

POSICIONES Y TÉCNICAS DE TIRO

La gran cantidad de tiradores en nuestros polígonos me ha llevado a observar atentamente distintas posiciones y técnicas de tiro. Muchas Veces paso largos minutos mirando a distintos tiradores sin importar nivel conocimiento, precisión o tipo de armas, miro solamente la técnica que utilizan. Si bien existen posiciones de tiro tradicionales las cuáles muchos de nosotros conocemos, compartimos y discutimos poco o nada se habla de la posición de los pies, las piernas y la cadera.

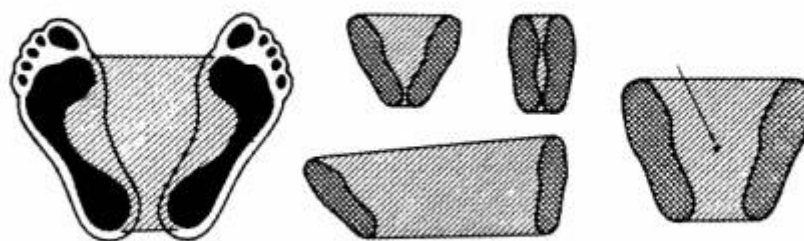
¿A que me refiero con esto?, mucho se discute acerca de los distintos problemas a solucionar y las distintas posiciones del tronco, los hombros, los brazos. Mucho mas aún cómo debe empuñarse el arma con las manos apuntar y sacar el disparo.

Pero nada se habla de un tema crucial que hace a la precisión en nuestro tiro, el equilibrio que otorga una adecuada base de sustentación. En este sentido he observado, y mucho por cierto, posiciones muy inestables que perjudican ostensiblemente al tirador sin que este cambie en absoluto la técnica utilizada.

Y este es un punto central, pues observo tiradores que quieren mejorar sus impactos cambiando cartuchos, disparadores, cañones, miras, resortes, cachas, culatas y muchas cosas más cuando en realidad lo que deben mejorar es simplemente el equilibrio estático de sostén del arma.

ESTABILIDAD Y BASE DE SUSTENTACIÓN

La base de sustentación es la superficie que los pies ocupan al tomar contacto con el suelo y como se ubica el centro de gravedad de nuestro cuerpo proyectado como un punto dentro de esta superficie.



Distintas posiciones de los pies y sus respectivas bases de sustentación.

Normalmente, el cuerpo humano encuentra su centro de gravedad en un punto central ubicado entre el ombligo el pubis y la espalda, y de acuerdo el cuerpo se mueve los desequilibrios nos obligan a correcciones motoras que nos aseguren que el centro de gravedad proyectado sobre la base de sustentación este siempre dentro de él.

Si esto no sucede nos caemos.

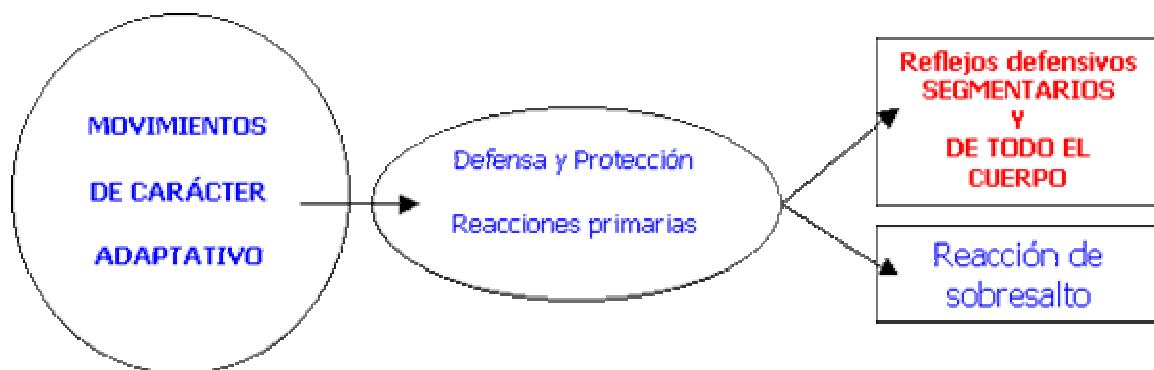
El ejemplo mas claro de esto es la marcha. Caminar supone una constante perdida del equilibrio del cuerpo hacia delante adelantando un pie, frenando la inercia de la caída para nuevamente desequilibrarnos hacia delante y adelantar el otro pie. Así caminamos.



Si no, observemos a un niño de entre los 9 y 15 meses y nos daremos cuenta que la marcha bípeda necesita de un control del equilibrio en la posición vertical asociado a la coordinación de movimientos alternados de los miembros inferiores y la adquisición de la fuerza suficiente para mantener el peso de todo el cuerpo en una sola pierna.

Y aquí tocamos un punto muy interesante "todas las reacciones motrices responden a necesidades orgánicas de carácter adaptativo" (Rigal, Robert. Motricidad, aproximación psico fisiológica , Madrid 1993).

Podemos pensar que por más quieta que esté nuestra arma, por más seguros que estemos en impactar el objetivo, por más que saquemos el tiro en forma fantástica, si no tenemos una base de sustentación equilibrada nuestro impacto no será de la calidad buscada. Esto sucederá porque nuestra posición en desequilibrio será mantenida estática con tensiones musculares innecesarias que se verán reflejadas al momento de sacar el disparo por esas "típicas tendencias hacia tal o cuál" sector del blanco. Sigamos el siguiente modelo:



Le Bouch, Jean. Hacia una ciencia del movimiento humano, Ed. Piados, Bs. As.1991.

Estas reacciones de carácter adaptativo responden en este caso a la necesidad de mantener el cuerpo en equilibrio razón por la cuál entrarán en acción los reflejos defensivos de acomodamiento corporal que pueden ser segmentarios o de todo el cuerpo. Estos reflejos responden a las estructuras más primitivas de los seres vivos razón por la cuál generan movimientos involuntarios. En el caso de los tiradores estos reflejos defensivos involuntarios serán segmentarios comprometiendo a los miembros inferiores y superiores que contraerán o relajaran músculos de piernas y brazos para lograr el tan ansiado equilibrio.

Por estas razones una base de sustentación con un buen equilibrio será crucial para el logro de una buena ejecución como tirador en cualquier disciplina de tiro estático. En el caso de las disciplinas de movimiento o dinámicas los tiradores deben trabajar en repetir sistemáticamente la mejor posición en equilibrio dinámico para poder impactar efectivamente el blanco.

Por ejemplo, si nos paramos con los pies formando una base de sustentación ancho de hombros el centro de gravedad caerá muy cerca del centro de dicha base. Lo ideal es que coincidan y siempre.



Si nosotros en esta misma posición sostuviéramos un arma corta este punto de equilibrio se adelantaría por el efecto de la elevación del brazo sumado el peso del arma. Si el arma fuera larga este punto se alejaría aún mas dado el largo del cañón y su peso que saldrá ostensiblemente por fuera del área de equilibrio.

Por esta razón las posiciones de los pies con las que comenzaremos a disparar siempre deben ser reguladas empuñando el arma y apuntando. Esta será la única forma correcta de lograr un equilibrio aceptable para empezar a tirar.

Mucho se puede decir, pero lo concreto es que:

- Debemos tomar una posición de los pies cómoda donde el peso del cuerpo descansa 50/50
- 60/40 en cada pie y no más porque recargaríamos demasiado el peso en una sola pierna. El cansancio que devendrá nos provocará dolores e incluso calambres musculares.
- Debemos sentir como el peso del cuerpo se distribuye en la superficie plantar reconociendo sensorialmente 50/50 entre parte delantera del pie y el talón.
- Las articulaciones de las rodillas deben mantenerse firmes y sin movimientos.
- Si pivotamos, desde el eje del talón, la punta del pie hacia fuera de la base de sustentación la articulación de la rodilla se liberará de tensión muscular y tendinosa tendiendo a flexionarse.
- Si pivotamos, desde el eje del talón, la punta del pie hacia adentro de la base de sustentación la articulación de la rodilla se trabará no permitiendo la flexión de la misma.
- Debemos regular la posición de los pies (mas - menos) a partir del ancho de hombros para lograr una base de sustentación razonablemente amplia y segura.
- Primero tomemos la posición y realicemos el gesto de tiro sin el arma. Este es el primer ajuste donde en forma global controlaremos la ubicación de los pies, del tronco y la posición de los brazos y las manos con relación al objetivo.
- Luego de esto haremos exactamente lo mismo, pero con los ojos cerrados para corroborar posición del cuerpo y su equilibrio, e iremos corrigiendo la posición de acuerdo donde quede ubicada "virtualmente nuestra arma".

Y en este punto es importante aclarar una cosa, si el problema es de ubicación y no de equilibrio, es decir, cuerpo y arma quedan perfectamente en equilibrio pero fuera del blanco NO CAMBIEN LA POSICIÓN DE LOS SEGMENTOS CORPORALES, sino que, roten todo el cuerpo en dirección al objetivo desde la base como si estuvieran parados sobre un plato giratorio que tiene su eje en el centro de equilibrio del cuerpo manteniendo la misma posición segmentaria alcanzada.

Finalmente en esa posición tomen el arma y notarán como el peso de la misma hará variar el centro del equilibrio. Normalmente el centro del equilibrio se desplaza hacia delante de nuestra base de sustentación en dirección al blanco.

Posición torso adelantado - Posición torso atrasado
Mano adelantada Mano atrasada

Podemos combinar algunos movimientos.

- 1.- En arma larga podemos aumentar, un poco, la distancia entre los pies manteniendo la relación angular de los mismos. Si a esto le sumamos una leve inclinación del tronco en sentido contrario al peso del cañón y adelantamos levemente la mano de sostén podremos mantener el arma mucho mejor dado que retraeremos la posición del centro de gravedad muy cerca de donde estaba.
- 2.- En posiciones de arma corta a brazo libre podemos aplicar exactamente la misma técnica que con arma larga, aumentando la distancia entre los pies tirando levemente el tronco en sentido contrario a la boca del cañón.
- 3.- En caso que estemos tirando arma corta en posiciones Weaver, Isósceles o Californiana podemos mejorar nuestra estabilidad y equilibrio bajando el centro de gravedad con una leve flexión de rodilla o "atrasando" la posición del tronco manteniéndolo dentro de la base de sustentación.

Como verán mantener el equilibrio estático y dinámico en una sesión de tiro será fundamental en el desarrollo de la misma. Estos tópicos son de fácil aplicación por parte de los tiradores y mucho más aún si tienen la posibilidad de entrenarlos con un Instructor de Tiro.

En este sentido como Entrenador hago un especial hincapié en este tipo de trabajo pidiéndole a mis tiradores que luego de tomar la posición cierren los ojos dejando que el cuerpo lleve el arma donde naturalmente este mas equilibrada. A partir de ahí comienzan las regulaciones mas finas que normalmente no son visibles al ojo, sino por el contrario, están ligadas a las sensaciones más profundas del equilibrio interno de cada uno.

Por esta razón hay que indagar que partes del cuerpo están en tensión y cuáles relajadas tratando de buscar un equilibrio entre músculos agonistas y antagonistas para un óptimo estado de equilibrio.

Finalmente podemos pensar que no se debe culpar a los nervios, al arma, los cartuchos o el clima por un rendimiento deficiente, pues la primera variante a trabajar siempre será la posición de tiro y la técnica de disparo.

Siempre recuerdo esta anécdota. Uno de los más grandes tiradores de arma corta de los últimos 30 años se encontraba entrenando en el polígono de Tiro Rápido y fue consultado por quien, sin saberlo, sería su sucesor. El joven tirador le preguntó al Maestro que tipo de empuñadura (cacha de madera) debía usar en su pistola para lograr la mejor ejecución posible. El Maestro le pidió prestada su pistola WALTHER .22 Corto, reguló miras con dos tiros, le saco las cachas de madera y empuñó el arma del acero al desnudo diciendo:

"... lo mejor es -respiró hondo y se tomó su tiempo ejecutando la técnica- una buena posición, colocar miras adecuadamente sobre el blanco, y sacar correctamente el disparo...".

El maestro disparó cuatro centros y un nueve casi diez, total 49/50 tomando el arma por el armazón metálico. Después dijo:

"... pon el centro del entrenamiento en ti y tu técnica de tiro y no al revés...".

Poco tiempo después fueron compañeros de selección y juntos ganaron importantes eventos representando a nuestro país. Hoy en día siguen siendo considerados dos de los mejores tiradores y entrenadores de arma corta de la Argentina.

Esta pequeña anécdota nos muestra claramente cuán importante es mejorar la técnica y la ejecución como paso previo a buscar soluciones reveladoras a nuestros malos rendimientos. Por esta razón podemos decir que la mejor posición de tiro se afianza desde abajo, no descuidemos la posición de nuestros pies dado que a partir de allí construiremos las técnicas que aplicaremos en cada disparo.

Autor: Ricardo Ríó