

FILOSOFÍA, TÉCNICA Y ENTRENAMIENTO INTEGRAL DEL TIRO DEPORTIVO

Manual didáctico de Tiro Olímpico

Técnica consciente · Equilibrio corporal · Preparación mental

MANUAL ILUSTRADO

Contenido

Cómo usar este manual 5

0.2 Los tres pilares 5

0.3 Cómo aprovechar el curso 6

01 · Filosofía del tiro deportivo 7

1.2 Automatizar la ejecución 8

1.3 Controlar las distracciones 8

1.4 Leer la diana 9

1.5 Objetivos progresivos y clics 10

1.6 Tiro con alma 10

02 · Elementos del tiro: arma, bala, blanco y postura 12

2.2 El arma como prolongación del brazo 12

2.3 La bala y la intención 13

2.4 Alinearse con el blanco 14

2.5 Pistola frente a carabina 14

03 · Empuñamiento y biomecánica del retroceso 17

3.2 Bloqueo articular 18

3.3 La función de cada dedo 18

3.4 Cuánto apretar 19

3.5 Respiración y seguimiento 20

04 · Alineación, enfoque y ciclo de disparo 22

4.2 La imagen de miras perfecta 23

4.3 Zonas A, B y C 23

4.4 La secuencia en pistola 24

4.5 Zona de baile y zona crítica 25

4.6 Ajuste visual y disparador 25

05 · Diagnóstico de errores de puntería 28

5.2 Los sospechosos habituales 29

5.3 Error paralelo y error angular . . . 29
5.4 Cuándo corregir . . . 30

06 · Rutina de tiro y criterios de renuncia . . . 32
6.2 Fases de la rutina . . . 33
6.3 Reglas de oro . . . 33
6.4 Saber renunciar . . . 34

07 · Entrenamiento integral: cinco dimensiones . . . 36
7.2 Táctica y logística . . . 37
7.3 Entrenamiento físico . . . 37
7.4 Entrenamiento cognitivo-visual . . . 38
7.5 Técnica y propiocepción . . . 39
7.6 Entrenamiento mental . . . 39

08 · Concentración, equilibrio y gestión emocional . . . 42
8.2 Palabras clave . . . 43
8.3 Los tres sistemas del equilibrio . . . 43
8.4 Variar la base de apoyo . . . 44
8.5 El modo calma . . . 45
8.6 Actitud positiva . . . 45

09 · Ejercicios de galería . . . 48
9.2 Jugar con el blanco . . . 49
9.3 Diez interior y adivinar el impacto . . . 49
9.4 Castigo en seco y máxima concentración . . . 50
9.5 Focalización y visualización . . . 51

10 · Preparación previa y competición . . . 53
10.2 Lista de verificación . . . 54
10.3 Detalles que marcan la diferencia . . . 54
10.4 Volumen de entrenamiento . . . 55

11 · Nutrición e hidratación . . . 57
11.2 Qué beber . . . 58
11.3 Alimentación de base . . . 58
11.4 La cafeína . . . 59
11.5 El día de la prueba . . . 60

12 · Conclusiones 62

12.2 La rutina, tu ancla 62

12.3 Arar el terreno 63

Glosario 65

Respuestas a las preguntas de repaso 66

INTRODUCCIÓN

Cómo usar este manual

Este manual es la versión en papel del vídeo formativo «Filosofía, técnica y entrenamiento integral del tiro deportivo». Sigue su mismo recorrido, capítulo a capítulo y escena a escena, con los mismos gráficos y con más detalle técnico del que cabe en pantalla. Úsalo para repasar lo que has visto, para subrayar y para llevarlo a la galería.

0.2 Los tres pilares

Un diez no sale de la nada. Se apoya en tres pilares: una **técnica sólida**, una **mente estable** y una **preparación completa**, que empieza el día antes de la competición y llega hasta la última serie.

Los doce capítulos del curso recorren esos tres pilares. Ninguno funciona solo: la mejor técnica se viene abajo si la cabeza no acompaña, y la cabeza más fría no compensa una preparación improvisada.

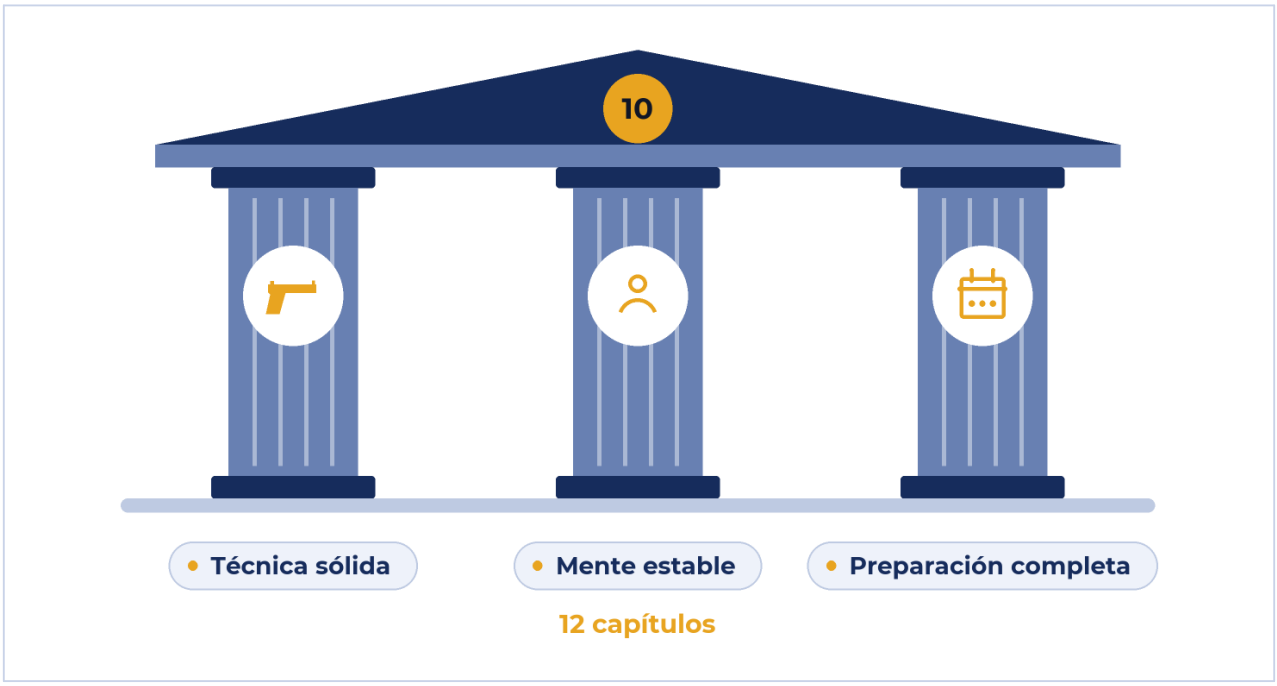


Figura 0.2. *Los tres pilares del tiro de precisión.*

0.3 Cómo aprovechar el curso

Te proponemos un camino en tres tramos:

- **Capítulos 1 y 2.** El enfoque general: qué es el tiro deportivo y cuáles son sus elementos.
- **Capítulos 3 a 6.** La técnica pura: empuñamiento, miras, ciclo de disparo, diagnóstico de errores y rutina. Trabájalos en la galería o en seco, uno a uno.
- **Capítulos 7 a 11.** La base de tu plan de entrenamiento: las cinco dimensiones, la concentración, los ejercicios, la competición y la nutrición.

El capítulo 12 cierra el curso. Al final encontrarás un glosario y las respuestas a las preguntas de repaso.

Cada capítulo termina con cuatro apoyos: las **ideas clave**, unas **preguntas de repaso**, un **ejercicio práctico** y un espacio para tus **notas**.

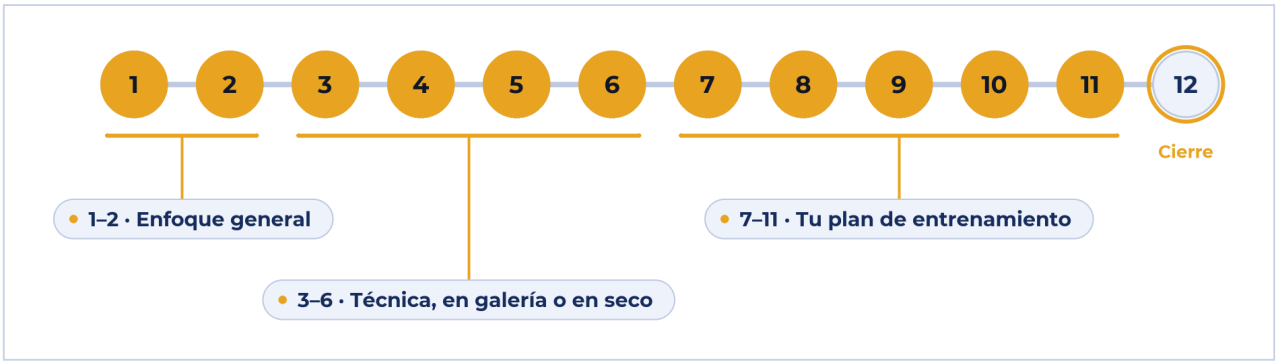


Figura 0.3. Mapa del curso: enfoque general, técnica y plan de entrenamiento.

CAPÍTULO 01

Filosofía del tiro deportivo



Empecemos por una idea de fondo: el tiro es un arte, no solo una técnica. Llegar a la galería, vaciar cajas de munición y marcharse no es tiro deportivo.

Cuando tu técnica toca techo, la siguiente mejora está dentro de ti, en cómo diriges tu atención. A partir de ese punto, lo esencial es mirar hacia el propio interior, más que hacia las miras o hacia el suelo.

1.2 Automatizar la ejecución

La meta es que la ejecución salga sola, igual que caminas sin pensar qué pierna va primero.

Si todavía tienes que decirte «ahora, aprieta, que ya estoy alineado», la ejecución aún no está automatizada. Y eso se entrena: con repetición consciente, el gesto pasa de ser una orden a ser un hábito.



Figura 1.2. *Del gesto pensado al gesto automático.*

1.3 Controlar las distracciones

Deja fuera de la galería los recuerdos, los compromisos y los problemas del día. Levanta un muro mental frente a los estímulos de la sala, como el monitor de resultados o la diana de tu vecino.

¿Y si fallas? Perfecto. Fallar un disparo forma parte del aprendizaje, y un error bien leído es información de primera.



Figura 1.3. *El muro mental deja fuera lo que no es tu disparo.*

1.4 Leer la diana

Mira tu diana como lo haría un entrenador. Hay dos patrones básicos:

- **Impactos dispersos.** Los disparos se reparten sin orden. Suele haber varios fallos a la vez, y cuesta más aislarlos.
- **Impactos agrupados.** Se concentran en una zona, por ejemplo arriba a la izquierda. Suele haber un único error sistemático, más fácil de localizar y de corregir.

Una buena agrupación fuera del centro es mejor noticia que una dispersión centrada: te dice que repites bien el gesto y que solo falta ajustar una cosa.

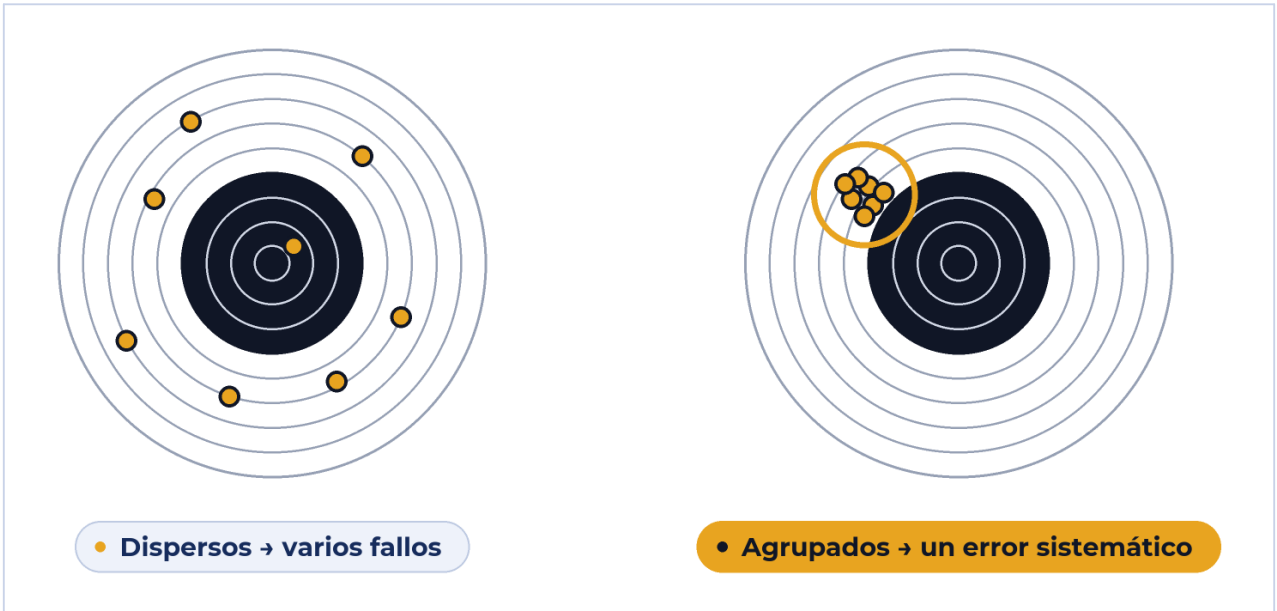


Figura 1.4. *Dispersión frente a agrupación.*

1.5 Objetivos progresivos y clics

Ponte metas que puedas tocar. Los objetivos desproporcionados generan frustración; los cercanos, impulso. Por ejemplo: promediar nueves para llegar a 540 puntos y, desde ahí, seguir subiendo.

El alza lleva dos ruletas de ajuste micrométrico, los **clics**: una corrige la altura y otra la deriva lateral. No les tengas miedo. Si tu técnica es buena y el disparo toca la línea del diez pero se queda desplazado, corrige ya: cada serie sin corregir son puntos regalados.

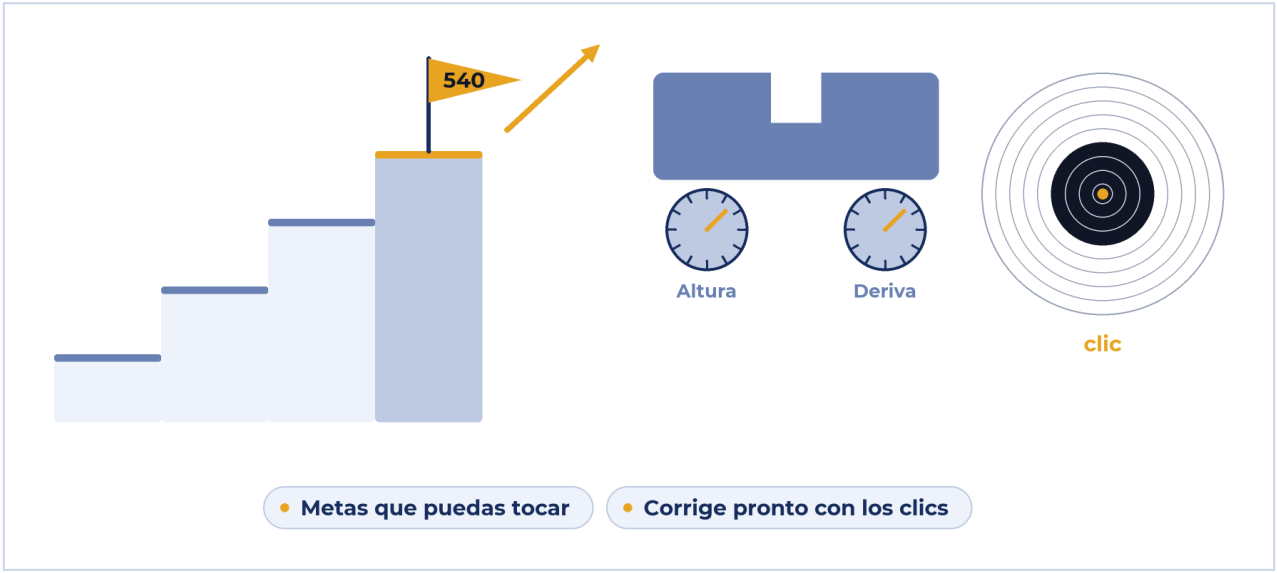


Figura 1.5. *Metas alcanzables y corrección temprana con los clics del alza.*

1.6 Tiro con alma

Hay un tiro estrictamente técnico y hay un tiro con alma: el que lleva dentro tu experiencia, tus horas de entrenamiento y tu entrega en cada acción.

La diana no es un enemigo al que vencer con rabia; es tu compañera. Para relacionarte mejor con ella, imagínala más grande y más cercana.

Y piensa que en el alto nivel se habla de más de 40.000 disparos al año. Alma, sí, pero también mucho trabajo.

IDEAS CLAVE

- El tiro deportivo es un arte: la técnica es la base, pero el progreso continúa en la atención.
- La ejecución debe automatizarse hasta salir sin órdenes conscientes.
- Un error bien leído es información: agrupado indica un fallo sistemático; disperso, varios.
- Las metas cercanas hacen avanzar; los clics se usan pronto y sin miedo.
- La diana es una compañera, no un enemigo.

Preguntas de repaso

1. ¿Qué indica una agrupación de impactos fuera del centro?
2. ¿Cómo sabes que tu ejecución aún no está automatizada?
3. ¿Qué corrigen las dos ruletas del alza?
4. ¿Cuándo conviene usar los clics?

EJERCICIO PRÁCTICO · Lee tu diana

Dispara una serie de diez tiros sin corregir las miras. Al terminar, dibuja la posición de los impactos en tu cuaderno y clasifica el resultado: ¿dispersión o agrupación? Si es una agrupación, anota hacia dónde cae y qué causa sospechas. Repite la serie corrigiendo solo esa causa y compara.

Notas

CAPÍTULO 02

Elementos del tiro: arma, bala, blanco y postura



Los elementos del tiro son cuatro y los conoces bien: el arma, la bala, el blanco y la postura, tanto física como mental. Vamos a mirarlos con otros ojos.

2.2 El arma como prolongación del brazo

El empuñamiento tiene que ser tan natural como saludar a alguien o agarrarte a la barra del autobús. Así, el arma deja de ser un objeto y pasa a ser parte de tu brazo.

Dos reglas de economía:

- **Solo la fuerza necesaria.** Usa la justa para mantener el arma quieta. Lo que sobra se convierte en fatiga acumulada.

- **Elevación justa.** Sube el brazo solo hasta la altura precisa por encima de la zona de puntería. Cada centímetro de más es energía y precisión que pierdes.



Figura 2.2. Brazo y arma forman una sola línea; fuerza y elevación, las justas.

2.3 La bala y la intención

La bala es tu intención: la línea clara y equilibrada que une la fuerza del arma con el centro de la diana. De esa idea salen tres hábitos:

- **Revisa.** Mira los cartuchos o balines antes de cargarlos, para descartar marcas o imperfecciones que alteren el vuelo.
- **Si no convence, vuelve a empezar.** Si el empuñamiento, la postura o la elevación no son correctos, baja el arma y empieza de nuevo.
- **Suelta progresiva.** Presiona el disparador de forma progresiva hasta que el arma dispare, sin forzar el momento.

Y después de cada disparo, sonríe: refuerza una respuesta mental positiva.



Figura 2.3. Tres hábitos alrededor de cada disparo.

2.4 Alinearse con el blanco

Colócate en línea recta con el centro del blanco, aunque la mesa o la estructura del puesto estén torcidas. La referencia es el blanco, no el mobiliario.

En las modalidades con varios blancos contiguos, gira todo el cuerpo hacia el blanco al que estás tirando. Disparar al segundo manteniendo la orientación del primero provoca desviaciones.

Un truco para concentrarte: imagina el blanco más grande y más cerca, hasta que encaje cómodo en tus miras.

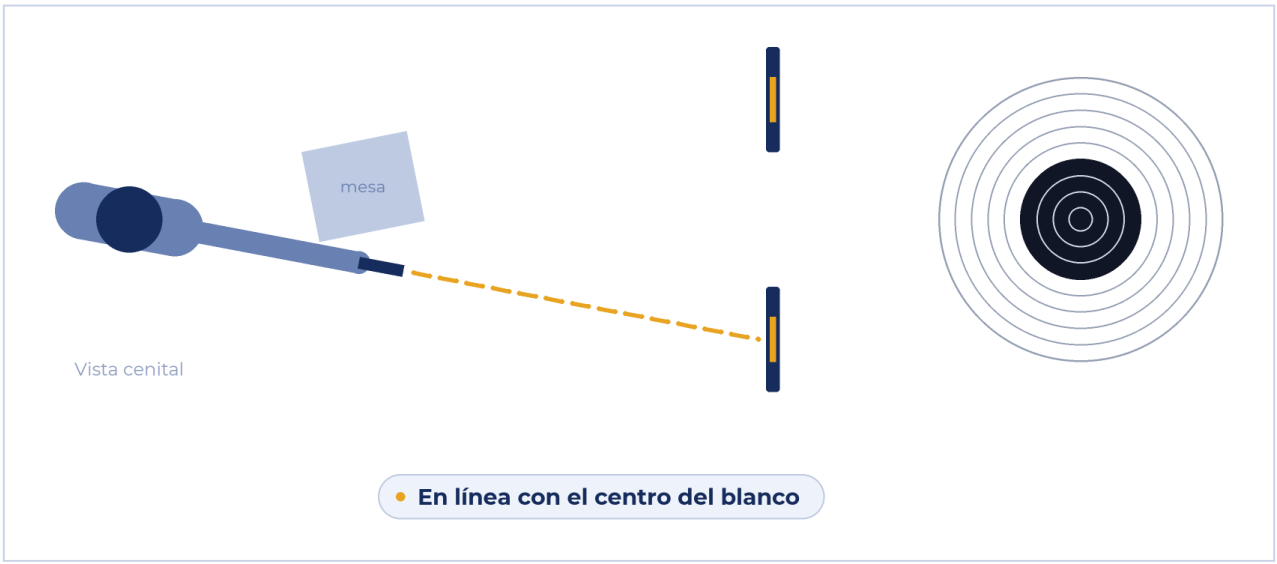


Figura 2.4. Vista cenital: el cuerpo se orienta al blanco activo.

2.5 Pistola frente a carabina

La postura nace de la serenidad. Debe ser sobria y, sobre todo, repetible.

- **La mirada.** El ojo dominante queda frontal, con la cabeza recta, sin inclinarla hacia arriba, abajo ni a los lados. Así converge mejor el foco visual sobre las miras.
- **Pistola.** Postura erguida, de perfil o semiperfil, con la cadera un poco atrás para compensar el peso del arma extendida.
- **Carabina.** Exige más al cuerpo. La columna dibuja una S y la cadera se convierte en un punto de apoyo estructural para sostener el arma.

¿Cuál es la postura perfecta? La tuya. Prueba distintas opciones, quédate con la que te dé el mejor tiro y repítela idéntica en cada disparo, porque cualquier cambio altera la posición del arma.



Figura 2.5. *Postura en pistola y en carabina.*

IDEAS CLAVE

- El empuñamiento natural convierte el arma en una prolongación del brazo.
- Fuerza y elevación, solo las necesarias.
- Si algo no convence antes del disparo, se baja el arma y se vuelve a empezar.
- El cuerpo se alinea con el centro del blanco activo.
- La mejor postura es la propia, repetida siempre igual.

Preguntas de repaso

1. ¿Qué ocurre si aplicas más fuerza de la necesaria al sostener el arma?
2. ¿Qué haces si la postura o la elevación no te convencen antes de disparar?
3. ¿Cómo se coloca el ojo dominante?
4. ¿Qué diferencia la postura de carabina de la de pistola?

EJERCICIO PRÁCTICO · Postura repetible

En seco, adopta tu postura y marca en el suelo la posición de los pies. Sal del puesto, vuelve a entrar y colócate de nuevo sin mirar las marcas. Comprueba cuánto te has desviado. Repítelo diez veces hasta que entres en la misma posición sin pensarlo.

Notas

CAPÍTULO 03

Empuñamiento y biomecánica del retroceso



Aquí empieza todo. El empuñamiento es el punto de partida de la secuencia de disparo.

Con un buen empuñamiento, el arma es una prolongación de tu brazo, y el retroceso viaja hacia tu cuerpo en lugar de desviar el disparo.

3.2 Bloqueo articular

Piensa en tu cuerpo como una estructura sólida y casi inmóvil. Para lograrlo, cada articulación clave llega a un tope natural y mantiene una tensión funcional:

- **Muñeca.** Con tensión propia y estable. Si se afloja, el arma gira o bascula en el momento del disparo.
- **Codo.** Bloqueado. Si queda flojo, el retroceso encuentra una vía de escape y el movimiento que antes hacía la muñeca pasa al codo.
- **Cadera.** Contra un tope suave, para que el cuerpo reciba el empuje.

La imagen es la de un cepo: con el arma anclada, todos los disparos caen en el mismo agujero. Eso sí, firme no es rígido. Busca la tensión justa, porque la que sobra se convierte en temblor.



Figura 3.2. Muñeca, codo y cadera: los tres puntos de bloqueo.

3.3 La función de cada dedo

Cada dedo tiene su papel:

- **Medio y anular.** Hacen la presión principal de sujeción. Si aprietan de más, aparece el temblor.
- **Índice.** Acciona el disparador de forma independiente. Con demasiado dedo, el tiro se va a la derecha; con poco, a la izquierda.
- **Pulgar.** Solo apoya. Si empuja, desplaza el disparo a la derecha.
- **Meñique.** Acompaña con un apoyo controlado. Si aprieta, el disparo baja.

La idea central es que el índice se mueva sin transmitir tensión al resto de la mano. Cuanto más fuerte es el agarre, más difícil resulta esa independencia, y hace falta entrenamiento específico para lograrla.

La empuñadura se asienta en el centro de la mano, para que el retroceso empuje en línea recta hacia el brazo, el hombro y el cuerpo.

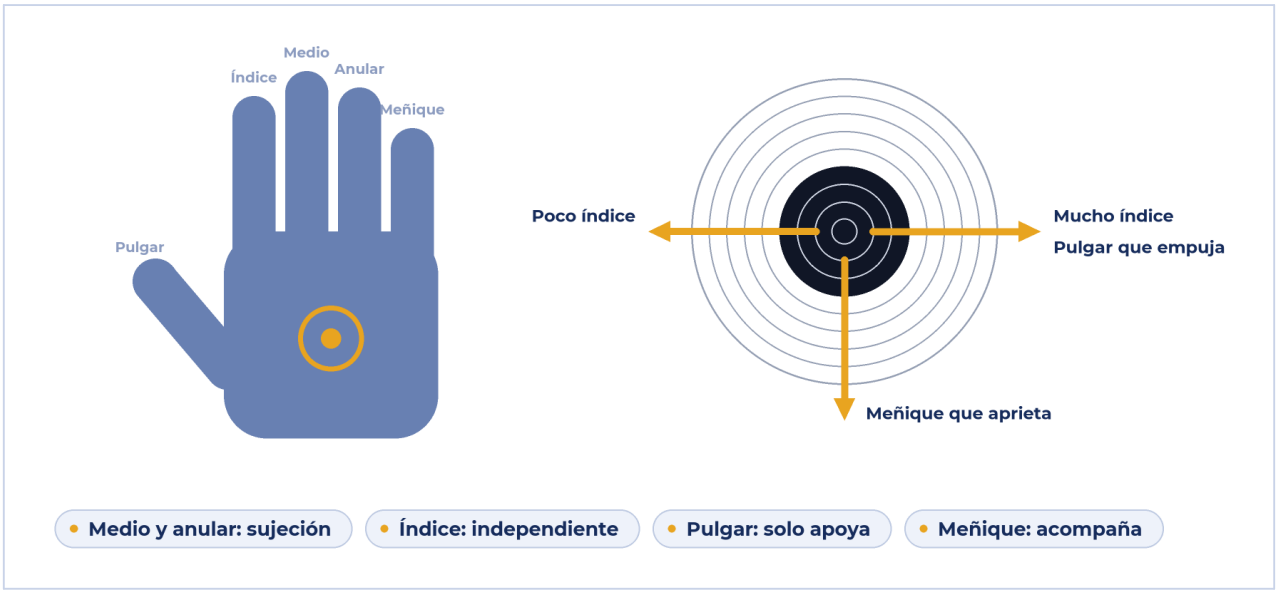


Figura 3.3. *Función de cada dedo y hacia dónde se desvía el impacto.*

3.4 Cuánto apretar

Imagina una escala del uno al diez: la presión ideal anda por el cinco. A partir de ahí, cada modalidad pide su matiz:

- **Aire comprimido (4,5 mm).** El disparador es muy ligero y el arma apenas se mueve. El contacto es delicadísimo, porque cualquier arrastre desvía el impacto.
- **Calibre 22 LR.** Algo más de firmeza, porque el retroceso ya se nota.
- **Fuego central (9 mm).** Más todavía, para dominar la relevación del arma.

La clave es la misma en todos los casos: lo justo para que la mano no tiemble.

¿Tu tiro se va alto con las miras bien alineadas? Revisa la presión y la muñeca. Un agarre algo flojo o una muñeca que cede hacen que el arma releve, y un cambio mínimo basta para variar el resultado.



Figura 3.4. *Escala de presión y matiz por modalidad.*

3.5 Respiración y seguimiento

La respiración que acompaña al disparo sigue un patrón 4-4-8: cuatro segundos inhalando, cuatro reteniendo y ocho soltando el aire. Pulsaciones abajo, cabeza tranquila.

Tras el disparo, mantén la postura, la mirada en las miras y la presión sobre el disparador uno o dos segundos más, antes de bajar el arma. Ese **seguimiento** forma parte del disparo; no es un gesto aparte.

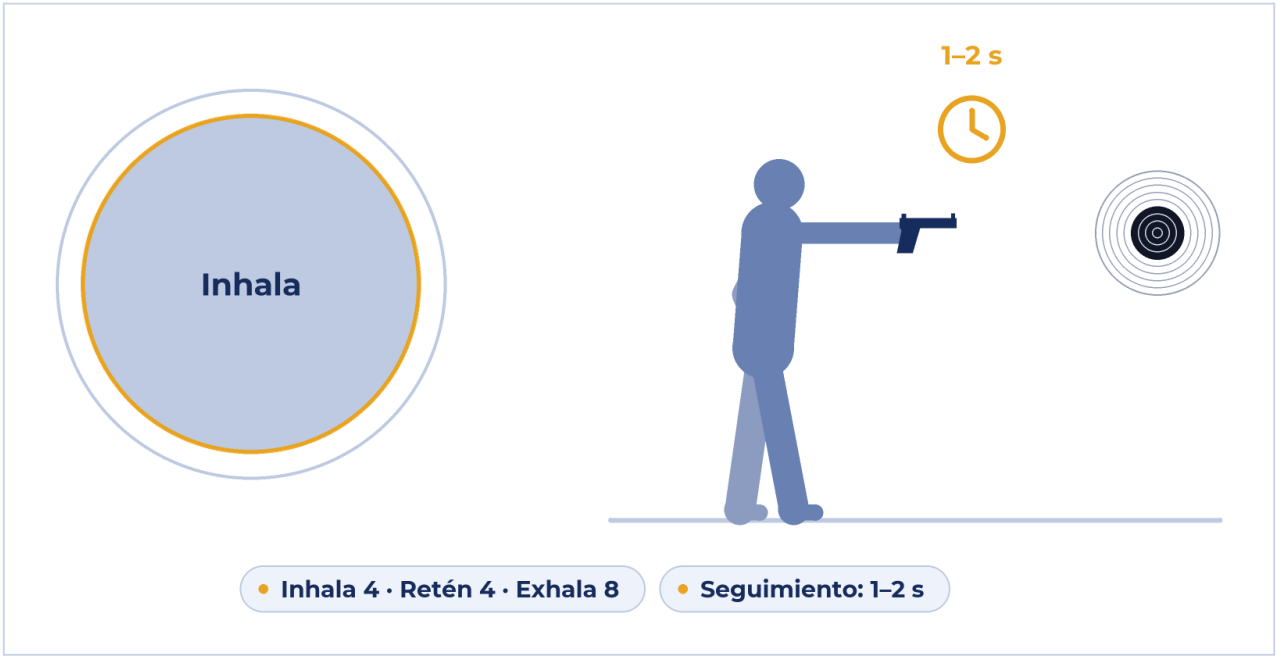


Figura 3.5. *Respiración 4-4-8 y seguimiento tras el disparo.*

IDEAS CLAVE

- El cuerpo trabaja como un bloque: muñeca estable, codo bloqueado y cadera con tope.
- Firme no es rígido: la tensión que sobra se convierte en temblor.
- El índice trabaja de forma independiente del resto de la mano.
- La presión ideal ronda el 5 sobre 10, con matices según la modalidad.
- El seguimiento de uno o dos segundos es parte del disparo.

Preguntas de repaso

1. ¿Qué pasa si el codo queda flojo?
2. ¿Hacia dónde se va el disparo si el pulgar empuja?
3. ¿Qué revisas si el tiro se va alto con las miras bien alineadas?
4. ¿En qué consiste el seguimiento?

EJERCICIO PRÁCTICO · El índice, por libre

En seco, empuña con tu presión habitual y acciona el disparador diez veces observando el punto de mira. Si se mueve al caer el disparador, el índice está arrastrando la mano. Reduce un punto la presión del agarre y repite hasta que el punto de mira quede inmóvil.

Notas

CAPÍTULO 04

Alineación, enfoque y ciclo de disparo



Alinear y enfocar parecen lo mismo, pero no lo son.

- **Alinear** es colocar el punto de mira y el alza en la línea que va de tu ojo al blanco. Se hace antes de subir el arma, con el brazo tenso y la muñeca bloqueada.
- **Enfocar** es fijar la mirada con detenimiento en el punto de mira, una vez que el arma está arriba.

4.2 La imagen de miras perfecta

Una pista rápida: con el punto de mira bien y el alza mal, el tiro se va alto; con el alza bien y el punto de mira mal, se va bajo.

La imagen que tienes que grabarte es esta: punto de mira centrado, la misma luz a izquierda y derecha, y el blanco justo encima.

Para una visión estable, mantén la cabeza erguida, los ojos alineados en horizontal y el punto de mira centrado en tu eje visual, con el cuello y los hombros sueltos.

Tus ojos también trabajan. Enfoca un mismo elemento unos veinte segundos como mucho y regálales una pausa cada quince minutos de trabajo continuo.



Figura 4.2. *Errores de altura y la imagen de miras correcta.*

4.3 Zonas A, B y C

El ciclo de disparo se organiza en tres posiciones:

- **Zona A.** La posición de partida o descanso, desde la que arranca el ciclo.
- **Zona B.** El arma elevada por encima del blanco.
- **Zona C.** El área de puntería, justo bajo la zona negra. Es la famosa zona de baile.

De A a B, el brazo sube con tensión funcional, sin rigidez y con los hombros relajados. De B a C, toda tu atención va al punto de mira mientras desciendes hacia la zona elegida. En C mantienes una oscilación natural y contenida.

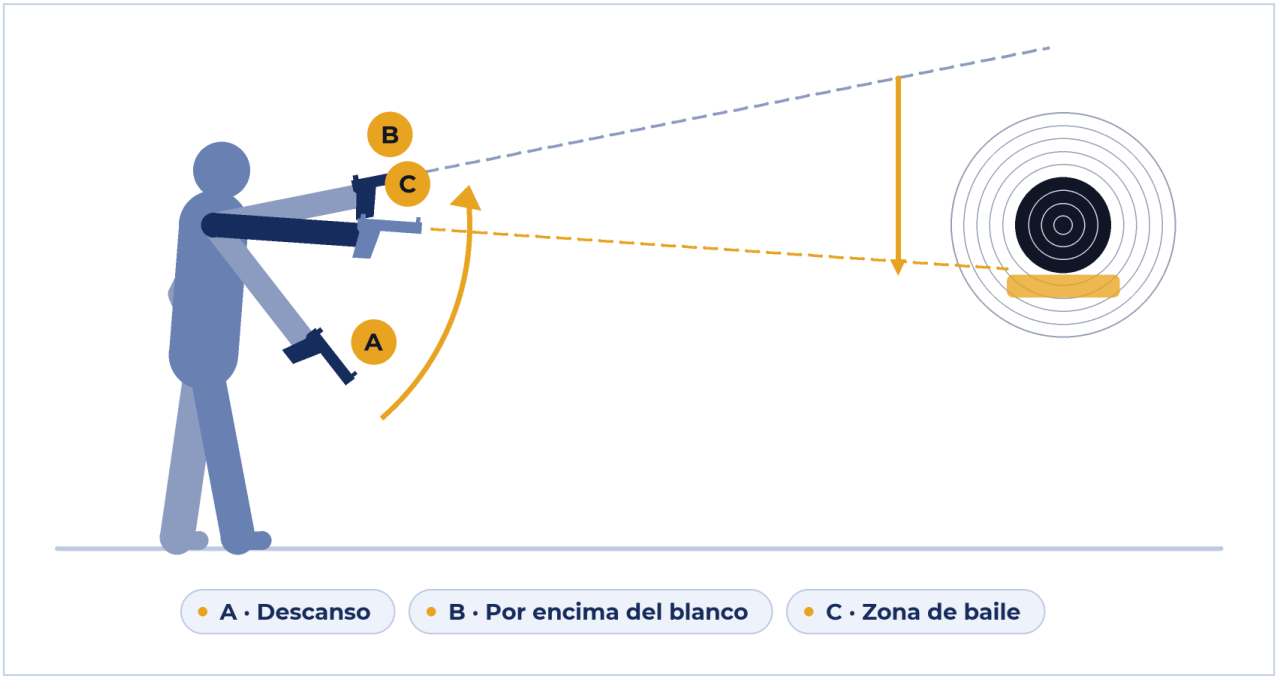


Figura 4.3. Las tres zonas del ciclo de disparo.

4.4 La secuencia en pistola

La secuencia tiene cinco pasos:

1. Dos respiraciones completas, visualizando el punto de mira y el alza.
2. Alinear el punto de mira con el alza, tensar el brazo y bloquear la muñeca.
3. Tercera respiración mientras subes el arma hasta la zona B.
4. Soltar un poco de aire, bajar a la zona C y enfocar el punto de mira.
5. Presionar el disparador hasta que el arma dispare.

En carabina la secuencia es similar, con la cara relajada y sin retener el aire en exceso mientras el arma está en reposo.



Figura 4.4. Los cinco pasos, del descanso al disparo.

4.5 Zona de baile y zona crítica

Asúmelo: el arma nunca está quieta del todo. La **zona de baile** es el área en la que se mueve de forma natural el conjunto arma-brazo durante la puntería. Al principio llega hasta el anillo del cinco; con experiencia, se queda en el nueve o el diez.

Dentro de ese baile hay instantes de unos dos segundos en los que la oscilación es mínima. No los persigas para disparar de golpe: la presión sigue siendo progresiva.

La **zona crítica** es tu ventana de disparo: entre seis y nueve segundos, según la persona y la situación. Durante ese tiempo, el dedo va completando la presión entre las fases del disparador.

Dos errores opuestos: disparar en cuanto aparece una imagen bonita y quedarte eternamente arriba con el brazo cansado.



Figura 4.5. La zona de baile se reduce con la experiencia; la ventana de disparo dura de 6 a 9 segundos.

4.6 Ajuste visual y disparador

¿Qué tiene que verse nítido? El **punto de mira**. El blanco puede quedar algo borroso, porque el ojo no enfoca dos planos a la vez.

- **Diafragma o diópter.** Se ajusta hasta ver con claridad el punto de mira y percibir el blanco de forma aceptable.
- **Centrado y perpendicular.** Su centro queda alineado con el centro de tu pupila, y el plano, perpendicular al ojo.
- **Gafas.** Se gradúan con el arma en la mano, hasta ver nítido el punto de mira. En pistolas de 9 mm, punto de mira y alza están muy próximos y casi siempre se ven bien los dos. Si están más separados, centra un poco más la visión para ver bien también el alza.

En el **disparador**, la presión va perpendicular al cañón y sobre la yema, para que el movimiento se produzca en la línea de salida del proyectil. Si el dedo queda corto, al apretar el cañón se va a la izquierda; si entra demasiado dedo, a la derecha.

Y la presión es continua: antes, durante y después del disparo. El dedo sigue apoyado uno o dos segundos tras la salida.

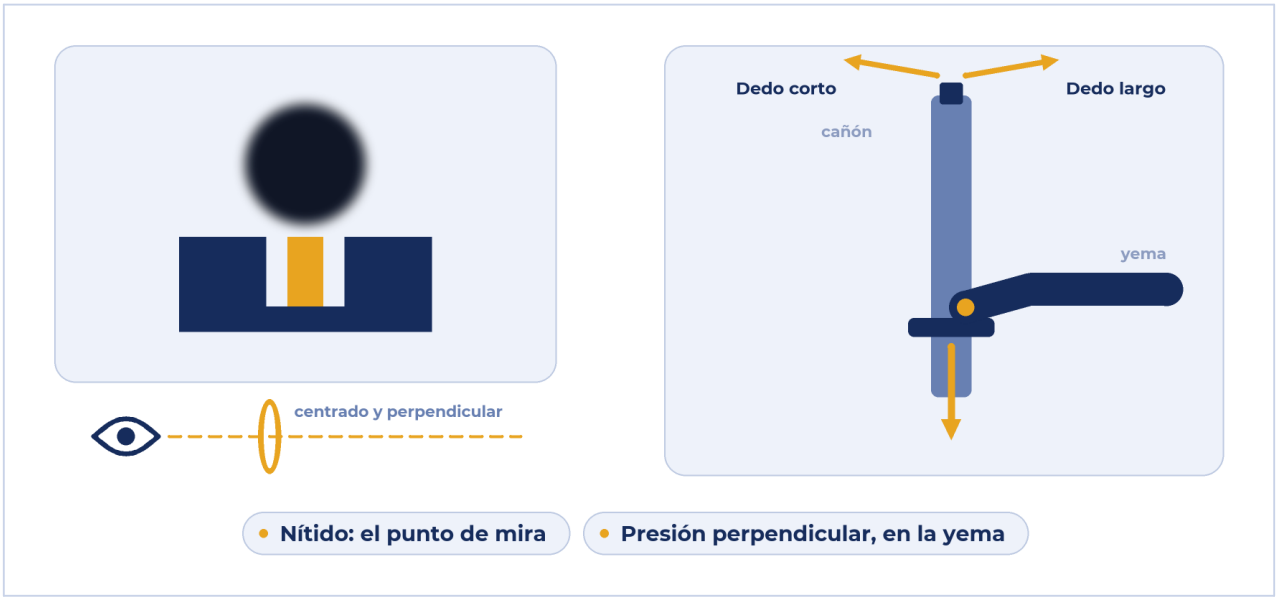


Figura 4.6. *Nítido, el punto de mira; la presión, perpendicular y sobre la yema.*

IDEAS CLAVE

- Alinear se hace antes de subir; enfocar, con el arma arriba.
- La imagen correcta: punto de mira centrado, misma luz a los lados y blanco encima.
- El ciclo recorre tres zonas: A (descanso), B (por encima del blanco) y C (zona de baile).
- El arma siempre se mueve; la ventana de disparo dura entre 6 y 9 segundos.
- Lo que debe verse nítido es el punto de mira, no el blanco.

Preguntas de repaso

1. ¿Qué diferencia hay entre alinear y enfocar?
2. ¿Dónde se sitúa la zona C?
3. ¿Cuánto dura la zona crítica?
4. ¿Hacia dónde se va el cañón si el dedo queda corto en el disparador?

EJERCICIO PRÁCTICO · El ciclo en cinco pasos

En seco y frente a una pared, recorre los cinco pasos de la secuencia nombrándolos en voz baja. Haz diez ciclos completos. En cada uno, cuenta los segundos que pasas en la zona C antes de la salida del disparo y anótalos: tu objetivo es que caigan siempre entre seis y nueve.

Notas

CAPÍTULO 05

Diagnóstico de errores de puntería



Toca ponerse el sombrero de detective. Identificar un defecto es el primer paso para corregirlo. Cada error tiene una causa y una solución, aunque una misma huella en la diana puede tener varios culpables y varios errores pueden sumarse.

Un ejemplo: una agrupación alta puede venir de un agarre menos firme, de un punto de mira alto respecto al alza o de apuntar demasiado arriba. Además, si apuntas dentro de la zona negra, el punto de mira, el alza y el círculo negro tienen tonos parecidos y se pierde contraste, lo que facilita leer mal la altura.

5.2 Los sospechosos habituales

Estos son los defectos más frecuentes y su huella en la diana:

- **Postura demasiado frontal.** Pensada para el tiro a dos manos, provoca oscilaciones adelante y atrás y cambia la respuesta del cuerpo al retroceso.
- **Pulgar que empuja.** Manda los impactos a la derecha.
- **Colocación del índice.** Con mucho dedo, a la derecha; con poca yema, a la izquierda.
- **Meñique que aprieta.** Hace bajar el cañón: impactos bajos.
- **Base de la palma.** En empuñaduras con apoyo inferior (teja), una presión excesiva en esa zona altera el comportamiento del arma en el retroceso.
- **Gatillazo.** Es acelerar bruscamente la presión para forzar el disparo. Es típico de pistolas de 9 mm con disparador duro, y deja impactos bajos.

La regla general: cualquier cosa que le hagas al arma durante la ejecución deja su firma en la diana. Cuanto mayor es la perturbación, mayor es la desviación.



Figura 5.2. Cada defecto empuja el impacto hacia una zona.

5.3 Error paralelo y error angular

Los errores de alineación son de dos tipos:

- **Error paralelo.** Tus miras están bien dispuestas, pero apuntas un poco desplazado: a la izquierda, a la derecha, arriba o abajo. No crece con la distancia, y es el menor de los dos.
- **Error angular.** El punto de mira está en la línea, pero el alza pierde su relación con él, por ejemplo porque la muñeca cede. El cañón apunta en una dirección distinta a la de la mirada. Cuanto más lejos está el blanco, mayor es el error.

Por eso la prioridad es siempre la relación entre punto de mira y alza: un pequeño error angular cuesta mucho más que un pequeño desplazamiento paralelo.

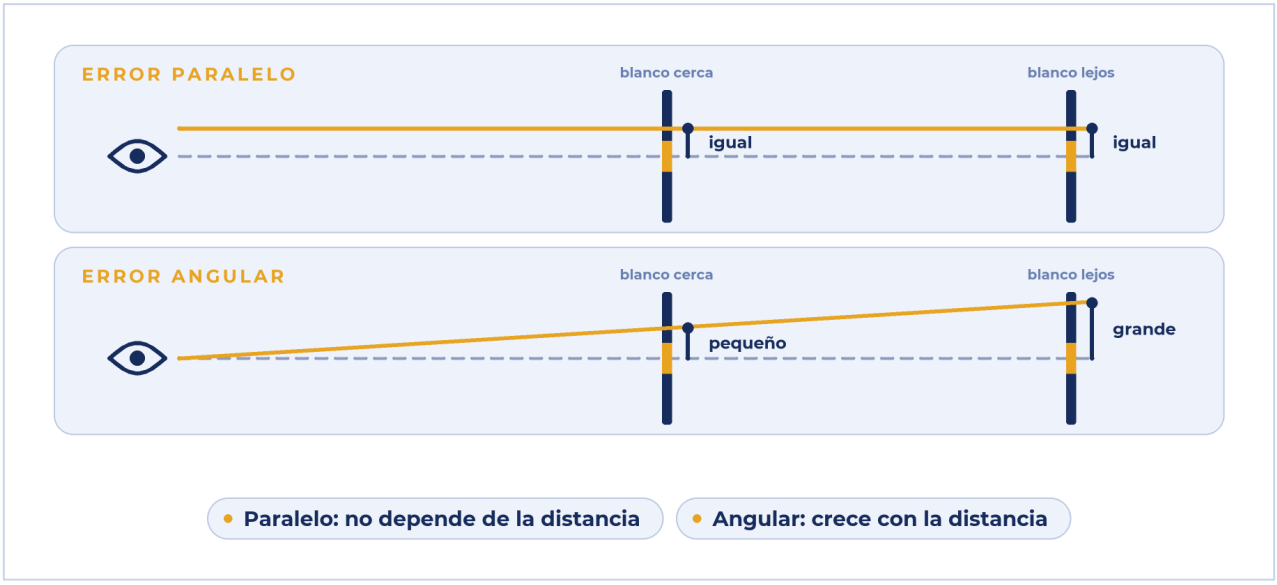


Figura 5.3. El error paralelo se mantiene; el angular crece con la distancia.

5.4 Cuándo corregir

Si el primer disparo está bien ejecutado pero desplazado, clic y adelante. Esperar a tres disparos para confirmar la tendencia puede costarte varios puntos.

Antes de tocar las miras, repasa tu técnica: un cambio en el empuñamiento o en la muñeca puede explicar el desvío sin necesidad de corregir nada.



Figura 5.4. Primero la técnica; después, un clic sin esperar.

IDEAS CLAVE

- Un mismo patrón de impactos puede tener varias causas.
- Pulgar e índice excesivo desvían a la derecha; poca yema, a la izquierda; meñique y gatillazo, abajo.
- El error angular crece con la distancia; el paralelo, no.
- Un disparo bien ejecutado y desplazado se corrige con un clic de inmediato.
- Antes de tocar las miras se revisa el empuñamiento y la muñeca.

Preguntas de repaso

1. ¿Qué es el gatillazo y qué huella deja?
2. ¿Por qué es más grave el error angular que el paralelo?
3. ¿Qué puede causar una agrupación alta?
4. ¿Qué compruebas antes de dar un clic?

EJERCICIO PRÁCTICO · Ficha de diagnóstico

Tras una serie de diez disparos, marca en tu cuaderno hacia dónde cae la agrupación y escribe las dos causas más probables según este capítulo. En la serie siguiente, vigila solo la primera causa. Si la agrupación no se mueve, pasa a la segunda.

Notas

CAPÍTULO 06

Rutina de tiro y criterios de renuncia



La rutina es la columna vertebral de tu sesión. Seguida con rigor, te da consistencia, calma los nervios y te lleva a tu mejor forma de ejecutar, repetida siempre igual.

Es como el futbolista que lanza mil veces la misma falta hasta que le sale sin pensar.

6.2 Fases de la rutina

La rutina tiene seis fases:

1. **Calentamiento físico.** Movilidad de cuello, ojos, muñecas, codos, hombros y caderas.
2. **Calentamiento técnico.** Tomas de miras y disparos en seco frente a una pared, para enfocar bien el punto de mira.
3. **Calentamiento respiratorio.** Patrones con una exhalación prolongada.
4. **Visualización del tiro perfecto.** Repaso mental del ciclo completo, con dos disparos en seco.
5. **Ejecución.** Abdominales activos, tensión del brazo, toma de miras, subida, respiración, zona de baile, salida del disparo y seguimiento.
6. **Postejecución.** Relajar el brazo, sonreír, respirar, mirar el blanco y cargar. En ese orden.



Figura 6.2. Las seis fases de la rutina.

6.3 Reglas de oro

Cuatro reglas sostienen la rutina:

- **Disparos en seco.** Un par antes de empezar la tanda y antes de cada serie, para despertar al cerebro.
- **Tiro de castigo.** Fija tu propio umbral. Si para ti un ocho es un mal disparo, a partir de un siete toca castigo: un disparo en seco o una pausa breve de un par de minutos fuera del puesto.
- **El recuento, al final.** Nada de contar disparo a disparo entre series. Echa un vistazo general y deja la suma para el final.
- **Corrección inmediata.** En cuanto veas una tendencia clara, corrige.

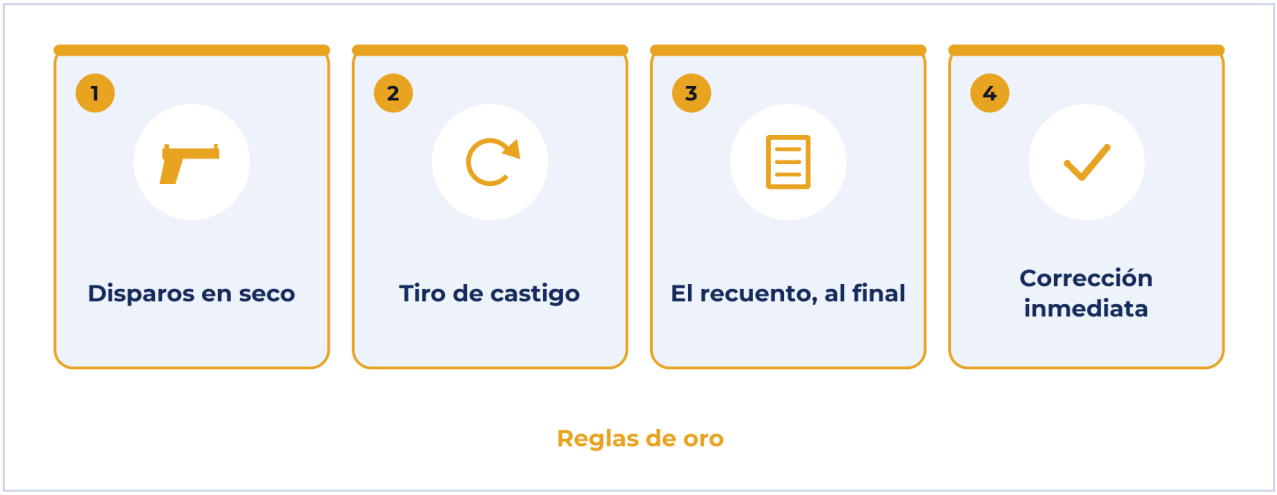


Figura 6.3. Las cuatro reglas de oro.

6.4 Saber renunciar

Hay un arte que distingue a los grandes tiradores: saber renunciar. Baja el arma cuando:

- notes tensión, aunque sea en la mano que descansa;
- no hayas visualizado el disparo antes de empezar;
- el arma se salga de tu zona de baile;
- se cuele un pensamiento, como la diana del vecino o una molestia en la mano.

Renunciar no es fallar: es volver a empezar el ciclo, y hacerlo bien.



Figura 6.4. Cuatro señales para bajar el arma y reiniciar el ciclo.

IDEAS CLAVE

- La rutina da consistencia y reduce la ansiedad.
- Seis fases: tres calentamientos, visualización, ejecución y postejecución.
- Cada tirador fija su umbral para el tiro de castigo.
- El recuento se deja para el final.
- Renunciar a un disparo es recuperar el ciclo, no fracasar.

Preguntas de repaso

1. ¿Cuáles son las seis fases de la rutina?
2. ¿En qué orden se hace la postejecución?
3. ¿En qué consiste el tiro de castigo?
4. Cita dos situaciones en las que conviene renunciar al disparo.

EJERCICIO PRÁCTICO · Tu chuleta de rutina

Escribe tu rutina en una tarjeta, con una línea por fase. Llévala a la galería y síguela al pie de la letra durante tres sesiones. Al final de cada una, apunta cuántas veces has renunciado a un disparo y por qué.

Notas

CAPÍTULO 07

Entrenamiento integral: cinco dimensiones



¿Atascado en 540 puntos y con ganas de llegar a 570 o más? La técnica sola no basta. Con frecuencia el tirador solo entrena la técnica, pero hay otras cuatro dimensiones que pesan lo mismo.

Las cinco se trabajan de forma equilibrada: táctica y logística, física, cognitivo-visual, técnica y propiocepción, y mental.

7.2 Táctica y logística

Es todo lo que rodea a la competición:

- **Prueba, inscripción y reglamento.** El nombre exacto de la prueba, su fecha de inscripción y sus normas.
- **Alojamiento.** Un hotel con caja fuerte en la habitación y aparcamiento cerca. Cargar con las armas a pie varios cientos de metros es un desgaste que te ahorras.
- **Búnker del campo.** Su horario. Si abre a las ocho y tu tanda es a las siete, no llegarás.
- **Tu hora.** La de tu prueba, sin confundirla con la de otras finales.
- **Equipo completo.** Armas, munición, protección auditiva y visual, cronómetro, pilas, agua, comida, cuaderno y la chuleta de la rutina.
- **Dispositivos.** Los relojes y los cascos inteligentes se quedan en casa: el reglamento no los admite en el puesto.
- **Clima y vestuario.** Ropa por capas, para añadir o quitar según la temperatura.

Casi todos los sustos de competición nacen de algo que no se previó. Así que, la víspera, todo listo.



Figura 7.2. Primera dimensión: lo que rodea a la competición.

7.3 Entrenamiento físico

El objetivo es tener la condición necesaria para mantener el arma quieta durante sesiones largas:

- **Fuerza**, para sostener el arma sin oscilaciones.
- **Resistencia**, para aguantar sesiones de entre hora y media y casi dos horas, como en pistola de aire o en 50 metros.
- **Velocidad y flexibilidad**, para dar agilidad al brazo y que no se agarrote.

La fórmula es poca carga y muchas repeticiones: no se trata de mover más peso, sino de repetir el gesto con control.



Figura 7.3. Segunda dimensión: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

7.4 Entrenamiento cognitivo-visual

Mide la eficiencia con la que tu mente gestiona la información visual. Se entrena con:

- ejercicios de contracción y dilatación pupilar, y cambios de enfoque;
- rastreo de memoria visual y localización de elementos en una pantalla;
- lectura de tarjetas a distintas distancias, por ejemplo a 20 centímetros, 1 metro y 1,5 metros;
- bolas de colores en distintos planos, para agilizar el cambio de enfoque.

Como dice la frase: ver bien es tirar bien.



Figura 7.4. Tercera dimensión: el ojo también se entrena.

7.5 Técnica y propiocepción

El trabajo técnico se vuelve intuitivo con repetición consciente, visualización y meditación. Sus acciones clave son el empuñamiento, la alineación de miras (la línea ojo-alza-punto de mira), el enfoque único del punto de mira y el seguimiento.

La **propiocepción** es ese sexto sentido que sabe dónde está tu cuerpo sin mirarlo. Ponlo a prueba en seco:

1. Adopta tu postura.
2. Cierra los ojos.
3. Saca el brazo.
4. Abre los ojos.

¿El punto de mira no queda bajo la zona de puntería? Mira tus pies: ahí suele estar la clave.

El equilibrio a una pierna, el yoga, el tai-chí, las sentadillas y las planchas son grandes aliados.



Figura 7.5. *Cuarta dimensión: comprobación de la postura en seco.*

7.6 Entrenamiento mental

Cuando la técnica se estanca, el salto suele llegar desde la cabeza. Esta dimensión abarca el control de los pensamientos y la gestión emocional en competición. Tiene tres herramientas:

- **Decidir.** En tiempo real y dentro del tiempo disponible: ¿el disparo sale o se renuncia?
- **Repetir mentalmente.** Recorrer el ciclo completo, desde la carga hasta el disparo, con todas sus sensaciones.
- **Hablarte bien.** Frases breves y constructivas, como «estoy tranquilo» o «todo va a salir bien».



Figura 7.6. *Quinta dimensión: decidir, repetir y hablarse bien.*

IDEAS CLAVE

- El rendimiento se apoya en cinco dimensiones, no solo en la técnica.
- La logística se deja resuelta la víspera.
- En lo físico: poca carga y muchas repeticiones.
- Ver bien es tirar bien: la vista se entrena.
- Cuando la técnica se estanca, el avance suele venir de la mente.

Preguntas de repaso

1. ¿Cuáles son las cinco dimensiones del entrenamiento?
2. ¿Qué es la propiocepción?
3. En la prueba de postura con los ojos cerrados, ¿qué revisas si el punto de mira no queda bajo la zona de puntería?
4. ¿Cuáles son las tres herramientas del entrenamiento mental?

EJERCICIO PRÁCTICO · Semana de cinco dimensiones

Planifica una semana con al menos una tarea de cada dimensión: una lista logística, una sesión física de poca carga, diez minutos de cambios de enfoque, la prueba de postura con los ojos cerrados y cinco minutos de repetición mental. Al final de la semana, puntúa del 1 al 5 cuál tienes más descuidada.

Notas

CAPÍTULO 08

Concentración, equilibrio y gestión emocional



Hablemos de **concentración endógena**: dirigir tú, a voluntad, la atención hacia una acción concreta. Tensar el brazo. Alinear. Bloquear la muñeca. Respirar. Elevar. Enfocar.

Y una cosa cada vez. La instrucción mental activa un elemento y deja el primer plano cuando pasas al siguiente, para que en la zona crítica no se te amontonen las órdenes.

8.2 Palabras clave

Las palabras clave son órdenes breves que disparan una acción. Agrúpalas por función:

- **Sensaciones y estado:** «firme», «relajado», «suave».
- **Acción técnica:** «empuña», «presiona», «estira el brazo», «sube», «baja».
- **Respiración:** «respira lento», «mantén el ritmo», «inhala», «exhala».
- **Orden temporal:** «uno a la vez», «solo lo siguiente», «ahora».
- **Percepción:** «enfoca», «siente el movimiento».
- **Regulación corporal:** «cuerpo firme, mente tranquila», «técnica antes que fuerza».
- **Confianza:** «estoy preparado», «confío en mi entrenamiento», «mente fría, corazón caliente».

Úsalas en cada entrenamiento hasta que salgan solas. Así las tendrás a mano cuando lleguen la fatiga o los nervios.

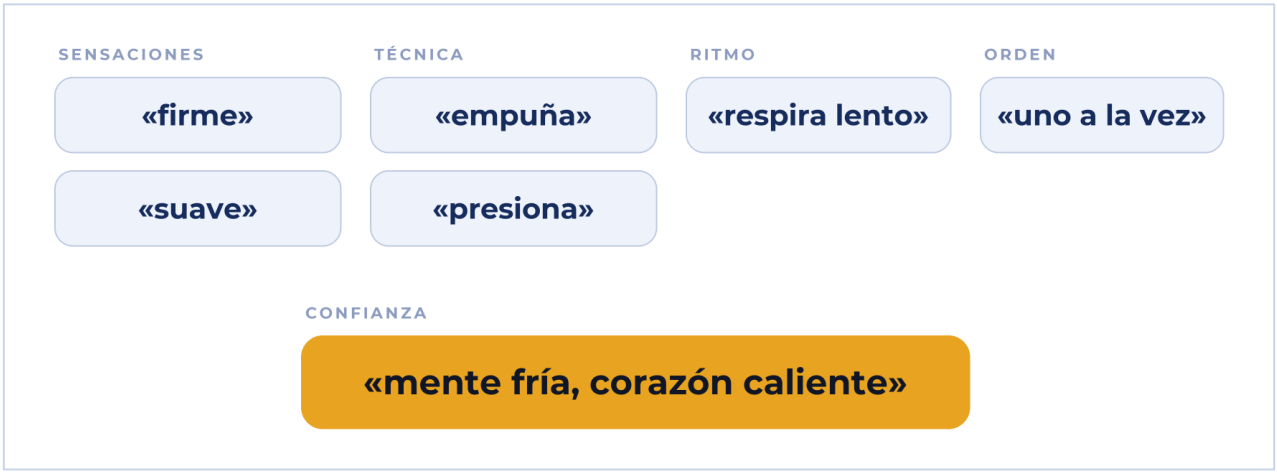


Figura 8.2. *Palabras clave agrupadas por función.*

8.3 Los tres sistemas del equilibrio

Tu equilibrio trabaja en equipo, con tres sistemas:

- **Vestibular.** En el oído interno. Detecta los movimientos y los cambios de orientación de la cabeza, y estabiliza la mirada.
- **Visual.** Te da las referencias del espacio y te permite comparar las miras con el blanco mientras el arma baja de B a C.
- **Propioceptivo.** Sabe dónde está cada parte de tu cuerpo sin mirarla.

Se entrenan con ejercicios sencillos, con los ojos abiertos y cerrados:

- mover la mirada arriba, abajo y a los lados;
- seguir con la vista un dedo que se acerca a la nariz;
- flexionar, extender e inclinar la cabeza;
- encoger y girar los hombros, y girar la cintura;

- subir y bajar de un banco, y pasar de sentado a de pie;
- aguantar sobre una pierna o trabajar sobre superficies inestables.



Figura 8.3. Vestibular, visual y propioceptivo, y cuatro formas de entrenarlos.

8.4 Variar la base de apoyo

¿Quieres una parada más sólida? En seco, juega con la base: pies juntos, cruzados, con una base más amplia de lo habitual o sobre una sola pierna.

Cada variante exige de forma distinta a los músculos estabilizadores de la cadera. Haz series de cinco o diez repeticiones y vuelve después a tu posición de siempre: notarás la diferencia.



Figura 8.4. Cuatro bases de apoyo para el trabajo en seco.

8.5 El modo calma

Tu sistema nervioso tiene dos modos: el **simpático**, que te pone en alerta, y el **parasimpático**, que te devuelve al descanso y la recuperación. El nervio vago tiene un papel principal en este segundo modo, y con él en el ritmo del corazón y de la respiración.

¿Cómo activar la calma?

- Respiraciones con inhalación corta y exhalación lenta y larga.
- Estiramientos.
- Un masaje suave en el cuello y los hombros.
- Una sonrisa.
- Cantar o tararear.
- Repetirte frases positivas.

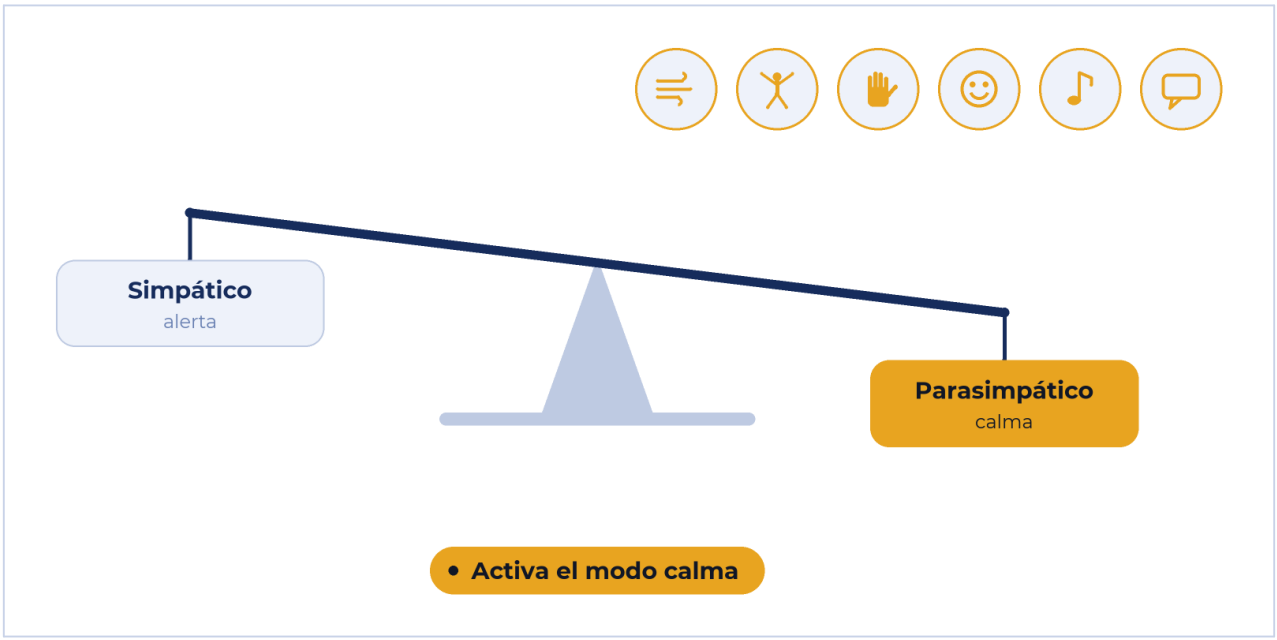


Figura 8.5. Seis recursos para inclinar la balanza hacia la calma.

8.6 Actitud positiva

La actitud lo cambia todo. Estas son las claves para mantenerla:

1. No compararte con otros tiradores.
2. Afrontar el miedo a perder o a rendir por debajo de lo esperado.
3. Sonreír y cultivar una actitud menos hostil.
4. Aceptar un «no» sin dejar de mejorar.
5. Desarrollar autonomía en los aspectos decisivos.
6. Agradecer los consejos y valorar su fiabilidad.
7. Cambiar lo que incomoda, como un empuñamiento o un alza inadecuados.
8. Conocerte y revisar tu estado antes de competir.

9. Evitar relaciones que generen tensión innecesaria.
10. Tener paciencia con la progresión.
11. Preguntar sin vergüenza.
12. Seguir estudiando, porque la técnica evoluciona.
13. No idealizar a otros deportistas.
14. Aprender a decir «no» cuando haga falta.
15. Ayudar a los demás cuando lo necesiten.
16. No obsesionarte con los puntos ni con los campeonatos.
17. Cumplir cada día con lo tuyo: estudiar, prepararte y entrenar.
18. Ser generoso.
19. Perdonarte y perdonar, sin prolongar conflictos.
20. No dejar lo importante para después.
21. Tratarte con el mismo cariño con el que tratarías a un compañero.



Figura 8.6. *Cinco claves para llevarse puestas.*

IDEAS CLAVE

- La atención se dirige a una sola indicación cada vez.
- Las palabras clave se entrenan hasta que salen solas.
- El equilibrio depende de tres sistemas: vestibular, visual y propioceptivo.
- La exhalación lenta y larga activa el modo calma.
- La actitud se cultiva: paciencia, autonomía y buen trato hacia uno mismo.

Preguntas de repaso

1. ¿Qué es la concentración endógena?
2. ¿Dónde está el sistema vestibular y qué detecta?
3. ¿Qué sistema nervioso se asocia con la calma?
4. Cita tres recursos para activar la calma.

EJERCICIO PRÁCTICO · Tus cinco palabras

Elige cinco palabras clave, una por cada momento de tu ciclo: empuñar, subir, respirar, enfocar y presionar. Escríbelas en tu chuleta. Durante una sesión en seco de veinte ciclos, di cada palabra mentalmente en su momento, y solo esa.

Notas

CAPÍTULO 09

Ejercicios de galería



Aquí se mezclan técnica de precisión, atención focalizada y gestión del estrés. Los ejercicios pueden hacerse en la galería y, cuando corresponda, en seco.

Ajusta la dificultad a tu nivel y apunta los resultados: ver tu progreso motiva muchísimo.

9.2 Jugar con el blanco

Cambiar el blanco cambia aquello en lo que te fijas:

- **Blanco vuelto.** Se usa el reverso, sin zonas de puntuación, para centrarte solo en la ejecución y olvidarte del resultado.
- **Bandas.** Una línea vertical sobre el blanco sirve para cazar desviaciones laterales; una horizontal, desviaciones de altura.
- **15 sin mirar.** Quince tiros sin consultar el blanco; después se analiza el conjunto.
- **Sin zona central.** Se retira la zona del nueve y del diez, o solo la del diez, según el nivel. El objetivo es que todos los impactos queden dentro del hueco.
- **Área 9–10.** Se marca un área de acierto y se busca que todos los impactos caigan dentro. Empieza en el nueve y se va estrechando hacia el diez.



Figura 9.2. Cinco configuraciones de blanco.

9.3 Diez interior y adivinar el impacto

El **diez interior** es el círculo central dentro del diez. Cuando dos resultados empatan, quien suma más dieces interiores se lleva la victoria. Por ejemplo, con dos tiradores a 360 puntos, gana el que tiene 13 dieces interiores frente al que tiene 12. En algunas modalidades de carabina el centro se marca con una V y se cuentan las V.

Un ejercicio muy divertido: **adivina el impacto**. Tras cada disparo, cántalo antes de mirar, por ejemplo «diez a la derecha» o «nueve a la izquierda», y compruébalo después.

Afinarás mucho la lectura de tu propia ejecución. Y descubrirás que, a veces, un disparo con mala sensación sale bueno, y al revés.



Figura 9.3. El diez interior como desempate y el ejercicio de cantar el impacto.

9.4 Castigo en seco y máxima concentración

Tiro de castigo en seco. Cuando un disparo queda por debajo de tu umbral, toca repetir en seco. Por ejemplo, dos repeticiones si baja del nueve, o cuatro si tu límite personal es el siete. Aumenta la práctica técnica sin añadir disparos reales.

Serie de máxima concentración. Diez tiros sin prisa, cada uno como si fuera el disparo decisivo de un campeonato del mundo. Lo que cuenta es el rigor de la rutina, no la velocidad.



Figura 9.4. Repeticiones en seco bajo el umbral y serie de diez tiros sin prisa.

9.5 Focalización y visualización

Cinco ejercicios para la cabeza:

- **Técnica del objeto.** Observa un objeto durante dos o tres minutos, como un balín, un cartucho o una diana. Atiende a su forma, su textura y su color, y aparta lo demás.
- **Visualización del ciclo completo.** Recorre mentalmente la postura, la alineación, las dos respiraciones, la tensión del brazo y la muñeca, la elevación, las miras, el descenso a la zona de baile, la presión progresiva, el seguimiento, la recuperación y la sonrisa.
- **Relajación activa entre series.** Suelta el cuello, los hombros y la mandíbula. Por eso el chicle no acompaña bien a la precisión: añade movimiento.
- **Fotografía mental.** Tras cada disparo, retén la imagen de las miras durante el seguimiento.
- **Biombo mental.** Aunque no haya separaciones físicas, imagina un límite que te aísla de los blancos vecinos y del ruido. Solo existís el arma, el blanco y tú.

El ritmo del corazón también mueve el arma: no es lo mismo tirar a 60 pulsaciones que a 130. Una respiración lenta, con patrones como 4-4-8 o 4-4-10, ayuda a bajarlas.



Figura 9.5. Técnica del objeto, fotografía mental y biombo mental.

IDEAS CLAVE

- Cambiar el blanco ayuda a centrarse en la ejecución.
- El diez interior decide los empates.
- Cantar el impacto antes de mirarlo afina la lectura de la propia ejecución.
- El castigo en seco suma técnica sin gastar disparos.
- El biombo mental aísla al tirador con su arma y su blanco.

Preguntas de repaso

1. ¿Para qué sirve el blanco vuelto?
2. ¿Cómo se resuelve un empate a puntos?
3. ¿En qué consiste la serie de máxima concentración?
4. ¿Qué es el biombo mental?

EJERCICIO PRÁCTICO · Canta diez impactos

Dispara diez tiros. Tras cada uno, antes de mirar, apunta en el cuaderno dónde crees que ha ido (valor y dirección). Después anota el impacto real. Cuenta cuántos has acertado y repite el ejercicio cada semana para ver cómo mejora tu lectura.

Notas

CAPÍTULO 10

Preparación previa y competición



La competición empieza el día antes. Conviene tener una lista de verificación completa, que deje lo mínimo al azar.

Una pista: si llevas en la bolsa material que no sabes ajustar o que nunca usas, la lista necesita un repaso.

10.2 Lista de verificación

Repásala la víspera, punto por punto:

- Inscripción confirmada y horario de la prueba revisado.
- Armas, munición y accesorios comprobados.
- Alojamiento, caja fuerte o búnker, y recorrido hasta el campo.
- Ropa adecuada a la previsión meteorológica, y ropa de tiro.
- Protección auditiva y visual, cronómetro sencillo y pilas de repuesto.
- Cuaderno, bolígrafo y chuleta de la rutina.
- Botella de agua y toallitas.

Todo marcado: ya puedes dormir tranquilo.



Figura 10.2. *La lista de la víspera.*

10.3 Detalles que marcan la diferencia

- **Vestuario.** Ropa de abrigo para el inicio y el final, calzado de tiro y la ropa de tiro lista para el control, si el reglamento lo pide.
- **Manos secas.** Lleva magnesio para el sudor de la mano, y limpia la empuñadura al acabar para que el polvo no la estropee.
- **Vista y oído, a punto.** Son tus herramientas de trabajo: llega con ellas en plena forma.
- **Cronómetro.** Uno sencillo; los dispositivos inteligentes se quedan fuera del puesto.



Figura 10.3. Manos secas y sentidos a punto.

10.4 Volumen de entrenamiento

¿Cuánto entrenar? Depende de tu nivel:

- **Concentraciones de selección.** Unos 300 disparos diarios, en sesiones de hasta seis horas, a un ritmo de 50 a 60 disparos por hora.
- **Preparación de un campeonato nacional.** Entre 150 y 200 disparos por sesión, en sesiones de dos horas y media a tres, con calentamiento y tiro en seco incluidos.
- **Punto de partida.** Unos 110 disparos por sesión. La cuenta es sencilla: una competición son unos 60 disparos más unos 20 de preparación, 80 en total, y conviene entrenar por encima de esa cifra.

La idea de fondo: que los últimos disparos de la competición te encuentren con el brazo fresco.



Figura 10.4. Volumen de disparos según el nivel.

IDEAS CLAVE

- La competición se prepara la víspera, con una lista completa.
- En la bolsa solo va material que se sabe usar.
- El magnesio mantiene la mano seca; la empuñadura se limpia después.
- El volumen de entrenamiento debe superar el de la competición.
- El objetivo es llegar al último disparo con el brazo fresco.

Preguntas de repaso

1. ¿Cuándo empieza la preparación de una competición?
2. Cita cuatro elementos de la lista de la víspera.
3. ¿Por qué conviene entrenar por encima de 80 disparos por sesión?
4. ¿Cuántos disparos por sesión se hacen al preparar un campeonato nacional?

EJERCICIO PRÁCTICO · Tu lista personal

Copia la lista de verificación y añádele tres elementos propios de tu modalidad. Úsala en tu próxima competición o en un entrenamiento que simule una. Después, tacha lo que no usaste y añade lo que echaste de menos.

Notas

CAPÍTULO 11

Nutrición e hidratación



El agua también tira. Si te deshidratas, se resienten la visión, la atención y la coordinación, y basta con perder un 2 % para notarlo.

Así que bebe con regularidad, también durante la competición: en pruebas de una hora u hora y media, o en finales de 30 a 40 minutos, mantén la hidratación sin excesos.

11.2 Qué beber

- **Agua.** La reina.
- **Infusiones sin cafeína.** La manzanilla y otras infusiones son una buena alternativa.
- **Para otro día.** Las bebidas con gas, las muy azucaradas, las colas y el café o el té con cafeína. Las isotónicas, mejor diluidas con agua.
- **Alcohol.** Para celebrar después.

También hidratan los alimentos: frutas, verduras, sopas y yogur.



Figura 11.2. *Tus aliados y lo que es mejor dejar para otro día.*

11.3 Alimentación de base

En el plato, variedad: proteínas, frutas, verduras, frutos secos, semillas y cereales integrales.

Y algunos aliados de la concentración: aguacate, arándanos, plátano, brócoli, huevos, pescado azul, avena y chocolate negro, con al menos un 70 % de cacao.



Figura 11.3. La base y los aliados de la concentración.

11.4 La cafeína

La cafeína sube la alerta, sí, pero también las pulsaciones, la tensión muscular y el temblor. Justo lo contrario de lo que buscas en la zona de baile.

El día de competición, mejor sin ella. Como referencia, deja al menos ocho horas entre la última taza y la prueba.



Figura 11.4. Más pulsaciones, más baile.

11.5 El día de la prueba

- **Tres horas antes.** Un desayuno ligero, con yogur y fruta.
- **Una hora antes.** Algo pequeño, como frutos secos o un plátano.
- **Durante la competición.** Agua y algo fácil de digerir.

Ni atracones de última hora ni comidas saltadas. Funciona mejor repartir el día en cinco o seis comidas pequeñas.

Y un consejo de oro: cualquier cambio en tu alimentación, pruébalo primero en los entrenamientos. Lo mismo vale para la munición y los ajustes del arma: se prueban en el periodo de entrenamiento, no en las semanas previas a un campeonato.

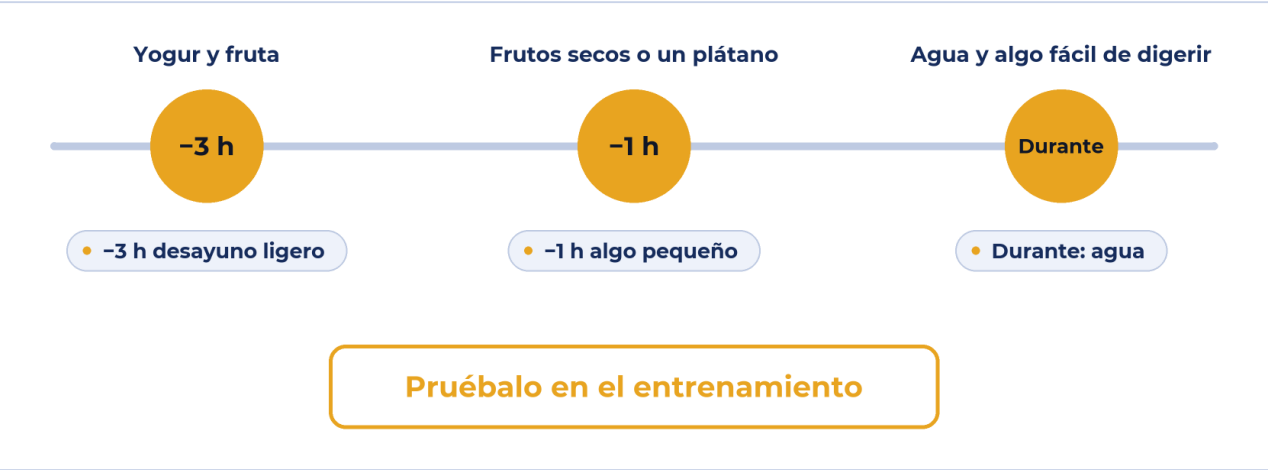


Figura 11.5. Qué tomar y cuándo.

IDEAS CLAVE

- Una pérdida del 2 % de hidratación ya afecta al rendimiento.
- El agua es la bebida de referencia; las infusiones sin cafeína, la alternativa.
- La base es una dieta variada.
- La cafeína aumenta pulsaciones y temblor: mejor sin ella el día de la prueba.
- Los cambios se prueban en el entrenamiento, nunca en la competición.

Preguntas de repaso

1. ¿Qué funciones se resienten con la deshidratación?
2. ¿Por qué no conviene la cafeína el día de la competición?
3. ¿Qué se toma tres horas antes de la prueba?
4. ¿Dónde se prueban los cambios de alimentación?

EJERCICIO PRÁCTICO · Ensayo general

En un entrenamiento largo, reproduce el horario de comidas del día de la prueba: desayuno ligero tres horas antes, algo pequeño una hora antes y agua durante la sesión. Anota cómo te sientes en la última serie y ajusta lo que haga falta.

Notas

CAPÍTULO 12

Conclusiones



Si te quedas con una sola idea, que sea esta: el tiro deportivo es un arte, no solo una técnica. Tu actitud, tu postura y tu espíritu pesan tanto como tu habilidad.

12.2 La rutina, tu ancla

Cuando tu técnica es sólida, el progreso sigue llegando por la concentración, el equilibrio, la gestión emocional y la preparación diaria.

Y la rutina es tu ancla. Una secuencia estable te evita improvisar cada gesto y te mantiene en tu tiro aunque haya ruido, distracciones o imprevistos en la galería.

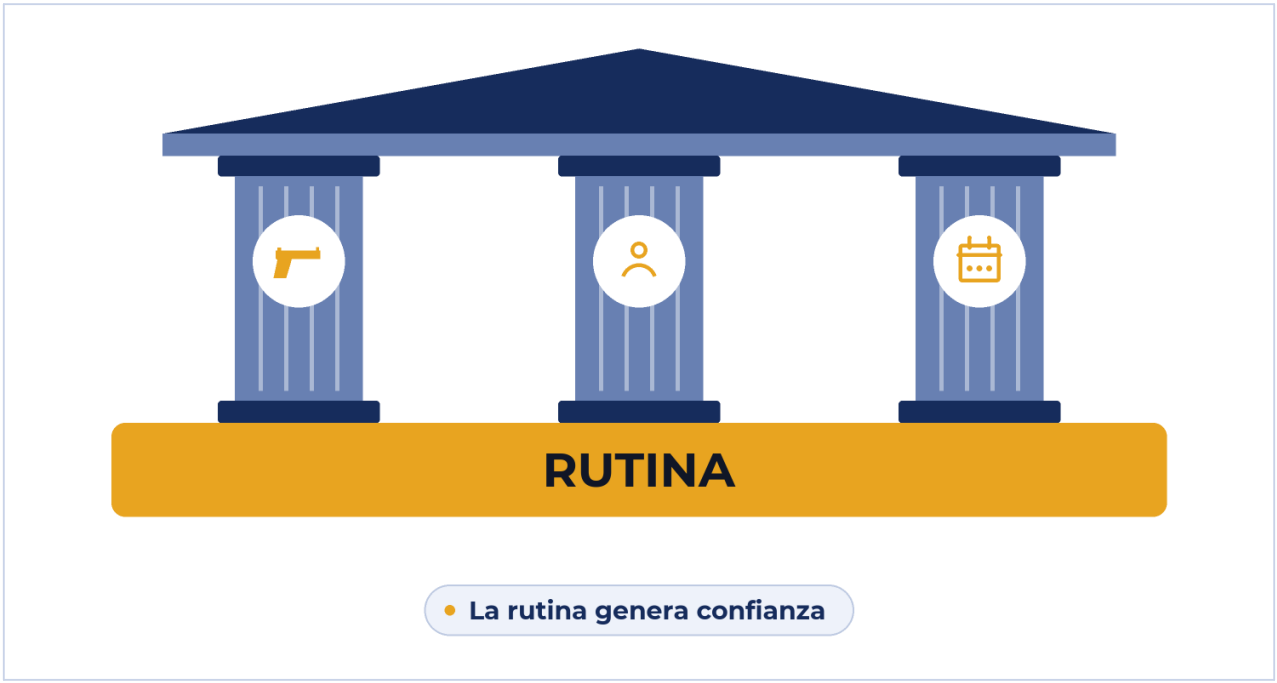


Figura 12.2. *Los tres pilares se apoyan en la rutina.*

12.3 Arar el terreno

Una última imagen: este curso ha servido para arar el terreno, y lo que te llevas son semillas.

Para recoger la cosecha, toca practicar, repetir y reflexionar, temporada tras temporada.

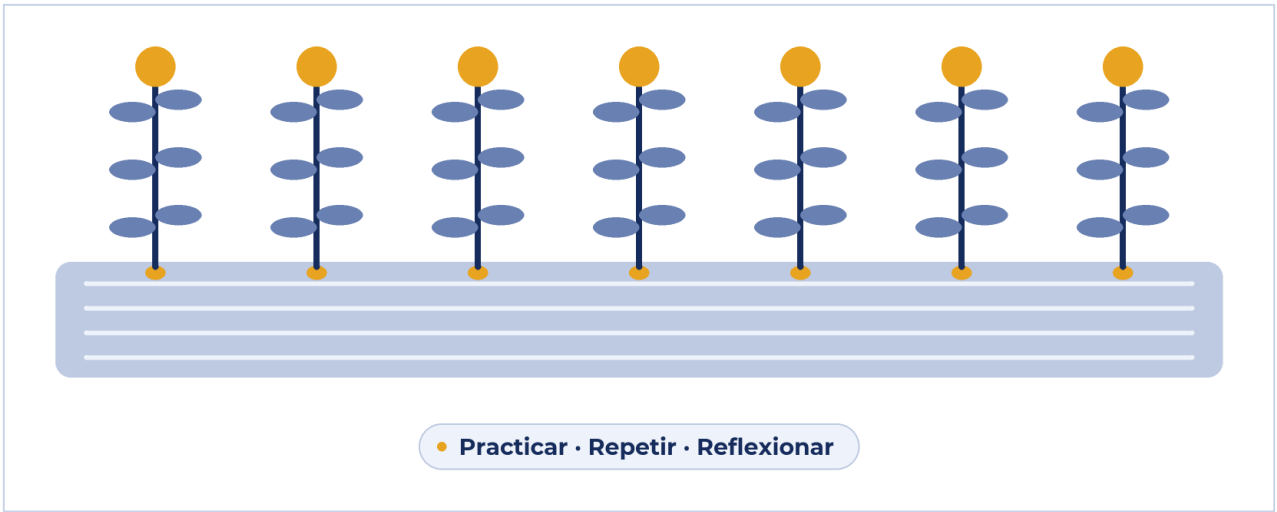


Figura 12.3. *De la semilla al fruto: practicar, repetir y reflexionar.*

IDEAS CLAVE

- El tiro deportivo es un arte, no solo una técnica.
- Con la técnica asentada, el progreso llega por la mente y la preparación.
- La rutina genera confianza.
- Lo aprendido son semillas: dan fruto con práctica, repetición y reflexión.

Preguntas de repaso

1. Además de la habilidad técnica, ¿qué pesa en el tiro deportivo?
2. ¿Qué aporta una rutina estable?
3. ¿Qué tres verbos resumen el trabajo que queda tras el curso?

EJERCICIO PRÁCTICO · Tu plan de temporada

Elige una idea de cada capítulo que quieras incorporar. Escríbelas en una página, ordénalas por prioridad y asigna a las tres primeras una fecha y una forma de comprobar que las has cumplido.

Notas

ANEXO

Glosario

Alza. Elemento trasero de la mira, con una muesca por la que se observa el punto de mira.

Clic. Unidad de ajuste de las miras, que corrige la altura o la deriva lateral.

Diópter. Lente o diafragma del visor trasero que mejora la nitidez del punto de mira.

Empuñamiento. Forma de sujetar el arma, desde la sujeción de los dedos hasta la alineación del brazo.

Error angular. Desviación que se produce cuando el cañón no mantiene la misma relación que la mirada con las miras. Crece con la distancia.

Error paralelo. Desviación producida por apuntar un poco fuera de la línea correcta, manteniendo la disposición de las miras.

Gatillazo. Presión brusca sobre el disparador para forzar la salida del tiro.

Luz lateral. Espacio visible a izquierda y derecha del punto de mira dentro de la muesca del alza.

Propiocepción. Capacidad para conocer la posición y el movimiento del cuerpo sin mirarlo.

Punto de mira. Elemento delantero de la mira, que se centra en la muesca del alza.

Relevación. Movimiento del arma hacia arriba al disparar, por efecto del retroceso.

Seguimiento. Mantener la postura, la mirada y la presión tras el disparo. También se llama follow-through.

Teja. Apoyo inferior de algunas empuñaduras.

Tiro en seco. Práctica del gesto de disparo sin munición.

Zona crítica. Tramo de unos seis a nueve segundos en el que se completa la presión final del disparador.

Zona de baile. Área en la que se mueve de forma natural el conjunto arma-brazo durante la puntería.

ANEXO

Respuestas a las preguntas de repaso

Capítulo 1 · Filosofía del tiro deportivo

1. Que suele haber un único error sistemático, más fácil de localizar y corregir que una dispersión.
2. Porque necesitas darte órdenes conscientes, como recordarte que debes apretar el disparador cuando ya estás alineado.
3. Una corrige la altura y otra la deriva lateral.
4. En cuanto un disparo bien ejecutado queda desplazado, sin esperar a perder más puntos.

Capítulo 2 · Elementos del tiro: arma, bala, blanco y postura

1. Que la musculatura se sobrecarga y aparece la fatiga acumulada.
2. Bajar el arma y empezar la secuencia de nuevo.
3. Frontal, con la cabeza recta, sin inclinaciones.
4. En carabina la columna adopta una curva en S y la cadera actúa como apoyo; en pistola la postura es erguida, de perfil o semiperfil, con la cadera algo atrás.

Capítulo 3 · Empuñamiento y biomecánica del retroceso

1. El retroceso encuentra una vía de escape y el movimiento pasa al codo, lo que desvía el arma.
2. Hacia la derecha.
3. La presión del agarre y la firmeza de la muñeca.
4. En mantener la postura, la mirada y la presión sobre el disparador uno o dos segundos después del disparo.

Capítulo 4 · Alineación, enfoque y ciclo de disparo

1. Alinear es colocar punto de mira y alza en la línea ojo-blanco antes de subir el arma; enfocar es fijar la mirada en el punto de mira con el arma arriba.
2. Justo bajo la zona negra del blanco; es el área de puntería o zona de baile.
3. Entre seis y nueve segundos, según la persona y la situación.
4. Hacia la izquierda.

Capítulo 5 · Diagnóstico de errores de puntería

1. Es acelerar bruscamente la presión para forzar el disparo; suele dejar impactos bajos.
2. Porque el cañón apunta en otra dirección y la desviación aumenta con la distancia al blanco.
3. Un agarre menos firme, un punto de mira alto respecto del alza o apuntar demasiado arriba.
4. La técnica: el empuñamiento y la muñeca.

Capítulo 6 · Rutina de tiro y criterios de renuncia

1. Calentamiento físico, técnico y respiratorio; visualización; ejecución y postejecución.
2. Relajar el brazo, sonreír, respirar, mirar el blanco y cargar.
3. En un disparo en seco o una pausa breve fuera del puesto cuando un disparo queda por debajo del umbral propio.
4. Por ejemplo, cuando hay tensión, cuando no se ha visualizado el disparo, cuando el arma sale de la zona de baile o cuando aparece un pensamiento que desconcentra.

Capítulo 7 · Entrenamiento integral: cinco dimensiones

1. Táctica y logística, física, cognitivo-visual, técnica y propiocepción, y mental.
2. La capacidad del cuerpo para conocer la posición y el movimiento de sus segmentos sin mirarlos.
3. La colocación inicial de los pies.
4. Decidir durante el ciclo, repetir mentalmente el ciclo completo y mantener un diálogo interno positivo.

Capítulo 8 · Concentración, equilibrio y gestión emocional

1. La dirección voluntaria de la atención hacia una acción concreta, una indicación cada vez.
2. En el oído interno; detecta los movimientos y los cambios de orientación de la cabeza.
3. El parasimpático.
4. Por ejemplo, la exhalación lenta y larga, los estiramientos, un masaje suave en cuello y hombros, sonreír, tararear o repetir frases positivas.

Capítulo 9 · Ejercicios de galería

1. Para concentrarse en la ejecución sin la influencia del resultado.
2. Con el recuento de dieces interiores: gana quien tiene más.
3. En diez tiros sin presión de tiempo, cada uno con la atención de un disparo decisivo.
4. Un límite imaginario que aísla al tirador de los blancos vecinos, del ruido y de las distracciones.

Capítulo 10 · Preparación previa y competición

1. El día anterior, con la lista de verificación.
2. Por ejemplo, inscripción y horario, armas y munición, alojamiento y búnker, ropa, protección y cronómetro, cuaderno y chuleta, o agua.
3. Porque una competición ronda los 60 disparos más unos 20 de preparación, y hay que llegar al final sin fatiga en el brazo.
4. Entre 150 y 200.

Capítulo 11 · Nutrición e hidratación

1. La visión, la atención y la coordinación.
2. Porque aumenta las pulsaciones, la tensión muscular y el temblor.
3. Un desayuno ligero, con yogur y fruta.
4. En los entrenamientos, nunca en la competición.

Capítulo 12 · Conclusiones

1. La actitud mental, la postura y el espíritu.
2. Confianza: evita improvisar cada gesto y mantiene el tiro pese al ruido, las distracciones o los imprevistos.
3. Practicar, repetir y reflexionar.