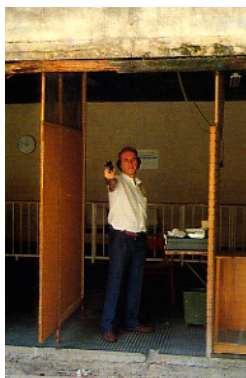


La alimentación en el Tiro



Este artículo escrito por los Drs. J.I. Velasco Montes y David Martínez Bautista, fue publicado en la revista armas y municiones, es interesante ver una cuestión que se suele pasar por alto, la alimentación del tirador de cara a la competición. A continuación transcribimos el artículo:

¿Qué tomar para competir? Para competir hay que tener en cuenta muchos factores. Desde la preparación física a la alimentación. Los errores de alimentación se pagan tan caros como los errores técnicos. Sepamos que consejos útiles hay para la alimentación del tirador.

Traemos hoy a estas páginas, como invitado, a un tirador con experiencia que, además, es farmacéutico y está especializado en el tema que tocamos. Los médicos, en general, no somos buenos farmacólogos. Los farmacéuticos saben más de ello. Es por eso que traigo a estas páginas a un especialista que os dirá lo que hacer con mayor profundidad de lo que lo podría hacer yo. Lo importante es que os sea útil a todos. De hecho, el tema de la alimentación, de las medicinas que se pueden tomar o no para que no se considere doping, es una temática muy a tener en cuenta. Hay productos, como el café, que tomamos antes de una competición sin darnos cuenta de que nos están robando puntos. Hay tiradores que durante la competición beben productos con anhídrido carbónico, o caramelos, o chocolate. Saber lo que debemos hacer y lo que no son normas que debemos tener muy en cuenta y así evitar errores. Pero dejemos que nos lo explique un técnico en esta especial cuestión.

ALIMENTACIÓN Y DEPORTE

En todos los deportes la alimentación es un tema fundamental para alcanzar un rendimiento deseado, En la práctica del tiro, la meta es la obtención de las mejores puntuaciones posibles.

Quizá en el tiro la alimentación no sea un parámetro esencial, como puede serlo la técnica y en menor medida, la condición física, pero no por ello debemos descuidarla, ya que en más de una ocasión nos podemos arrepentir, los consejos que se van a dar no van a perjudicar a ningún tirador y pueden ayudar a algunas personas a mejorar las tiradas y sentirse más seguros a la hora de enfrentarse a la competición. Lo que si está claro es que, si con este artículo eliminamos algún vicio alimentario que perjudique al tirador y aumentamos la puntuación un solo punto, el objetivo está cumplido.



Vamos a dar unas nociones muy básicas, que si bien la gente que lleva muchos años en el tiro las conoce, no se ponen en práctica por no acordarse o porque les incomoda cambiar los hábitos adquiridos; también puede pasar que consideren que la alimentación no tiene influencia y crean que estos consejos no valen para nada.

Los supuestos a analizar son, en primer lugar, el desayuno (cuando la competición la tenemos por la mañana) y en segundo lugar, la comida (si la tenemos por la tarde).

Desayuno

Podemos considerar a España un país de dieta mediterránea en el que el desayuno no está considerado como una de las comidas más importantes y copiosas del día, por lo que existen una gran cantidad de personas que no desayunan o lo hacen de manera muy frugal y ligera: por supuesto, siempre nos podemos encontrar con el sujeto que se despierta con hambre y se come un plato de huevos fritos con beicon, café y zumo de naranja.



Tanto la falta de desayuno como su exceso o incluso que éste sea inadecuado puede perjudicar a la practica del tiro, por supuesto, sin que nosotros nos apercibamos de ello. No se debe ir a la competición con el estómago vacío, ya que, después de una noche de sueño, el cuerpo no tiene capacidad para generar la energía que en la tirada vamos a necesitar nos vamos a encontrar que a falta de diez o veinte tiros el cansancio muscular hace mella en nosotros de una manera más rápida de lo habitual, logrando que los últimos tiros sean más insufribles de lo que ya son, al no poder con el arma y reducirse la parada.

Además, al ser el tiro un deporte eminentemente mental más que físico, la falta de esta energía hace que el sistema nervioso, que es el que rige los músculos y la atención (toma de miras, parada del arma y concentración), no se encuentre al 100%, por lo que la parada del arma cuando comience el cansancio no va a ser la correcta; cuántas veces decimos: ¡es que no sé qué me pasa, que a partir del tiro X no paro y los puntos se me van! No se extrañe de que pueda ser debido a la falta de un desayuno adecuado (por supuesto, no siempre el desayuno tiene la culpa de todos los tiros malos).

En el otro extremo, tenemos a aquella persona que desayuna demasiado (o come) a una hora muy cercana a la de la competición, esto tampoco es bueno, veamos el porque.

Al realizar un desayuno o comida abundante, el estómago y en general todo el aparato digestivo debe realizar un gran trabajo. Este trabajo hace que aproximadamente de un 30 a un 40 por ciento de la sangre se concentre en el proceso de la digestión con lo que el resto del cuerpo sufre lo que podríamos denominar una "bajada de riego" y las funciones del resto del cuerpo se ralentizan: por eso, después de una copiosa comida nos entra sueño y nos sentimos pesados: el cerebro no dispone de toda la sangre necesaria para funcionar a tope y lo que hace es disminuir su funcionamiento; aparece una pérdida de atención que va a ir en detrimento de la concentración y la parada del arma.

Por si fuera poco, los músculos no se encuentran en las condiciones más adecuadas para realizar su función, por la misma razón que el sistema nervioso, influyendo todo ello en el proceso del disparo. Por lo tanto, la ingesta de comida, tanto si es el almuerzo como si es la comida, no debe ser excesiva; o bien, si lo es, debe haber pasado el suficiente tiempo para que se haya realizado el proceso de digestión.

Llegando a este punto surge la pregunta: ¿qué hemos de desayunar y cuál es el desayuno mejor?

- Lo ideal sería tomar leche sin café (o muy poquito). Recuerden que el café lleva cafeína, que es excitante y es la responsable de potenciar esos pequeños temblores que surgen al ir a disparar (pueden ser temblores imperceptibles de los que no nos damos cuenta, pero que influyen en la parada del arma). Si a estos temblores añadimos los temblores asociados al miedo a la competición, resulta de ello que más que tirar parece, en algunos momentos, que hacemos esgrima.



¿Café o café descafeinado? Antes de la competición, ninguno de los dos.

Como acompañamiento sólido al líquido podemos tomar magdalenas, churros o cualquier otro bolló que se nos ocurra, pero siempre en cantidad moderada y a ser po-

sible que no tenga demasiada grasa, ya que, si no, la digestión se puede dificultar y alargar, con lo que, como ya hemos dicho, el aporte de sangre al sistema nervioso y músculos será menor.

El chocolate no se debe tomar ya que tiene alguna de las denominadas bases xánticas (del grupo de la calcina) que son excitantes y potencian los temblores.

Otra cosa que desconoce mucha gente es que no se deben tomar zumos de naranja, limón, pomelo o cualquier otro cítrico, ya que estas frutas potencian las descargas de adrenalina. Recordemos que la adrenalina es una sustancia que para el tirador es la peor enemiga, al liberarse la sangre de manera masiva en los primeros instantes de la tirada y producir el nerviosismo por todos conocido con las siguientes consecuencias:

Aumento de los latidos del corazón.

Aumento del ritmo respiratorio.

Produce calambres en el estómago,

Produce un aumento de sudoración, que nosotros notamos con mayor intensidad en las manos.

Por último, debemos indicar el vicio existente de muchas personas, que antes de una tirada importante, se toman una copa de coñac, pacharán, anís o bebidas de este tipo para eliminar el nerviosismo. Si bien en los primeros momentos los temblores pueden disminuir, en mitad de la tirada el alcohol nos puede pasar factura.

Las infusiones

Lo mejor que podemos hacer es suplir el chocolate o café por las denominadas infusiones, que nos van a ayudar a disminuir el nerviosismo y relajarnos lo suficiente como para que la tensión de la tirada no nos afecte excesivamente, sobre todo a las personas nerviosas.

Una infusión no es más que la extracción de una serie de sustancias que se encuentran en la planta usada, por medio de agua caliente. Existen multitud de infusiones, pero nosotros vamos a citar tres grupos principales interesantes para el tiro:



Infusiones ansiolíticas o que disminuyen la ansiedad.

Infusiones que disminuyen el estrés.

Infusiones que disminuyen el nerviosismo.

Dentro del primer grupo destacaríamos plantas como la lavanda, el lúpulo, la melisa, el tilo y la valeriana.

En el segundo grupo destacarían la levadura de cerveza y el naranjo amargo.

Pero, sin duda, el grupo realmente interesante es el tercero donde, a mi parecer, la reina es la manzanilla.

La manzanilla es quizá una de las plantas que más usos tiene: contra trastornos digestivos y prevención de úlceras, antiespasmódicas, antiinflamatorias, diuréticas y con propiedades cicatrizantes. Pero quizá las propiedades que a nosotros más nos interesan son las de disminuir el nerviosismo, la ansiedad y el ser ligeramente relajante; además nos quita los típicos calambres gastrointestinales de antes de la tirada: todo ello la hace ideal para el tirador.

Estas propiedades útiles son debidas a unas sustancias denominadas cumarinas y flavonoides, que, si bien en otras plantas se encuentran en concentraciones muy elevadas que pueden producir toxicidad, en la manzanilla existen en la proporción adecuada para nuestros fines.

Lo realmente importante de esta planta es que además no produce relajación muscular, como sucede con la tila (que además produce en cada persona una intensidad del efecto distinta), por lo que nos encontraremos con un adecuado tono muscular para enfrentarnos a la competición.

Espero que estas breves notas, muchas de ellas conocidas por todos, sirvan para ayudar a lograr mejores marcas y hacer que el estrés típico de la competición llegue a niveles que no perturbe nuestra concentración en la tirada.