

# ¿ Qué debemos saber para tirar en precisión ?

## J. González Chas

Muchas son las dudas que se nos presentan cuando decidimos iniciarnos en esta modalidad deportiva de tiro de precisión y es normal. Empezaremos diciendo que la técnica en si, como conocimiento básico no puede variar, aunque si cada uno de los practicantes puede adoptar, de acuerdo con sus características, lo que mas le pueda favorecer. Vamos a desarrollar unos artículos publicados por Jaime González Chas en la Revista Tiro Precisión referentes a este tema.

Para iniciarnos en esto, debemos estudiar primero las características del individuo. El tirador nato busca en seguida su cualidad específica y de acuerdo con sus preferencias y condiciones, se inclina por el arma corta o el arma larga.

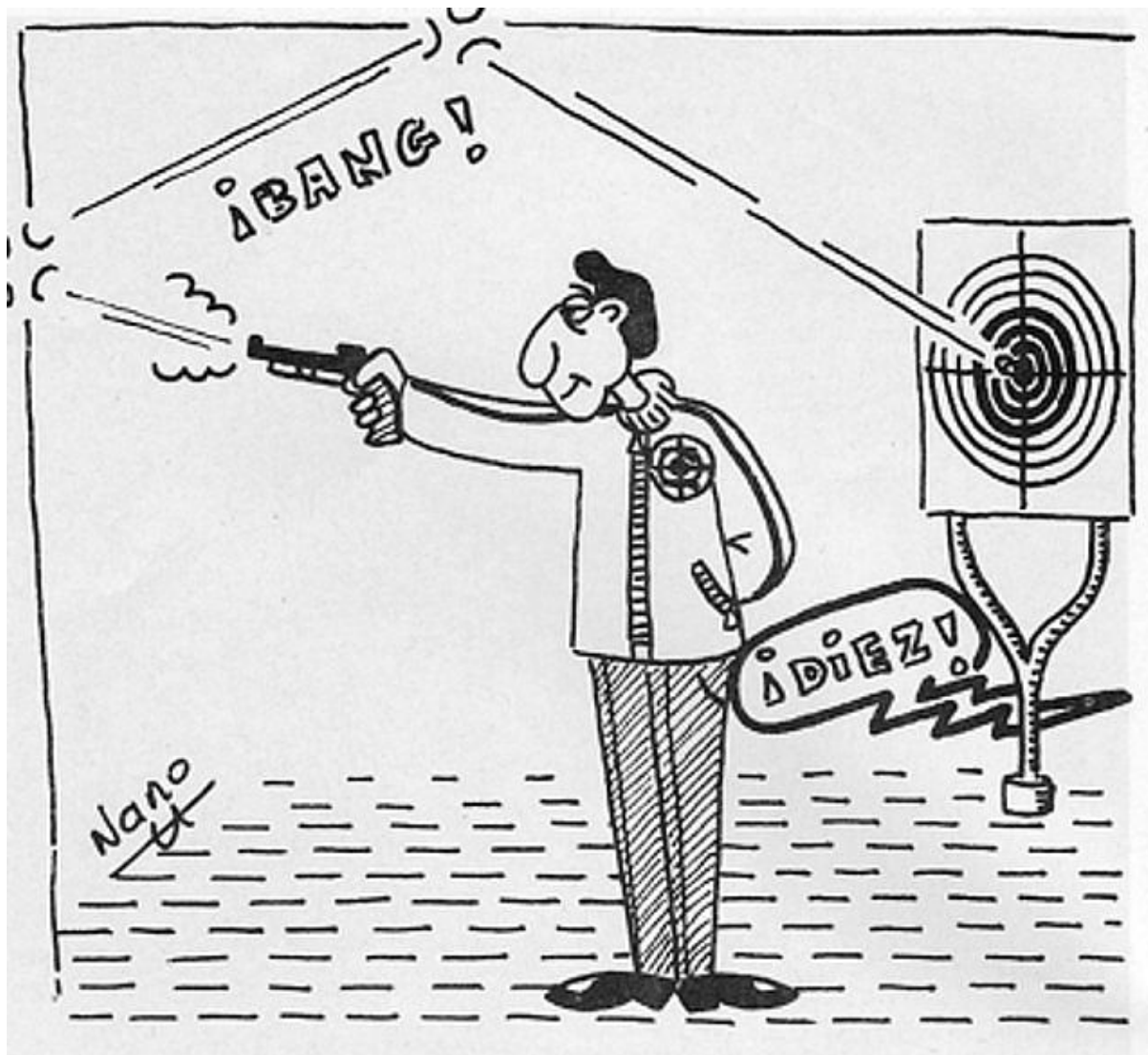
La pistola es el arma usada en un importante grupo de modalidades de tiro deportivo que se regulan por las normativas emanadas de la Internacional Shooting Sports Federation (ISSF) para delimitar todo tipo de aspectos, que van desde las prendas que se pueden vestir, reglamentos sobre las armas a utilizar, normas para competir, hasta restricciones en el uso de aparatos de comunicación.

La ISSF marca un total de seis modalidades de arma corta que son: pistola aire, pistola libre, pistola velocidad, pistola fuego central, pistola estandar y pistola deportiva. Los hombres pueden participar en las tiradas de las cinco primeras, las mujeres de cualquier edad en la primera y en la ultima. Dependiendo de la modalidad que elijamos, tendremos que buscar la pistola adecuada dentro del extenso abanico de armas que existen.

En precisión pura para pistola tenemos las modalidades de pistola neumática 10 metros y pistola libre a 50 metros, para ambas se efectúan 60 disparos en la categoría senior, siendo el tiempo para la primera 1 hora y 45 minutos y para la segunda 2 horas. Para la categoría de damas solo se realiza en pistola neumática con 40 disparos en 1 hora y 15 minutos.

La pistola neumática, se tira sobre blancos a 10 metros en galerías cerradas, y las pistolas que se están actualmente utilizando van desde las que cargan mediante resorte o muelle, tienen retroceso fuerte (para el tiro olímpico de competición están en desuso), mono-compresor en las que se comprime el aire en una válvula mediante una palanca, apenas tienen retroceso y son precisas. Por carga de gas, anhídrido carbónico (CO<sub>2</sub>) , estas suelen venir en cápsulas desechables o en botellas recargables que se sitúan debajo del cañón. La de aire pre-comprimido en botellas recargables de aire respirable que van sujetas al arma (separables o no) y se denominan PCP'S, la presión de estas botellas oscila entre los 200 y 300 bares. Se utilizan balines de plomo que son propulsados en cañones del calibre .177 (4,5 mm.), la velocidad de salida del proyectil mas habitual suele estar comprendida entre los 110 y 165 metros/segundo.

En pistola libre, que se corresponde con un arma del calibre .22 (5,6 mm) que usualmente suele ser mono-tiro, aunque también podría ser de tipo semiautomático. En esta modalidad los blancos se sitúan a 50 metros y la zona del diez donde hay que concentrar los máximos disparos posibles, mide 50 mm., esto ya da una idea de lo difícil que resulta esta disciplina.



Una vez elegida el tipo de arma que queremos, la formación básica de un tirador de pistola viene siendo similar inicialmente, elijamos la modalidad que elijamos.

- 1º Elección del arma.
- 2º Estudio de la culata.
- 3º Posturas.
- 4º Estudio muscular.
- 5º Estudio del esfuerzo.
- 6º Preparación física.
- 7º Estudio de la técnica.
- 8º Entrenamiento.
- 9º Competición.
- 10º Rendimiento.

Sobre estos temas iremos publicando mas adelante artículos, con el fin de que compartir un conocimiento básico, que sirva principalmente al que se inicia en este apasionante deporte.

## ELECCIÓN DEL ARMA

Este es un tema controvertido y delicado para un tirador de pistola, aunque casi siempre se suele solucionar comprando uno de los modelos que vienen utilizando tiradores de elite en sus competiciones internacionales, lo que si esta claro que la gama alta de pistolas para la competición todas son muy precisas en el banco de pruebas. Aquí no vamos a señalar las careacterísticas ni los valores de las armas que existen en el mercado, pero lo que no es nuevo que, de acuerdo con las características de cada individuo, especialmente por su capacidad muscular, debemos sopesar bien las condiciones del arma que vamos a elegir, es importante que el tirador utiliza como baremo para la elección del arma las preferencias de los campeones, porque utilizan normalmente armas de mejores prestaciones y las mas contrastadas. Pero hay que fijarse también quienes utilizan una u otra, en base a su perfil físico.

## EL CAÑON

Roberto Ferraris, medalla olímpica, decía que, una de las cuestiones más interesantes a tener en cuenta cuando se elige un arma, es comprobar su rendimiento a la distancia que se va a utilizar y sobre ello hallar un mayor agrupamiento a esta distancia. Este comentario era debido para conocer qué longitud de cañon es más conveniente para lograr un mejor resultado. Sabido es que a más cañon mas alcance, pero a nosotros no nos interesa el alcance, nos interesa la precisión a la distancia que hemos elegido. Sabemos que, a mayor distancia entre elementos de puntería (guión y alza), mejor pare se necesita. Por eso la distancia entre miras debe estudiarse cuidadosamente para saber a que atenernos; y por supuesto, la apertura del alza debe estar de acuerdo con el ancha del punto, con la longitud del brazo y de la posición del alza en el arma que vamos a elegir. Por último, el dominio del disparador, la facilidad de corrección y la dureza del mecanismo para soportar mucho tiempo una presión que no varíe sin causa justificada y que nos haga tocar continuamente los resortes para adaptarnos siempre a la misma presión.

La elección del cañon normalmente no está al alcance del comprador que tiene que adaptarse al que envía fabrica, aunque en el mercado existen variedad de marcas y modelos con distinta longitud de cañon y de peso.

## LAS ALZAS

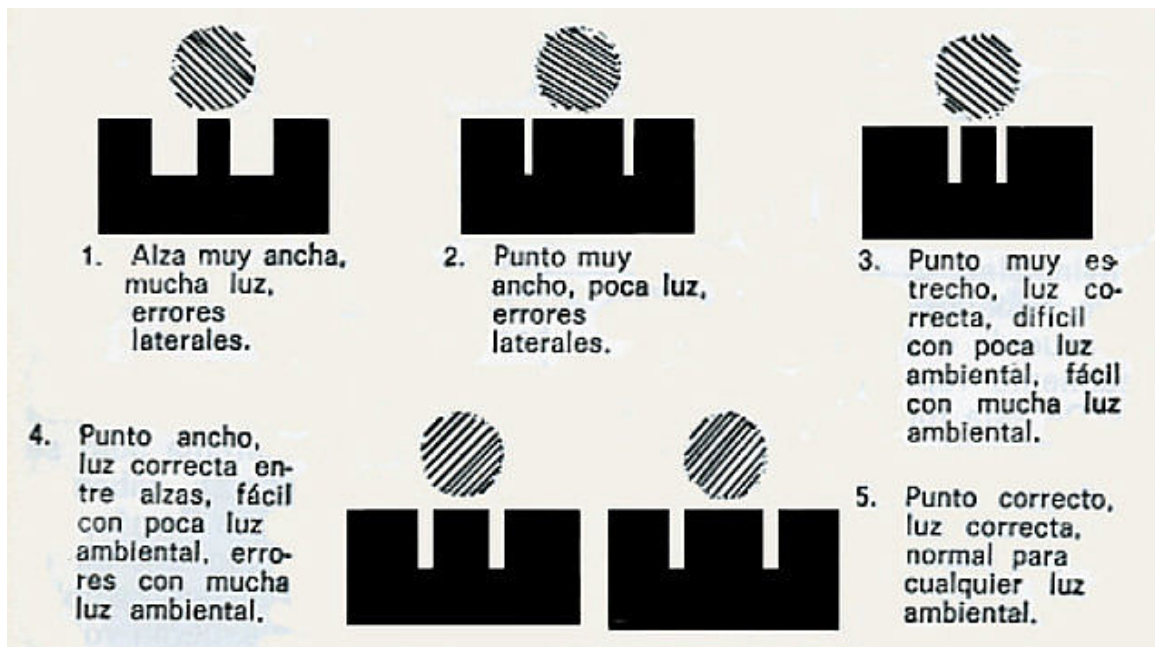
Los elementos de puntería deben ser concretos y tener una longitud entre alza y punto que puede variar entre los 25 y 35 centímetros. Naturalmente, una diferencia de 10 centímetros es notable, pero no puede ser decisiva. Las alzas pueden estar encima del dorso de la mano, en la comisura del índice y pulgar o encima del juego de la muñeca. Las distancias a estudio para tener en cuenta es de 27 centímetros en una pistola de velocidad, 35 en una pistola libre, 22 en standard y 18 en grueso calibre. Pueden variar para cada cual buscando un rendimiento mas personalizado en base a una mejora contrastada por los resultados obtenidos.

Por ejemplo, es más difícil dominar un punto fino y sin luces en relación al alza, en zonas donde la oscuridad es mas acusada que en zonas de sol y luz radiante. Donde existe abundancia de luz, debemos tener muy en cuenta que quizá se saque mas provecho con puntos finos. En cambio, en lugar donde oscurece pronto, donde los nublados son continuos, debemos utilizar puntos más anchos. Actualmente los tirados del norte de Europa, incluidos los del Este, utilizan puntos que llegan a 5 mm. y 4,5 mm. de alza. Naturalmente es mas fácil parar; las oscilaciones se notan menos -aunque existen igual- y se tiene mas seguridad para soltar el disparo, porque al no sentir las vibraciones de forma notoria permite al tirador eliminar las dudas. Siempre se ve el punto casi quieto.

En cambio, con un punto de 2,5 y un alza de 3,00 mm. la cosa cambia, porque en seguida se forma una especie de bruma en el alza que hace muy difícil distinguir el punto con toda claridad. Este provoca una inseguridad que no nos permite soltar el disparo cuando deseamos, porque siempre está el temor a efectuarlo mal.

Nos estamos refiriendo a cualquier arma corta, no específicamente a una modalidad determinada. Ahora bien, existe un baremos que mas o menos nos puede servir para tener una idea mas concreta sobre este particular. En pistola libre, se admite hasta el punto de 5,5 mm. y 5 mm. de alza hasta llegar a un mínimo de 3,0 mm. de punto 3,5 de punto 3,5 hasta 4 en punto 4,5 en alza, en más o en menos respecto a estas medidas serán ya muy personales.

En Standard la medida es similar, aunque la tendencia es mas a subir que bajar sobre el índice anterior, lo mimo ocurre en la modalidad de grueso calibre. En aire comprimido, lo mas parecido en uso es el manifestado para pistola libre.



## EL DISPARADOR

El dominio sobre el disparador es muy importante; es necesario tenerlo en cuenta a la hora de comprar un arma. Existen en el mercado modelos de armas con disparadores mecánicos y disparadores electrónicos. Debe tener un disparador adaptable a cualquier postura, a fin de llegar fácilmente con el dedo que ejecuta el disparo y poder colocarlo donde ejerzamos la mejor presión por un igual en toda la pieza. Debemos pensar desde un principio, que lo más difícil de dominar en nuestro deporte, es la salida del disparo, el romper la dureza de la presión sin que el arma sufra alteración. Para ello debemos llegar al gatillo con toda comodidad, sin forzarse, sin apoyos y con una libertad total de movimientos.

## TIRAR CON COMODIDAD

¿Que armas tienen estas características?. Podría decir que muchas, pero, aunque no la tengan, deben ser fáciles de modificar para poder adaptarlas a lo mínimo necesario y empezar a tirar con comodidad y sin ningún problema. Las pistolas de gama alta para competiciones de neumática prácticamente todas tienen para poder girar y buscar todos los ángulos tanto en las cachas de la pistola como en los gatillos. También cuentan con sistemas para ampliar o reducir las luces del alza, contrapesos para variar el centro de gravedad, así como distintos mecanismos para variar la distancia entre miras.

Porque el deporte del tiro consiste en eliminar problemas y una vez estos resueltos solo nos queda concentrarnos en lo más importante y donde se basa la técnica absoluta del tiro de precisión: parar y ejecutar el disparo correctamente.

## LA CULATA

La culata ortopédica del arma corta debe ser estudiada con mucha atención porque de aquí pueden venir muchos de los fallos que tenemos durante los concursos. Yo conozco infinidad de empedernidos que su único afán es conseguir la culata ideal en cada momento y, con mucha frecuencia, en mitad de una competición empiezan a sacar astillas hasta que se quedan en el hierro y, después, le echan la culpa a la madera.

La culata ejerce una función primordial y debemos tenerla dominada para que no nos domine a nosotros. Debe de ser preferiblemente de madera de nogal, porque es muy dura, pero se puede trabajar muy bien, y se adapta perfectamente a nuestra mano.

A la hora de hacer una culata debemos tener en cuenta la longitud de la mano, su anchura y el grosor. Porque hay muchos tiradores con mano muy gruesa, que se empeñan en tirar con cacha cerrada, por ejemplo, tanto en libre como en velocidad, y esto, a veces, es nefasto. Y lo hacen porque es bonito o porque así la tienen los campeones. La cacha tiene que estar bien sujeta con los dedos, ejerciendo una acción firme hacia atrás, matando esa fuerza en el interior de la mano, que absorberá todas las presiones de la parte delantera. De esta forma, estaremos dominado el arma, que es lo que verdaderamente importa, para poder dedicarnos al disparador con plena seguridad de sacar un buen disparo.

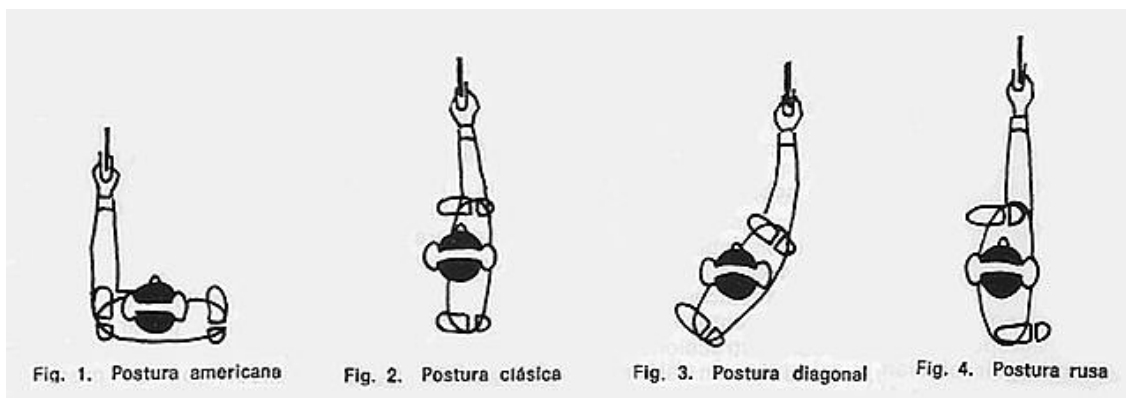
El arma debe estar muy bien cogida, con fuerza, pero sin llegar a dejar los nudillos blancos y con la máxima firmeza. En grueso calibre el dominio del arma debe ser el máximo, por las dificultades que esta modalidad encierra. Hay que tener en cuenta que si dejamos floja la mano, a cada tiro variara su posición, y esto es nefasto para el resultado.

Muchos de los errores que cometemos es por aflojar la mano en exceso, y suele ocurrir porque estamos pendientes de sacar el disparo, de ver perfectamente las alzas, que la mano con el cansancio se va distendiendo sin que nos demos cuenta, y empiezan a salir disparos por todas partes del blanco menos por donde nosotros queremos. Este es un error muy corriente. Después no saben a quien echar la culpa.

## LA POSTURA

La postura en el puesto de tiro es un hábito que debemos dominar. Hay que llegar a la convicción de que postura nos va mejor y, entonces, adaptarnos a ella y no variarla jamás. Es un problema que nos hemos quitado de encima. Si somos capaces de llegar a dominar la postura con facilidad, nos encontraremos siempre a gusto con nosotros mismos, y, cuando se detecten errores en nuestra diana, con agrupaciones extrañas, debemos darnos cuenta en seguida si hemos variado involuntariamente nuestra posición y volver inmediatamente a la habitual.

¿Como se logra una buena posición? En el gráfico se expresan las posiciones que actualmente se suelen utilizar y se debe buscar la que va mejor a la contextura de cada individuo. Los hombros deben caer justo encima de cada pie. No buscar posturas antagónicas a los músculos que vamos a utilizar y estar siempre en perfecto equilibrio.



Yo he hecho muchas pruebas con tiradores corpulentos que se consideraban en postura perfecta y solo con el dedo índice de una mano, apoyada en el cañón de la pistola, los he desequilibrado.

¿Como puede ser eso? Muy fácil. La posición de los pies daba endeblez al cuerpo, y se convertía en una masa sin base firme. Yo me imagino la sorpresa de muchos tiradores con disparos que parecen buenos y son encontrados en lugares insospechados. Casi siempre es producto de la inseguridad de sus miembros inferiores le dan a su cuerpo.

También suele ocurrir que cuando la postura no es buena y no se modifica, agrupamos a la derecha o a la izquierda, de forma obsesiva. Si variamos las alzas tratando de corregir el error, al volvernos a colocar bien, después de una serie, vemos con gran disgusto que se ha ido al lado contrario la concentración, pero fuera de nuestro objetivo.

Para salir de dudas respecto a este error, debéis adoptar una postura que os vaya bien, y saber cuando las agrupaciones son culpa de la posición. Si normalmente una serie os va perfectamente, y a la siguiente esa agrupación esta a la derecha, es casi seguro que habéis llevado los pies hacia la derecha, y , cuando más sigáis llevo los pies hacia ese lado, mas manifiesto será el error.

También es cierto que cuando se domina la posición, ese fallo se detecta en seguida, pero aun en los campeones, se produce con frecuencia que se olvidan de repasar su posición e incurrir en ese error para su desesperación.

Clases de postura. Daremos aquí las más conocidas, prescindiendo de caprichos personales o de posturas forzadas debidas a defectos físicos. La postura americana es casi de frente (figura 1). La clásica es totalmente de perfil (figura 2), seguramente la mas adaptada. La diagonal es una postura que se utiliza mucho y fue asimilada por los italianos (figura 3), y la rusa es una postura <<sui generis>>, porque es muy abierta, con el pie izquierdo más retrasado que el derecho (figura 4).

Estas cuatro clases de postura pueden ser aplicadas de forma total a pistola velocidad, pero que sirven exactamente igual para libre, aire, grueso calibre y standard. Sin embargo, hay que señalar, porque es de justicia, que en pistola libre la postura nunca debe ser forzada, debe ser natural. La cabeza debe estar sin forzamiento alguno, como si estuviésemos mirando lo que está enfrente. El hombro no debe sentirse agarrotado y el brazo estará en tensión.

La postura debe ser de tal forma, que nunca notemos cansancio cuando estemos tirando; no me refiero al cansancio de esfuerzo, que de eso hablaremos cuando entren en acción los músculos; me refiero al cansancio por estar sometiendo nuestro cuerpo a un esfuerzo irregular.

## El Entrenamiento Básico



**Entrenar no es competir. Sobre el entrenamiento existen toda una serie de teorías que casi nadie lleva a la práctica. Sin embargo, sí hay un acuerdo común: el de entrenar mal. Y es que la mayoría entrenan como si estuvieran compitiendo. (J. I. Velasco Montes).**

El tirador es una persona llena de buena voluntad hacia la práctica de su deporte. Al lado de este personaje de buena voluntad, caminan paralelamente otros dos personajes que van a marcar sus resultados. Uno es el desconocimiento de lo que debe y tiene que hacer. El segundo personaje que acompaña al tirador es una mezcla de desidia y cabezonería. Unidos estos tres individuos, el resultado final no suele ser halagüeño.

Y es que el tirador, en términos generales, además de ignorante (con perdón), tiene tendencia a no tratar de salir de sus errores y, además, a porfiar en ellos. Lo común es no querer cambiar nada. Sin embargo, hay aspectos que no queda otro remedio que cambiar. Posiblemente el tema que más necesario sea renovar, dentro de nuestro mundo, sea el del entrenamiento.

Y es que la mayoría de los tiradores no entrenan. Lo que hacen es competir consigo mismo. Competir, sumar, calcular y después, en la competición, hacer el ridículo. Y la cosa es sencilla de entender. Cada día que se entrena se hace una competición completa o la mitad de una competición. Se suman los puntos de cada serie de 10 disparos, algunos malos no se apuntan pues queda claro que fueron malos por otras razones y al final la suma de cada serie suele ser absolutamente falsa. Cuando se llega a la competición, en la que se espera hacer X puntos, solo salen X-Y puntos.

Todo ello va íntimamente ligado a la forma de entrenar. Y una vez más, aunque digáis que soy un pesado, vuelvo a repetir. Entrenar no es competir.

### **Bases del entrenamiento**

Entrenar no es hacer un ensayo de competición. Entrenar es estudiar el arma, la munición, el entorno y, sobre todo, estudiarse a uno mismo y descubrir dónde, cuándo, cómo, en qué forma y por qué cometemos errores. El tirador debe preguntarse durante el entrenamiento: ¿Qué estoy haciendo, como lo hago y para qué? Según las respuestas que podamos darnos, así serán a la larga los resultados.

Nuestro deporte, como casi todos los deportes de minorías, tiene características especiales que lo definen. Estas características diferenciales hacen que en el tiro casi todo sea distinto. Estas especiales circunstancias son esencialmente seis:

#### **a) El individualismo**

El tiro deportivo es un deporte primordialmente de tipo individual, aunque a veces se forme parte de un equipo. El tirador es individualista, independiente, cerrado y poco propenso a decir y escuchar. Salvo excepciones, ni siquiera es aficionado a leer sobre el deporte que practica. Craso error. Lo poco que se sabe sobre algún tema lo sabemos entre todos. Nadie es más listo. Sí hay tiradores con curiosidad que tratan de captar todo lo que pueden. Y esos conocimientos flotan en el entorno y están al alcance del que, por interés, extienda la mano y ponga la oreja. Incluso en los cursillos que se dan, muchos de los asistentes no llegan a abrir la boca. Claro que tampoco toman apuntes. Personalmente, y a pesar de que llevo escritos seis libros (el sexto está a punto de salir para mayo del 1998) y centenares de artículos,

considero que todavía no sé lo suficiente y asisto a cursillos y tomo apuntes para que nada se me olvide. Es esa personalidad del tirador la que le hace evolucionar muy lentamente y sin éxito la mayoría de las veces. El tirador debe abrirse más, comentar realmente las dificultades que encuentra, no despreciar lo que dicen los demás y probar esas ideas ajenas. Hay que aprender a escuchar y a leer.

Siempre se puede aprender, incluso del que creemos más tonto. Y es ese investigar y ese probar lo que debe constituir el entrenamiento. La competición es otra cosa. Cada tirador es su propio mundo. Se encierra en su puesto, con sus armas y sus ideas. Va a entrenar, a ser posible, en un puesto que quede alejado de otros tiradores. Organiza su mesa, lo prepara todo, saca la libreta de apuntar lo que hace y empieza a entrenar. ¿Es entrenamiento lo que hace? No en términos generales. Está compitiendo. Hace en primer lugar una prueba y después empieza una serie de 10 balas y detrás otra, hasta finalizar los 60 disparos. Cada disparo queda anotado y al final todo se suma y queda claro lo bien que va a hacerlo en el próximo concurso. Grave error que hemos cometido todos. El individualismo, el ego del tirador, se impone como la única posibilidad dentro de la soledad que vive el individuo en un deporte de minorías como es el tiro. Y es que el tirador está solo, con su soledad. Sí, pero porque él quiere. Si se abre y contacta, no estará tan solo y, además, aprenderá y enseñará sin darse cuenta de que lo está haciendo.

#### **b) Competir con uno mismo**

El adversario principal dentro del tiro es el mismo tirador. Este es, en primera instancia, el gran error de este deporte. Mientras el tirador hable y piense en competir, en vez de en disfrutar, todo le será más difícil. Hay que ir a divertirse aunque sea una competición. Hay que olvidar a los demás tiradores durante la competición. Y solo hay que pensar en la forma de hacer los disparos lo mejor posible, sin sumar, sin hacer cálculos y que sea la lista de resultados la que nos indique lo que hemos hecho. Si llenamos la cabeza de números durante la competición, es fácil que se nos dispare la tensión emocional y empecemos a perder puntos.



El gran enemigo del tirador es el mismo tirador. Uno no compite contra los demás. Cada uno competimos con nosotros mismos. El tirador está compitiendo de continuo. Cada vez que va al polígono es para un nuevo duelo consigo mismo. Los errores se repiten sistemáticamente. Al final se ha conseguido, en ocasiones, hacer unos puntos más que la vez anterior. Se va uno contento, con la mente bien llena de número. Mañana, se dice el tirador, volveré a entrenar y subiré un poco más. Cuando llega la competición real y todo se va al traste, la puntuación es más baja que nunca y los errores se han multiplicado a lo largo del concurso, el tirador debe analizar: ¿Por qué? La respuesta es fácil. Estamos entrenando mal. Entrenar nunca puede ser competir. Ya veremos lo que debe ser entrenar.

#### **c) Aprendizaje autodidacta**

El aprendizaje dentro del tiro es casi siempre, en términos generales, autodidacta. Es cierto que los noveles empiezan haciendo un cursillo. Pero es un cursillo tan básico, tan dirigido a aprender a manejar un arma y unas reglas de seguridad, que lo que es de técnica de tiro no se aprende nada. Pienso que el

aprendizaje debe hacerse a posteriori. Con otros cursillos. Otra solución sería que hubiera entrenadores de tiro, como los hay en tenis, y que dieran sus clases de tiro con una relación contractual (o sea, cobrando). Sin embargo, lo que está bien visto en golf, tenis, etcétera, en nuestro deporte seguro que sería muy mal visto y el entrenador sería calificado de mercenario, como mínimo.

Este tema de que somos autodidactas, que en tiempos fue verdad, en la actualidad lo es todavía, pero ya muy poco. Ahora hay libros, revistas que tienen, como ésta, una Escuela de Tiro en la que cada mes hay un estudio serio de algún tema e incluso videos y cursillos de aprendizaje. Lo que ocurre es que no todos leen.

Pero aquellos que lo hacen han dejado de ser autodidactas y ahora pueden contrastar sus opiniones y sensaciones con lo que piensan y sienten otros tiradores. Sin embargo, si somos un poco autodidactas y es este uno de los grandes problemas que tenemos los tiradores. La inexistencia de entrenadores nos obliga a aprender solo. Si algo lo hemos captado mal, si un hecho lo repetimos erróneamente, si nuestra técnica es defectuosa, negativa o sencillamente todo lo estamos realizando al revés, como no podemos consultar o ni siquiera sabemos que podemos estar haciéndolo mal, grabamos a sangre, sudor y horas de entrenamiento una técnica básica errónea que ya nunca podremos sacarnos de encima. Los reflejos de tiro son erróneos y lo que es peor, ni siquiera somos conscientes de que estamos equivocados.

El tirador debe dedicar un tiempo, con la mente abierta a todo, a observar con cuidado a otros tiradores. Postura, descansos, número de repeticiones antes de soltar un disparo (hay tiradores que no se les ve repeticiones y volver a empezar nunca: levantan, apuntan y disparan). Hablar, indagar y probar aspectos nuevos es un buen entrenamiento. No sea tozudo ni cerrado. Contraste lo que hace con lo que hacen los demás. Pregunte, lea, mire, observe y verá como aprende, cambia y mejora. No sea soberbio, ni orgulloso. La humildad abre puertas y confiere amistades.

#### **d) Falta de entrenadores**

La ausencia, salvo excepciones dignas de destacar, de entrenadores es un mal endémico de nuestro deporte. Es curioso que se hacen cursillos de entrenadores y éstos hacen su tesis y obtienen su título. Y aquí se acaba la historia. Al menos en mi experiencia personal, ese título, en general, es más un peldaño de una escalera que una meta en sí mismo. Esos entrenadores debían estar para enseñar a los demás, pero no se les ve el pelo después de obtener el título. Es por ello, quizás, que apenas se dan cursillos de tiro a lo largo del año. Y cuando hay cursillos es realmente una novedad que se anuncia a bombo y platillo. Creo que un cursillo sería lógico si cada alumno interesado hiciera su matrícula, pagara sus dueros, recibiera sus apuntes y sus clases durante varios días, bien hecho, con dedicación y con entrenadores de varios tipos y especializados en varios aspectos de la misma cuestión.

La ausencia de entrenadores, pues, una realidad relativa. Aunque sólo hay entrenadores extranjeros para los tiradores del equipo nacional, si sería fácil que hubiera entrenadores dentro de los clubes. Pero aquí surge el problema del que venimos hablando: nadie es profeta en su tierra. Se prefiere un entrenador extranjero a uno nacional. Y, por supuesto, como vamos a aceptar a XYZ, un tirador de nuestro club. Señores, están equivocados. Cualquiera cosa es mejor que nada. Un tirador con una cierta experiencia, que aglutine a los tiradores de un club y se establezcan unas bases de entrenamiento, de enseñanza y aprendizaje, es mucho mejor que cada uno vuele por su camino. La unión hace la fuerza.

#### **e) El secretismo**

La dificultad de contrastar opiniones o seguir conductas lineales de entrenamiento es otro de nuestros problemas. El tiro siempre se ha caracterizado por el secretismo que subyace en sus participantes. En la actualidad ya ha desaparecido mucho esta norma de comportamiento, pero era la norma hace treinta años cuando empecé. Fue por ello que decidí aprender y publicar todo lo que aprendiera. Y así se publicó mi primer libro: Tiro de competición. Posteriormente, se publicaron otros cuatro más y en la actualidad está a punto de publicarse el sexto, cuyo título será Técnicas de tiro con arma corta. Los que como yo, escriben sobre el tema, suelen tener problemas y eres criticado por unos pocos a la par que bendecido por muchos.

Sobre este tema de contrastar opiniones, el tirador tiene claro que va a tener dificultades para todo. Lo habitual en nuestro mundo deportivo es el diálogo de sordos, las discusiones bizantinas, el “ya te lo había advertido” y el “anda y que te den”. Si estás en un error, generalmente en varios, por no decir muchos, se hace muy difícil el descubrirlo. Es raro que alguien se fije, sepa lo suficiente para llegar a esa conclusión y te lo pueda y quiera decir. Si alguien lo percibe, o bien se calla por razones obvias, o no se atreve a decírtelo. Y si es un don Quijote (es mi experiencia) y te lo dice, no le vas a hacer ni pizca de caso o incluso te puede sentar mal esa agresión a tu intimidad.

Queda pues, expuesta cuál es la situación real y las posibilidades de cambiar algo que existe. El resultado final es claro: los errores son nuestros y es muy difícil descubrirlos y mucho más aun, corregirlos.

#### **f) Normas de entrenamiento**



Las normas de entrenamiento tienen que ser muy generales y confiar en que cada tirador tenga un mínimo de sentido común para aplicarlas. Pero..., ya sabemos que el sentido común es el menos común de los sentidos. Dar normas sobre algo siempre entraña una gran dificultad. O dices cosas muy concretas, lo cual tiene un doble inconveniente:

- 1) Que piensen que eres un impositivo.
- 2) Que por ser tan concretas no sirvan para todos. O bien das normas muy generales, en cuyo caso tienes que confiar en los criterios y sentido común de los tiradores. En ambos casos las normas se pierden un tanto en el vacío.

Por tanto, cuando el entrenamiento es muy directo, como es el caso de la relación de entrenador con alumno o alumnos, se pueden usar indicaciones concretas y de tipo general juntas, puesto que el entrenador tiene que estar al tanto de las dudas y los problemas de cada tirador y establecer así las personalizaciones de cada caso y situación.

Pero para esta posibilidad de comunión entre entrenador y alumno tiene que haber una clara penetración entre ambos y para ello es necesario mucho tiempo y muchos contactos. Pero si este contacto no es directo, como puede ser a través de una revista o un libro especializado, sólo queda un camino: normas generales, con comentarios y ejemplos y confiar en la inteligencia y sentido común de aquellos que tengan interés en aprender. De hecho, en este último caso, inteligencia, sentido común, interés y un buen libro, es evidente que se pueden conseguir grandes niveles de tiro. Sobre todo si, como me han comentado algunos de los que tienen mis libros, los leen con frecuencia y repasan determinados aspectos (y lo mismo vale para estos artículos) siempre encuentran, no sólo algo nuevo, sino aspectos en lo ya leído y conocido que no habían vislumbrado con anterioridad.

#### **g) Disciplina**



Hay un aspecto dentro de nuestro mundo del tiro que conviene, aunque sólo sea por una vez, comentar y dejar establecidas unas ideas claras sobre la cuestión. Es el tema de la disciplina. El tirador se caracteriza, siempre hablando en general, por su indisciplina. Y a mayor cantidad de puntos y cuanto más importante se considera, menos disciplinado suele ser. Recuerdo que cuando conocí al actual entrenador polaco de pistola, Cezary Staniszewski, hablamos (como pudimos) y le comenté que el gran problema de los tiradores españoles era la indisciplina. El dijo que en Polonia no. Claro que se refería a la Polonia de antes de la caída del Telón de Acero. Con el tiempo quedó claro, entre ambos, que tenía razón en mi comentario.

La disciplina en cualquier deporte es una base con la que hay que contar. Pero no sólo una disciplina dentro del equipo, o del club, sino también una disciplina consigo mismo. Si establecemos un plan de entrenamiento, debemos ser lo suficientemente disciplinados para llevarlo a cabo cada día, cada semana, cada mes. Sólo con esa disciplina, autoimpuesta, podremos ir subiendo de puntuaciones. Y es que sin continuidad, sin sacrificio, sin entrega, sin disciplina, que es el concepto que engloba a todo, no tenemos nada que hacer.

