

LA TÉCNICA del TIRO con PISTOLA

Por Anatolli Piddubnyi



Quien ha leído mi artículo anterior (ISSF-News 1/2003), puede encontrar en el presente algunas repeticiones. Es que el primer artículo fue escrito con un objetivo muy concreto y muy puntual de difundir, a mi entender, el momento más importante del disparo con pistola, es decir, la terminación de la puntería y la acción con el gatillo. Pero después de la publicación entendí, que el contenido del artículo podía ser comprensible solamente para un círculo bastante cerrado, el de los especialistas. Recibí también las cartas de mis colegas entrenadores y de tiradores con preguntas acerca de otros aspectos del disparo. Es por ello que tomé la decisión de escribir lo que está aquí, con la intención de abordar todos los elementos de la técnica de disparo con pistola.

I. INTRODUCCIÓN

Este texto, lo comencé a escribir como las notas diarias de un tirador y entrenador. Es que casi toda mi vida activa en el deporte fui tirador y entrenador al mismo tiempo, es decir, fui el entrenador que está tirando. Mi experiencia del entrenador puede ser muy distinta de la de los demás, porque trabajé en seis países diferentes, con niveles de desarrollo de tiro muy diferentes y con mentalidades tanto de pueblos como tiradores muy diferentes. El objetivo principal de este artículo es la activación de la mente de los entrenadores y tiradores para la búsqueda de nuevos métodos y medios del entrenamiento. Esta búsqueda es indispensable, porque los más modernos métodos con el tiempo están perdiendo en su eficiencia, es necesario modificarlos.

Como empujón para el inicio de la sistematización de mis notas ha servido un acontecimiento en la Cátedra de Tiro del Instituto de la Educación Física Superior de Moscú. Estaba allí junto con los demás entrenadores de la Selección Nacional de la Unión Soviética como invitado a la Facultad de Perfección de Entrenadores.

Los profesores de la Cátedra de Tiro, que fue encabezada por Yefim Haidurov, el diseñador de la famosa pistola TOZ-35, han trabajado muy duro para preparar la publicación del manual de Tiro para los estudiantes, especializados en esta modalidad. Una vez nosotros fuimos testigos de una discusión entre los partidarios de distintas fórmulas sobre la postura del tirador. Parece, ¿no hay nada complicado? Pero, ¡no! Todos los partes han defendiendo sus opiniones con tenacidad, que merecía ser mejor aprovechada. Para nosotros como prácticos, estas opiniones todas eran iguales y "científicas" además. En la culminación de la disputa inesperadamente intervino Gueorguiy Krylov, habitualmente muy silencioso, el entrenador del equipo femenino de Rifle e ingeniero químico: "Colegas, discúlpenme por favor. Escúchenme con toda atención: la salida voluntaria de los productos de la transformación seca de la madera bajo influencia de las temperaturas extremadamente altas a través de un orificio, que normalmente tiene el corte cuadrangular... Para los, que no han entendido, puedo repetirlo: el humo esta saliendo por la chimenea". La discusión se terminó de inmediato. Pero los autores del manual (El redactor Dr. Arkadiy Korh), parece que no han aprendido mucho de esta lección.

Cuando el manual apareció en la venta, compré uno y me convencí, que la lección de Krylov fue en vano, el manual salió muy "científico".

Este manual, como los demás libros acerca de tiro con pistola, esta indicando, que la "postura tiene que ser horrible desde el punto de vista de los gastos de la energía física y psíquica". ¿Porqué no vamos a discutir acerca de la necesidad de economía en tiro con pistola? Para minimizar los gastos de energía hay que incluir en el trabajo solamente los músculos y los órganos de sentido, cuales están participando en el proceso del disparo directamente. En esta ocasión los músculos tienen que crear una postura "balanceada" con ángulos de estabilidad iguales, es decir, la proyección del centro de gravedad del sistema "el tirador - el arma" tiene que pasar por el centro de la superficie del apoyo. En la practica los mejores tiradores nos están mostrando que la postura balanceada permite hacer gran cantidad de "10", pero hay también los tiros muy lejos.

La postura "reforzada" está asegurando la ausencia de los tiros muy lejos, que aumenta la confianza del tirador en sus posibilidades.

Un típico representante de la postura reforzada era el Campeón Olímpico de México en la Pistola Libre Grigoriy Kosyh. Él era capaz de disparar hasta 200 tiros sin "8" alguno, y por ello a veces con pocos "10" ha ganado competencias importantes. Entrenando la postura reforzada con la fijación rígida de la muñeca G. Kosyh toda una temporada tiró con una pistola semiautomática Margolin modernizada para ser parecida a una Pistola Libre. El Comité Deportivo de la Unión Soviética incluso tomó una decisión especial para permitirle a Grigoriy la participación en el Campeonato Nacional con esta pistola. Casi todo el tiempo de entrenamiento él estaba tirando los pares de tiros sin bajar la mano, entrenando la muñeca para el trabajo con los grandes gastos de energía. El resultado de este trabajo lo conocemos, fue el Oro Olímpico.

Las indicaciones a la necesidad de la economía de energía están presentes en todos los libros sobre el Tiro. Pero vamos a ver, que esta pasando en la práctica.

En relación al tiro con Pistola Libre y Pistola de Aire, sin hablar de modalidades de velocidad, estas recomendaciones no son tan indiscutibles, ellas se quedarán atrás de la práctica. Los mejores tiradores de los años pasados (algunos todavía están en actividad), como Mahmud Umarov, Anton Yasinskiy, Alexey Gushchin, Grigoriy Kosyh, Vladimir Stolypin, Józef Zapędzki, Ragnar Skanaker, Alexandr Melentiev, Serguey Pyzhianov y los representantes de la generación más joven como Roberto Di Donna, Igor Bassinskiy, Mihail Nestruev, Joao Costa, Taniu Kiriakov, Frank Dumoulin y otros no tan famosos no pueden jactarse por ser muy económicos. Desde mi punto de vista los típicos representantes del estilo económico son Marlen Papava, Harald Volmar, Uve Potteck, Boris Kokorev, Wang Yifu y Vladimir Goncharov. Sus logros deportivos son de conocimiento general, pero en la élite mundial la mayoría no es económica.

La expresión "la postura reforzada" fue usada en la Selección de la Unión Soviética hace unos 25 años, pero ¿qué economía puede ser en un trabajo activo? ¿Cómo se puede lograr la perfección, ahorrando la energía?

El suceso en el Tiro no se consigue por la fuerza muscular, sino por la organización del trabajo del cerebro. La comparación elemental de diferentes tiradores, Campeones Mundiales y Olímpicos, está mostrando que ellos son muy distintos en sus características físicas. Son altos y fuertes como Ragnar Skanaker, Harald Stenvaag, Igor Bassinskiy, Miroslava Sagun, Yasna Sekaric y también son pequeños y delicados como Vladimir Goncharov, Serguey Alifirenko, Svetlana Smirnova, Renata Mauer-Rózanska, Artem Hadzhibekov. Lo que ellos pueden tener en común, es solamente la capacidad mental. Es por ello, que en los entrenamientos hay que entrenar la habilidad de pensar correctamente, gastando la energía del sistema nervioso. Únicamente el trabajo mental intensivo puede formar en nuestro subconsciente el algoritmo, es decir, el esquema de un disparo seguro, cual será nuestro "autopiloto" en cualquier situación de estrés.

Es que los mejores resultados se logran casi siempre en las circunstancias, cuando el tirador está tirando sin pensar, cuando está funcionando el subconsciente, que no está afectado por estrés. Hasta un muy experimentado tirador no siempre es capaz de mantener la concentración durante todo el tiempo del disparo. Entonces, ¿qué podemos esperar de los principiantes con muy pronunciado "Síndrome de la TV", cuando es posible tomar "Coca-Cola", escuchar RAP, charlar con los amigos y a la mitad de la atención observar que está pasando en la pantalla? La atención difusa, incapacidad de la concentración es el pago por la observación de la pantalla sin esfuerzo mental alguno. Los tiradores jóvenes, que gustan de los libros, prácticamente no tienen este problema. Durante los entrenamientos intensivos el síndrome de TV disminuye, pero siempre con una condición: los entrenamientos tienen que tener como objetivo la organización del proceso mental durante el disparo.

Estoy pensando, que es más inteligente quedarse con la opinión, de que la postura tiene que garantizar la seguridad de acertar al "10", pero cuanta energía se va a gastar para ello, no es importante.

No puedo detenerme ante el deseo de analizar aquí una cita del manual, mencionado más arriba: "El análisis aferente, obedeciendo a la motivación dominante en este momento, bajo de la corrección de la memoria está realizando tal elección de los posibles grados de la libertad, cuando las excitaciones son seleccionadamente dirigidas a los músculos, cuales están llevando a la acción el dedo índice para administrar el gatillo."

Salvo al deseo de mostrar su "ciencia" esta frase no tiene nada, no vale la pena buscar algún sentido escondido, porque el análisis, hasta aferente, es decir, dirigido de la periferia del sistema nervioso al centro, es solamente un proceso y no puede "realizar la selección"; las direcciones de las excitaciones nerviosas no dependen de "los grados de la libertad". A propósito - ¿"los grados de la libertad" de que?

Pero, por Dios, estoy casi seguro, que fui uno de los muy pocos que han leído este manual.

Me gustaría terminar esta ya muy larga introducción, cambiando algunas ideas sobre el agarre de la pistola. A mí me gusta la idea de Yefim Haidurov (no solo el diseñador de las Pistolas, sino también muy buen tirador, el medallista del Campeonato Mundial). Yefim andaba comparando el agarre de la Pistola con el agarre de un huevo con la cáscara muy frágil - uno no puede agarrar con mucha fuerza ni puede relajar los dedos. Prefiero el agarre reforzado, cuando el meñique está haciendo más esfuerzo que el dedo anular y este más que el dedo medio. El pulgar está presionando a la cacha solamente por su parte media, las puntas de los dedos no están haciendo esfuerzo alguno sobre la superficie de la pistola.

Con relación al agarre de la cacha me recuerda una historia, que tenía lugar en 1961 durante el Campeonato de la Unión Soviética. Me entrenaba a la par con el Campeón Olímpico de Roma en la Pistola Libre Alexey Gushchin. Mucha gente se acercaba para felicitarlo con la victoria Olímpica. Entre otros vino un muchacho joven, lo felicitó y preguntó: "Alexey Petrovich, ¿cómo Usted está agarrando la cacha? ¿Con mucha fuerza?" "Claro que sí, con mucha fuerza", - respondió Gushchin. Casi de inmediato vino otro: "¿Cómo Usted está agarrando la cacha, con poca fuerza?". "Claro que sí, con poca fuerza", - era la respuesta de Gushchin. Esta vez pregunté yo: "Alexey, ¿a quien de los muchachos engañaste?". "A ninguno", - dijo Alexey. "La fuerza del agarre depende de mi estado y las condiciones de la competencia. A veces lo hago con mucha fuerza, a veces con poca fuerza, pero ello no es importante. ¿Reparaste las formas de las preguntas? Los muchachos andaban buscando a la confirmación de sus propias teorías y han recibido lo buscado. Si yo comenzara a explicar a los muchachos mi entender del problema en vísperas de la competencia, lo más probablemente es que de ello no resultase nada bueno." Que gran tirador y que hombre inteligente era Alexey Gushchin.

Ahora, después de esta larga introducción vamos de hablar sobre los elementos principales de la preparación técnica de los tiradores de la Pistola.

II. LA PREPARACIÓN TÉCNICA

1. LA POSICIÓN

La evolución del tiro deportivo, la influencia de los resultados de algunos plusmarquistas, las búsquedas de los entrenadores, han cambiado y seguirán cambiando la técnica de tiro y la postura entre otras cosas. Relativamente no hace mucho tiempo a este problema le han prestado, desde mi punto de vista, demasiada atención. Tanto las posiciones como las opiniones a veces eran muy distintas, y hasta contradictorias. Se han metido con el pecho o con la espalda a la dirección hacia el blanco, el tronco se quedaba recto, o se doblaba.

Ahora hay una postura, digamos, integral, la cual están usando, con las particularidades indispensables muchos tiradores de alto nivel. Esta posición la conocemos como postura activa. Los tiradores y los entrenadores están convencidos, que una buena estabilidad es posible conseguirla en una postura cualquiera. El tirador con ayuda del entrenador o independientemente encuentra su variante de la posición. La experiencia del entrenador es muy útil en este caso para ayudar al tirador a utilizar más eficientemente sus calidades anatómicas y evitar el deseo de copiar a ciegas las posturas de los campeones. Después de la victoria de Moris Minder en el Campeonato Mundial de 1978 con nuevo record mundial él tenía muchos seguidores de su postura original, pero nadie ha hecho algo bueno. Minder tenía la mano virada casi a 90° a la derecha.



Algunos tiradores han conseguido resultados altos en posturas distintas. El mejor ejemplo puede ser la evolución de la postura del dos veces Campeón Mundial Vladimir Stolypin. Él fue miembro de la selección de la Unión Soviética durante 20 años. En un principio él tiraba con el costado virado hacia el blanco y con la parte superior del tronco muy, pero muy inclinado para la izquierda. Al terminar su actividad deportiva él estaba usando la postura frontal, es decir, con el pecho enfrentado al blanco sin inclinación alguna. El Campeón Olímpico de México Grigoriy Kosych tiraba en la postura casi igual a la primera de Stolypin. Estoy pensando, que estos dos ejemplos son suficientes para entender, que la postura puede ser solamente individual y que las recomendaciones para un tirador Fulano con las indicaciones de los ángulos de viraje y de

inclinación no tienen sentido alguno. Por ejemplo, habitualmente en los libros sobre Tiro se recomiendan que la línea de los hombros tiene que pasar a 10-15° a la derecha de la línea de los pies, pero Serguey Pyzhianov está virando los hombros a la izquierda y es múltiple plusmarquista mundial, poseedor del record actual de Pistola de Aire.

Podemos llegar a la conclusión, que el modelo de la postura no es fundamental para lograr resultados altos. Es importante solo la habilidad del tirador de conseguir buena estabilidad en la postura escogida con la tensión muscular óptima. Óptima en este caso no significa económica desde el punto de vista del consumo de energía. El tono muscular tiene que garantizar la estabilidad segura, esta es la tarea principal. Para la mayoría de los tiradores esta tarea puede ser resuelta solamente con una tensión muscular significativa.

Para la fijación segura de los tobillos, las piernas y la cintura, es decir, para crear el fundamento de la estabilidad, puedo recomendarles un método muy simple, pero muy eficiente: al comenzar el levantamiento de la pistola, subir un poco a las puntas de los pies, después bajarlas sin inclinarse para atrás. Así será creada la tensión necesaria de los músculos de los pies, las piernas y la cintura. Los pies es preferible tenerlos en una posición paralela, como los pies del oso.

Conclusión:

La postura tiene que dar la garantía de una estabilidad máxima, basada en la buena fijación de los pies, piernas y cintura, pero cuanta energía va a gastar para conseguirlo, tiene que decidirlo cada uno.

2. EL ORDEN DE LAS ACCIONES DURANTE UN DISPARO.

La experiencia de muchos años de trabajo con los mejores tiradores de la Unión Soviética y otros países me han permitido sacar conclusiones sobre la necesidad de formalizar los cambios en el orden de las acciones para realizar un disparo, los cambios que en la práctica ya son un hecho, pero que los encontré parcialmente reflejados solamente en un libro de entrenadora alemana Elfe Stauch: Tiro Deportivo de Pistola, (Eigenferlag Elfe Stauch, Hans-Braun-Str.57, 85375 Neufahrn, Deutschland, 1997, 1. Aufgabe, 4000).

Estoy profundamente convencido, que el proceso del disparo, que comienza unos segundos antes del levantamiento del brazo y termina después de su bajada, hay que dividirlo en dos partes, relacionadas entre sí y de igual importancia. Primera parte, de preparación, consiste en los pensamientos sobre las acciones futuras, repaso de la posición y decisión para disparar. Antes del levantamiento de la pistola, el tirador con la vista interna está "viendo" una película de futuras acciones y solo después de ello las realiza. Al levantar la pistola un poco encima del blanco, el tirador está recorriendo con la vista interna por los puntos más

importantes de la postura: tobillos, rodillas, cintura, hombro, muñeca. Al terminar la revisión de la postura el tirador está tomando la decisión: "Estoy listo. ¡Voy!" Así se termina la primera parte del disparo, la preparatoria. Es muy importante separar la fase de preparación de la de ejecución, es decir, del disparo propiamente dicho. Hay que marcar esta separación por ejemplo así: después de "Estoy listo" hacer una inspiración junto con levantamiento de la pistola y después de "¡Voy!" , al mismo tiempo con la expiración, comenzar la bajada del brazo. Este va a ser el primer "poste", como la señal del inicio del disparo propiamente dicho.

En la parte de la preparación es muy importante no tener miedo de perder tiempo para el control de la posición.

Después de la decisión "Estoy listo. ¡Voy!" el tirador con un movimiento decidido y tranquilo está bajando la pistola a la zona de disparo y al mismo tiempo está comenzando el movimiento del dedo índice. Todas estas acciones hay que controlarlas con la vista periférica y solo después del inicio del movimiento del dedo índice hay que enfocar la vista a las miras con máxima atención. Apuntar durante el movimiento del dedo índice, con máxima atención al control de los aparatos de puntería. Acerca de la seguridad de no preocuparse mucho por el blanco hablaremos un poco mas tarde.

La puntería y la acción en el gatillo, la estabilidad y el movimiento son antagonistas. Nuestro objetivo es la búsqueda del compromiso entre ellos. El inicio del movimiento del dedo índice durante el proceso tan delicado como es la puntería casi siempre está perturbando la estabilidad. El tiempo de la estadia en la zona del disparo aumenta, la amplitud de los movimientos de las miras también aumentan, ya estamos en un círculo vicioso diabólico, en la salida de cual nos está esperando un disparo malo. Pero, si vamos de apuntar cuando el dedo índice ya está activado, todo va a ser muy diferente, solo hace falta no tener miedo de perder un poco de precisión en un principio.



El tiempo del disparo no depende de la puntería, sino solamente de la velocidad del movimiento del dedo índice.

Conclusiones:

La parte preparatoria del disparo es un elemento autónomo no menos importante que el disparo propiamente dicho;

El paso de la preparación del disparo a la ejecución, hay que marcarlo, es mejor hacerlo con un movimiento natural. De misma manera hay que marcar la terminación del disparo.

3. EL AGARRE DE LA PISTOLA DURANTE EL DISPARO.

El concepto del agarre o empuñe, en caso de la Pistola Libre pierde su significado tradicional, porque la cacha anatómica está asegurando la posición de la mano permanente. En el proceso de tiro con cualquier pistola no es importante el grado de tensión muscular de la mano, sino la continuidad del tono muscular. La fijación segura de la muñeca sin demasiada tensión en los músculos de los dedos, ese es un fundamento sólido del edificio tan delicado como es un disparo. Cuando el fundamento es firme, el tirador está disparando mas seguro, sin miedo que en el momento del disparo va a fallar alguno de los músculos. Sobre la firmeza del agarre ya hemos hablado suficiente, ahora hablaremos de la muñeca.

Es que la fijación autónoma de la muñeca es el proceso muy, pero muy complicado, que está exigiendo un entrenamiento especial. Desafortunadamente incluso muchos de los entrenadores no están concientes de ello y en el principio de los entrenamientos de los tiradores jóvenes no le están prestando mucha atención a este problema. Al fin un joven y talentoso tirador, al llegar a un cierto nivel, de repente está bajando sus resultados. Habitualmente ello está sucediendo en los momentos críticos para el atleta como, por ejemplo, la invitación a la selección nacional. Este cambio de calidad está aplicando al novato una carga adicional, que puede ser mas pesada, que la que él es capaz de soportar. (¡Aquí hay un campo muy amplio para el trabajo del entrenador en una unión con el psicólogo!) Si antes él tiraba muy natural, como un pájaro que está cantando, ahora el t i e n e que mostrar su alto nivel. El miedo de la derrota, el deseo y obligación de ganar están creando la situación de estrés, cuando se rompe el elemento más frágil. Con frecuencia este elemento es la fijación de la muñeca. Puedo nombrar 11 tiradores, que eran los Campeones Europeos juveniles, pero nunca llegaron a ser tiradores de élite. No estoy pensando, que el motivo de que su carrera no se vea realizada sea sólo la mala fijación de la muñeca, hay también otros motivos, pero en muchos casos este detalle fue decisivo. Estoy seguro, que cuatro de los once tiradores antes mencionados, con los cuales participé en competencias y después los entrene en las selecciones de la Unión Soviética y de Ucrania, no han realizado sus talentos por este motivo, les faltó la preparación básica desde un comienzo.

Es por ello que me gustaría recomendar a todos tiradores y entrenadores, valorar este elemento de la técnica, valorar su lugar en el proceso del disparo, y darle la atención merecida en sus entrenamientos.

Algunos consejos sobre estos entrenamientos se encuentran en la parte "El tiro en la posición sentada con apoyo".

El problema fundamental de la fijación de la muñeca es el siguiente: los músculos de la muñeca no están controlados por el sistema nervioso central (SNC), sino por el sistema nervioso periférico. Un tirador, que no está entrenado para ello, no puede fijar la muñeca sin apretar los dedos. Como la fijación aislada no se practica en la vida cotidiana, las uniones nerviosas entre la muñeca y SNC están casi perdidas. Solo el entrenamiento específico y duradero es capaz de recuperar estas uniones. El resultado de este entrenamiento es la posibilidad de mantener la pistola en la zona del disparo y mover el dedo índice independientemente, pero, ¿qué más necesitamos para realizar un disparo seguro?

El tirador tiene que saber crear el tono muscular a n t e s del disparo igual al lo que va a tener d e s p u é s del disparo. Aquí tenemos algunos métodos de este entrenamiento:

- Tiros dobles con la pistola semiautomática. Después del primer disparo el tirador tiene que fijar su nuevo tono muscular, "grabarlo" en su memoria y sobre este tono hacer el segundo disparo. Este método fue usado hace unos 35 años por Víctor I. Mihailov, en los entrenamientos de Grigoriy Kosych, pero no fue difundido. Estoy usando este método por más de 30 años siempre con buen suceso, es un método muy eficaz.
- El tiro de disparos "dobles" con las pistolas de aire y libre. El primer disparo el tirador está haciéndolo en su imaginación, creando el tono muscular "después del disparo" y luego está tirando el disparo real;
- El tiro de series de 20 segundos de la modalidad "Pistola Standard". El suceso en esta modalidad depende mucho del primer disparo, los demás están saliendo como automáticamente. Este automatismo es el resultado de la creación del tono muscular por el primer disparo. El tiempo de 20 segundos para los 5 tiros es ideal para este tipo del entrenamiento. Es que los intervalos entre los disparos son suficientes para no tener mucha prisa y son cortos para hacer mucha puntería, es decir, las condiciones son óptimas para crear el sistema de "piloto automático". Sin duda alguna este ejercicio es una llave de oro para los tiradores de la pistola.

Todos mis alumnos son testigos que yo, a pesar de mi edad muy avanzada, soy capaz de hacer unas dos o tres series (no puedo hacer más por la falta de la resistencia) mejor que ellos y ello s i n e n t r e n a m i e n t o alguno. Es que mi muñeca derecha se mantiene muy firme después de años de entrenamiento específico y hasta hoy no ha perdido esta calidad. Mis mejores resultados en las últimas competencias son: Pistola de Aire - 578, Pistola Standard - 568, Fuego Central - 584. En aquel entonces ya tenía más que 60 años.

Conclusión:

El elemento más importante de la técnica del disparo con pistola es la fijación segura de la muñeca. Una vez aprendida esta técnica, el tirador se libera de muchos problemas.

4. LA PUNTERÍA Y LA ACCIÓN EN EL GATILLO.

Hemos leído en muchos libros ideas erróneas sobre la técnica del disparo con pistola. Los libros nos dicen que tenemos que apuntar, después comenzar a accionar el gatillo, pero estos dos elementos de la parte final del disparo en realidad hay que hacerlos al mismo tiempo. Ya hemos hablado sobre ello en la parte "2", ahora hablaremos sobre los detalles. Estoy totalmente convencido, que hablar sobre un disparo preciso en el caso de pistola no es correcto, este disparo siempre es un compromiso. El compromiso consiste en la necesidad de hacer un disparo cierto, ante la imposibilidad de mantener el arma inmóvil, porque un tirador no es un torno, el arma siempre se mueve. Como en cualquier otro compromiso hay que buscar el medio de oro, en este caso ¿qué es más importante, la precisión de la puntería o la seguridad de la fijación de la pistola en la zona de disparo? ¿Es importante la fijación de la muñeca o no? Puede ser que sea suficiente sólo esperar la aparición de la puntería ideal y apretar el gatillo.

Pues, ¿qué es más importante? En la vida cotidiana la información más importante es la información visual. En el tiro es lo mismo, pero tenemos que decidir si la puntería perfecta es indispensable en el tiro con pistola y si podemos aprovecharla en el caso de conseguirla.

El mejor ayudante para ello es el sistema electrónico del entrenamiento tipo "SCATT", que fue diseñado todavía en la Unión Soviética y ahora está fabricado en la Rusia.

Al estudiar el archivo de SCATT, encontré la confirmación documentada a muchas de mis suposiciones, por ejemplo, que la estabilidad por sí misma no es la garantía del buen resultado. Vladimir Goncharov puede mantener el arma en la zona de "10" durante 5-6 segundos; Mihail Nestruev tiene los momentos tan oportunos muy cortos, hasta un segundo de duración, pero él está aprovechando ello con muy alta efectividad. Debido a su habilidad de "arrancar al momento cierto" él fue electo como el mejor tirador del Mundo del año 2001.

El mismo SCATT está demostrando con los resultados, los cuales son archivados, que todo tirador tiene su arco de movimientos (AM) del último segundo antes del disparo dentro del círculo "9,5" (la mayoría tiene un AM menor, de mayor calidad). Ello significa, que si en el momento del disparo no aparece ningún movimiento, que no sea propio del AM, el disparo se queda dentro de este círculo. Por mi experiencia sé, que la estabilidad dentro del círculo "9,5" tienen no sólo los tiradores de élite, sino también los del nivel medio, es decir, la mayoría de los tiradores.

Todos los tiradores conocen un fenómeno, cuando los disparos están saliendo como automáticamente

- las miras entran a la zona del disparo y el dedo ya está accionando, sin esfuerzo alguno por parte del tirador. Eso significa que está funcionando nuestro piloto automático o "autopiloto", es decir, el subconsciente.

Vamos a realizar un experimento, que consistirá en separación de nuestro subconsciente del consciente. Podemos hacerlo así: el tirador, en el papel del consciente, tiene que cumplir todo habitual y el entrenador, como subconsciente va a accionar en el gatillo sin ver la imagen de la puntería. En un 100% de los casos los disparos se salen técnicamente mejor que los disparos habituales. Eso es una confirmación clara, que la puntería tiene en el proceso del disparo un papel secundario. Lo principal es la conservación de inmovilidad del arma en el momento del disparo independientemente de la precisión de puntería. Nuestra estabilidad siempre es mejor que lo que nos parece.

Sumando lo escrito en dos últimos párrafos, tenemos lo siguiente: si después de entrada de las miras a la zona del disparo el tirador va a mover el dedo índice hasta el fin sin preocupaciones por la puntería, el disparo va a salir dentro de su AM, es decir, el tirador realizará sus posibilidades.

Por primera vez he hecho este experimento de tiro "en dúo" hace 40 años, en tiro con Rifle. Me entrenaba a la par de Vladimir Lukianchuk, perfecto tirador de Rifle. De repente él me dijo que había perdido la confianza en tiro de pie. Me puso del lado izquierdo del y, al ver que el rifle estaba mas o menos estable, yo golpeaba al gatillo con una vaqueta de mi pistola. El resultado de los primeros 10 tiros fue sorprendente ¡95 puntos!. Disparamos unas series mas con similares resultados. Una semana después, Vladimir hizo un nuevo record en 3x20 Rifle Libre, 300 metros. El resultado que era de 590 puntos (200+193+197) es muy bueno hasta hoy en día. Este record nunca fue superado, simplemente se dejaron de competir en este evento.

Este experimento es posible hacerlo sin dispositivo alguno, usando las Pistolas de Aire y Deportiva (Standard). El entrenador agarra la mano del tirador con su mano, poniendo su dedo índice encima del dedo índice del tirador y después de la estabilización del brazo tranquilo pero decidido mueve su dedo índice hasta el disparo (foto 3). Los que no están convencidos, pueden ir otra vez con SCATT. En la gráfica "Time shift" podemos ver, que si el tirador dispara a 0,1- 0,3 de segundo mas temprano, el resultado podría ser mejor. Eso no es toda la verdad, porque, al disparar mas temprano, el tirador va a hacer el mismo error, sólo que más temprano. Este error es la pérdida de estabilidad en el último instante del disparo. La conclusión es la misma: la inmovilidad en el momento del disparo es una condición indispensable para lograr un tiro seguro, puedo decir que esta es la condición principal.

El proceso del disparo con pistola no depende de la modalidad, es siempre el mismo. En todo evento hace falta mantener las miras alineadas sin preocupaciones por la posición de las mismas con relación al blanco. Tiene razón un muy viejo dicho de los tiradores rusos: "Tranquilo apretar, no respirar, las miras controlar". Estoy pensando, que no es casualidad, que este dicho está indicando en este orden las acciones: primero apretar, segundo apuntar.

Sé, que es muy difícil controlar sólo las miras, distanciándose del blanco, pero ello es indispensable. Para adaptarse a la puntería "sin blanco" puede ser muy útil un dispositivo, inventado por un tirador y médico de la selección de la Ucrania Serguey Kolesnik (foto 8). Un pedazo cuadrangular del plástico transparente con un círculo para tapar la imagen del blanco, está fijado encima de la mira trasera. Cuando el tirador está apuntando no puede ver el blanco. Esto estará ayudando a bajar la presión psicológica.

Todo tirador conoce el estado, cuando el dedo "se bloquea". Si concentrarse en el dedo, es posible activarlo, pero en este caso el tiro casi siempre va a salir mal, porque la activación voluntaria del dedo puede perturbar la estabilidad. Eso sucede cuando el tirador no tiene derecho a equivocarse. Es que el miedo del disparo malo está provocando la concentración temprana en la puntería, que a su vez está bloqueando el movimiento del dedo índice. Aquí hace falta hacer unos disparos en seco, con el control de la activación del dedo antes del inicio de la puntería, para recuperar la coordinación de los movimientos. En esas circunstancias lo más importante es la confianza del tirador en la solidez de su postura o mejor dicho en su actitud. Este elemento del disparo es tan psicológico, que no es justo tratarlo como algo puramente técnico. La seguridad y la confianza del tirador en sus capacidades son mas importantes, que su preparación técnica. Es que la técnica de tiro, puede aprenderla prácticamente cualquier persona, pero realizarla en las condiciones de estrés lo pueden hacer solamente los, que se preocupen menos por el futuro resultado o, mejor dicho, los que confían en su técnica y su preocupación principal es la realización de esta técnica en cada disparo de la competencia. Se me hace muy difícil explicar estas cosas, las palabras me resultan muy pobres para lograrlo. Me gustó mucho la anécdota histórica de Niels Bohr, ya mencionada en mi primer artículo, pero con mucho gusto voy a contarla otra vez, porque ella puede explicar este problema mejor que mil palabras.

El laureado de Premio Nóbel un día andaba de paseo con sus alumnos en el campo. Un joven levantó una piedra, la lanzó y acertó a un poste a unos 40 metros de distancia. Niels Bohr, como un genio, sacó una idea generalizada de este caso particular. El dijo: "Apuntar a un objeto tan distante y acertar - ello, desde luego, es imposible. Pero si lanzamos la piedra en la dirección necesaria, imaginando la posibilidad absurda de acertar, ello, probablemente, va a acontecer. En este caso la certeza que esto puede acontecer es más importante que el entrenamiento y la buena voluntad".

Hay que poner esta sentencia en todo polígono - es la preparación psicológica en una sola frase.

Conclusión:

Estoy afirmando, sin miedo alguno de lucirme como un ortodoxo; La condición principal del disparo perfecto es la inmovilidad del arma en el último instante de la acción en el gatillo, independientemente de la posición de las miras dentro del arco de movimiento (AM).

5. LAS ACCIONES DEL TIRADOR DESPUÉS DEL DISPARO.

Después del disparo tirador tiene que mantener no sólo la postura, sino también su estado interno durante 3 a 5 segundos - el tono muscular se debe mantener igual, el dedo índice debe seguir apretando, las miras alineadas deben permanecer en la zona de disparo. Sería muy útil en este momento pensar así: "El disparo siguiente, voy a hacerlo con las miras así...". Después, junto con una inspiración, subir el brazo y luego bajarlo al mismo tiempo que realizamos una expiración. Este será el segundo "poste", que estará indicando el fin del disparo.

Al bajar la pistola, el tirador relaja los músculos y analiza el disparo realizado. Si el impacto real no coincide con su suposición pero el tirador está seguro, que las miras estaban bien alineadas, tendrá que realizar las correcciones de mira necesarias. Cuando los impactos están en plena coincidencia con las suposiciones, será mejor tirar, manteniendo el ritmo alto (1 disparo a 1 minuto o más rápido).

En todo caso de la aparición de un disparo malo, es indispensable hacer una pausa, pero no para buscar los errores, sino para recuperar el esquema habitual del disparo, haciendo uno o dos disparos " en seco".

Voy a presentar aquí un ejemplo, de como puede resultar faltarle el respecto a esta regla. Sydney, Olimpiadas 2000, Pistola Libre. Después de cuatro series el guatemalteco Sergio Sánchez, un talentoso y experimentado tirador, que ya tiró dos veces en las finales de las competencias de nivel mundial, se ubicaba entre los líderes. De repente, en la quinta serie disparó un "8", que, como me parecía, no coincidió con suposición de Sergio. Él se enfadó y de inmediato realizó otro disparo, otra vez un "8" y otra explosión del carácter no controlado. Solamente después de mas un "8" y hasta un "7" Sergio logró parar. Pero los puntos perdidos ya estaban perdidos y el tren ya se fue, llevando consigo la esperanza de entrar a la final, para ello era suficiente hacer cuatro "9" (¡solamente disparar dentro del AM!) en vez de los cuatro tiros malos.

Conclusiones:

Después del retroceso, hay que recuperar la posición de "antes del disparo", mantenerla unos segundos, imaginando el próximo disparo, y bajar el brazo a una señal especial ("poste");

Si la suposición coincide con el impacto es preferible seguir tirando rápido;

Si el impacto no coincide con la suposición, no vale la pena buscar el error, hay que hacer unos tiros "en seco" recuperando el esquema del disparo.

III. EL ENTRENAMIENTO ESPECIAL

En este capítulo hablaremos de los métodos de entrenamiento no tradicionales. Sobre uno de ellos, el tiro "a dúo", ya hemos hablado un poco. Les comento, que todos estos métodos son muy individuales, y requieren del entrenador entusiasmo y grandes gastos de energía. Pero les aseguro, ¡vale la pena!

a) EL TIRO "A DÚO".

Este método de entrenamiento es más eficaz para los principiantes, pero también puede ser muy útil para los tiradores experimentados y mucho mas en los momentos de pérdida de confianza. A los tiradores jóvenes este método de entrenarse les dá la posibilidad de saborear un disparo bien hecho, ganar confianza en sus probabilidades. La mayoría de los jóvenes van al polígono para aprender como se pega al "10" y no para hacer un disparo técnicamente perfecto. "El dúo", sin duda alguna, va a ayudar a un tirador joven a sobrepasar su desilusión, indispensable después de las primeras experiencias malas.

El entrenador que está decidido a usar los métodos de entrenamiento de contacto, tiene que armarse de paciencia y tenacidad, estos métodos son cansadores para uno. Pues el entrenador se queda de lado izquierdo del tirador y con su mano derecha está sosteniendo la mano de tirador que sujeta la pistola. El pulgar está tocando la cache, los demás dedos están en contacto con la muñeca y la mano del tirador. El entrenador está pasivo, está como un apoyo, nada más. Este contacto muy delicado, estará aumentando la estabilidad del tirador, hasta la del



entrenador, y además al entrenador le da la información real sobre la fijación y funcionamiento de la muñeca del alumno.

Si el problema principal del tirador es "el bloqueo" del dedo índice, el entrenador puede usar otro modo de entrenamiento de contacto. En este "dúo" el entrenador se queda del lado derecho del tirador, y mete su pulgar un poco adelante de la articulación de la muñeca y los demás dedos encima de los dedos del

alumno, y, al ver, que los movimientos son tranquilos, mueve su dedo índice junto con el del tirador, preocupándose solamente por la paz en la muñeca. Es habitual, que los tiradores jóvenes están pensando, que el motivo de sus resultados malos es su mala estabilidad. Hasta un cierto grado esto es verdad, pero la estabilidad, incluso de los principiantes, es suficiente para acertar al círculo negro. El motivo principal de los disparos muy distantes es la habilidad insuficiente de los jóvenes, y a veces hasta de los tiradores experimentados, en mantener el tono estable de los músculos de la muñeca durante el disparo.

b) EL TIRO EN LA POSICIÓN SENTADO CON APOYO.

Este método de entrenamiento es útil para todo tirador desde principiantes a los campeones. El apoyo es posible hacerlo de esponja o de madera y esponja. El uso de apoyo para los principiantes es simple y no requiere mucha explicación, voy sólo a argumentar las ventajas de este entrenamiento y a presentar un procedimiento metodológico.

Como sabemos, el aprendizaje de tiro con Rifle casi siempre se comienza con el tiro con apoyo, y esta fase dura unos meses y sólo después se pasa al tiro con correa.

También sabemos, que mantener el Rifle con la correa es más fácil, que la Pistola con una sola mano. Para muchos principiantes, las dificultades del sostén de la Pistola, de la fijación de la muñeca y de la acción en el gatillo, todo ello con la misma mano, parecen tan grandes, que provocarán desconfianza en la posibilidad de superarlas, y la conclusión será el abandono del tiro. El uso del apoyo es capaz de mantenerlos en el deporte.

El procedimiento metodológico es el siguiente: El tirador estará tocando la parte inclinada de apoyo solamente con los dedos, y no con la Pistola. Esto es suficiente para fijar la posición de la mano con la Pistola, pero al mismo tiempo el apoyo no esta sosteniendo el peso del arma. Tirando sentado hay que mantener la posición de la parte superior del tronco igual que estando de pie. La fase preparatoria del disparo se hace levantando la pistola un poco encima de apoyo. Después de "Estoy listo. ¡Voy!" bajar la mano hasta el contacto con el apoyo, al mismo tiempo ir apretando el gatillo. La acción en el gatillo hay que realizarla con un movimiento continuo y muy decidido.

El apoyo suave no permite relajar los músculos del brazo, pero está creando la estabilidad casi perfecta, que se mantiene por mucho tiempo.

Puede ser muy eficaz para todo tirador el uso del apoyo para entrenar la habilidad de la fijación de la muñeca. La diferencia entre este modo de entrenamiento y el anterior está en el punto de contacto con el apoyo. En este caso el tirador está tocando al apoyo con el antebrazo un poco atrás de la muñeca. ¿Para que sirve este modo de entreno? Cuando estamos tirando de pie, el sistema "tirador - arma" tiene las oscilaciones, cada parte del cuerpo se mueve, en relación a otra. En la posición sentado con el antebrazo apoyado estamos eliminando los movimientos del cuerpo y brazo, y nos quedamos solamente con el control de la fijación de la muñeca.

Si alguien está pensando, que tirar con apoyo es fácil, los primeros disparos le van a quitar esta presunción.

Voy a contarles como un perfecto tirador, Anatoliy Yegrishchin, que hoy en día es el entrenador de la selección de Rusia, ha hecho sus primeros tiros con apoyo.

Los principios del 1986, el campamento de los tiradores de las Fuerzas Armadas Soviéticas en la ciudad de Lvov, la capital de Tiro Ucraniano. Al explicar a los tiradores de mi grupo lo esencial de entrenamiento con apoyo, les pedí que acordaran el asunto, es decir, aceptar o no mi propuesta, con sus entrenadores personales. Todos los 10 tiradores confirmaron su aceptación.

Durante el tercer día de entrenamiento vino Yegrishchin, que llegó a Lvov mas tarde por razones de su servicio y al ver a los colegas tirando sentado, Siemionych (asi lo llamamos los amigos) me preguntó: "¿Que están haciendo?" y al escuchar mis explicaciones dijo: "Ahora voy a hacer 600".

Imagínense, que él sintió al hacer en el primer disparo un "6" arriba, y luego un "6" abajo. Siemionych aprendió este método de entrenamiento muy rápido, más rápido que los mas jóvenes, pero él era uno de los mejores tiradores del Mundo, tenía en su activo el resultado de 581 puntos en Pistola Libre.

Los tiradores militares han usado este modo de entrenarse durante los años 1986, 1987 y 1988. La primera competencia la tuvimos después de dos meses de entreno, y ganamos las siete competencias seguidas en nivel nacional de la Unión Soviética en las modalidades de Pistola Libre y la de Aire, dejando atrás al equipo de "Dynamo", que le había ganando a los militares durante los últimos siete años.

No creo, que este suceso haya sido logrado sólo por este entrenamiento, pero su efecto positivo me parece indudable.

El obstáculo principal para la difusión de este método de entrenamiento, es el espíritu conservador, incluso la pereza, tanto de entrenadores como de tiradores, la falta de confianza en la efectividad de lo nuevo.

El efecto positivo no se revela de inmediato, y es diferente en cada tirador. Algunos, en especial los mañosos, los cazadores de momentos oportunos, a veces pueden hasta bajar los resultados temporalmente. Los que son capaces de aplicar este método con tenacidad y van a emplear unos 40 a 60 minutos diarios a este ejercicio, nunca van a lamentar el tiempo que le han dedicado.

Una aclaración necesaria sobre la metodología de este entrenamiento - hay que comenzarlo, como cualquier otro, con el calentamiento durante 10 a 15 minutos, la cantidad máxima de disparos para este ejercicio será de 50, y esta carga puede soportarla sólo un tirador bien entrenado.

Al terminar el entrenamiento sentado, hace falta descansar unos diez minutos, después hacer un nuevo calentamiento de pie, para preparar los músculos de la parte inferior del cuerpo. Sin este calentamiento son posibles los disparos lejos, que pueden causar una reacción negativa al entrenamiento con apoyo.

Con mi trabajo no pretendo asumir el rol de creer tener la única verdad. Estoy conciente, que sobre muchos problemas, pueden existir las opiniones mas diversas. El objetivo de este artículo es simple - activar el pensamiento de los entrenadores y ayudar a mis colegas a aumentar la efectividad de su trabajo, sobre el cual, con el corazón en la mano, ha dicho el poeta Mihail Nozhkin:

Este trabajo no es para cualquiera,

No hay sosiego de día, ni de noche.

El pan diario del entrenador es muy pesado,

La vida del entrenador es mas corta.

Estaré muy agradecido por las opiniones sobre este artículo, las espero en la dirección abajo.

¡Muchas Gracias!

Estoy muy agradecido a mi amigo Juan Carlos Sampayo, el entrenador Nacional de Arma Corta de Argentina, quien ha "limpiado" el variante español de mi artículo.

Anatolii Pidubnyi

Harkivske Shosse, 160-a, app.199,

02091, Kyiv, Ukraine.

dubich@yahoo.com