

El Diario del tirador



Son muchas las ventajas de mantener un registro detallado de tu entrenamiento y experiencia en las competiciones, y la buena noticia es que nunca es demasiado tarde para comenzar. Sobre este tema vamos a presentar dos artículos, uno original de Ken Johnson en "Target Talk" y el otro extraído de la página de la FAT (Tiro con rifle y pistola por Mark H. Taylor). Pienso que con estos dos artículos podemos sacar una idea de la finalidad y utilidad de llevar un libro Diario de Tiro.

Aunque nunca vuelvas a leer lo que escribiste en tu diario, el simple hecho de escribir los detalles de tu sesión de entrenamiento o match te obliga a revisar lo que hiciste y te hace estar más consciente de tu proceso de entrenamiento.

Escribe siempre en un tono positivo. No enfatices tus errores y concéntrate en lo que hiciste bien.

Diario de Tiro

Su diario debe tener varias secciones. La primera sección debe ser dedicada a las competiciones. La segunda sección (para rifle - pistola pueden enmendar) para tiro tendido (prone), la tercera para tiro parado (standing), la cuarta para arrodillado (knelling), la quinta para rifle de aire, sexta para equipo de tiro, séptima para entrenamiento mental, octava para asuntos secretos y la novena sera una sección de como hacer (How to).

Competición: Ya sea para entrenamientos o competencias, escribe una meta. Ejemplo, romper la marca mundial. Después, escribe que paso durante la competencia. Que funciono, que no funciono. Lo que funciono va en la sección de "como hacer". Solo escribe en esa sección si sabes algo que va a funcionar todas las veces. Lo que necesita mejoría se convertirá en el foco para la próximas secciones. Debes enfocar tu entrenamiento en el principio del "eslabón mas débil". Enfoca tus esfuerzos primero en la posición y/o cualquier problema con la posición (cualquiera de las tres en rifle) que al resolverlo te pueda proveer la mayor ventaja. (Se traduce en lo que te dará la mayor cantidad de puntos). Trabaja en esa sección hasta que sepas de verdad que hacer, y estés seguro de dominar la técnica. Después enfocate en las otras dos posiciones para volver a caer en tiempo. Una vez hagas esto, dispara un match de practica.

La meta de cada pagina debe ser el descubrir como dominar la técnica para ejecutar de una manera correcta.

Equipo: Esta sección esta dedicada a lo obvio. Ahora, como trabajas o manejas tu equipo te hará un tirador o te destrozara como tirador. Recuerda referencias previas a personas que manipulan o modifican el equipo todo el tiempo. CUIDADO! Escoge un tiempo para dedicar a manipular el equipo. Cuando sea el momento de obtener equipo mas avanzado, prepara un plan. No lo hagas precipitadamente. En esta sección es donde escribes el plan, donde haces tu evaluación, donde lo escribes, y donde plasmas un plan alterno en caso de que algo no funcione. Esta sección es también donde tú escribes tu lista de equipo para una competencia.

Plan Mental: Ten un plan, investiga.

Sección secreta: Una sección donde escribes tus cosas privadas, secretos.

Como Hacer?: Esta sección debe ser tratada como una Biblia. Debes escribir en ella solo verdades, sé honesto contigo mismo. Escribe en esta sección SOLO cuando sabes que algo trabaja, algo en lo que puedes depender SIEMPRE. Una página para cada posición. Cubre cada pagina con un protector. Escribe los parámetros que aunque no sean los últimos, son los que tú sabes que trabajaban antes de cambiar la posición. Escribe el alineamiento con el blanco. Escribe lo que debes saber para poder ejecutar. Por Favor, date cuenta que todo en esta sección es un refuerzo positivo.

Como usas esta sección??? Antes de una competición importante, cuando estés en la línea preparándote, repásala. Esto refuerza las cosas que tú sabes, calma tu mente. Te acordaras de como hacerlo bien. Piensa solo en esas cosas. Nada mas, relájate, ejecuta y haz lo correcto.

Ahora ya sabes...

KEN J.

Diario del Tirador.

Objetivos:

El diario del tirador es la pieza más importante en todo el equipo. ¡¡¡MAS QUE NINGUNA!!!. Mientras que otros tiradores pueden escoger su rifle, un verdadero campeón va a concluir que su diario es más importante.

Piensen en esto: ¿Cuántos rifles y/o pistolas tiene un tirador profesional en su carrera? Entonces, si el arma es el elemento más importante los tiradores profesionales ya pasaron tantas. Por el otro lado el tirador que tiene el Diario, siempre sabe por que camino va.

“¿Qué es el Diario del Tirador? : Un diario de Tiro es un libro en el que se anotan los pasos del tirador. Y, al igual que los diarios, es un lugar donde se pueden anotar cualquier cosa”.

Información del polígono:

Para el tirador de rifle y/o pistola, la información del polígono es información que debe ser guardada en el Diario. Se toman en cuenta datos de la luz, la posición y el clima. Estos datos varían de polígono en polígono. Haciendo diferencias entre ganar y perder, y la diferencia en la mete del tirador cuando se encuentra en ese polígono. Cuando un tirador visita un polígono nuevo, debe poder llegar antes para analizar las condiciones y así poder encontrarse más cómodos y confiados.

Día – Fecha – Tiempo de la información:

Algunos tiradores tiran mejor de mañana, y otros a la tarde. Empleando este conocimiento puede tener un alto impacto psicológico.

Como siempre las personas que tiran de mañana no siempre obtienen buenos resultados tirando de mañana; y las personas que suelen tirar de tarde no siempre obtienen una buena performance tirando en ese horario. Entonces la única manera de determinar cuando un tirador realmente logra una buena performance es registrando los puntajes durante vario tiempo y analizando los resultados.

Otras personas pueden tirar mejor los sábados o los domingos, estos pueden ser detalles insignificantes, pero pueden afectar al tirador.

Notas:

Pensamiento Clave (Key Thought): Esta técnica comprende dos objetivos.

- 1- Mantener al tirador concentrado en ese pensamiento
- 2- Previene que la mente se fije en cosas negativas

En el diario del tirador tiene que tener registros del "Pensamiento Clave", cuando fue usado y cuan efectivo resultó. Una vez que el pensamiento clave pierde su efecto debe ser cambiado.

Que estuvo bien:

Registrar en el diario todas las cosas que durante el entrenamiento estuvieron bien, o no. Lo importante es que cosas estuvieron bien y porque ocurrieron las cosas malas. Deben quedar registradas en el diario las correcciones que se dieron a ciertos problemas. Por si en el futuro vuelven a surgir, y se pueden corregir más rápido teniendo el Diario.

Áreas a mejorar:

Una vez que los componentes dentro de que estuvo bien, y que mal, fueron identificados: tiene que ser desarrollado un plan para corregir esas cosas. Este plan debe concentrarse en el área que hay que mejorar y cambiar para la próxima sesión de entrenamiento. En el Diario hay que detallar cual fue exactamente el problema, y los pasos exactos que se tuvieron en cuenta para mejorarlos.

Planes para futuras competencias:

Para poder mejorar en la próxima competencia, es necesario un plan, detallando lo más claramente que se pueda, y no omitiendo ningún detalle.

El plan tiene que estar anotado en el Diario del tirador para poder ser modificado cuando se lo necesite.