

ENTRENAMIENTO GENERAL CARABINA

(1) - Uwe Riesterer



Si bien es un entrenamiento ideado para carabina, con un trabajo muy bien pensado y con un tratamiento correctísimo del técnico alemán Uwe Riesterer, creo que todas sus partes pueden también muy bien adaptarse a los tiradores de pistola.

Este artículo fue publicado por el Journal de la UIT .

1. PARTE

- a) Perfeccionamiento del dominio del disparo.
- b) Perfeccionamiento de la técnica para encarar la carabina.

2. PARTE

- c) Estabilización y diferenciación de los puntos de mira.
- d) Introducción al entrenamiento mental.

3. PARTE

- e) Introducción a la rítmica del disparo.
- f) Ejercicios para mejorar la condición general.

La fase de entrenamiento general empieza cuando los resultados brutos se han, mas o menos, estabilizado, y que un rendimiento relativamente constante ha sido alcanzado.

1. PARTE

A) PERFECCIONAMIENTO DEL DOMINIO DEL DISPARO

La lista de ejercicios que sigue está encaminada hacia la aceleración del proceso automático del disparo. Su fin consiste en aprender a dominar el proceso del disparo deliberadamente y a conocer en detalle cada fase de este proceso.

Ejercicios

1) Tiro con los ojos cerrados

A lo largo de este ejercicio, un tirador disparará un número indeterminado de disparos en dirección al blanco. Se concentrará únicamente en el disparo. Después de haberse puesto mas o menos en posición durante los 3-4 segundos que preceden al disparo, cierra los ojos.

Durante el tiempo que queda, el tirador debe concentrarse exclusivamente sobre el momento exacto de la salida del disparo en todos sus detalles. Debe tener la sensación de que está al lado de si mismo, observándose y corrigiéndose. Para reforzar la eficacia de este ejercicio, es preciso tirar al menos de 20 a 30 disparos.

2) **Tiro sobre blanco vuelto**

Este ejercicio tiene el mismo fin que el anterior. La orientación en el espacio está también presente aquí. El blanco vuelto no permite centrar el tiro, sólo es un punto de referencia. Para este ejercicio se harán de 20 a 30 disparos.

3) **Tiro al centro del blanco** (sin anotación)

El objeto de este ejercicio consiste en integrar el proceso del disparo al proceso general del tiro. Los elementos técnicos indispensables no son practicados sino accesoriamente. Se debe prestar una atención particular a la ejecución técnica exacta del proceso de disparo. Por el hecho de disparar sobre el blanco sin anotación, el resultado obtenido no tiene importancia. (Al menos dos series de 10 disparos).

4) **Tiro al centro del blanco con los ojos cerrados**

Este ejercicio se desarrolla como el número 3, la diferencia consiste en que el ojo que apunta permanece cerrado durante los dos últimos segundos que preceden a la salida del disparo. Se puede describir esta fase como aquella en que sólo quedan entre un 20 a 30 por 100 de resistencia del disparador. La meta del ejercicio consiste en observar esta resistencia <<desde dentro>>, para determinar si el proceso se libera bruscamente durante esta fase, o bien si se hace por un aumento constante de la presión. Este ejercicio necesita evidentemente una cierta experiencia (duración del ejercicio de 10 a 20 disparos).

B) PERFECCIONAMIENTO DE LA TECNICA PARA ENCARAR EL ARMA

Esta fase debería eliminar los errores toscos en la técnica para encarar el arma. El dominio de los músculos juegan aquí un papel capital. Este es, entre nosotros, uno de los componentes esenciales de la <<posición interior>>.



EJERCICIOS:

1. Entrenamiento en seco en una habitación oscura (entrenamiento en posición de tiro)

A lo largo de este ejercicio, las diferentes posiciones se practicarán en una habitación oscura y silenciosa (en lo posible). Entonces llevaremos a cabo todas las acciones necesarias como si el tiro fuese con cartucho. El dominio sistemático de los músculos es el objeto de este ejercicio. Toda la tensión muscular inútil se evitará. La oscuridad de la habitación es necesaria para procurar de <<no>> proporcionar puntos de referencia y de fijar la concentración del tirador únicamente en su labor.

El tiempo de entrenamiento será alrededor de 20 a 30 minutos.

2. Tiros agrupados sobre blanco y vuelto

Este ejercicio ya es familiar, pero aquí se ejecutará del modo siguiente: El tirador efectúa unos disparos agrupados sobre el blanco vuelto. Empieza a tirar. Tan pronto como alcanza el punto de salida del disparo, cierra los ojos durante unos 4-5 segundos, aumenta la presión del dedo sobre el disparador, dispara, mantiene la presión, y finalmente vuelve a abrir los ojos. Series de 3 x 10 disparos se efectuaran de este modo sin ningún control. Los grupos que aparecen proporcionan información sobre los errores en la técnica del encare del arma. Por regla general se darán las siguientes formaciones de grupos:

- Desplazamiento horizontal: El tirador empuja el arma hacia el blanco con la fuerza de sus músculos. Si no tiene puntos de referencia (los ojos cerrados), su tensión se afloja y la verdadera posición se determina. Según la dirección, habrá que desplazar la posición hacia el lado opuesto. Muy a menudo, es cuestión solo de unos centímetros.

- Desplazamiento vertical: Su causa es la forma de encarar, o de situar la mano que sirve de apoyo, así como un apoyo equivocado de la culata o del gancho de la culata en el hombro.

2. PARTE

C) ESTABILIZACION Y DIFERENCIACION DE LOS PUNTOS DE MIRA

En un momento determinado, el punto de mira se estabiliza. La constelación óptima aparecerá con más frecuencia. Son muy pocos los ejercicios dedicados a un entrenamiento específico en este campo. No se hace referencia a este tema en ningún libro. Algunos entrenadores, en los Estados Unidos, practican los ejercicios siguientes, de acuerdo con los objetivos mencionados mas abajo.

1. Reducción del punto de mira.

La reducción del punto de mira tiene por consecuencia una evaluación más concentrada del punto de mira. El tirador aprende a evaluar el desplazamiento mas diminuto. A lo largo de los ejercicios apropiados, el tirador podrá diferenciar su punto de mira exacto con una precisión mucho más amplia. Por regla general, se utiliza un punto de mira reducido de dos décimas. En la constelación de los anillos, el borde blanco apenas es visible.

Este ejercicio es muy agotador y exige una sostenida concentración. Dos a tres series de 10 disparos representan un esfuerzo considerable.

2. Agrupamientos.

En Alemania, a la inversa de los métodos americanos, las dimensiones del punto de mira se mantienen.

El objetivo, en cuanto a la cuestión de agrupamiento, consiste en conseguir el diámetro más pequeño posible. Las series de 5 disparos se han revelado adecuadas. El disparo sólo debería efectuarse cuando el punto de mira permita un resultado aceptable. El entrenador procurará que los tiradores no se centren únicamente en el éxito de este ejercicio. La <obligación> de un buen punto de mira puede crearse rápidamente y, por supuesto, induce inevitablemente a cometer errores.

D) INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO MENTAL

No se comienza el entrenamiento mental en tanto el tirador no haya conseguido cierto dominio de la técnica. Si el alumno se interesa por la temática, se recomienda introducir ejercicios mentales en el entrenamiento. El alumno debe estar preparado para vivir conscientemente las fases individuales, por ejemplo la del momento del disparo. Si es así, podrán aplicarse los siguientes ejercicios:

1. Presión sobre el gatillo.

El entrenador debe dar a sus tiradores un método para disparar de forma técnicamente perfecta, bajo presentación verbal y óptica, con instrucciones concisas, claras y sin el menor equívoco posible. Los tiradores deben utilizar su facultad de reproducir lo que han visto y oído en forma de imágenes mentales.

Ejemplos de instrucciones:

- *El dedo se pone sobre el gatillo.*

- *El dedo empieza a ejercer presión en el gatillo.*

- *El punto de salida del disparo ha sido alcanzado. Ahora el dedo aumenta constantemente su presión en el gatillo hasta ue salga el disparo.*

Estas instrucciones detalladas se pueden dar, por supuesto, con otros términos. Varios detalles técnicos de la preparación a un buen disparo deben ser grabados y puestos en práctica de ese modo. Entre dichos detalles: el conocimiento del arma de fuego, el modo de encarar, la respiración, el disparo, la posición, etc. Para cada uno de esos elementos, el entrenador debe adaptar la forma de presentación a cada alumno. Para que el entrenamiento mental tenga éxito es necesario que un entrenamiento práctico siga a todo entrenamiento mental, con el fin de controlar el éxito de las técnicas aprendidas. El entrenamiento mental exige una cooperación intensiva. Ha sido demostrado, por experiencia, que es más eficaz si los tiradores sometidos al entrenamiento se encuentran relajados y en una habitación oscura.

FASE DE ENTRENAMIENTO GENERAL CARABINA (2) - Uwe Riesterer



Continuamos con el artículo publicado en el Journal de la UIT por Uwe Riesterer.

3. PARTE

E) INTRODUCCIÓN A LA RÍTMICA DE DISPARO

Para lograr crear su rítmica de disparo, el tirador debe poseer ya cierta experiencia. Al principio se le propondrá un ritmo que puede adaptarse a todos los individuos, a modo de prueba.

Ejercicios:

1. 10 disparos en 9 minutos.

En este ejercicio se debe prestar atención a la ejecución, sin error, de las partes técnicas (manteniéndose a un nivel normal). En ningún caso habrá que dejarse llevar por el pánico.

2. 40 segundos para disparar.

Los tiradores se preparan para disparar. Al cabo de 40 segundos se oye una señal dada.

3. Ejecución de un programa de competición en un tiempo reducido.

Ejemplo: 60 disparos tendido, carabina Match olímpico. El tiempo de la prueba es de dos horas; el tiempo previsto para el entrenamiento será de una hora y media.

En este ejercicio es importante planificar bien las pausas y el tiempo disponible. A este nivel, la rítmica de tiro guarda todavía una gran dependencia con el ritmo respiratorio y el buen estado físico en general, por lo cual deberán evitarse los programas de tiro demasiado importantes. Los tiradores se cansan rápidamente y se quejan de dolores, cansados por su falta de preparación física. Es por lo que la utilización de programas de competición debe considerarse como único punto fuerte de entrenamiento; en otras palabras, no se deberá introducir ningún elemento técnico en la unidad de entrenamiento prevista.

En cuanto se estabiliza el resultado de un individuo a cierto nivel, un entrenamiento de rítmica deberá formar siempre parte del entrenamiento general.

F) EJERCICIOS PARA MEJORAR LA CONDICIÓN GENERAL

Teniendo en cuenta el esfuerzo creciente pedido al organismo para un entrenamiento más intensivo y más diversificado, la condición general deberá mejorarse. Mejoría del sistema cardíaco, del sistema circulatorio y de la aptitud para algunos grupos musculares, en sostener un esfuerzo prolongado, es particularmente necesaria. Es la razón por la cual un entrenamiento centrado sobre la resistencia aeróbica y el fortalecimiento de los músculos del hombro, de la espalda, del vientre y de las piernas debería estar presente en cada sesión de entrenamiento centrado sobre la condición física.

La experiencia ha demostrado que la eficacia es óptima cuando los tiradores combinan el entrenamiento de resistencia aerobia con el footing, según el principio de energía continua, y con el fortalecimiento de los músculos, mediante unos ejercicios colectivos especiales.

El intercalar el entreno y la halterofilia han tenido ambos un efecto desfavorable sobre los tiradores sometidos al test.

LA POSICION DE PIE

1. LA FASE DE ENTRENAMIENTO ESPECIFICO

La fase de entrenamiento específico se determina por el examen global de las técnicas de tiro generalmente enseñadas. Los errores y los problemas deberían ser eliminados por un análisis exacto de la posición de tiro corriente. Esto requiere un tiempo considerable y cada tirador debería ser observado durante una temporada.

A) Perfeccionamiento de las técnicas de tiro.

aa) Entrenamiento. Posición de pie hay que tener en cuenta los puntos siguientes:

- La posición de los pies; el entrenador indica al tirador cómo variar la posición de sus pies. Como punto de referencia, sirve la anchura de los hombros. Primero, se juntan o se separan los pies. Luego se desplazan por separado. (Si se parte de una posición paralela de los pies, por ejemplo, se desplaza el pie derecho hacia adelante o hacia atrás) De esta manera se altera también la repartición del peso.

En este campo también hay que tener en cuenta:

- La posición de la mano que soporta el arma; en este caso se trata de determinar si un cambio de posición de la mano aporta una mejoría y si una alteración en el ángulo formado por el antebrazo y el alto brazo ejerce un efecto estabilizador.

LA POSICIÓN DEL BRAZO

- La posición del brazo de tiro, muchas veces, pone de manifiesto un cambio en la posición de ambos brazos. Esta posición depende esencialmente de la anchura de hombros, de las proporciones del torso y de los músculos de los brazos. Los tiradores atléticos tienen tendencia a doblar el brazo derecho (si son personas que usan principalmente la mano derecha) porque sus músculos pectorales y sus bíceps son más desarrollados.

Los tiradores delgados y nerviosos sin embargo prefieren la posición horizontal del brazo. Por supuesto, allí también encontramos excepciones. La mejor posición se encuentra practicando. De todos modos, la posición del brazo <de tiro> debe ser controlada de vez en cuando para evitar errores, que por no haber sido conocidos, pueden ser la desesperación de un tirador.

- Posición global frente al blanco: con el tiempo, la posición global también cambia. Se puede abrir o bien cerrarse sobre el blanco.

- Reparto del peso: éste varía según la disposición de los pies y la posición global. Empezaremos con una carga igualmente distribuida entre un pie y el otro, pero para saber hasta qué punto una modificación puede tener un efecto positivo, hay que hacer pruebas. Asimismo, desplazamos el peso principal (hasta aproximadamente el 60 por 100) primero sobre la pierna adelantada, y luego sobre la pierna atrasada. Ahora el tirador debe ejecutar una serie de tiros agrupados cada vez que ha modificado su posición, para controlar el efecto de los cambios citados más arriba. Si al final de estos experimentos hemos determinado la posición global adecuada, la verificamos a su vez disparando por lo menos 6 a 7 series de 10 disparos agrupados. Toda modificación positiva será recordada. Es muy aconsejable fotografiar la nueva posición en detalle con el fin de que el tirador implicado pueda observarse a sí mismo.

EL TENDIDO

b) Entrenamiento del tiro en posición tendido.

Para el tiro tendido:

El objeto es permitir al tirador mantenerse en una posición inhabitual tanto tiempo como sea posible. Una vez que la forma física y las bases técnicas requeridas están presentes en un grado más o menos satisfactorio, se hace imperativo ensanchar dicha posición. Para ello es necesario probar cual de las dos posiciones, alta o baja, conviene al tirador para el tendido. Un entrenador experimentado reconoce rápidamente la técnica que mejor puede ser adaptada a su alumno. Asimismo hay que tener en cuenta las exigencias anatómicas en el momento de elegir una posición de tiro.

Algunos tiradores están predestinados exclusivamente a utilizar la posición baja. Paralelamente otros no pueden sino tirar en posición alta. Para saber hacia cuál tipo tiende un tirador, hay que probar las dos técnicas.

La influencia concreta que tendrán esas modificaciones se revelarán en las ocho o diez series de 10 disparos tiradas al final como control. Cuando se modifica la estructura de la posición global de tiro, consecuentemente surgen también modificaciones en plan técnico. La colocación del tirante, la posición de la cabeza, el ángulo formado por el antebrazo y la parte alta del brazo de apoyo, y la posición de brazo de tiro, todos son elementos de este conjunto.

RODILLA

cc) El entrenamiento de tiro en la posición de rodilla.

Los puntos que deberán estudiar para el tiro de rodillas son los siguientes:

- Lo acertado de elegir la posición de tiro alta, o la posición baja. Para dicha posición hay tiradores

especialmente adaptados a una o a otra de estas técnicas respectivas, y el papel de un entrenador es descubrir cual de ellas es mejor. Muchas veces, cuando la introducción a las técnicas de tiro, una de las dos fórmulas está representada como la única válida, y se practicará continuamente con más o menos éxito. Para evitarlo, el tirador debe tener la posibilidad de probar todas las técnicas bajo el control de un monitor competente y sobre todo con mucha paciencia. Importa ante todo que los detalles técnicos fundamentales que surgen a lo largo del aprendizaje sean observados correctamente.

- La posición global frente al blanco.

En el tiro de rodilla se distingue la posición abierta, y la posición cerrada frente al blanco. La posición abierta se caracteriza por una postura sentado frontal, haciendo frente al blanco, mientras que la posición cerrada se aleja de la línea de tiro. Este punto es importante por la fuerte influencia que ejerce sobre el sistema de equilibrio de la posición global. Cada tirador reacciona de distinta forma, es la razón por la cual las pruebas se hacen indispensables para determinar la posición que asegura las mejores normas de equilibrio.

LOS ACCESORIOS

- La postura de rodilla sobre el rodillo.

Para utilizar correctamente la posición adecuada tal como se acaba de descubrir, hay que controlar el asiento del tirador de rodilla sobre el rodillo. El diámetro del rodillo debe adaptarse al tamaño del pie, por eso habitualmente cada tirador lleva el suyo propio a todas las competiciones. La correcta preparación del rodillo es un avance decisivo que ocasionará seguramente una mejoría en los resultados. Las mejoras conseguidas se controlarán con agrupamientos en las series; cualquier detalle nuevo debe analizarse con el objeto de verificar su utilidad. Si el estudio extensivo y analítico del tiro de rodillas se ha llevado a cabo, la posición global que resulta de estas investigaciones deberá a su vez estar comprobadas con varias series de agrupamientos.

Cualquier entrenamiento debería incluir un examen técnico destinado a grabar cada mejora, avance o progreso mediante un control de éxito apropiado. Es muy importante para el tirador. Cada nueva confirmación de su trabajo aumenta su seguridad y refuerza su confianza en el entrenador.

dd) Entrenamiento en la condición específica.

La condición específica es ya objeto de un entrenamiento en varios ejercicios. Pero si el tirador llega en la fase donde participa en numerosas competiciones, su condición física no será suficiente. Para remediarlo, le harán seguir un entrenamiento físico especial, mediante unos ejercicios agrupados bajo el término colectivo de entrenamiento en seco.

EJERCICIOS

Tiro Tendido

El tirador busca la posición adecuada en una habitación oscura. Aislado de su medio ambiente, para concentrarse exclusivamente en su posición de tiro.

Trabajo a realizar:

- 1) La preparación esmerada de su posición de tiro, procurando eliminar toda flexión muscular inútil.
- 2) Permanecer en posición de tiro tanto tiempo como sea posible, tres minutos aproximadamente, antes de abandonar la posición.
- 3) La respiración y la técnica de disparo deberán ser las mismas que en competición -- pero se tirará únicamente en seco --.

Posición de pie

Para dicha posición se pueden aplicar los mismos ejercicios. El tiempo de mantenimiento de la posición se acortará para evitar el máximo de fatiga.

Posición de rodilla

Se ejecutaran los mismos ejercicios que para posición de tendido y de pie, conservando el arma alrededor de un minuto en la posición utilizada. Como ejercicio suplementario se añadirá el entrenamiento la correcta colocación del rodillo. No es necesario rehacer todos los ejercicios ligados a esta técnica; bastará con que el tirador se asiente en el rodillo para leer o ver la televisión.

Tiro en seco

Estos ejercicios no solamente actúan sobre la condición específica, sino también en la posición de tiro “in mente”. Queremos describir con esta, como ya hemos dicho anteriormente, que el tirador debe registrar dentro de si, en su mente, este golpe de vista que le permita controlar su tensión muscular en la posición de tiro e intenta eliminar todos los factores inútiles.

El entrenamiento en seco no es precisamente del agrado de los tiradores. Por eso los entrenadores siempre deben esforzarse en limitar al máximo el tiempo de entrenamiento de este tipo.

La experiencia enseña que el tiempo de entrenamiento medio debe ser de 20 a 30 minutos por posición.

Este tipo de entrenamiento debería practicarse principalmente en época de invierno y en la propia casa. Si el tiempo lo permite el tiro real en el polígono con el mismo programa de entrenamiento es como mucho preferible. Demasiado entrenamiento en seco puede dejar secuelas de errores que difícilmente se eliminaran.

Para finalizar repetimos los ejercicios que aquí fuimos señalando:

- Perfeccionamiento del dominio del disparo: Tiro con los ojos cerrados. Tiro sobre blanco vuelto. Tiro sobre blanco vuelto ojos cerrados.
- Perfeccionamiento de la técnica de encarar el arma: Entrenamiento en seco en una habitación oscura. Agrupamiento sobre blanco vuelto.