

Los reflejos en el tiro - (Parte I)



El ser humano funciona por diversos mecanismos entre los que saben distinguir los actos voluntarios y los involuntarios. Entre los involuntarios tenemos los reflejos condicionados. El acto de tirar con armas, al igual que el de conducir un vehículo, se puede hacer de ambas formas. Sin embargo, como mejor se realizan muchos actos es cuando los hacemos involuntariamente, por reflejos condicionados.

La especie humana es una complicada máquina que funciona con gran perfección. Hay una serie de funciones que no son conscientes, que no son influenciables por nuestra voluntad y que funcionan de forma automática, regidas por centros nerviosos ajenos a nuestra capacidad de suprimir su función. Así, el corazón late a una determinada frecuencia que podemos alterar corriendo, con una emoción, con un pensamiento. La respiración tiene una frecuencia que podemos alterar si tratamos de dejar de respirar o lo hacemos mas deprisa. Pero en ninguno de los dos órganos somos capaces de suprimir latido o respiración. Igual ocurre con la digestión de los alimentos, que es involuntaria, o con la sudoración, que no depende de nuestra voluntad. Si hace calor sudamos, si hace frio sudaremos muy poco, pero lo haremos.

Hay otros aspectos que son voluntarios, como es el movernos o el estarnos quietos (aunque el reposo absoluto solo existe con la muerte), pues aunque no queramos siempre existirán pequeños movimientos o contracciones musculares independientes de nuestra voluntad. Hay un tercer aspecto a tener en cuenta que son los reflejos, condicionados o no. Normalmente, el ser humano recibe información por los ojos, los oídos, el tacto, el gusto y el olfato. Otras informaciones llegan por otros caminos, como son la postura, la presión atmosférica, etcétera. Supongamos que viajamos en un coche o en un autobús. Cada vez que este se inclina, el organismo reacciona de inmediato por un mecanismo reflejo que contrae músculos que hacen que el movimiento sea controlado y frenado evitando caídas, etcétera. Del mismo modo, si vamos atentos a la marcha del vehículo y vemos venir un peralte o un gran bache, conscientemente ordenamos a los músculos que se pongan en tensión y controlamos voluntariamente la inclinación o el salto que va a dar el coche. Vemos, pues, que hay dos mecanismos diferentes de control de esas situaciones. La que vamos a estudiar para el tiro es la involuntaria. Cuando un novato conduce, lo hace voluntariamente y cada movimiento de volante, de cambio de marcha, o accionar el indicador de cambio de dirección se hace pensándolo. ¡Tengo que girar a la derecha! Y lo hace dándose cuenta. Así se conduce mal. Cuando un conductor tiene experiencia, casi todo se hace sin pensar, de manera inconsciente y es cuando se conduce bien. Se esta conduciendo por reflejos condicionados y no pensamos lo que estamos haciendo, y además se hace a la perfección. El ojo capta lo que hay que hacer y lo hace sin necesidad de pensarlo y ordenarlo.



Cuando un acto mecánico se realiza una serie de veces, al principio se hace mal y poco a poco, se va haciendo mejor conforme se va automatizando la coordinación del acto. Llega un momento en que incluso distraído el acto se hace a la perfección. Como primera consecuencia tenemos que la repetición de un acto consigue la automatización del mismo. En segundo lugar, si el acto en si lo aprendemos mal, cuando lo automaticemos lo haremos siempre mal. De aquí la importancia de hacer y aprender las cosas bien para que cuando las hagamos de forma mecánica (es decir, sin pasar por el cerebro consciente) sean perfectas.

LOS REFLEJOS EN EL TIRO

Un buen tirador es aquel que domina la técnica y realiza la mayoría de los actos que constituyen el tiro en una mezcla de consciencia e inconsciencia que hace que el resultado sea perfecto. Me explico. El tirador entra en el puesto a tirar. De forma consciente coloca, ordena y prepara todo. Cuando lleva meses o años haciéndolo, todo este ritual lo realiza casi sin darse cuenta. Ha establecido una metódica que hace que siempre haga todo igual. Ha conseguido una automatización de actos por los cuales nada falla y todo esta en su sitio. El día de la competición, que va más nervioso, lo quiere hacer todo mucho mejor, puesto que tiene mas interés y entonces piensa lo que esta haciendo y lo hace mucho peor. Se olvida de sacar los cartuchos o deja en la maleta el destornillador para centrar miras o cualquier otro error. Eso lo hemos vivido todos.

Supongamos que vamos a entrenar. No hay ninguna tensión. Actuamos casi inconscientes, mecánicamente. Cargamos el arma, la empuñamos, elevamos y sobrepasamos el blanco y con uno o dos oscilaciones arriba y abajo realizamos la parada, controlamos las miras y el disparo sale espontaneo: ¡10!. Repetimos otro disparo casi sin darnos cuenta de nada y : ¡9!. Y así todo el entrenamiento. Realmente estamos funcionando muy bien por reflejos condicionados.



Cada tirador en su puesto hace lo que ha preparado previamente en los entrenamientos.

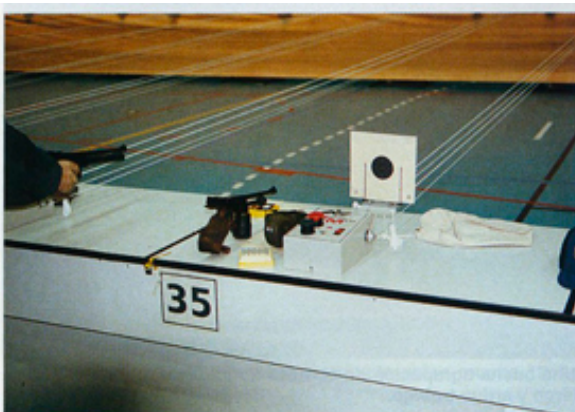


Carabinero o pistolero tienen los mismos problemas: reflejos buenos o malos.

Otro día vamos a competir. Desde el primer momento, actuamos con tanto interés que todo lo pensamos y meditamos. Todo es voluntario y consciente. Tenemos el mayor interés en hacer todo a la perfección. Cargamos el arma, elevamos, paramos y empezamos a colocar las miras a pie de diana con suma perfección. El ojo controla las miras, el cerebro ordena que vayamos apretando el gatillo; las miras se descontrolan un poco, el cerebro ordena al dedo que no apriete; luchamos por centrar las miras y, cuando están perfectas, el cerebro dice ¡ahora! y damos un gatillazo: ¡7! a la izquierda. Cuando el reflejo ojo dedo funciona automáticamente y por vía refleja, el disparo nos sorprende, no hay gatillazo y el proyectil va donde debe ir. En caso contrario, cuando es nuestro cerebro el que da la orden, el disparo es malo.

En consecuencia, de todo lo dicho debemos sacar una conclusión, aceptarla y actuar por ese principio. Hay que actuar en tiro por reflejos condicionados. Pero.... estos reflejos condicionados debemos crearlos previamente y, al hacerlo, hacerlo bien. Si creamos malos reflejos, estos funcionarían mal y los resultados serán tan malos como si lo hiciéramos voluntariamente. Me dirá más de uno que este leyendo esto: ¿cómo se crean buenos reflejos condicionados? Pues eso vamos a estudiar a continuación.

LOS REFLEJOS EN EL TIRO - (Parte II)



En el puesto de tiro es donde no se debe soñar. Todo es realidad.

LA CREACION DE LOS REFLEJOS

Partamos de un hecho sencillo para entender que es y cómo se crea un reflejo condicionado. Pavlov, un científico ruso, que fue el que describió este fenómeno de los reflejos, hizo su estudio con perros. Cuando llegaba la hora de que los perros comieran, hacía sonar un silbato y les ponía la comida. En muy poco

tiempo los perros asociaban el silbato con la comida. Cuando este hecho estaba establecido, bastaba con tocar el silbato a cualquier hora del día o de la noche, para que los perros empezaran a segregarse jugos gástricos como si tuvieran la comida delante, aunque no existiera tal comida. Les había creado un reflejo condicionado de "silbato igual a comida", y su cerebro y su vista sin ver la comida les hacía prepararse para comer. Pensemos ahora en el tiro y en cómo aprovechar este medio para tirar bien. Ya hemos dicho que, si pensamos lo que hacemos, lo haremos peor que si actuamos reflejamente. Aprovechemos este axioma. Un reflejo se crea repitiendo un determinado acto X, veces hasta que se haga sin pensar en ello. Usted conoce la técnica de levantar, parar, apuntar y disparar. Entre en puesto, cargue el arma y realice toda la secuencia. Haga todo perfectamente. Conforme ve las miras bien y está a pie de diana, deje que el dedo aumente la presión del disparador hasta lograr un disparo que le sorprenda. Si el disparo no se produce en un tiempo prudencial de 10 a 12 segundos desde que inició la puntería, no insista en soltar el tiro. Baje el brazo, suelte el arma, respire y vuelva a empezar toda la secuencia. Si tampoco sale espontáneamente el disparo, retire de nuevo y vuelva a empezar. Insista en ello en los entrenamientos. No importa si solo salen 10 disparos en una hora. Poco a poco lo irá haciendo cada vez mejor. Consiga aprender los varios reflejos que está creando. El primero es que el dedo solo complete la presión de la cola del disparador cuando el ojo vea las miras y el blanco perfectamente alineados. Segundo, si el tiempo transcurrido sobrepasa el tiempo útil de disparo (10 a 12), automáticamente el brazo cae y deja de intentarlo. Estos dos reflejos, a base de repetir las acciones en los entrenamientos, se crean y solo lo hará bien de ese modo. Si el ojo ve las miras mal centradas o el tiempo ha sido sobrepasado, el dedo no completa la presión. Cuando lleve un cierto tiempo entrenando así, se sorprenderá de los resultados. Haga todo bien en entrenamiento. Entrenar es hacer todo bien, Entrenar no es hacer obligatoriamente 60 disparos más 10 de prueba. Es mucho mejor entrenar con solo 10 disparos bien hechos que con 50 malos. Si entrena mal, si fuerza los disparos durante el entrenamiento para conseguir hacer 50 disparos, el día de la competición hará lo mismo de mal hecho (peor, pues en competición se tira mucho peor que en entrenamiento por el nerviosismo propio de la competición).



Cada tirador en su puesto hace lo que ha preparado previamente en los entrenamientos.



Carabinero o pistolero tienen los mismos problemas: reflejos buenos o malos.

Insista en entrenar bien. Aprenda a crear esos reflejos de los que hablamos. Individualice cada disparo como si fuera el único que vaya a hacer. Retire el brazo cuantas veces sea necesario hasta que el disparo sea perfecto. El ojo, el dedo, el hombro, su cerebro y sus reflejos irán aprendiendo a solo admitir lo bien hecho. Durante los primeros días de proceder con este método, realizará pocos disparos, pero poco a poco verá que cada día hace muchos más disparos bien hechos por sesión. Al cabo de un mes su agrupación (fíjese que digo agrupación y no puntuación) habrá mejorado de forma considerable. No desespere, siga practicando ese sistema. Insista en sacar solo buenos disparos. Aprenda a renunciar hasta que la renuncia a gatillar sea refleja. Aprenda despacio a que el dedo no complete la presión sobre la cola del disparador, salvo que las miras estén centradas y usted este dentro del tiempo adecuado al disparo (10 a 12 segundos). En un par de meses será extraño que no haya logrado un control total de ambos reflejos: ojo-dedo y retirada por exceso de tiempo. Si los perros de Pavlov aprendieron, usted no va a ser menos.

MANTENIENDO LOS REFLEJOS

Una vez que se han creado los reflejos de tiro que estamos practicando hay que mantenerlos y mejorarlos. Es fácil, basta con seguir entrenando del mismo modo, sin concesiones. Seguir entrenando usándolos

mismos condicionantes que hemos dicho. Retirar, si nos pasamos de tiempo, y no usar el ¡ahora! en ningún caso.

Las causas que hacen que el reflejo ojo-dedo no funcione y que el dedo se bloquee sin apretar el gatillo hay que buscarlo en las miras sobre todo. Si las miras no son correctas, no las vemos bien por razones de luz o defecto visual, el reflejo ojo-dedo no funciona y bloquea el dedo. Si el ojo percibe que las luces de las miras no son simétricas, el reflejo se inhibe y el dedo se bloquea. Recientemente, entrenando, empecé a notar que el disparo no salía y que para que saliera tenía que ordenar el ¡ahora! con malos resultados; al fijarme, vi que tenía las miras anormalmente borrosas. Pensé: ¡hay alguna anomalía! ¿pero donde? Al final, tras buscar y analizar lo que podía ser, lo encontré en las gafas de tiro. Se había aflojado el tornillo que sujeta la lente y esta había girado y al alterarse el eje de corrección de astigmatismo, veía las miras deformadas. El ojo, acostumbrado a verlas bien, bloqueaba el reflejo ojo-dedo. Una vez corregido el eje de la lente, el dedo empezó a funcionar perfectamente. Este hecho es indicativo de la importancia que tiene que funcione bien el reflejo ojo-dedo. Aunque no seamos conscientes de una anomalía en la visión de las miras, el ojo y el cerebro no consciente tienen memorizado, por así decirlo, como se deben ver las miras para conseguir un óptimo resultado. Si el ojo detecta un error de luces laterales o de altura del punto con respecto al borde superior del alza, bloquea el reflejo de apretar el gatillo. Naturalmente, este error de alineación debe ser muy claro para el ojo, pues errores ínfimos, como son los errores imperceptibles de mira, de los que ya hemos hablado, el ojo no los detecta y funciona el reflejo y sale el disparo, y son esos 8 o 7 que a veces aparecen y que no sabemos el porque de su aparición, y es sencillamente que una luz es mas grande que la otra, pero en tan pequeña proporción que no es perceptible y se comete un error angular mínimo, pero suficiente para irnos al 8 o al 7.

Como decíamos al iniciar esta parte del tema, otra causa de bloqueo del reflejo es cuando las miras son anómalas. Me explico. Supongamos que hemos cambiado el punto por uno mas grueso y no tenemos recambio de ranura de alza por otra con mas luces y prácticamente al apuntar no nos quedan luces. Desmontamos la chapa y armados de una lima ensanchamos la ranura del alza. Salvo que seamos unos artistas del ajuste, la ranura no queda bien y las paredes de la ventana no quedan regulares, o quedan inclinadas hacia adentro, o hacia afuera, o una bien y la otra con cierto ángulo. El ojo detecta la anomalía y tiende a bloquear el reflejo de salida del disparo. Caso de no bloquearlo, la anomalía en la mira hace que cometamos error angulares por esa alteración en la ranura del alza. Y así podíamos seguir diciendo causas que alteran el reflejo ojo dedo durante la practica del tiro. Pero no olvidemos que para que funcione el reflejo ojo-dedo y nos avise de cualquier anomalía, primero hemos de crearlo, que lo creado sea bueno y, una vez establecido, mantenerlo en los entrenamientos que hagamos x veces a la semana. En consecuencia, en entrenamiento, valen mas 10 disparos buenos a lo largo de toda la sesión que 40,60 o 120 malos.

Por tanto practique, pero que cada disparo de entrenamiento o competición sea siempre una "**obra de arte**". Cada mal disparo que haga es una concesión al cerebro y a los reflejos para que lo haga mal otras veces. Lo bien hecho, bien hecho queda.