

7º Nota de Tiro Practico Revista Magnum

7º Nota de Tiro Practico Revista Magnum

QUÉ ENTRENO CUANDO ENTRENO?

Estimado lector: en más de una oportunidad les comenté en estas notas sobre tiro práctico que éste es un deporte tan amplio que hay muchísimas formas de “vivirlo”.

Si pienso en aquel tirador que interpreta al TP como un pasatiempo, una diversión, una escapada de fin de semana para compartir unos momentos con sus amigos, hay temas que en vez de desarrollarlos yo mismo tendría que dejar que ellos escriban unas líneas y nos cuenten a los que nos enojamos con nosotros mismos cuando nos va mal, cómo hacen ellos para divertirse tanto sin importarles los resultados y sólo disfrutar de las vivencias.

La competencia muchas veces no nos deja distendernos para sentir al Tiro Práctico como una recreación y un esparcimiento social y nos tiene metidos en una bolsa de nervios y tensiones que soltamos en diferentes momentos y por diferentes causas, pero considero que siempre tenemos que tomar conciencia de que *todos somos amateurs*.

Entonces, aquellos que queremos subir permanentemente en lo que hacemos, debemos darle la importancia que se merece la tarea de auto superarnos.

La primera y única competencia que tiene el tirador de Tiro Práctico es contra uno mismo. Conocerse a si mismo es saber cómo respondemos ante la adversidad, saber cómo en vez de rechazar aceptamos las presiones de la competencia, conocer nuestros tiempos en las diferentes habilidades, etc.

Esto es parte del largo camino a los primeros puestos. La experiencia nos dará el conocimiento necesario en varios de estos ítems, pero, que hay del entrenamiento ???.

Es este el punto que intentaré desarrollar en esta nota.

Muchas veces he visto a tiradores que se encuentran en el club para entrenar.

Los observo y veo que por lo general buscan una cancha que ya está armada. Entonces sólo colocan los blancos y agregan algún que otro metal para sumar más tiros a la etapa diseñada.

Comúnmente la disparan una y otra vez sin darse descanso ni prestarle atención a los puntos importantes donde todo tirador debe detenerse a analizar. Sólo ven el tiempo final del recorrido y hasta a veces ni siquiera le prestan atención a la puntuación obtenida.

Pero, ganamos algo con esta forma de entrenar?

Creo que este tipo de entrenamiento sólo nos deja dos cosas positivas: estar en “timing” e incrementar nuestra confianza.

El hecho de pensar en “vengo entrenado” antes de un torneo, a muchos les sube la autoestima y los hacen sentir en condiciones competitivas optimas.

Pero con sólo estos dos conceptos de timing y confianza que logramos no vamos a subir, eso es seguro. Entonces, el tema puntual es:

Estoy aprovechando bien mi entrenamiento?

Me sirve de algo disparar 300 tiros semanales si después sigo estando en los mismos porcentajes en los torneos?

Descubrí o aprendí algo nuevo en esa práctica?

Si ninguna de estas preguntas tiene una respuesta positiva, algo mal estamos haciendo.

Creer en una disciplina como el tiro práctico no es una tarea fácil, depende de muchos factores, pero si en el que considero más importante, que es el entrenamiento, estamos fallando, vamos a estar estables en nuestra performance.

Muchas veces me han preguntado cómo entrenar o qué hacer en una práctica. La respuesta a esta incógnita es difícil. No todos necesitamos lo mismo, por eso creo que el entrenamiento es muy personal.

Que quiero decir con esto ?, que muchos tiradores son buenos en algunas de la habilidades que comprenden el T.P. (desenfunde, pasaje de blanco, cambio de cargador), pero el objetivo es encontrar en nosotros mismos al “tirador completo”.

Si somos buenos en algo, no debemos dedicarle demasiado tiempo de nuestro entrenamiento a eso que hacemos bien, sólo debemos mantenerlo.

Un ejemplo: si armamos todos ejercicios con desenfundes rápidos y blancos cerca y repetimos siempre lo mismo, vamos a ser excelentes en eso, pero qué ocurrirá cuando nos encontremos en un torneo con un blanco con no shoot a 20 metros? Simplemente no habíamos entrenado eso.

Entonces lo más importante al momento de desarrollar un entrenamiento programado es hacer una autocrítica seria y a conciencia de nosotros mismos como tiradores.

Esa autocrítica la debemos realizar sobre un conjunto de habilidades:

Desenfunde y cambio de cargador

Pasaje de blancos

Entrada y salida a puestos

Precisión

Mano hábil e inhábil

Disparos en movimiento

Con este listado es suficiente para que sepamos en qué somos fuertes y en qué estamos flojos y a partir de allí desarrollar un entrenamiento conciente y entrenar más aquellas habilidades deficientes. No perdamos demasiado tiempo en lo que hacemos bien o nos sentimos seguros, entrenemos lo que no nos gusta disparar en un torneo, esa es la clave.

Para mi entrenar no es darle un importante volumen de disparos a los ejercicios, prefiero hacer no tantas repeticiones pero si fijando e incorporando la técnica empleada en cada una de esas repeticiones.

Les voy a detallar varios puntos que son elementales al momento de entrenar:

- **El Timmer:** Es imposible entrenar sin un timmer. La única forma de saber si estamos mejorando en alguna habilidad es poder comprobarlo. Invertir en un timmer no es perder dinero, es sencillamente poseer el elemento indispensable para poder entrenar. Pero lo más importante es saber usarlo. No digo saber usarlo apretando teclitas, sino saber interpretar que dicen esos números que aparecen en el display. Normalmente los tiradores sólo ven el tiempo final, el desenfunde y alguna que otra vez un doble tap por que les pareció rápido. Les aconsejo que aprendan a leer los tiempos muertos como los desplazamientos, las entradas a los puestos y los pasajes de blancos. Es allí donde “debemos ahorrar tiempo” aplicando la técnica adecuada.
- **Variación de distancias:** Si traemos a nuestra memoria detalles de torneos disparados, vamos a recordar muchos puestos de tiro en donde tenemos por ejemplo una ventana con dos blancos debajo a 2 metros, un plato a 10, un popper a 12 y otro blanco a 20 metros, esa variedad de distancias es la que debemos armar al momento de diseñar un ejercicio. Lo ideal es repetirlo entrando al puesto desde diferentes lugares y (aunque no sea lo correcto o por lo menos lo que no haríamos en un torneo) empezar por distintos blancos para aprovechar ese ejercicio de diferentes maneras.
- **Ejercicios de precisión:** Siempre que podamos dejemos unos 10 o 15 disparos para hacer precisión pura. Busquemos agrupar en la “A” esos disparos a la mayor distancia que podamos. Me ha pasado varias veces en los entrenamientos que un tirador no lograba darle a los metales lejos o su agrupación en los blancos era muy dispersa, entonces paramos el entrenamiento y probamos la munición a distancia y nos encontramos con la sorpresa que la pistola no estaba pegando bien. Esto puede ser producto de varios problemas: cañón emplomado, aparatos de puntería corridos, puntas que se dan vuelta y por ende no pegan como tienen que hacerlo, etc. Entonces no está de más dejar unas municiones para ese “control”.
- **Ver y analizar:** Para entrenar solitariamente considero que deberíamos conocernos muy bien como tiradores y saber a la perfección cuales son nuestras fallas o en que estamos flojos. Si no es así, solamente estaríamos fortaleciendo ese error que nosotros mismos no vemos ya que nadie lo detecta. Lo ideal es entrenar con un grupo de 4 tiradores como máximo. Si están en un mismo nivel sería óptimo. Cuando uno de los tiradores está por disparar los otros tienen que ser respetuosos y observar al amigo que esta haciendo el ejercicio. Aquí voy a contar una pequeña anécdota: *En una*

clase grupal que estaba dando hace un tiempo, les dije a mis alumnos que prestaran atención al compañero que disparaba. Cuando me di vuelta estaban todas agachaditos juntando vainas mientras uno de ellos disparaba. Les dije que juntaran vainas al final y que observaran a quien disparaba, que esa también es una forma de aprender. No pasaron más de 5 minutos que cuando otro tirador hacía su ejercicio otra vez estaban todos juntando vainas nuevamente. Le dije “alto” al tirador, frené el ejercicio y me dirigí al resto del grupo y les dije: “No les había dicho que miraran a su compañero? Por que siguieron juntando vainas si les pedí que observaran y aprendieran?”. Les quité la bolsa con las vainas que habían juntado y las desparramé nuevamente por el campo de tiro ante la mirada asombrada del grupo mientras les decía: “De esta forma les voy a estar dando clases de por vida por que nunca van a aprender, si quieren divertirse o gastar dinero avisen y hacemos algo divertido, pero si vienen a aprender, presten atención !!!”. Fue duro, pero hoy por suerte me lo reconocen.

Es difícil que el tirador que está disparando pueda ver sus propios errores, entonces lo ideal es que alguien lo mire y corrija, si es necesario, qué está haciendo mal. Esta forma sirve para aprender a ver los errores en los demás y luego poder autoevaluarnos. Filmarse también es bueno, sirve mucho ver después los videos detenidamente.

- **Concentración y exigencia:** Si cuando entrenamos nuestra mente anda dispersa por vaya a saber donde, no sirve entrenar!!. Lo único que estamos haciendo es no condicionarnos como si estuviéramos en un torneo, que en definitiva ése es el objetivo. Entrenar es vivir un torneo con la salvedad de estar un poco más relajado, creo que esa es la forma. En la medida que los ejercicios vayan saliendo bien y estemos pegando adecuadamente lo ideal es ir incrementando la velocidad. Pero sólo debemos aumentarla cuando los disparos sean certeros, vayamos subiendo la velocidad pero a conciencia. Siempre digo que *“es preferible acelerar mientras voy pegando que bajar la velocidad para ver si entran los disparos”*.

Si analizan bien estos puntos creo que podrán armar un programa de entrenamiento adecuado a cada tirador. Quizás a partir de esto los entrenamientos no serán divertidos, eso depende de la finalidad que le quiera dar cada uno. Pero estén seguros que serán de por sí muy útiles.

Al principio hacía referencia a las diferentes maneras de “vivir” al Tiro Practico.

Esta nota va dirigida a aquellos que se esfuerzan en crecer, que tienen muchas ganas de compartir esos trofeos y medallas con sus familiares y amigos pero que muchas veces no saben cómo es el camino.

Espero que a los competitivos les sirva este desarrollo como así también les resulte simpático a aquellos envidiables tiradores que “viven” al Tiro Práctico sólo como una sana diversión.

Adrián Oscar Burgos

Instructor

Nacional de Tiro

www.adrianburgos.com.ar