

## **DIRECTRICES BÁSICAS SOBRE ENTRENAMIENTO:**

La mayor parte de los entrenamientos que tengo ocasión de ver están mal organizados, o se realizan sobre competiciones completas o bien se entrena siempre precisión, dejando como segundo plato las series de tiro rápido.

Ni que decir que no se suelen realizar ejercicios específicos de entrenamiento o ensayo, como por ejemplo entrenar salidas sin o con disparo, disparos a blanco vuelto, etc..

Esta pequeña nota no tiene como fin dar grandes nociones de entrenamiento, pero si dar unas directrices muy generales.

Básicamente las directrices básicas son las siguientes:

-No se entrena sobre competiciones completas, es mejor entrenar series sueltas dedicándose a mejorar diferentes técnicas como la salida, la parada, la ejecución del disparo, la visualización de miras, la posición, la postura, etc..

Por dar una cifra, quizá una prueba completa como control debería ser una de cada cuatro o cinco sesiones de entrenamiento, aunque cada entrenador o mejor preparados que yo tendrá su propia medida

Lo dicho es válido para Recorridos de Tiro, no se entrena sobre ejercicios determinados, se entrenan maniobras o técnicas que luego integraremos en ejercicios más complejos.



-Entrenar las destrezas menos perfeccionadas. Lo dicho, si somos buenos en precisión o al menos ya sabemos que en éste área tenemos un nivel adecuado, debemos entrenar tiro rápido, y al revés según las condiciones de cada tirador.

Es cierto que nunca hay que dejar la precisión, es la base y siempre hay que entrenarla, pero si tenemos una tirada de Estándar, deberemos dedicar suficiente esfuerzo a las series de tiro

rápido, dado que a fin de cuentas representa el 66% de la competición, o a las de tiro rápido en Fuego Central o Deportiva donde estas fases representan el 50% de los puntos.



-Hacer entrenamientos realistas. Si hacemos un cero, tenemos que ser conscientes de que hemos fallado en algo. No podemos obviar malos resultados o entrenar como si no fuera importante el entrenamiento, los entrenamientos sirven para mejorar destrezas y eliminar fallos.

Hay un dicho muy sabio “compite como si entrenaras y entrena como si compitieras”. En la medida está la virtud.

-Regularidad. Mejor varios días al mes con pocos disparos, que dos días al menos con muchos. No olvidar el tiro en seco. Se puede hacer en casa, no cuesta dinero y es primordial.

No me voy a extender más, solo pretendía escribir una nota sencilla de fácil comprensión, hay en internet suficiente información al respecto y si tiene dudas puede ponerse con contacto con nosotros para personalizar un entrenamiento más adecuado.

Un saludo.

CLUB DE TIRO RIOJA ALTA

Sergio Aparicio. Entrenador Nacional

[tiroriojano@gmail.com](mailto:tiroriojano@gmail.com)