradecer a la Federación Madrileña la cesión de blancos electrónicos para preparar a conciencia las competiciones importantes.

Dicho esto, expongo aquí el trabajo realizado en la modalidad de pistola velocidad por los siguientes tiradores de Madrid:



Javier Campos Linares



Francesco Cornacchia Mulder

Javier Campos Linares, campeón de España 2020 y campeón de la Copa de Sus Majestades el Rey y la Reina, así como campeón de la Copa RFEDETO en 2021, además tiene en su haber el honor de representar a España en los dos últimos campeonatos de Europa de ésta modalidad.

Francesco Cornacchia Mulder, Subcampeón de España 2020 y 8º clasificado en la Copa RFEDETO del año 2021.

Lo expuesto a continuación es un plan general para la preparación de la Copa RFEDETO y Campeonato de España, como veréis es el comienzo, podríamos decir, de la temporada de Velocidad Olímpica. Una vez realizada la Copa RFEDETO se haría otro plan general de entrenamiento más específico para preparar el Campeonato de España que sería ya en septiembre. Pero sirva éste a modo de ejemplo.

PLANIFICACION JAVIER CAMPOS/FRANCESCO CORNACCHIA

COPA RFEDETO GRANADA Y CTO. ESPAÑA 2020

COPA RFEDETO (Granada): 2 agosto

CTO. ESPAÑA (Granada): 18-20 septiembre

Comenzamos otra vez de nuevo, y a ver si en ésta ocasión no tenemos ningún impedimento para realizar la clasificatoria el 2 de agosto y el Campeonato de España en Septiembre.

Tenemos 3 semanas para preparar la clasificatoria, en la que no debemos tener ni el más mínimo problema, solo que tiene que ser un trámite para el Cto. España, y luego 6 semanas para el Cto. donde debemos intentar hacer marca para estar clasificados para cualquier internacional que pueda surgir, ahora mismo yo no tengo idea clara de los campeonatos internacionales.

No partimos de cero ya que los entrenamientos y competiciones anteriores nos sirven de experiencia por lo que ya tenemos mucho camino andado.

Seguiremos economizando munición en todo lo que se pueda, ya que ahora mismo no tenéis ayudas y la temporada puede ser larga.

En éstas tres semanas vamos a recordar y perfeccionar las sensaciones, por eso trabajaremos bastante el tiro en seco.

El plan técnico general es el siguiente:

PRIMERA SEMANA: Del 13 al 19 de julio (TRES DIAS DE ENTRENAMIENTO)

Os aconsejo que a partir de esta semana no dediquéis más de un entrenamiento para preparar alguna competición de otra modalidad en la que tengáis compromiso, y con muy poco volumen. Sí que podéis competir.

- Disparos de precisión en seco y reales a las 5 siluetas
- Trabajo de cambios de enfoque
- Salidas en seco y reales con ojos cerrados y ojos abiertos en los tres tiempos con pases a las 5 siluetas.
- Series en seco ojos cerrados para control de hombro izquierdo, **bloqueo de la muñeca** y acción del dedo sobre el disparador para los tres tiempos.
- Series en seco y reales para los tres tiempos

SEGUNDA SEMANA: Del 20 al 26 de julio (CUATRO DIAS DE ENTRENAMIENTO)

- Trabajamos lo mismo que la semana anterior pero con un día más de trabajo. Hacemos un día de control.

TERCERA SEMANA: Del 27 de julio al 2 de agosto (TRES DIAS DE ENTRENAMIENTO)

- Realizamos el mismo trabajo para aumentando los disparos reales.
- Hacemos un día de control

Alcalá de Henares a 12 de julio de 2020

Como ejemplo y para no cansar, solo os describo los últimos entrenamientos de Javier Campos para preparar el Campeonato de España 2020 en donde ha alcanzado la puntuación de 574 puntos proclamándose campeón de España. Aquí se puede ver la evolución del tirador y como se va adecuando el entrenamiento a las dificultades técnicas del mismo.



Javier entrenando en Mollet del Vallés

JAVIER CAMPOS LINARES

ENTRENAMIENTO COPA RFEDETO (2 AGOSTO)

SEPTIMA SEMANA DEL 12 AL 19 DE JULIO

Al menos debes de realizar el siguiente trabajo.

PLAN DE ENTRENO EN GALERIA (3 días)

CONSUMO MUNICION: 75 DISPAROS

- 10 minutos de calentamiento sin arma con ligeros estiramientos.
- 5 minutos de calentamiento sobre la pared.
- 1 serie de precisión en seco 1 disparo a cada blanco.
- 1 serie de precisión real 1 disparo a cada blanco.
- 2 ejercicios de cambio de enfoque. Apuntar y cambiar el enfoque 2 veces sobre cada blanco, al segundo cambio de enfoque realizar 1 disparo real.
- **8 SEGUNDOS**
- 6 salidas en seco a 2,5 segundos alternando 1 ojos cerrados 1 ojos abiertos con pase al segundo blanco.
- 3 salidas real con pase y disparo al segundo blanco (6º disparo en seco)
- 1 serie real a 8 segundos. Antes de cada serie real realizar las siguientes series:
 - o 1 serie en seco ojos cerrados controlando el giro del hombro izquierdo.
 - o 1 serie en seco ojos cerrados controlando el bloqueo de la muñeca
 - o 1 serie en seco ojos cerrados controlando el dedo del disparador
 - o 1 serie en seco ojos abiertos.
- **6 SEGUNDOS**
- 8 salidas en seco a 2,0 segundos alternando 1 ojos cerrados 1 ojos abiertos con pase al segundo blanco.
- 6 salidas real con pase y disparo al segundo blanco (6º y 12º disparo en seco)
- 2 serie real a 6 segundos. Antes de cada serie real realizar las siguientes series:
 - o 1 serie en seco ojos cerrados controlando el giro del hombro izquierdo.
 - o 1 serie en seco ojos cerrados controlando el bloqueo de la muñeca
 - o 1 serie en seco ojos cerrados controlando el dedo del disparador
 - o 1 serie en seco ojos abiertos.
- **4 SEGUNDOS**
- 10 salidas en seco a 1,5 segundos alternando 1 ojos cerrados 1 ojos abiertos con pase al segundo blanco.

- 9 salidas reales con pase y disparo al segundo blanco (6º, 12º y 18º disparo en seco)
- 3 serie real a 4 segundos. Antes de cada serie real realizar las siguientes series:
 - o 1 serie en seco ojos cerrados controlando el giro del hombro izquierdo.
 - o 1 serie en seco ojos cerrados controlando el bloqueo de la muñeca
 - o 1 serie en seco ojos cerrados controlando el dedo del disparador
 - o 1 serie en seco ojos abiertos.

Un día a la semana sustituye este entrenamiento por un control con calentamiento incluido y a continuación entrena lo que te haya salido peor.

Alcalá de Henares a 12 julio de 2020

JAVIER CAMPOS LINARES

ENTRENAMIENTO COPA RFEDETO (2 AGOSTO)

OCTAVA SEMANA DEL 20 AL 26 DE JULIO

Hola Javier.

No veo errores de tirones ni de bloqueo, el ritmo lo veo correcto terminando las series en tiempo adecuado, sí que te veo un poco lento en las salidas, en 4 segundos cuando sales lento sobrepasas los 4 segundos y eso es peligroso. Vamos a trabajar esta semana un poco más las salidas y la precisión ya que no cometes errores graves (solo un 8) pero hay que ir limando errores pequeños para no hacer tantos 9.

Al menos debes de realizar el siguiente trabajo.

PLAN DE ENTRENO EN GALERIA (4 días)

CONSUMO MUNICION: 85 DISPAROS

- 10 minutos de calentamiento sin arma con ligeros estiramientos.
- 5 minutos de calentamiento sobre la pared.
- 3 series de precisión en seco 1 disparo a cada blanco.
- 3 series de precisión real 1 disparo a cada blanco.
- 2 ejercicios de cambio de enfoque. Apuntar y cambiar el enfoque 2 veces sobre cada blanco, al segundo cambio de enfoque realizar 1 disparo real.
- **8 SEGUNDOS**
- 8 salidas en seco a 2,5 segundos alternando 1 ojos cerrados 1 ojos abiertos con pase al segundo blanco.
- 3 salidas reales con pase y disparo al segundo blanco (6º disparo en seco)

- 1 serie real a 8 segundos. Antes de cada serie real realizar las siguientes series:
 - o 1 serie en seco ojos cerrados controlando el bloqueo de la muñeca
 - o 1 serie en seco ojos cerrados controlando el dedo del disparador
 - o 1 serie en seco ojos abiertos.
- **6 SEGUNDOS**
- 10 salidas en seco a 2,0 segundos alternando 1 ojos cerrados 1 ojos abiertos con pase al segundo blanco.
- 9 salidas reales con pase y disparo al segundo blanco (6º - 12º - 18º disparo en seco)
- 2 serie real a 6 segundos. Antes de cada serie real realizar las siguientes series:
 - o 1 serie en seco ojos cerrados controlando el bloqueo de la muñeca
 - o 1 serie en seco ojos cerrados controlando el dedo del disparador
 - o 1 serie en seco ojos abiertos.
- **4 SEGUNDOS**
- 12 salidas en seco a 1,5 segundos alternando 1 ojos cerrados 1 ojos abiertos con pase al segundo blanco.
- 12 salidas real con pase y disparo al segundo blanco (6º - 12º - 18º - 21º disparo en seco)
- 3 series reales a 4 segundos. Antes de cada serie real realizar las siguientes series:
 - o 1 serie en seco ojos cerrados controlando el bloqueo de la muñeca
 - o 1 serie en seco ojos cerrados controlando el dedo del disparador
 - o 1 serie en seco ojos abiertos.

Un día a la semana sustituye este entrenamiento por un control con calentamiento incluido y a continuación entrena lo que te haya salido peor.

Alcalá de Henares a 19 julio de 2020

JAVIER CAMPOS LINARES

ENTRENAMIENTO COPA RFEDETO (2 AGOSTO)

NOVENA SEMANA DEL 27 JULIO AL 2 DE AGOSTO

Hola Javier.

El control del pasado viernes no es muy indicativo, ya que has cambiado a la pistola mecánica y aunque los cambios sean pequeños se necesita un pequeño periodo de adaptación, algo que ya está solucionado según el entreno del fin de semana.

Esta semana vamos a entrenar un poco más calidad para la clasificatoria del domingo que aunque no sirve para nada, sí que nos vale perfectamente como un buen control con vistas al campeonato de España.

Ya estás mejor en los tiempos de salida y en los tiempos totales, por lo que vamos a realizar un entrenamiento en estos tres días con más disparos reales.

PLAN DE ENTRENO EN GALERIA (3 días)

CONSUMO MUNICION: 95 DISPAROS

- 10 minutos de calentamiento sin arma con ligeros estiramientos.
- 5 minutos de calentamiento sobre la pared.
- 2 series de precisión en seco 1 disparo a cada blanco.
- 1 series de precisión real 1 disparo a cada blanco.
- 2 ejercicios de cambio de enfoque. Apuntar y cambiar el enfoque 2 veces sobre cada blanco.
- **8 SEGUNDOS**
- 6 salidas en seco a 2,5 segundos alternando 1 ojos cerrados 1 ojos abiertos con pase al segundo blanco.
- 5 salidas reales con pase sin disparo al segundo blanco.
- 1 serie real a 8 segundos. Antes de ésta serie real realiza las siguientes series:
 - 2 series en seco ojos abiertos.
- **6 SEGUNDOS**
- 10 salidas en seco a 2,0 segundos alternando 1 ojos cerrados 1 ojos abiertos con pase al segundo blanco.
- 5 salidas reales con pase sin disparo al segundo blanco.
- 2 series reales a 6 segundos. Antes de cada serie real realizar las siguientes series:
 - 2 serie en seco ojos abiertos.
- **4 SEGUNDOS**
- 14 salidas en seco a 1,5 segundos alternando 1 ojos cerrados 1 ojos abiertos con pase al segundo blanco.
- 5 salidas reales con pase sin disparo al segundo blanco.
- 4 series reales a 4 segundos. Antes de cada serie real realizar las siguientes series:
 - 2 serie en seco ojos abiertos.

Realizar un control de media competición (35 disparos)

Alcalá de Henares a 27 julio de 2020

JAVIER CAMPOS LINARES

DECIMA SEMANA DEL 17 AL 23 DE AGOSTO

Esta semana es más bien para recordar sensaciones después de haber estado unos días inactivo con un consumo pequeño de munición.

Al menos debes de realizar el siguiente trabajo.

PLAN DE ENTRENO EN GALERIA (3 días)

CONSUMO MUNICION: 45 DISPAROS

- 10 minutos de calentamiento sin arma con ligeros estiramientos.
- 5 minutos de calentamiento sobre la pared.
- 6 series de precisión 1 disparo a cada blanco, alternando 1 serie en seco y 1 serie real.
- 2 ejercicios de cambio de enfoque. Apuntar y cambiar el enfoque 2 veces sobre cada blanco.
- **8 SEGUNDOS**
- 10 salidas en seco a 2,5 segundos alternando 1 ojos cerrados 1 ojos abiertos con pase al segundo blanco.
- 1 serie real a 8 segundos. Antes de cada serie real realizar las siguientes series:
 - o 1 serie en seco ojos cerrados controlando el giro del hombro izquierdo.
 - o 1 serie en seco ojos cerrados controlando el bloqueo de la muñeca
 - o 1 serie en seco ojos cerrados controlando el dedo del disparador
 - o 1 serie en seco ojos abiertos.
- **6 SEGUNDOS**
- 16 salidas en seco a 2,0 segundos alternando 1 ojos cerrados 1 ojos abiertos con pase al segundo blanco.
- 2 serie real a 6 segundos. Antes de cada serie real realizar las siguientes series:
 - o 1 serie en seco ojos cerrados controlando el giro del hombro izquierdo.
 - o 1 serie en seco ojos cerrados controlando el bloqueo de la muñeca
 - o 1 serie en seco ojos cerrados controlando el dedo del disparador
 - o 1 serie en seco ojos abiertos.
- **4 SEGUNDOS**
- 20 salidas en seco a 1,5 segundos alternando 1 ojos cerrados 1 ojos abiertos con pase al segundo blanco.
- 3 serie real a 4 segundos. Antes de cada serie real realizar las siguientes series:

- 1 serie en seco ojos cerrados controlando el giro del hombro izquierdo.
- 1 serie en seco ojos cerrados controlando el bloqueo de la muñeca
- 1 serie en seco ojos cerrados controlando el dedo del disparador
- 1 serie en seco ojos abiertos.

Alcalá de Henares a 17 agosto de 2020

AUTOR: Santiago Gómez Salgado