



CURSO DE INICIACIÓN AL TIRO DEPORTIVO

FICHA NÚM.: 2

2.1 EL OJO DIRECTOR:

Determinar cuál es nuestro ojo dominante o director es sumamente importante. Generalmente es el derecho en el caso de los diestros y el izquierdo en los zurdos pero con cierta frecuencia esta norma no se cumple lo que hace muy importante determinar cada caso.

Para conocer cuál es nuestro ojo director haremos lo siguiente: con los dos ojos abiertos taparemos con el dedo pulgar de la mano con la que vamos a empuñar el arma (diestros o zurdos) un objeto distante y sin mover dicho dedo cerraremos primero un ojo y después el otro. Observaremos que mientras vemos a través de uno de los ojos el objeto no aparecerá tapado por el dedo, si no que este (el dedo) estará muy desplazado respecto al objeto. Al ver a través del otro ojo observamos que efectivamente el objeto está tapado por el pulgar. Este último es nuestro ojo dominante y por lo tanto el que utilizaremos siempre para apuntar.

2.2 LOS ELEMENTOS DE PUNTERIA:

En un principio nos centraremos en los sistemas denominados “miras abiertas” que se componen de “alza” y “punto de mira”. Para apuntar con este sistema es necesario ver el punto de mira dentro de la ranura que tiene el alza, perfectamente centrado y enrasando los bordes superiores de alza y punto de mira y alineados con el blanco. Resulta muy fácil de comprender viendo las siguientes figuras.



Cualquier pequeño error en el centrado y enrase del punto de mira y alza producen un gran error en el punto de impacto. Esto se debe a los errores angulares y de paralaje que son de suma importancia y veremos más adelante, ahora debemos quedarnos con que hay que prestar una gran atención a alinear los elementos de puntería y si dudamos deberemos sacar el dedo del gatillo, bajar el arma e iniciar de nuevo la mecánica de disparar que veremos después.

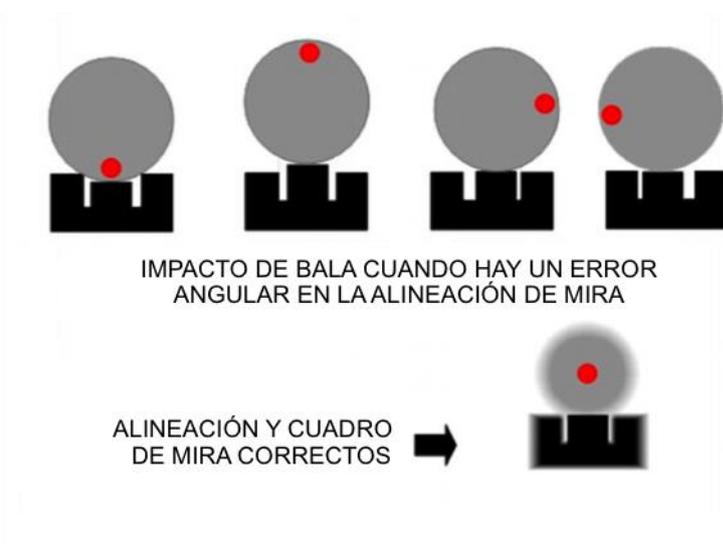




CURSO DE INICIACIÓN AL TIRO DEPORTIVO

Si observamos la figura anterior vemos partes enfocadas y otras no. Debemos fijar siempre nuestra vista en el alza y por lo tanto veremos un tanto desenfocado el blanco. Esa es la forma correcta y nunca trataremos de ver nítido el blanco a costa de perder nitidez en el conjunto alza-punto.

La siguiente figura muestra las variaciones que sufrirá el impacto según la incorrecta alineación del alza y el punto de mira.



El alza y punto de mira que se han representado en las figuras anteriores son los más adecuados para el tiro de precisión con cualquier tipo de arma dentro de las modalidades denominadas “miras abiertas”, no obstante las armas que razón de coste se emplean al iniciarse en el tiro suelen traer otro tipo de elementos en los que suele ser habitual incluir puntos de fibra óptica de diferentes colores u otras formas. Es posible en muchos casos conseguir un alza convencional, llamada de “tablón” y un punto de mira convencional pero en las que vais a utilizar al principio en el club debemos de trasladar lo antes visto al tipo de alza que tienen nuestras carabinas y asegurarnos de conseguir la perfecta alineación y centrado de los tres puntos de fibra visibles.





CURSO DE INICIACIÓN AL TIRO DEPORTIVO

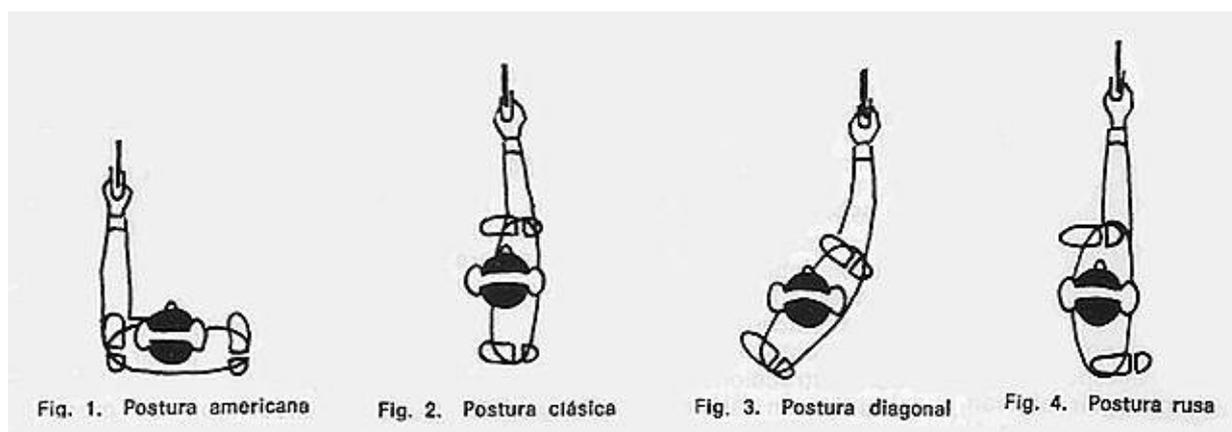
2.3 LA POSTURA:

Es evidente la importancia de una correcta postura ya que en gran medida de ella depende mantener la estabilidad, equilibrio e inmovilidad necesaria para que el tiro sea preciso.

Trataremos de encontrar una postura cómoda y que nos dé estabilidad, para ello colocaremos los pies separados, a una distancia aproximadamente igual a la anchura de los hombros, y buscaremos una postura respecto a la línea de blancos (ángulo entre la línea formada por nuestros hombros y la línea de tiro) que nos permita levantar el arma en posición de apuntar con esta perfectamente alineada frente al blanco y cómodamente. Los ejemplos prácticos nos harán comprender como lograr esta postura rápidamente.

Trataremos de mantener siempre los pies en la postura que hemos determinado como más adecuada pudiendo incluso llegar a hacer una marca con lápiz en el suelo para mantenerla (fijaros por tanto la importancia de la posición respecto a los blancos)

La mano que no empuña el arma nunca debe quedar colgando (en caso de disparar con pistola) debiendo sujetarla en el cinturón, bolsillo, etc.



La figura anterior muestra posiciones que van desde la que mantiene la línea de los hombros totalmente paralela a la línea de tiro hasta la que se mantiene del todo perpendicular, todas son válidas y deberemos ir probando hasta ver cual nos resulta más cómoda. Generalmente la mayoría de tiradores están cómodos entre 45 y 90 grados.

2.4 LA EMPUÑADURA DEL ARMA:

CARABINA

La posición de pie con carabina exige unas particularidades tanto en la postura de los pies respecto al blanco como en la forma de distribuir y soportar el peso del arma para conseguir no moverse. Estamos acostumbrados a ver empuñar carabinas o escopetas (armas largas) en la postura llamada “cazadora”, esta postura permite llevar el arma de forma muy rápida a la cara y a seguir un objetivo en movimiento y es la utilizada en el tiro al plato pero no es la más adecuada en tiro de precisión.

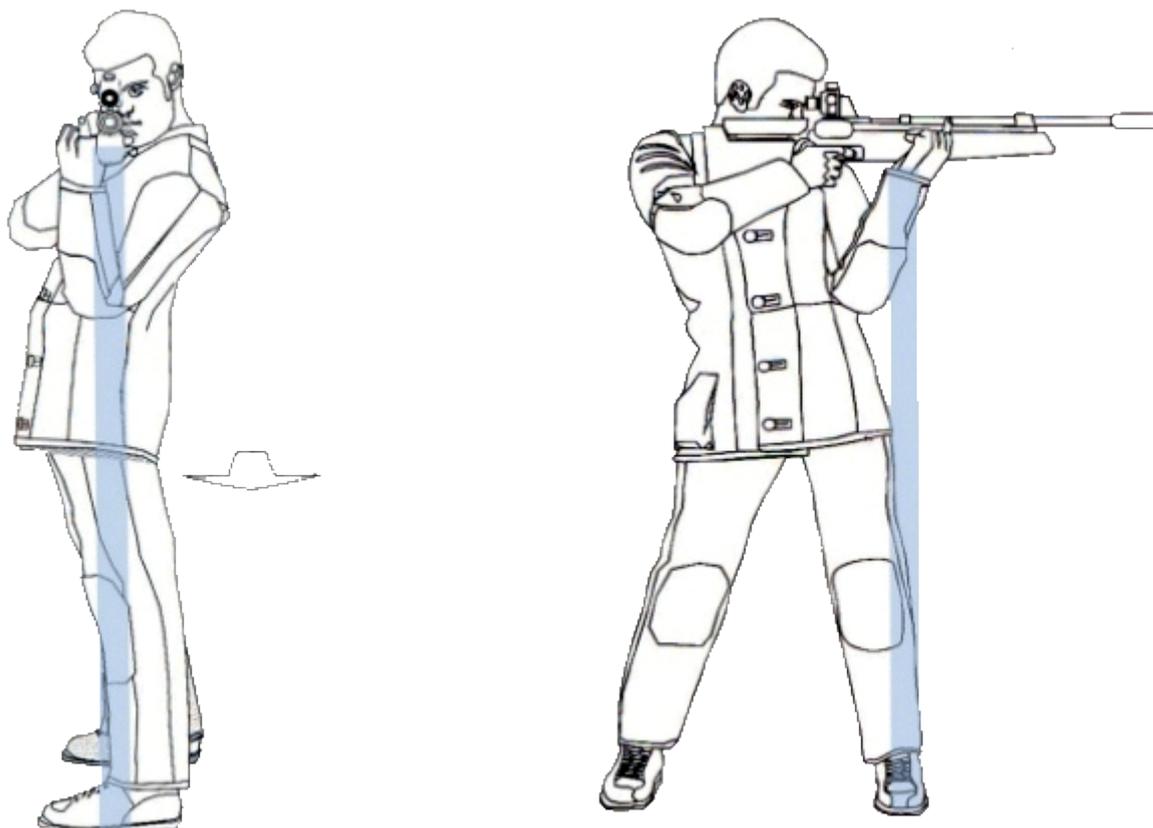


CURSO DE INICIACIÓN AL TIRO DEPORTIVO

Nosotros adoptaremos una postura que consiga que nuestro sistema óseo y sobre todo los músculos lumbares y abdominales soporten el peso y nos permitan permanecer inmóviles. Para ello deberemos colocar los pies de nuevo con una separación aproximada a la anchura de los hombros e imaginando una línea desde el centro del blanco al puesto de tiro colocaremos el pie izquierdo sobre dicha línea y el derecho con una inclinación similar al izquierdo y con el talón derecho en línea con la puntera del izquierdo.

El codo izquierdo apoya en la cadera, el brazo izquierdo va pegado a lo largo del tronco con una inclinación hacia el centro del mismo, siendo el apoyo del arma.

La mano derecha se coloca en la empuñadura, procurando no forzar con ella para no desviar la trayectoria lateral de los disparos, el brazo se deja caer normalmente y relajado, tratando igualmente de relajar los hombros y cuello, de esta forma se consigue una mayor facilidad para efectuar los disparos. La cara se apoya suavemente en la carrillera sin empujar lateralmente o hacia abajo, para no desviar el tiro.





CURSO DE INICIACIÓN AL TIRO DEPORTIVO

PISTOLA

La empuñadura de la pistola ha de hacerse con firmeza pero sin crispación. Así lo definen la mayoría de manuales y es desde luego una buena premisa de partida.

Con la mano izquierda sujetaremos el arma por el cañón y la colocaremos “dentro de la mano derecha” de tal modo que esta quede lo más adherida posible a la palma de la mano. Realmente, lo veremos en la práctica, el arma ha de ser sujeta por los dedos anular y medio sin que los demás ejerzan una fuerza excesiva. El dedo índice, encargado de realizar el disparo y del que nos ocuparemos más adelante, no debe tocar en lo posible el arma, solo actuará sobre el gatillo.

La pistola neumática no tiene efectos de retroceso o sobre elevación (los tiene ya que a toda acción le sigue una reacción) pero son casi imperceptibles, por lo que deberemos hacer la fuerza necesaria para que la pistola no se mueva en la mano sin tratar de “asfixiarla”.



2.5 EL DISPARADOR:

Nos referimos al disparador con el nombre de “gatillo” o “cola del disparador” en resumen nos referimos a la pieza o parte que nuestro dedo ha de accionar para efectuar el disparo y que tiene, la forma de hacerlo, una gran incidencia sobre el resultado final.

El disparador siempre debe accionarse con el dedo índice de la mano que sujeta el arma y de dicho dedo debemos emplear la parte media de la primera falange. Veremos en las clases prácticas que introducir más o menos el dedo tiene una incidencia sobre la desviación del disparo, así que debemos acostumbrarnos a no introducir más que esa parte media de la primera falange y evitar que el resto del dedo toque el armazón del arma.

El dedo solo debe ponerse en contacto con el gatillo después de iniciar la acción de levantar el arma hacia los blancos y una vez efectuado el disparo debe ser retirado del disparador. Eso evitará disparos fuera de tiempo y sus “ceros” y demás penalizaciones (según modalidad) y además es la mejor forma de cumplir con los requisitos de seguridad y evitar disparos que no estén dirigidos al blanco.

El gatillo tiene un primer recorrido sin apenas resistencia, llamado “primer tiempo”, seguido de otro recorrido en el que ya hemos de vencer la resistencia que libera el disparo. Ese primer tiempo indica a nuestro cerebro que iniciamos la acción de disparar y nuestros músculos se preparan para efectuar el



CURSO DE INICIACIÓN AL TIRO DEPORTIVO

disparo. Lo ideal es ir accionando el gatillo con tal suavidad y lentitud que el disparo nos sorprenda. Nunca daremos un toque seco y rápido al gatillo ya que esto con toda seguridad nos hará errar el disparo.

Después de efectuado el disparo esperaremos un instante antes de sacar el dedo del gatillo y proceder a bajar el arma.

2.6 LA RESPIRACIÓN:

Cuando ya tenemos claros los conceptos anteriores: elementos de puntería, postura, empuñadura... nos enfrentamos a la acción de efectuar el disparo por primera vez. ¿Que se nos escapa? La respiración, le hemos dejado para el final pero tiene una importancia que bien la podría haber colocado en primer lugar. Es una realidad fisiológica que mientras respiramos nos movemos y también lo es que cuando pretendemos hacer blanco el movimiento es nuestro enemigo. Debemos efectuar el disparo sin respirar pero sin sentirnos agobiados por la falta de oxígeno.

Lo ideal es comenzar a realizar todas las acciones previas manteniendo un ritmo respiratorio normal: cargamos el arma, adoptamos nuestra posición idónea, empuñamos el arma correctamente y solo en ese momento nos ocupamos de una respiración controlada o supeditada al tiro. Cuando ya estamos preparados para levantar el arma buscando el blanco y antes de hacerlo realizaremos un par o tres inspiraciones profundas y al tiempo que levantamos el arma vaciaremos parte del aire de nuestros pulmones (los pulmones llenos a tope nos ponen en una situación incómoda y produce movimientos involuntarios) dejándolos llenos a medias o un poco más. Si hemos realizado bien el proceso llegaremos a tener el arma frente a los blancos con la respiración controlada y sin hacerlo en ese momento, aprovechando la falta de movimiento para apuntar y disparar.

Una vez hecho el disparo esperaremos un instante antes de soltar el aire y respirar de nuevo y en caso que vayan pasando los segundos y no estemos seguros de poder realizar un disparo correcto quitaremos el dedo del gatillo, bajaremos el arma y comenzaremos de nuevo.

RESUMEN HASTA AQUÍ:

En este momento con lo citado hasta aquí podéis comenzar a disparar teniendo un cierto conocimiento técnico de lo que hacéis, no obstante todos estos apartados serán citados de nuevo cuando el curso esté mucho más avanzado ya que cada uno de ellos es lo suficientemente importante y tiene tantos aspectos que conocer que es necesario una práctica anterior y unos conocimientos básicos previos para poder asimilar cuestiones de más alto nivel.

Llegado el momento el monitor más adecuado se ocupará de cuestiones tales como los planes de entrenamiento, las técnicas de perfeccionamiento, la preparación mental previa y durante la competición y otras muchas materias. Ahora nuestro propósito es que vayáis adquiriendo hábitos seguros y en la medida de lo posible resultados, pero la seguridad prevalecerá siempre ante cualquier otra cosa.

Esperamos que continuéis practicando con nosotros y que forméis parte activa del club porque encontréis en el tiro una ocupación amena y divertida pero en ningún caso exenta de disciplina.

Gracias por formar parte de este colectivo!! Vamos preparando la ficha número 3!!