

TECNICA BASICA PARA PRECISION PISTOLA AIRE

INTRODUCCION

Mucho se ha escrito sobre técnicas de precisión con arma corta, y seguramente falte mucho por escribir. Yo humildemente, con éste artículo quiero añadirme a esa cantidad de personas que con sus libros, escritos o notas han contribuido a la perfección de la técnica de precisión y por tanto a la mejora de las marcas.

Este artículo está orientado para aquellos tiradores que una vez federados y realizado el curso de iniciación se quedan estancados sin saber muy bien que pasos dar en el mundo del tiro olímpico o deportivo, también para que sirva de recordatorio a todos aquellos tiradores mas aventajados.

La técnica descrita es cosecha propia y fruto de largos años de entrenamiento, trabajo, observación y dedicación, tanto como tirador en una primera época, como de entrenador, en un principio del equipo Nacional Militar de las Fuerzas Armadas y en los dos últimos años de la Federación Madrileña de Tiro Olímpico.

CONSEJOS PARA EL TIRADOR NOVEL

La primera duda que se plantea un tirador que comienza es en que modalidad o modalidades va a emplear su tiempo y su dinero, la elección no siempre es fácil y seguramente cambie de opinión en más de una ocasión a lo largo de su vida deportiva, pero al final se inclinará por la modalidad o modalidades que más le guste o en las que consiga mayores satisfacciones. Mi recomendación es que si quiere alcanzar un nivel alto, debe dedicar sus esfuerzos solamente a una o dos modalidades similares, ya que como dice el refrán *“el que mucho abarca poco aprieta”*. Sería muy conveniente dejarse asesorar por alguien de experiencia para comenzar.

A continuación describo una serie de grupos por donde el tirador nuevo debe elegir como primer paso:

- **RECORRIDOS DE TIRO O IPSC**
- **AVANCARGA**
- **GRUPO PRECISION** (pistola aire, pistola libre)
- **GRUPO VELOCIDAD** (pistola velocidad olímpica, standard aire, velocidad aire)
- **GRUPO MIXTO** (pistola deportiva y fuego central, pistola standard)

Una vez elegido un grupo, que no tiene por que ser cerrado, la siguiente pregunta es que arma se puede comprar, para mi la respuesta es fácil, simplemente la mejor. Esto no quiere decir que sea la más cara, ni la que más se ve en las galerías de tiro, simplemente la mejor para él, la que mejor se adapte a sus necesidades y características. Hoy en día hay numerosas marcas con calidad similar y en donde se puede escoger lo que se quiera y necesite. Las premisas fundamentales para la elección de un arma es que se pueda llegar sin dificultad con el dedo índice al disparador, que el peso total del arma se adapte a sus características personales, con posibilidad de poner contrapesos, que la empuñadura sea de la talla adecuada, que disponga de un disparador que se pueda reglar los pesos y recorridos, un alza que se pueda ajustar en anchura y al menos dos puntos de mira de diferentes grosores.

PARTES DEL TIRO OLIMPICO Y DEPORTIVO

El deporte de tiro olímpico y deportivo como todos los deportes tiene 4 facetas que se complementan y que si a algún tirador le faltara alguna de ellas sería imposible que lograra grandes cosas.

1. **ÁREA FISICA:** Es la primera premisa que debe cumplir un tirador, es imposible tener buen nivel si no se puede físicamente con la pistola. Es imprescindible entonces tener una forma física general aceptable para poder trabajar la parte física específica y con ello conseguir una resistencia suficiente para trabajar la parada y el equilibrio y pasar largos periodos de tiempo de pié realizando numerosas punterías. Se puede conseguir en unos tres meses aproximadamente.

2. **ÁREA TÉCNICA:** Una vez conseguida una forma física aceptable se puede trabajar técnicamente de una forma eficiente, es muy aconsejable contar con un entrenador o alguien con la suficiente experiencia que nos lleve y aconseje al objeto de no perder demasiado tiempo en probar cosas que no nos serán útiles. Un tirador tardará en conseguir un nivel medio alto de uno a dos años. Esta es el área que nos ocupará más adelante.
3. **ÁREA PSICOLÓGICA:** Es la parte más desconocida por los tiradores, ya que no hay personal suficientemente capacitado en los clubes o federaciones para impartir dicha materia, dado que es fundamental saber de psicología y al menos un poco de tiro y estas dos facetas las reúne muy pocas personas en España. Sin embargo éste área es de gran importancia y será un gran lastre para muchos tiradores que siendo muy buenos en los entrenamientos no rinden en las competiciones.
4. **ÁREA TÁCTICA:** En esta parte es en donde el tirador debe programar sus competiciones a lo largo del año, con sus entrenamientos y descansos pertinentes, como debe actuar ante cada competición dependiendo de su estado de forma, de las características de cada galería, estado del tiempo, puesto, etc.

TECNICA DE TIRO

La técnica descrita a continuación es fundamentalmente para pistola aire, aunque es muy similar para otras modalidades, como pueden ser la parte de precisión de pistola deportiva, fuego central o pistola 9 mm y la parte de precisión de pistola standard, claro está con pequeñas diferencias que el tirador sabrá interpretar, como son la distancia al blanco, la dimensión de éste, peso del disparador, luces, etc. Básicamente la mayor diferencia estará en el apriete del arma y el bloqueo de la muñeca ya que se debe dominar la pistola y no que la pistola nos domine a nosotros, me refiero al bote (retroceso del arma), por ello el apriete del arma y el bloqueo de la muñeca será mayor a mayor retroceso, teniendo siempre en cuenta que el arma se debe apretar lo mínimo imprescindible, siempre y cuando el bote repito, lo podamos dominar, sea agradable y sobre todo sea el nuestro, ya que debe botar siempre de la misma forma.

Queda descartada la técnica de pistola libre ya que por el tipo de empuñadura, distancia de tiro y peso del disparador merece un artículo aparte.

POSICION

Lo primero que tenemos que trabajar es la estabilidad en posición de puntería con el arma en la mano, para ello se debe trabajar el equilibrio, a mayor equilibrio mayor estabilidad y por consiguiente mayor parada. Para que el equilibrio sea perfecto el centro de gravedad debe estar exactamente entre los dos pies. Una de las mejores formas de potenciar el equilibrio es hacer punterías con los pies juntos sobre un blanco más pequeño que el normal. Es importante tener un calzado adecuado, como zapatos de tiro o unas zapatillas de suela plana y dura.

Para conseguir lo dicho, se debe tener una buena posición, la tuya, se puede ver en tiradores de alto nivel posturas completamente diferentes. Para buscarla vamos a comenzar con una posición de perfil con respecto al blanco, ya que es la mejor posición para compensar el peso del arma y por supuesto es la mejor para modalidades de velocidad, ya que se recupera mucho más rápido la puntería para el siguiente disparo.

Hay que hacer y anotar al menos diez ejercicios de puntería de la siguiente manera: En la posición descrita anteriormente, apunta el arma al blanco y cierra los ojos por un tiempo aproximado de 8 segundos, sin mover nada, abre los ojos y mira la posición del brazo y en donde está posicionado el punto de mira, si el brazo está la mayor parte de las veces en el centro del blanco, no importa si está alto o bajo, la posición es correcta, si estuviera a la izquierda, que es lo normal, deberás ir corrigiendo la posición a diagonal hasta conseguirlo, nunca pasar de los 45° con respecto al blanco, el brazo debe estar en su posición natural sin esfuerzo. Otro factor es el punto de mira, si éste está centrado la mayor parte de las veces la posición es correcta, si estuviera a la izquierda con respecto al alza es que la postura es muy forzada en la parte del cuello y la cabeza se va al frente, a su posición natural, haciendo que el punto de mira se desplace a la izquierda, entonces se debe variar la posición hacia diagonal hasta que el punto de mira quede centrado, no importa que esté bajo o alto, ya que esto es un problema de ángulo y debes rectificarlo a través de la empuñadura



Posición Básica de tiro

Dentro de estos dos parámetros hay que buscar el término medio.

Una vez se haya decidido cual es el mejor ángulo de posición con respecto al blanco, se debe ahora conseguir la mayor estabilidad, para ello se comenzará con la posición de los pies, estos deben estar lo más en paralelo posible dentro de que no sea una incomodidad, esto hará que las rodillas estén más bloqueadas y por consiguiente mejor estabilidad. Otra cosa es la distancia de separación de los pies, teniendo en cuenta que si se tiene los pies muy separados se estará muy forzado y la posición será insegura y si se tiene los pies muy juntos la base de sustentación será pequeña y se estará muy inestable. Se debes entonces comenzar buscando una separación de pies similar a la anchura de los hombros y a partir de aquí ir cerrando o abriendo hasta conseguir la posición en que se esté más cómodo y estable.

El siguiente paso es que compensación se tiene que tener para que se cumpla que el centro de gravedad esté entre los dos pies. Para ello se tiene que hacer una inclinación hacia atrás a la altura de la cadera para compensar el peso de la pistola y el efecto de palanca que se produce al tener el brazo extendido, la mejor manera de conseguirlo es en posición de puntería con el arma, cerrar los ojos y buscar la inclinación adecuada, dejando caer el peso hacia las caderas y repartiendo el peso del cuerpo en las dos piernas por igual o casi por igual. Se debe conseguir una posición estable y relajada.

El brazo izquierdo que no tiene misión durante el proceso de disparo debe estar relajado sin hacer el menor esfuerzo, para ello lo mejor es poner la mano en el bolsillo del pantalón o en la cinturilla del mismo, el caso es que el hombro no esté en tensión.

En definitiva una vez encontrada la posición, esta debe ser cómoda y lo más relajada posible, se debe conseguir un equilibrio a través del esqueleto y solo deben trabajar los músculos imprescindibles para conseguir el mejor equilibrio y por consiguiente la mejor parada, "*ley del mínimo esfuerzo*".



Compensación adecuada



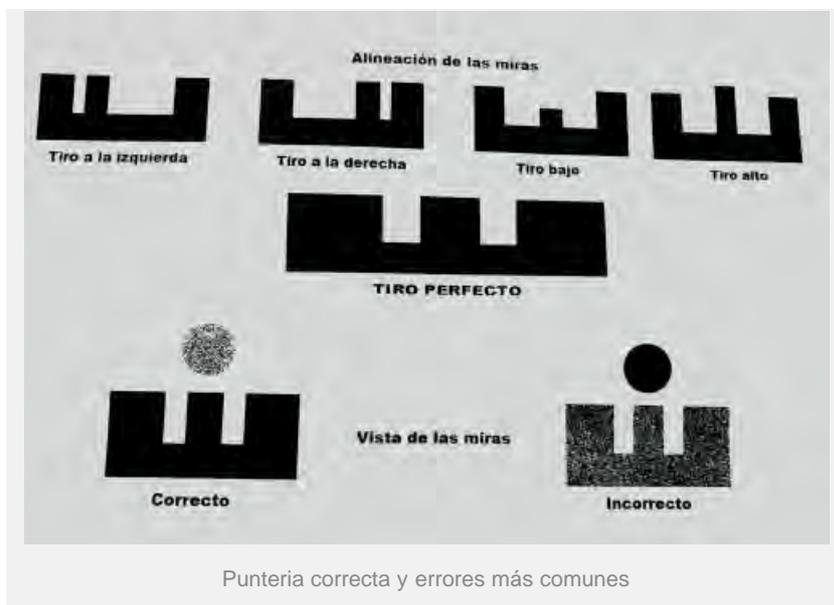
Posición del olímpico Pablo Carreras (pies muy juntos)

VISION Y PUNTERIA

En una puntería es obvio decir que el punto de mira debe estar centrado dentro del alza (luces por ambos lados iguales) y que debe estar perfectamente enrasado (línea continua parte superior del alza con parte superior punto de mira) por éste motivo lo más importante de la puntería es tener los elementos de puntería totalmente nítidos, con las líneas totalmente definidas, para ello no queda más remedio que tenerlos enfocados y por consiguiente tener el blanco desenfocado, borroso, hay que huir de los errores angulares a toda costa. Se diría que realizar una puntería es realizar un trabajo incómodo, ya que el ojo se peleará contra nuestra voluntad intentando enfocar el blanco, cayendo en un gravísimo error si éste nos vence.

El punto de mira debe ser lo más fino posible dentro de lo que permita la agudeza visual y la comodidad para el ojo, lo mismo que no se debe tener demasiadas luces a ambos lados, también dependiendo del ojo y de la parada. Digamos que a punto de mira más fino y menos luces mejor precisión, todo dentro de un orden lógico.

En precisión siempre se apuntará a pié de mira, o sea a la base de la zona negra del blanco, con un margen cómodo para el ojo, esto es muy variable en cada tirador, pero lo normal es apuntar a la zona del 5-6, también es muy normal que en un mismo tirador está zona varíe frecuentemente teniendo que corregir con unos dos o tres clips de alza. Nunca se debe apuntar en la zona negra, ya que el ojo se cansaría rápidamente dando problemas de percepción correcta de los elementos de puntería, tampoco se intentará enrasar con la parte inferior del círculo negro, ya que si se prolonga un poco la puntería se cometen errores ópticos no siempre percibidos por el tirador y los impactos estarán altos sin que el tirador entienda muy bien por qué, además si se intenta enrasar las miras con el borde inferior del círculo negro será más difícil enfocar correctamente los elementos de puntería ya que la atención se irá al blanco.



Puntería correcta y errores más comunes

El movimiento de puntería es de arriba abajo. Al subir se debe sobrepasar el blanco, no hace falta sobrepasar el blanco exageradamente ni que el movimiento sea brusco, luego ir bajando despacio, los músculos trabajan mejor cuando se distienden que cuando se contraen, al subir ya se debe controlar de manera cómoda que el punto de mira está dentro del alza.

Cuando se va bajando se debe llevar las miras controladas pero de forma cómoda para no fatigar al ojo innecesariamente, una vez se llegue a la zona negra del blanco se debe cambiar el enfoque (miras nítidas, blanco borroso) y ya no soltarlas hasta llegar a la zona de puntería. Si no se fuera capaz de esto, se cambiaría el enfoque una vez llegado a la zona de puntería.

Mi recomendación es siempre el uso de una gorra o pantalla para tiro, pues aunque sea en galerías cerradas y siempre con la misma luz, un foco justo encima nos puede trastornar un poco la percepción de las miras, de ésta forma las luces siempre serán las mismas y además evitaré brillos innecesarios, el uso de pantallas laterales también es aconsejable, ya que me evitará distracciones innecesarias. Es imprescindible el uso de un ocluser para el ojo que no apunta, a ser posible traslucido por aquello de la compensación de pupilas de los dos ojos, aunque es cuestión de probar con uno blanco y con uno negro y quedarse con el que mejor se vea. Para las personas que usan gafas en su vida normal, nos le queda más remedio que usar gafas de tiro, recomiendo no escatimar en gasto a la hora de comprar el cristal que mejor nos vaya, y claro está siempre anti-reflejo. En los tiradores que ya por edad tengan presbicia todo se complica, sería muy recomendable que fueran a un óptico de confianza y que les graduaran el ojo que apunta realizando una puntería sobre un blanco pequeño, puede ser de carabina, y a una distancia al menos de 4 metros. No cabe duda que lo que se gana en nitidez de cerca se va a perder de percepción a lo lejos, aquí está la pericia del tirador que tiene que decidir en que cantidad gana por un lado y pierde por otro. Una solución es tirar con un diópter con el agujero muy pequeño (agujero estenopéico que llaman los ópticos) de esta forma se gana en profundidad de campo viendo nítidos las miras y el blanco a la vez, el problema que nos puede surgir con esto es que el ojo se fatiga rápidamente y además hay que estar muy atentos ya que a veces no se percibe si se está enfocando al blanco o a los elementos de puntería, con el consiguiente error.

Un error muy clásico y que los tiradores cuando comienzan no tienen muy claro es lo del ojo dominante, así se pueden oír toda clase de consejos y desatinos. El ojo que apunta debe ser el del mismo lado que la mano con la que cogemos la pistola, aunque el ojo dominante o de mayor agudeza visual sea el ojo contrario, ya que si no, hay que cambiar a posturas más forzadas, cambiar el ángulo de la empuñadura, girar la muñeca, etc, por lo que el agravio es importante, sobre todo para las modalidades de fuego. El consejo es que si no se tiene el ojo extremadamente dominante o se tiene algún problema de visión importante, se apunte con el ojo del mismo lado que se empuña la pistola

APRIETE DE LA MANO Y BLOQUEOS

Los aprietes de los dedos de la mano sobre la empuñadura y los bloqueos de las distintas partes del brazo es parte fundamental en la elaboración de un disparo, ya que dependiendo de éstos, el impacto se irá a un sitio u a otro, aunque las miras y la ejecución del disparo sea correcto. Adquiere mayor importancia en las modalidades con armas de fuego.

Es muy importante que la empuñadura sea técnicamente correcta para que el apriete de los dedos sobre ella sea perfecto y no haya que compensar un error técnico de la empuñadura con un apriete incorrecto (compensación de errores). La mano debe coger a la empuñadura de una manera natural, como si se cogiera un vaso u otro objeto, y el apriete debe ser el mínimo imprescindible para controlar el arma, pero más importante que la cantidad de fuerza que se ejerce sobre la empuñadura, es la variación de ésta durante la puntería. Tenemos que comprobar a cada disparo que la fuerza con que apretamos la empuñadura es la nuestra y hay que estar muy atentos a no variarla durante la puntería y ejecución del disparo.

Variaciones de aflojar, hará que los impactos tengan tendencia a irse perfectamente altos, a veces con solo aflojar el dedo meñique se produce este error. Por el contrario si se va apretando cada vez más los dedos de la mano hará que ésta se crispe y se pueda producir temblor, incurriendo en un error de impactos altos derecha normalmente, esta presión creciente sobre la empuñadura provoca además que se dificulte el apriete del dedo índice sobre el disparador, produciéndose un bloqueo importante en la salida de disparo, con todos los problemas que esto acarrea.

El bloqueo más importante es el de la muñeca continuando con el codo y el hombro. El bloqueo del hombro sale por si solo, sin pensar, basta con tensar ligeramente estos músculos de paso que se tensan los músculos que bloquean el codo, para ello es suficiente con tensar un poco el tríceps, sin esfuerzo para no crear tensiones innecesarias y evitar lesiones, el codo debe estar bloqueado no tenso, aquí hay que acudir a la sensación de cada tirador. Lo más difícil de aprender es el bloqueo de la muñeca sin que se apriete la mano, las dos cosas deben ser totalmente independientes, se tiene que ser capaz de hacer un gran esfuerzo de bloqueo sin apenas apretar los dedos de la mano y a la inversa, para así hacer lo más conveniente en cada momento. El bloqueo correcto de la muñeca junto con una empuñadura correcta técnicamente y el grado de inclinación adecuado de la pistola, hará que no se me esconda el punto de mira durante la puntería y evitar los impactos perfectamente bajos.

Como se ha dicho anteriormente con armas de fuego hay que bloquear más, ya que se tendrá que dominar el retroceso del arma (bote).

EJECUCION DEL DISPARO

Si todo lo anterior esta bien realizado, la ejecución perfecta del disparo va a ser la que nos de un resultado optimo. Quizás sea el paso más difícil de realizar y en donde le dediquemos el mayor esfuerzo en los entrenamientos.

En primer lugar hay que tener a punto el disparador, para ello debe tener una salida limpia, sin arrastres, y los pesos del primer y segundo tiempo deben estar puestos correctamente.

Para ajustar la salida de disparo basta con tocar el tornillo del punto de disparo hasta conseguir una salida limpia sin arrastres, cada pistola tiene el suyo, normalmente ya viene bien puesto de fábrica y sellado, si no somos hábiles es mejor que lo toque una persona experta en estos temas.

Una vez que la salida de disparo sea perfecta, hay que poner los pesos de los dos tiempos, esto es muy personal y cada tirador tiene preferencia por pesos distintos en cada tiempo, pero lo que está claro es que al final hay que apretar el disparador. Para regular los pesos de los dos tiempos es necesario que en posición de puntería y con el arma montada podamos apretar el primer tiempo hasta llegar al segundo y aflojar todas las veces que queramos sin que se produzca el disparo, dentro de esta norma el peso del segundo tiempo debe ser el menor posible. Es aconsejable dejar un margen de peso total en el disparador ya que la temperatura, humedad, disparos realizados, etc, pueden influir sobre los pesos del disparador.

La mejor técnica de ejecución de un disparo, aunque la más difícil de realizar es la que se describe a continuación:

Hemos hablado de que la puntería se realiza de arriba abajo, pues según vamos bajando y estando próximos a entrar con las miras en el blanco se va apretando el disparador de tal manera que cuando lleguemos entre el centro del blanco y la zona de puntería se debe tener el segundo tiempo cogido, ahora solo falta dar la orden al dedo de que puede apretar más, o la orden que cada tirador dé a su dedo, a partir de aquí es el dedo índice el que actúa por sí mismo. El disparo se debe producir sin voluntad o casi sin voluntad.

Si el tirador no fuera capaz de realizar ésta técnica puede recurrir a otra más sencilla, que es llegar a la zona de puntería y una vez allí coger el segundo tiempo y dar orden al dedo de que ya puede apretar más, realizando los mismos pasos que en el párrafo anterior.

Es bueno incluir dentro de los entrenamientos el trabajar disparos en seco con ojos cerrados, así se aprenderá mejor y más rápido a controlar el apriete del índice sobre el disparador y el apriete de los dedos de la mano sobre la empuñadura y bloqueo de la muñeca.

RESPIRACION

Si tenemos un arma en puntería y estamos respirando veremos que el arma se mueve de arriba abajo, por lo cual si se quiere hacer un buen disparo el arma debe estar lo más quieta posible (parada), se deduce entonces que se debe estar en apnea cuando se llega a la zona de puntería, manteniéndola durante el resto del tiempo hasta que se produzca el disparo. Ahora la pregunta es como se deben tener los pulmones llenos de aire ¿llenos o vacíos? La respuesta es fácil, tenemos que tener la cantidad de aire que nos resulte más cómoda, siendo también esto muy variable entre los tiradores. Lo normal es coger aire según se sube el brazo y e ir soltándolo hasta que se llegue a una capacidad pulmonar cómoda. No importa respirar en más de una ocasión antes de llegar a la zona de puntería

AGRUPACION DE TECNICAS

Se ha hablado de cada técnica por separado, pero a la hora de la verdad es todo un conjunto de pasos y sensaciones que hay que seguir para la realización de un disparo, a esto se le llama rutina de tiro.

La realización de un disparo comienza desde abajo, cuando se pasa del descanso a la acción, entonces se debe extender el brazo bloqueando el codo y lentamente se irá subiendo por encima del blanco con las miras tomadas de una forma cómoda para el ojo, una vez sobrepasado se para y se comprueba la posición-equilibrio y la presión de los dedos de la mano y el bloqueo de muñeca para a continuación comenzar a bajar lentamente, una vez casi llegado al blanco se entra en apnea y se comienza a apretar el disparador y se sigue bajando hasta llegar a la zona de puntería en donde ya el disparador debe estar apretado en el segundo tiempo, hasta ahora la mayor atención ha estado en el dedo índice. Cuando ya se le da orden al dedo de que puede seguir apretando, la máxima atención pasa ahora a los elementos de puntería, realizando el ojo el cambio de enfoque de blanco a miras, si no lo ha echo anteriormente, todo esto sin dejar de percibir que se continua apuntando a la zona de puntería. Hay que tener también en cuenta que la presión de la mano sea constante, esto quiere decir que una vez se ha apretado los dedos de la mano, mas bien poco, sobre la empuñadura, ésta presión no se debe variar, solo actúa el dedo índice sobre el disparador, hay que tener en cuenta también que se tiene la muñeca bloqueada.

De esta forma un tanto incómoda, ya que se debe tener el blanco borroso y las miras nítidas, se esperará a que se produzca el disparo, como unos cuatro segundos aproximadamente, si no se produce se renunciará y se comenzará de nuevo todo el proceso.

Durante el proceso de un disparo solo se es dueño de ciertos parámetros como el tiempo, la parada, la concentración, la visión, etc, y es el tirador dentro del nivel que tenga el que tiene que establecer éstos parámetros, si el disparo no se produce dentro de nuestros parámetros se debe renunciar. De un disparo bueno se aprenderá aunque nos cueste realizarlo tres veces. A través del entrenamiento hay que llegar a tal grado de concentración que cuando mejores son las condiciones de parada, miras, etc, es cuando sin saber muy bien el por qué se produce el disparo sin voluntad alguna.

Si hubiera voluntad normalmente habrá movimiento, ya que se reacciona inconscientemente al disparo con movimiento, con lo cual se echerà a perder todo el trabajo anterior.

Cuando se produzca el disparo se debe continuar con la puntería al menos un segundo, esto hará que poco a poco el cerebro le vaya quitando importancia a realizar un disparo y si a todo el trabajo en conjunto.

UTENSILIOS

En tiro con arma corta se utilizan una serie de utensilios que ayudan al tirador en competición y entrenamiento como son cronómetro, cascos de tiro, cinta con oclisor o gafas de tiro, gorra o pantalla, pantallas laterales, zapatos de tiro o zapatillas adecuadas, etc. Todos ellos tienen su reglamentación y no es obligatorio su uso, aunque si son de gran ayuda en muchos casos.



REFLEXIONES

Hay que tener en cuenta que una buena parte del éxito es no hacer un disparo malo, por lo que si se tiene la menor duda se debe renunciar y volver a empezar, esto se debe hacer siempre que ocurra algo que se ha salido de la rutina de tiro o de los parámetros puestos por el tirador, como vista borrosa que obliga a parpadear, demasiado movimiento en la parada, algo externo que causa distracción, un pensamiento en cualquier otra cosa, etc. Todos esto es motivo más que suficiente para renunciar al disparo y comenzar de nuevo.

Se debe ser muy exigente con uno mismo a cada disparo y no arriesgar a que se produzca un disparo malo. Cada disparo hay que lucharlo de una manera individual, es como una nueva competición.

Texto y fotos: Santiago Gómez Salgado