

LOS PROBLEMAS VITALES DEL TIRO CON PISTOLA

Me gustaría llamar la atención de mis colegas, entrenadores y tiradores, a un problema que está causando muchas preocupaciones a todos los tiradores prácticamente. Este problema es la fase final del disparo, la puntería y la acción en el gatillo.

De punto de vista de biomecánica, esta acción es bastante simple. Entonces, ¿porqué su realización es tan difícil?

Es de conocimiento común que los impactos de los disparos malos siempre se encuentran en las zonas alta - derecha o baja - izquierda del blanco (para los tiradores derechos). Este fenómeno en todos los casos es el resultado del movimiento de la muñeca en el momento de disparo. Este movimiento está aplicando la velocidad lateral a la bala que está saliendo. La distancia de desvío de la bala depende de la velocidad del movimiento. Si la pistola en el momento del disparo se mantiene inmóvil, el desvío es nulo. Está claro, que es mejor disparar en este instante

Vamos a ver cuál es el motivo de los movimientos de la muñeca en el momento cuando es necesario tener la máxima estabilidad. Este motivo es el deseo del tirador de hacer el disparo en el momento de la coincidencia total de la imagen real de la puntería con la ideal. Esta coincidencia aparece muchas veces, pero siempre por instantes muy cortos.

El tirador, para aprovechar estos momentos oportunos, tiene que accionar el disparador muy rápidamente, provocando así los movimientos de la muñeca, que a su vez se producen debido a que el movimiento autónomo del dedo índice es un proceso bastante difícil de realizar.

Vamos a analizar si la puntería ideal es indispensable en el proceso del disparo con la pistola. La estabilidad, incluso en los mejores tiradores, nunca es ideal. El sistema "tirador - arma" no es firme, siempre hay oscilaciones. Es por ello que hablar acerca del disparo preciso con la pistola es poner al tirador en la situación que no es posible resolver siempre positivamente. El disparo perfecto con la pistola es la coincidencia de muchos factores fortuitos. Sería mejor hablar acerca del disparo de compromiso. Compromiso entre la necesidad de hacer un disparo perfecto y la imposibilidad de mantener el arma inmóvil.

Existen dos modos de resolver este problema. El primero, que están usando muchos tiradores, consiste en "cazar" la puntería ideal. Cuando la puntería ideal aparece, el tirador aumenta la presión al disparador con el deseo de disparar "al punto". Este deseo de hacer el disparo al mero centro es el motivo del movimiento de la muñeca, la amplitud de la cual depende de la experiencia y la habilidad del tirador.

Segundo modo de disparar consiste en el hacer aparte el esquema clásico de la puntería, en el traslado de los acentos de este proceso que parece simple, pero es difícil de realizar. Estoy profundamente convencido que el proceso de la puntería, la descripción de la cual está viajando de un libro al otro, no existe, o, mejor dicho, no es posible de realizar en todos los disparos. Es un proceso casual. Esta opinión mía fue confirmada en las conversaciones con colegas y en la práctica.

Para mí la puntería y la estabilidad son la misma cosa. El mejor tirador es una prensa - si vamos a fijar el arma en una prensa, el problema de la puntería desaparece. El tirador tiene que transformarse en un prensa, pero ello no es posible, y nosotros regresamos a la idea de compromiso. Veámosla más detalladamente.

La amplitud de las oscilaciones del arma durante el disparo, el arco de los movimientos, es una característica individual para cada tirador. Es muy constante y se mantiene sin variación por mucho tiempo incluso sin entrenamiento. El arco de movimientos (AM) puede servir como certificado de calidad del tirador. Si tu AM es del tamaño de círculo "8", ni pienses conseguir sólo "10". Primero tienes que disminuir tu AM, y sólo después... Pero acontece que disminuir la AM es mucho más fácil que aprovechar este mejoramiento. El tirador tiene que conocer

muy bien sus posibilidades limitadas por el AM y sus pretensiones no pueden ser mucho más altas. Sólo el tranquilo y seguro disparo dentro de su AM da la garantía de la ausencia de disparos muy malos, los que "comen" los dieses, obtenidos con mucho esfuerzo.

Existe una posibilidad ideal para ver y registrar esta característica: los sistemas computarizados del entrenamiento tipo SCATT, diseñado todavía en la Unión Soviética y producido en Rusia.

Este sistema permite observar que la estabilidad de la mayoría de los tiradores con 2-3 años de experiencia se encuentra casi siempre en el círculo 9.5 en el momento anterior al disparo. Esto significa que el tirador, disparando sin movimientos de la muñeca, va a tener los disparos dentro de este círculo. El mismo SCATT confirma que los tiradores de nivel medio tienen el porcentaje promedio de estabilidad del arma en la zona "10" durante el último segundo antes del disparo entre 60 - 75%. Entonces, teóricamente, tirando con la pistola de aire, estos tiradores pueden tener los resultados de 576 a 585 (hombres) y de 376 a 380 (mujeres). Los tiradores élite tienen las posibilidades mucho más altas. La estabilidad de 85% permite tener los resultados de 590 y 394 respectivamente. Conozco tiradores que tienen la estabilidad mayor de 85%, pero ellos no tienen resultados tan altos. En la gráfica "Time Shift" de SCATT podemos ver que el tirador tendría el resultado máximo si disparase a unos 0.1 - 0.3 de segundo más rápido. Esto no es verdad, porque disparando estos décimos de segundo más rápido, el tirador va a hacer el mismo error.

La salida de esta difícil situación la veo en el cambio del esquema del disparo, en el cambio del objetivo que tiene que perseguir el tirador en el proceso de disparo.

El objetivo del tirador debe ser la conservación de la estabilidad máxima durante el tiempo necesario para la acción en el disparador y un poco más. El tirador debe tener la certeza que la pistola durante este tiempo no va a salir de la zona del disparo, tiene que tener la confianza en su estabilidad, que siempre es mejor de lo que nos parece.

Cada entrenador con la ayuda del armero puede preparar y realizar un experimento muy efectivo y muy eficiente. Para ello hace falta adaptar el cable de las cámaras fotográficas profesionales (mando a distancia) para presionar el disparador. El tirador está manteniendo el arma en la zona del disparo y el entrenador, sin ver la imagen de la puntería, está disparando. En todos los casos este dúo da resultados sorprendentes. Esto es la confirmación de que nuestro problema No. 1 no es la puntería, sino los movimientos de la muñeca.

Más adelante sigue el esquema de las acciones durante la realización del disparo. Todo el proceso hay que dividir en dos partes, relacionadas entre sí y de igual importancia: de preparación y de ejecución (o el disparo propiamente dicho). La parte de preparación que está a veces ignorada por los tiradores, no es menos importante que la de ejecución. Es el fundamento del edificio muy delicado, que se llama el disparo.

I. LA PREPARACIÓN DEL DISPARO

1. Al levantar la pistola un poco por encima del blanco, el tirador está recorriendo con la vista interna los puntos más importantes de la postura:

- tobillos;
- rodillas;
- zona lumbar;
- hombro;
- muñeca.

2. Al fijar el tono muscular habitual, el tirador está concluyendo: "Estoy listo, me voy!" y luego baja la pistola a la zona del disparo, acompañando este movimiento con una expiración total. *Nota: La expiración está provocando la sensación de tranquilidad y seguridad como un reflejo condicional.*

Recuerden: cuando de repente se nos presenta un peligro: "¡Ah!" - con una aspiración; pasó el peligro - "Fu...", con una expiración.

II. LA FASE DE EJECUCIÓN DEL DISPARO

Después de bajar la pistola a la zona de disparo, el tirador comienza el movimiento de su dedo índice - lento pero decidido. Este movimiento tiene que ser como independiente de la voluntad del tirador. Imagínense que en sus manos tienen una pistola de mecha, que no tiene partes móviles, y sólo el fuego se mueve en la mecha. Usted sólo tiene que mantener la pistola en la zona de disparo y, como ha dicho un muy buen tirador, "con la cara de palo" esperar que la pistola dispare

Se que es muy difícil mantenerse totalmente indiferente a la posición de las miras con relación al blanco, pero vale la pena, porque los errores de la puntería son siempre mucho más pequeños que los provocados por el movimiento de la muñeca.

Hablaremos de un problema, el cual, considero, puede y debe ser resuelto de forma muy diferente a como lo describen la mayoría de libros que pudo usted haber leído. Este problema es la puntería y la acción en el disparador. Estas dos acciones están hasta tal punto relacionadas entre sí, que es imposible separarlas - es una acción única, aunque en muchos libros existen artículos independientes acerca de estos dos elementos técnicos del disparo.

Podemos separar a todos los tiradores en dos grupos, que están realizando la puntería y la acción en el gatillo de forma bastante diferente. Llamaremos condicionalmente a unos - pasivos y a otros - activos. Los pasivos están concentrados en la búsqueda de la puntería perfecta, están esperando cuando las miras estarán en la posición ideal para el disparo. Al ver esta posición, presionan el gatillo. Muchos de ellos, quienes tienen años de entrenamiento y tienen buenas capacidades motoras, pueden hacerlo casi perfectamente, pero no en todos los disparos.

Los activos están concentrados en las acciones, en las que ellos pueden influir - el movimiento del dedo índice, la conservación del tono muscular de la muñeca y la posición del poste en la ranura de la mira trasera. Sería muy bueno si el tirador se preocupara sólo por problemas "interiores", con lo que está aconteciendo dentro de su cuerpo. Esto es mucho más importante que los problemas exteriores

Estoy convencido que el objetivo principal del disparo seguro tiene que ser no el disparo propiamente dicho, sino la conservación de la estabilidad, la conservación del tono muscular constante. Para conseguirlo, el tirador tiene que crear el nuevo esquema del disparo, olvidar de la puntería como un proceso emocional, poner todo a la base matemática, transformarse en un operador de disparos.

Un ejemplo: la pistola de aire, la distancia 10 metros, la velocidad inicial del balón - 150m/seg. El balón llegará al blanco en aproximadamente 0.1 seg. Si en el momento de disparo la punta del cañón tiene la velocidad lateral de 0.2 - 0.3 m/seg, que puede ser provocada solamente por el movimiento de la muñeca, el balón se desvía a 2 - 3 cm del punto de disparo, o sea esto será un "8" o un "7".

La velocidad del movimiento de la punta del cañón causada por el movimiento de la muñeca puede ser mayor de la indicada y siempre es superior a la del movimiento del brazo.

Todos conocemos los ejemplos de matemática elemental acerca de los errores angulares y paralelos. Ellos son ciertos solo y exclusivamente para el tiro con rifle de mira abierta con el

apoyo, es decir, para el arma inmóvil, que no es el caso de pistola. Hablar de estos errores en el caso de pistola significa no comprender la esencia del asunto.

Sí, estos errores existen, pero éstos no son el resultado de la mala puntería. Son el producto de la mala estabilidad no controlable por el tirador. La pistola durante el disparo siempre está en movimiento, la amplitud del cual corresponde al nivel del tirador. La trayectoria de estos movimientos muchas veces está pasando por el punto de la puntería ideal y si el tirador va a intentar hacer el disparo en este momento aparentemente oportuno, la bala casi siempre se va a ir lejos del centro. ¿Porqué? Nuestra vista funciona de tal forma que siempre estamos viendo lo que ya pasó, y con mayor razón si se trata del objetivo móvil. Al hacer "casería" de la puntería ideal, el tirador está casando el pato que ya se fue.

Hay gente muy mañosa que es capaz de casar con éxito esta volatería, pero sus resultados no son estables. También mi tarea en este caso es muy concreta: explicar mi entendimiento del disparo seguro, el modo de disparar que puede dominar no solo la gente mañosa.

El esquema del disparo, presentada arriba, en principio no contiene nada que no es conocido. Mi propuesta trata sólo del contenido, sin cambiar la forma. Gostaría subrayar una vez más la importancia de la parte preparatoria del disparo, que algunos tiradores están ignorando. Vamos a comparar el disparo de la pistola con el de rifle de pie.

Estos dos disparos tienen mucho en común. En los últimos años los resultados en rifle de pie siempre están aumentando y los de la pistola están bajando. Vamos a ver cómo están preparando los disparos los tiradores del rifle y los de la pistola. Los mejores tiradores de rifle están gastando hasta 60 segundos para la parte de preparación y unos 3 - 5 seg. para la parte de ejecución. La mayoría de tiradores de la pistola comienzan hacer puntería sin controlar la postura, sin fijación del tono muscular habitual en los puntos más importantes. Al realizar la puntería, el tirador no puede fijar la pistola en esta posición y las acciones activas, como presionar el gatillo, casi siempre perturban este muy frágil equilibrio. ¿Dónde está la solución óptima?

Primero: olvidar de la puntería como un proceso independiente, dejar la prioridad a favor de la acción en el gatillo.

Segundo: confiar en su estabilidad, que siempre es mejor de lo que nos parece. Pueden averiguar esto en SCATT. Si no lo tiene, puede creer en mi palabra

Tercero: al bajar la pistola a la zona del disparo, de una vez comenzar el movimiento del dedo índice, sin detenerlo hasta que la pistola dispare y un poco más.

Cuarto: nuestro objetivo es conservar la máxima tranquilidad en la muñeca y no permitir que aparezcan los movimientos que no son los de arco de movimiento.

Algunos de los ejercicios que pueden ayudar en realización de este programa:

1. LA FIJACIÓN DE LA MUÑECA - ENTRENAMIENTO SIN ARMA

Este es el punto más débil de todo tirador de pistola. Cuanto más temprano el tirador - principiante con la ayuda de su entrenador va a dominar esta muy difícil acción, tanto menos problemas tendrá él en su futuro.

Esta acción es difícil por una sola razón: los músculos, que son responsables por la fijación de la muñeca, no se controlan por el sistema nervioso central (SNC), sino por el sistema nervioso periférico (SNP). Es por ello que un hombre no entrenado no puede fijar la muñeca sin apretar los dedos. Como la fijación aislada de la muñeca no se practica en la vida cotidiana, las uniones nerviosas entre SNC y la muñeca están casi perdidas. Es posible recuperarlas sólo con el entrenamiento muy específico y duradero. Este entrenamiento es posible hacerlo no solamente con las armas, sino en cualquier situación donde las manos están libres: al ver la televisión, en el transporte público, al hablar con amigos, etc... Hace falta de tener en la mano algo que se parezca a la cache, intentar de fijar la muñeca sin apretar mucho los dedos y controlar el grado de la fijación con la otra mano. Imagínense que tenemos en la

mano un huevo muy pesado con la cáscara muy frágil - no se puede apretar mucho, ni relajar los dedos. Al mismo tiempo hay que hacer (ojo!) los movimientos del dedo índice, muy lentos, pero muy seguros, controlando que estos movimientos no estén provocando el cambio del tono muscular de la muñeca.

2. LA FIJACIÓN DE LA MUÑECA - ENTRENAMIENTO CON EL ARMA

- Disparos dobles de pistola standard.

El primer disparo se usa para crear el fondo, el tono muscular "después del disparo". Al memorizar este tono muscular, el tirador está efectuando el segundo disparo.

Disparos "dobles" de pistola de aire o libre.

Es igual a primer ejercicio, solo que el primer disparo es imaginario. El tirador tiene que crear el tono muscular "después del disparo" con la memoria muscular y su fuerza de imaginación.

- Las series de 20 seg. con la pistola standard.

Este ejercicio es muy útil, es la llave de oro para todas las modalidades de pistola.

20 seg. - es el tiempo suficiente para no tener mucha prisa, pero es poco para hacer mucha puntería. Sin saber fijar la muñeca no es posible tirar bien este ejercicio. Las series más cortas, de 10 seg, es mejor no usarlas, al menos en la fase inicial del entrenamiento. Tirando con el gran límite de tiempo, el tirador no está puliendo su técnica, sino puede adquirir los malos hábitos (movimientos de la muñeca).

3. KINDER GARTEN

Esta forma de entrenamiento la usé por primera vez en Portugal en 1995, donde entrenaba no solo a tiradores, sino también a los atletas de pentatlón moderno, quienes eran como una hoja de papel en blanco - ninguno de ellos nunca ha tirado.

Era necesario realizar mucho trabajo individual, pero, como siempre, no teníamos tiempo. Cuando me ocupaba de uno, los demás se quedaban abandonados.

Tomé la decisión de usar la audiograbadora - grabé la sucesión de actuación durante una serie de 10 tiros. Ahora los tiradores podían seguir mi voz y yo podía al mismo tiempo controlar y ayudar a cualquiera de ellos sin interrumpir el proceso.

Después de tres meses de entrenamiento los muchachos ganaron la modalidad de tiro en el Campeonato Europeo de Pentatlón Moderno. Poco más tarde, en el Campeonato Mundial, los atletas portugueses ganaron segundos lugares individuales de tiro tanto entre hombres como mujeres.

Hoy en día este modo de entrenamiento se ha modificado un poco, pero el contenido es prácticamente el mismo. El nombre se lo ganó en El Salvador, donde se usan estas palabras alemanas.

Estoy usando el cassette de 90 min con la grabación de las series de 11 - 12 disparos en el ritmo de 1 disparo - 1 minuto, después un descanso de 3 minutos. En la fase inicial de entrenamiento con Kinder Garten se usa la grabación con la parte preparatoria del disparo de 20 seg. y la de ejecución de 10 segundos (5 seg. - el disparo y 5 seg. - la conservación de estado de disparo). Durante 30 seg. de descanso entre los disparos se escucha la música clásica, como de Richard Claydermann, por ejemplo.

Una vez dominado este ritmo, los tiradores pueden pasar a otro nivel, donde la parte preparatoria es de 15 segundos y la parte de ejecución es también de 15 segundos, pero el tiempo de disparo propiamente dicho es el mismo - 5 segundos, se aumenta sólo el tiempo después del disparo.

Usando Kinder Garten, los tiradores con años de experiencia pueden estabilizar e incluso mejorar sus resultados, también resolver el problema de falta de tiempo en las competencias, pero este método es muy eficiente para los tiradores principiantes.

Una tiradora de El Salvador, L.M., que está entrenando solamente 3.5 años (para mayo, 2002), pero siempre con el uso del Kinder Garten, ya dos veces tiró en las finales de la Copa del Mundo. Este ejemplo es, digamos, extremo, pero tengo pruebas, que los tiradores que entrenan con Kinder Garten están mejorando sus resultados, como automáticamente, supuestamente sin esfuerzo alguno de su parte.

Algunos tiradores con experiencia y logros en su carrera deportiva a veces tienen miedo, de mi punto de vista totalmente justificado, de cambiar sus costumbres de entrenamiento porque pueden perder lo que tienen sin la garantía de ganar algo mejor. Vale la pena comenzar y los primeros 2-3 entrenamientos les quitan todas las dudas.

Último que quería subrayar: el arma principal de todo tirador que está soñando con los resultados de nivel internacional es la paciencia. Los tiradores experimentados tienen que estar conscientes que ellos van a tener más problemas que los principiantes, porque cambiar la sucesión habitual de las acciones y, más aún, la sucesión y el contenido de los pensamientos es más difícil que aprender algo totalmente nuevo.

Pueden estar seguros, que una vez aprendida la técnica arriba descrita, es decir, si su objetivo durante el disparo va a ser la conservación de estabilidad máxima, la conservación del tono muscular y la conservación de actitud, usted va a comprender mucho mejor lo que es un tiro y nunca va a perder esta calidad.

TIRO RÁPIDO EN LAS MODALIDADES PISTOLA DEPORTIVA DAMAS Y PISTOLA FUEGO CENTRAL

Todo tirador y entrenador saben que en estas modalidades ganan los que saben tirar mejor la segunda parte de la modalidad - tiro rápido. El caso de Tao Luna en Sydney es muy demostrativo. Ella tenía 299 puntos en la primera parte de la competencia y no la ganó porque en la parte rápida tiró sólo 291 puntos, incluso en la última serie tuvo un "7". Después de Sydney la importancia de tiro rápido se aumentó, porque la serie final hoy en día es rápida. Mas un ejemplo de Campeonato Mundial Lahti'2002 - Dorjsuren Munkhbayar después de primera parte de la competencia estaba en la sexta posición junto con otras tres tiradoras a 4 puntos del primer lugar, pero en tiro rápido ella ha perdido solo 3 puntos y entró a la final como primera con 2 puntos de ventaja y ganó el Campeonato.

Claro está que también es muy importante la preparación psicológica, pero, ¿quién tiene dudas acerca de la estabilidad psicológica de Tao Luna?

Sabemos que hay tiradores quienes saben tirar mejor el tiro rápido, y otros, quienes están más seguros en el tiro sin límites de tiempo. Son muy pocos quienes saben hacer una y otra cosa por igual. Estas cualidades son benéficas. Sabemos también que el entrenamiento puede cambiar y mejorar las cualidades naturales de los atletas

Abajo sigue la descripción de la técnica de tiro rápido como la entiendo yo. No voy a hablar acerca de las posiciones ni de los agarres - ello no tiene gran importancia. El disparo sin límite de tiempo casi todo tirador lo hace en la fase de expiración, aunque en algunos libros es posible encontrar las recomendaciones de hacerlo en el principio de la fase de inspiración. Estoy seguro que los autores de estos libros son teóricos, quienes no conocen bien la práctica de tiro y estas recomendaciones ya tienen 30 - 40 años de antigüedad.

Pues, el disparo sin límite de tiempo lo estamos realizando en la fase de expiración. ¿Y el de tiro rápido...?

En tiro rápido sucede lo siguiente: por costumbre levantando los brazos hacer la inspiración, también levantando la pistola parece más lógico hacer lo mismo. Pero el tono muscular después de la inspiración en esta modalidad es muy diferente del de tiro sin límite de tiempo. Por ello estoy recomendando respirar de manera contraria - levantando la pistola hacer la expiración (reflejo condicional - la tranquilidad).

Este cambio se aprende muy rápido, habitualmente durante un entrenamiento. En la posición "listo" 1 - 1.5 seg. antes de que aparezca el blanco, hacer una inspiración bastante profunda y cuando el blanco aparece, hay que comenzar el levantamiento de pistola y la expiración. En los intervalos entre aparición del blanco hacer dos respiraciones normales, después una respiración más profunda y esperar el movimiento del blanco. El levantamiento del brazo tranquilo, con la velocidad continua, sin aceleraciones en el inicio ni disminuciones al final.

Ahora acerca del dedo índice. En la posición "listo" el dedo índice tiene que estar en contacto con gatillo sin hacer presión alguna sobre el mismo. Una vez comenzado el levantamiento de la pistola, el dedo índice también está comenzando su movimiento, el cual termina junto con la expiración y en el momento que la pistola se detiene.

El disparo tiene que salir en el momento cuando la pistola se detiene o unos instantes más tarde. Independientemente del lugar de la parada, en el centro o fuera. El tirador no puede buscar el centro del blanco, ello resulta con los disparos a distancias largas, porque al perder el tiempo buscando el centro el tirador tiene que acelerar el tiro, que casi siempre provoca los movimientos de la muñeca. Para evitar estas pérdidas hay que entrenar mucho los levantamientos. Inexactitud de levantamientos inclusive en los tiradores de nivel medio casi nunca está saliendo del círculo "9", pero los movimientos de la muñeca pueden traernos un "0".

El trabajo del dedo índice que estoy recomendando se aprende más fácilmente y con mayor seguridad que el que se realiza con un esfuerzo previo al levantamiento. Los autores de algunos libros están hablando de la necesidad de quitar hasta un 70 - 80% de peso del gatillo en la posición "listo". En este caso, después del levantamiento de la pistola, el dedo índice está bloqueado por el miedo del tirador a que la pistola va a disparar anticipadamente. Iniciar el movimiento del dedo bloqueado es muy difícil, casi imposible sin perder la fijación de la muñeca.

El movimiento que estoy recomendando es de una amplitud mayor, que siempre se realiza mas facil que los movimientos de amplitud pequeña.

Pruébenlo, y muy rápidamente estarán convencidos en la eficiencia de esta forma de accionar el gatillo.

Para despedirse, una anécdota histórica:

Niels Bohr, el laureado del 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."

Me gustaría mucho recibir las opiniones de los colegas acerca de lo que está escrito arriba, pero no antes de unos 2 - 3 meses. ¿De acuerdo?

Buenos tiros!

Anatolii Piddubnyi,

dubich@yahoo.com

LATÉCNICA de TIRO con PISTOLA

Una nota previa necesaria.

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

II. 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 activización 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.

III. 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, discúlpennme 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 ahorrable desde el punto de vista de los gastos de la energía física y psíquica". ¿Porqué no vamos a discurrir 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 quedaron 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 Zapedzki, 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 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 cuanto energía se va gastar para ello, no es importante.

No puedo detenerme ante el deseo de analizar aquí una cita del manual, mencionado mas 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 mas esfuerzo que el dedo anular y este mas que el dedo medio. El pulgar está presionando a la cache 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 cache me recuerda una historia, que tenia 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 cache? ¿Con mucha fuerza?" "Claro que si, con mucha fuerza", - respondió Gushchin. Casi de inmediato vino otro: "¿Cómo Usted está agarrando la cache, con poca fuerza?". "Claro que si, 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 mas 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 enfrente 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 esta 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 estadía en la zona del disparo aumenta, la amplitud de los movimientos de las miras también aumentan, ya estamos en un circulo 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 etrenamiento 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 perdidos. 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 mas 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 e 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 mas 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 mas por la falta de la resistencia) mejor que ellos y ellos 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 del treino 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 tenia mas 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 pedaso 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 mas 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 Sanchez, 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 superar 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 cacheta, 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 está 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 pié, 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 Piddubnyi

Harkivske Shosse, 160-a, app.199,
02091, Kyiv, Ukraine.

dubich@yahoo.com

EL DRAMATISMO OLÍMPICO

Las reflexiones de un entrenador que no estaba en Atenas.

Sí, yo no estaba en Atenas y mis posibilidades de analizar lo que pasó allí son limitadas, pero la técnica de la comunicación moderna me regaló oportunidades de estar casi presente. Internet y TV - esta combinación era muy buena. Yo estaba en mi casa en la capital de Ucrania, la ciudad de Kyiv, y acompañaba las competencias por series. La TV ucraniana daba todos los días los programas dedicados al tiro de 30 a 45 minutos - nunca antes era así. Al parecer los directivos de las Televisoras ya sabían que una de las medallas de oro de Ucrania iba a llegar de las canchas de tiro. En Internet los resultados por series era posible verlos ya en tres a cinco minutos después de que éstas eran terminadas.

Para mí, como entrenador de tiro, es muy interesante analizar los resultados de las competencias y sacar las conclusiones o si era posible de lograr algo mejor, para poder después usar estas conclusiones en mi trabajo.

Lo primero que me ha sorprendido en las competencias de tiro en Atenas, era que el nivel de las situaciones dramáticas era muy alto, literalmente Shakespeareanas.

Desde mi punto de vista solamente la competencia de despedida de Blanco en movimiento se volvió en la fiesta de un solo tirador - el plusmarquista Mundial Manfred Kurzer de Alemania. Esta fiesta él la coronó con nuevo Record Mundial.

Había también otra despedida de los Juegos Olímpicos - "Pistola de Tiro Rápido"; ya que no va a volver a aparecer en el programa de Olimpiadas con las Pistolas de calibre .22 short, se cambió para el calibre .22 LR. Esta vez Ralf Schumann, ya dos veces Campeón Olímpico, se llevó muy esperada por todo mundo y muy merecida por él su tercera Victoria. Ello no era fácil - después de la clasificación Ralf tenía 592 puntos, pero lo acompañaban dos tiradores rusos con los mismos resultados, dos de igual nombre "Sergei", el primero Poliakov y el segundo el Campeón Olímpico de Sydney Alifirenko.

Los tiradores rusos terminaron la serie de clasificación mejor que Schumann, que podría darles una ventaja moral; pero, esta vez, al parecer, no había la fuerza capaz



de parar a Ralf - su final era casi perfecta, él ganó más de dos puntos a sus dos rivales y se quedó con el Oro. Cinco Olimpiadas, tres medallas de Oro y una de plata - ¡fantástico! ¡Bravo, Ralf!. La medalla de Plata fue para Sergei Poliakov y la de Bronce para Sergei Alifirenko, el tirador con una muy interesante trayectoria. Él era buen tirador de Pistola, pero nunca fue miembro de la selección Nacional de la Unión Soviética

y al final de los años 80 prácticamente dejó de participar en las competencias, se volvió el director del equipo. Con el desaparecimiento de la Unión Soviética Sergei necesitaba cambiarse de una de las republicas caucásicas a Rusia y las cosas ocurrieron de tal manera que él otra vez agarró la Pistola. Su regreso resultó muy exitoso - *a pesar de varios años sin entrenamiento él ganó el Campeonato de Rusia, fue incluido a la selección Nacional y logró la victoria en una de las Copas del Mundo, que le dio la cuota Olímpica para Sydney-*, donde Sergei ganó el Oro. Felicidades a este veterano, que ha probado una vez más que el tiro es para toda edad.

Casi tranquilo pasó la competencia de Rifle Tendido -Matthew Emmons permitió a su rival Christian Lusch casi agarrarlo después del noveno disparo de la serie final - se quedó solamente 0,4 puntos de diferencia, pero el último disparo de Mat era 10,6 y el de Christian - 9,9. El Tercer lugar lo ocupó Sergei Martynov de Bielorrusia, uno de los más constantes tiradores de tendido, uno de los recordistas mundiales y un veterano más que no está perdiendo sus cualidades desde hace muchos años.

En la competencia de 3x20 Liubov Galkina de Rusia no dejó los chances a las demás tiradoras, ni pensar sobre la medalla de Oro. Ella entró a la final en la segunda posición, atrás de Olga Dovgun de Kazakistan, pero ya después del primer



disparo final "Liuba" ocupó el liderazgo y al terminar tenía la ventaja de 2,5 sobre Valentina Turisini de Italia. Bravo Valentina, tu camino al podium Olímpico fue largo, pero ya allí estás. Esto era como la compensación de la desgracia de Liuba en la competencia de Rifle de Aire, donde ella estaba al frente hasta el último disparo de la final. Liubov Galkina rompió el Record Olímpico en la ronda de clasificación y no ganó la medalla de Oro, porque otra tiradora, Du Li de China, también rompió el Record Olímpico, pero ya con final. ¡Este último disparo! - vamos hablar sobre ello también en la siguiente narración: El evento de Pistola de Aire Hombres. Por la medalla de Oro en Pistola de Aire Hombres lucharon dos gigantes: Wang Yifu y Mikhail Nestruev. Todo el mundo los conoce muy bien, no es necesario presentarlos. Y todo el mundo también sabe que aconteció con Wang Yifu en Atlanta. Yo recuerdo muy bien este drama y recuerdo también que él ha perdido mucha energía en el último disparo de la clasificación. Este disparo le costo a Wang Yifu mucho - él levantaba la pistola no menos que 9 veces. Finalmente disparó - ¡un diez! - se volteó para atrás y levantó el brazo con la Pistola, hasta saltó un poco. Nunca he visto a Wang Yifu tan emocionado, inclusive después de su victoria en el Campeonato Mundial. Y ahora en Atenas él estaba otra vez en la disputa por la medalla de Oro, pero si en Atlanta él tenía gran ventaja sobre los demás tiradores, en Atenas el líder era Mikhail Nestruev. Después de 8 disparos de final "Misha" estaba a un punto en frente de Yifu. El noveno disparo los igualó - Misha tiró 9,3 y Yifu 10,3. Pasando 69 tiros de la competencia la medalla de Oro estaba colgada en el filo muy fino del último disparo. Ambos tiradores estaban nerviosos y sus disparos no fueron perfectos. La buena suerte le sonrió más a Yifu, el tiró 9,9 y ganó por 0,2 puntos a Misha. Es decir, que Wang Yifu pegó su último disparo a 1,5 milímetros más cerca del centro del blanco que Mikhail Nestruev. ¡1,5 milímetros es el valor de una medalla de Oro Olímpica!

En esta modalidad hubo una sorpresa - entraron a la final tres tiradores koreanos: Jin Jong Oh de Republica de Korea, Kim Hyon Ung y Kim Jong Su de PRK. Cuidado, chinos y rusos, esta gente es seria. Pasando unos días Mikhail Nestruev mostró que él con toda razón se encuentra en la punta de lanza de la elite mundial. Los resultados en la Pistola Libre eran, hablando sincero, muy bajos, que ya se han hecho costumbre en los últimos años. Recuerdo



muy bien, que en los años de mi estancia en la selección de la Unión Soviética como entrenador del grupo de Pistola, en dos Campeonatos Nacionales del año 1984 (es decir, hace 20 años) el resultado de 560 puntos lo hicieron 18 tiradores en cada evento . Esta vez el resultado de 560 puntos fue octavo. Que pena, porque esta modalidad es una de mas bonitas en el tiro.

Al ver, que Mikhail Nestruev estaba en la segunda posición de la final con una diferencia de 2 puntos del ya conocido Jin Jong Oh , yo estaba seguro que esta vez él iba a llevarse la presea dorada. Misha ya en muchas ocasiones había demostrado su valor de luchador final y su pérdida en la Pistola de Aire lo movilizó aún más, conozco el carácter de este hombre. Pero la lucha fue mucho más disputada de lo que yo imaginé - hasta el cuarto disparo Jin Jong Oh logró defender su liderazgo ya que después del cuarto disparo Misha pasó adelante, pero en el sexto tiro Jin otra vez agarro la posición de líder. Los cambios de ataques pusieron a ambos nerviosos: el séptimo disparo al final de cuentas fue el decisivo - Misha tiró un pésimo 8,9 y Jin un catastrófico 6,9. La realización de la ventaja de 1,4 puntos para Mikhail ya era una cuestión de técnica y él la cumplió con dos nueves y un bueno punto final de 10,6.

La única modalidad donde los chinos ganaron relativamente fácil y no solo Oro sino Plata también, fue el Rifle de Aire Hombres, que sinceramente para mi fue una sorpresa inesperada. Sí, Zhu Qinan ganó una Copa del Mundo, pero este era el único éxito de los chinos en Rifle de Aire y su única tirada en las Copas del Mundo de este año. El dominio completo de los tiradores chinos se volvió en un duelo entre ellos mismos que acabó con la victoria del más joven. Zhu Qinan igualó el Record Mundial de Juveniles y lo adornó con la medalla de Oro, la medalla de Plata se la llevó Li Jie. En tercer lugar se quedo Josef Gonci, quien al parecer se ha recuperado después de unos años sin brillo.



La modalidad más "pesada" del Tiro - 3x40 - , Everést del arte de Rifle. Los resultados en general no fueron altos, pero ello no bajó la temperatura cálida de la lucha por las medallas. Antes que nada me gustaría decir que los tiradores estadounidenses, el ya Campeón de Atenas



Matthew Emmons de 23 años y el veterano Michael Anti, probaron que esta nación con razón se llama la nación de rifleros - técnicamente ellos eran los mejores. No sé que pasó con Mike, porque le quitaron 2 puntos (al parecer por un disparo de más), pero con estos dos puntos él hubiera ganado la competencia.

He visto a estos dos tiradores en los entrenamientos en Fort Benning un poco antes de los Juegos Olímpicos. Mike es explosivo, es un maximalista, se enoja por los disparos malos. Una vez, al tirar de pié, él tenía un nueve después de nueve disparos y tiró un nueve más en el último tiro. 98 puntos, muy buena serie de pié, pero no, Mike explotó, casi botó su rifle y salió de la cancha. Regresó después de treinta minutos, limpió el rifle, como pidiendo disculpas y tiró una serie de 99 puntos.



Matt es muy tranquilo, a pesar de su temprana edad, y tiene una característica muy importante para ser un tirador perfecto - él es capaz de lograr la concentración total, cuando para él no existe más nada que no sea su arma y el disparo. Casi estoy seguro que su último disparo de la final de Atenas (impactó a un blanco que no era el de él y se le marcó como 0; perdiendo su segunda medalla de oro) era el resultado de su superconcentración en su mundo interior.

La final de 3x40 también era llena de emociones, pero la buena suerte, que, como sabemos, está acompañando a los mejores, esta vez le sonrió a Jia Zhanbo de China, protegiéndolo de los tiradores estadounidenses y de Rajmond Debevec, el dueño del fantástico record Mundial.

Ahora hemos llegado a las modalidades mas emocionantes - las de Pistola de mujeres - . Con las mujeres siempre hay que esperar las sorpresas. Esta vez la sorpresa muy agradable, pero esperada, la regaló a su país Bulgaria Maria Grozdeva en la Pistola Deportiva. Maria logro repetir su éxito en Sydney ¡otra vez Campeona Olímpica!



Ella entró a la final como tercera, con desventaja de 3 puntos respecto a los dos primeros. Pero, como no es la primera vez en las finales de Pistola Deportiva, las mejores de la clasificación han tirado mal la serie de velocidad. Vamos a recordar que pasó en la final del Campeonato Mundial, en Lahti. Después de la ronda de clasificación Dorjsuren Munkhbayar estaba en la sexta posición con dos tiradoras más a tres puntos de la primera. Una muy segura tirada de serie final la llevó a la medalla de Oro.

Yo tenía los dedos cruzados por la tiradora de Azerbaijan Irada Ashumova, a quien conozco desde la todavía Selección de la Unión Soviética. Medalla de Bronce - mis felicidades para esta veterana de Tiro.

La culminación del dramatismo en las canchas olímpicas de Atenas era en la modalidad de Pistola de Aire mujeres. Vamos a ver. Al finalizar la clasificación Jasna Sekaric sumó 387 puntos, Irada Ashumova, Maria Grozdeva y Natalia Paderina tenían 386 cada una, Dorjsuren Munkhbayar tenía 385 y Cornelia Froelich, Ren Jie y Olena Kostevich con 384 cada una, completaron las ocho finalistas. La diferencia de la primera a la octava era solamente tres puntos, que en las finales de Pistola, y mucho más en las finales de pistola mujeres, es muy poca y estaba prometiendo las sorpresas. Estoy seguro que nadie podría imaginar que sorpresas iban a regalarnos las finalistas. Pero antes de analizar que pasó en la final, vamos a ver como se formó el grupo de las ocho mejores.

Se dice, que la historia no acepta el modo subjuntivo: "Si hubiese tirado..." , pero nadie puede impedirnos analizar los resultados de esta manera. No vamos a cambiar la historia, los resultados ya están escritos con las letras doradas en la historia del Olimpismo, los Campeones ya son conocidos en todo el Mundo y sus nombres se quedan para siempre, el Campeon

Olímpico nunca se vuelve un ex-campeon.

Entonces, si Olga Kuznezova de Rusia, campeona Olímpica en esta modalidad en Atlanta (Olga Klochneva) , hubiese tirado su última serie no 94 sino 96 puntos, ella entraba a la final y Olena Kostevich se quedaba fuera. Si otra Campeona Olímpica, Nino Salukvadze, hubiese tirado la última serie no 92 sino 95 puntos - Olena Kostevich no entraba a la final. Y una vez más - si otra tiradora ucraniana, Yulia Korostylova, hubiese tirado su segunda serie no 92 sino 95, Olena Kostevich no entraba a la final. Hay más algunos "Si..." , pero ya es suficiente. Estos ejemplos son las pruebas de la importancia de cada disparo. Claro, que yo, como ucraniano, estoy muy contento que estos todos "Si hubiese..." no se realizaron y que Olena Kostevich entró a la final y estoy mucho más contento con como ella ha salido de esta final. Vamos a ver todo paso a paso.

Esta final fue la más dramática de las que he visto. Jasna Sekaric, al comenzar en la primera posición, ya después del segundo tiro era segunda, luego tercera, quinta, séptima, pero después del décimo disparo ella logró recuperar el liderazgo ya junto con Olena Kostevich. Después de dos disparos Dorjsuren Munkhbayar subió de su quinta posición inicial a la primera, luego durante tres tiros estaba segunda tras Irada Ashumova , pero en el séptimo disparo ella otra vez agarro el liderazgo y lo mantuvo hasta el último disparo. Y otra vez ¡el último disparo! Durante los nueve disparos teníamos tres lideres - Jasna, Dorjsuren e Irada y solamente después del último tiro al palco subió Olena Kostevich. Pero antes del último disparo cualquiera de las ocho tenía chance de llevarse la medalla de Oro. Si Irada hubiese tirado su último disparo no 8,4 sino 10,4 (¿y porque no?) ella iba a ganar, pero no lo tiró- y se quedo octava. Si Maria hubiese tirado en lugar de su perfecto 10,9 un buen disparo de 10,0, ella no ganaba Bronce sino iba a empatar con Irada por séptimo y octavo lugar. 0,9 de punto - ¡esta era la diferencia entre medalla de Bronce y octavo lugar! Tres pares de desempates en una final - ¿Quién ha visto algo igual? La diferencia final entre la Campeona Olena Kostevich y la octava se quedo solamente de 1,9 puntos. Como se acabó la lotería de desempate ya sabemos - Olena Kostevich, Jasna Sekarich y Maria Grozdeva son las mejores tiradoras de Pistola, una confirmación más de la solidez de la escuela pistolera de Europa Oriental. Los tiradores chinos han ganado 4 medallas de Oro - una en Pistola y tres de Rifle. Alemania se llevó dos medallas "de despedida" en los eventos que van desapareciendo del programa olímpico. Rusia tiene dos medallas de Oro, cuatro de Plata y tres de Bronce - el equipo más equilibrado, pero también con sus problemas. Dos modalidades, en las cuales hace poco Rusia estaba entre los líderes, han perdido su nivel - ellas son Rifle hombres y Pistola mujeres. Tres países - EE.UU., Bulgaria y Ucrania han ganado una medalla de Oro cada uno. Me gustaría analizar el éxito de los rifleros americanos - que hace mucho tiempo no tenían medallas olímpicos en los eventos de hombres. Eran los años exitosos del Rifle americano - Tokio 1964, dos medallas de Oro - de Gary Anderson y Lones Wigger ; México 1968, Oro de Anderson; Munich 1972, dos Oros - de Lones Wigger y John Writer; Montreal 1976, Oro de Lanny Bassham y Los Angeles 1984, Oro de Edward Etzel. Los siguientes 20 años fueron muy negros para los rifleros estadounidenses - solamente una medalla de Plata en su casa, en Atlanta 1996.

¿Que pasó en los últimos años? ¿Porque en Atenas los rifleros norteamericanos, desde mi punto de vista eran los mejores? La respuesta está a mi entender, en el trabajo con los rifleros jóvenes. Este trabajo está muy bien organizado y lo están haciendo organizaciones muy serias: *The American Legion, Boy Scout - Venturing, Daisy/U.S. Jaycees Shooter Education Program, National 4-H Shooting Sports, The Nacional Guard Marksmanship Training Unit, USA Shooting, Army, Marine Corps, Navy y Civilian Marksmanship Program*, encabezado por Gary Anderson, dos veces Campeón Olímpico y Vicepresidente de la Federación Internacional de Tiro Deportivo (ISSF).

Estuve este año una semana en Fort Benning y toda esta semana la cancha de 10 metros fue ocupada por los tiradores de rifle jóvenes de las nueve de la mañana a las nueve de la noche. Aquella semana se acabó con una competencia. La mayoría de los asistentes tiraron Rifle de Aire, pero algunos participaron en la competencia de tres posiciones a 50 metros.

James , uno de los tres hermanos Hall, tiro 1157 puntos y en la posición de rodilla hizo una muy bonita serie de 394 puntos.

Veamos como se aplican estos resultados a la tabla de resultados de Atenas. 1157 corresponde a lugar 19; en cuanto a la posición de rodilla el mejor resultado lo tenía Artem Khadjibekov(Rusia) - 393 puntos. Sin comentarios...

Este año en Estados Unidos se realizó el quinto Campeonato Nacional en la modalidad de tres posiciones con Rifle de Aire - aquí hay que buscar la respuestas, formuladas un poco arriba. Pero, cuando pregunté a David Jonson, el Entrenador Nacional de USA Shooting, porque en Fort Benning estaban solamente los tiradores jóvenes de Rifle, él me respondió que para el año que viene ya está programado lo mismo para los tiradores de Pistola. Sabiendo como los estadounidenses están logrando sus objetivos, podemos esperar que dentro de cuatro o cinco años USA Shooting va a tener nueva generación de tiradores de Pistola de nivel mundial.

En México, donde estoy trabajando ya en mi segundo año; gracias a Dios y el gobierno, existe un programa Nacional Deportivo para la juventud. En el marco de este programa cada año se realiza la Olimpiada Nacional para los jóvenes de 12 a 17 años. El programa de tiro es muy amplio y este año por primera vez fue incluido el evento de tres posiciones con Rifle de Aire y para los tiradores que ya tienen más de 17 años fue organizada la Olimpiada Elite ya con armas de fuego. Estoy seguro que este sistema va a dar sus frutos dentro de muy corto plazo, porque las autoridades de los estados mexicanos están apoyando a sus atletas. Muchos de los estados ya tienen canchas de 10 metros cerradas, donde hay posibilidad de entrenar tanto las modalidades olímpicas como el tiro a las siluetas metálicas, la modalidad que nació en México y es muy popular en todo el país.

Ya hay una cancha equipada con blancos electrónicos. La Federación Mexicana de Tiro y Caza, A.C., después de muchos años de sueño letárgico, al parecer, se despertó. Hay planes, hay ganas de cumplirlos, hay muchos tiradores jóvenes con las aspiraciones de conquistar el Olimpo, hay todo para marcar su presencia en el Mundo del Tiro con resultados dignos de su bello país.

Existe un problema, que no es sólo mexicano, y que toca a todos los tiradores de Rifle de Aire, que están practicando tres posiciones.

Los Rifles de Aire son diseñados exclusivamente para tirar de pie y para adoptar un Rifle para la posición de tendido hace falta hacer algunos cambios en la construcción del mismo. No todos pueden hacerlo bien o no saben como hacerlo. Sin estos cambios los tiradores jóvenes tienen un montón de problemas en el aprendizaje de las posiciones correctas . Tengo una propuesta a los fabricantes de Rifles de Aire - ¡Estimados Señores! Para Ustedes la resolución de este problema es muy fácil. Resuélvanlo lo más pronto posible y los tiradores van a agradecerlos. Hace falta facilitar el cambio de la posición del gancho como lo estamos haciendo en los Rifles de fuego. La mejor resolución puede ser otro block con gancho para cambiarlo más fácil y rápido.

Entonces, ¿cuales conclusiones puedo sacar de la experiencia de los pasados Juegos Olímpicos? ¿Qué puedo usar en mis entrenamientos, que de nuevo puedo decir a mis alumnos? Que hay que luchar por cada punto... Ya sabemos, no es nuevo. Que hace falta entrenar especialmente las series de final... Tampoco es nuevo. Que hay que enseñar a los tiradores, que solamente de los pensa-mientos ciertos nacen los movimientos ciertos...Bien, de acuerdo, pero ya he escuchado esta idea hace años. Al parecer no encontré nada especial que va a empujar el Tiro a nuevas alturas. Al llegar a esta conclusión estoy muy contento, hasta alegre - si fuera tan fácil descubrir los nuevos métodos de entrenamiento después de observar las competencia por la TV, nuestro querido deporte iba a desaparecer muy rápido de estas pantallas. El Tiro Olímpico es un deporte bastante popular, pero nunca va a llamar tanta atención del público como los deportes de pelota, porque no es una competencia de músculos sino de inteligencias y de los caracteres. Ojalá, que se quede así...

Anatolii Piddubnyi,
Guadalajara, México.
dubich@yahoo.com

TRES POSICIONES ¿CON RIFLE DE AIRE ¿QUE TAL?

En 1970 el programa del Campeonato Mundial en Phoenix, Arizona, por primera vez en la historia del Tiro Deportivo presentó las modalidades con armas de aire. Desde el inicio, la mayoría de los tiradores las trataron como algo poco serio. En la selección de la Unión Soviética nosotros entrenamos las modalidades con las armas de aire siempre como ejercicios preparatorios para las modalidades "de verdad".

En la URSS existía un sistema de preparación de los tiradores jóvenes en centenas de escuelas, que pertenecían al Ministerio de Educación, a los Sindicatos o a los Clubes del Ejército o "Dynamo" (los clubes del Ministerio del Interior).

Todo tirador principiante comenzaba su "educación" de tirador de los entrenamientos con rifle apoyado sin munición, el entrenamiento "seco". Los entrenadores, observando el progreso de los alumnos, andaban cambiando las condiciones de sus entrenamientos, pasando a los métodos más complicados. Cada sección del entrenamiento se terminaba con unos disparos para que los jóvenes no perdieran el entusiasmo del inicio.

Después de unos tres o cuatro meses de entrenamiento de este modo comenzaba la separación de contingente a los rifles, a los tiradores de la pistola y a los del blanco en movimiento. A veces algunos de los muchachos que ya habían probado tirar con la pistola sin éxito y con el rifle con el mismo resultado, iban a su último intento, al blanco en movimiento y ... ohhhh, milagro! comenzaban tirar muy bien. Cuando fui tirador y el entrenador del equipo de las Fuerzas Armadas Soviéticas estacionadas en Alemania Oriental, vino un soldado, que se llamaba Anatolii Volodin y que fue tirador de rifle. No fue mal tirador, pero en nuestro equipo ya teníamos unos seis tiradores de rifle mucho mejor que él. Al mismo tiempo nos faltaban tiradores al blanco en movimiento. Tomé la decisión de probarlo en esta modalidad. El resultado fue sorprendente -durante un año Anatolii se volvió uno de los mejores en esta modalidad y pasando un par de años más él ganó el Campeonato Europeo. Este progreso tan rápido era posible solamente porque él pasó por la preparación básica, que es indispensable en la preparación de todo tirador. Me gustaría subrayar que este sistema en los últimos años de existencia de la URSS no funcionaba así- desde los primeros entrenamientos se entrenaban rifle o pistola. Desde mi punto de vista el sistema antiguo era más eficiente, porque el tirador principiante durante los entrenamientos con el rifle apoyado tenía mucho más posibilidades de aprender los elementos básicos del disparo como la respiración, la puntería y lo más importante -la coordinación de estos con la acción del gatillo.

Hoy en día se cambió todo; en la Unión Soviética, de las centenas de escuelas de tiro quedaron apenas decenas y se cambió el sistema de preparación de los tiradores. En los años ochenta, cuando trabajé en una de las mejores escuelas de tiro de la URSS, entrenaba dos grupos de jóvenes tiradores, de 20 alumnos cada uno. Durante un año por mis dos grupos pasaban hasta 200 niños -los que se aguantaban un año del entrenamiento bastante monótono se quedaban para siempre. En principio del año 2005 quería continuar con el mismo trabajo en la misma escuela y descubrí que el problema más complicado es encontrar los niños que quieren practicar el tiro deportivo.

Creo que los motivos de poca actividad de la juventud en tiro deportivo son iguales en todo el mundo. Hay montón de programas de TV que se dedican al deporte, pero más de la mitad del tiempo es ocupado por el fútbol, cerca de un 40% del tiempo es ocupado por otros deportes de pelota y los deportes del extreme y solamente un 10% del tiempo se queda para los demás deportes. Los periodistas con pasión andan hablando sobre los millones de dólares

que están ganando los mejores jugadores del fútbol, baloncesto, golf o hockey y se acuerdan sobre el tiro exclusivamente en casos fuera de serie.

En muchos países son organizadas las compañías públicas de desarmamiento con la idea errónea que la prohibición de las armas es capaz de acabar con la delincuencia. Para los criminales no tiene importancia alguna si le permite la ley tener armas o no -ellos siempre las tienen y van a tener. La ley que prohíbe la tenencia de armas es para la gente honesta y esta gente se queda desarmada ante la delincuencia armada. Hace poco ví una muchacha, vestida de camiseta con la inscripción: "GUNS KILLED", es decir: "ARMAS MATAN". Es pura mentira -en toda la historia del ser humano nadie fue matado por el arma, quien mata- es el hombre y la mayoría de los homicidios los hacen con las cosas que no son armas: un hacha, un cuchillo de cocina, una piedra, un palo etc. Aún más, el porcentaje de homicidios con armas de fuego registrados legalmente es muy bajo, en los países de Europa Occidental no llega a un 1%.

En estas circunstancias los padres de los niños que quieren practicar el tiro deportivo no están seguros de sus inversiones para la compra de equipo bastante caro. Vamos gastar unos dos mil dólares y de repente va a salir la ley que va a prohibir su uso, mejor vamos a comprar una pelota, que es mucho más barata y no va a traernos problema alguno...

Mi objetivo en este caso no es el problema del futuro del tiro deportivo, del deporte que ocupa el cuarto lugar por la cantidad de medallas olímpicas -este futuro todavía es seguro. Me gustaría analizar un problema que se nació junto con la entrada de las armas de aire a los programas de competencias internacionales. Este problema casi no cambió nada en la preparación de los tiradores de pistola, pero tocó muy radicalmente a los de rifle.

Hoy prácticamente un 100% de los principiantes andan haciendo sus primeros disparos en la posición de pié, sin la preparación básica, sobre la cual hemos hablando un poco antes. Los entrenadores profesionales saben muy bien que difícil es sobrepasar este problema, pero saben como hacerlo.

La mayoría absoluta de los principiantes comprando el arma hoy mañana se van a la competencia sin preparación alguna, sin la orientación profesional. Muchos de estos jóvenes nunca van a llegar al nivel de los competidores internacionales, pero los que tenían buena suerte de encontrarse con un entrenador y lograr buenos resultados en el rifle de aire van a confrontarse con un problema más. El programa de las competencias de tiro con rifle tiene 6 modalidades (sin contar las de blanco móvil) y la reina de estas modalidades es 3x40 (3x20 para las mujeres). Antes los tiradores de rifle andaban aprendiendo la técnica de tiro paso a paso -tendido, rodilla y de pié, es decir pasaban a la posición más complicada solo después de aprender la posición más segura.

Hoy en día todo el mundo desde el inicio está tirando en la posición menos estable y cuando llega el tiempo de comenzar con tres posiciones la mayoría de los tiradores no tiene idea alguna sobre las posiciones de tendido y de rodilla, las cuales son desde el punto de vista de anatomía mucho más complicadas que la de pié. De alguna manera quiero decir que esto es mal para todos -cuando se trata de los problemas con el ser humano no hay reglas que sirvan para cada uno, todo es muy individual. He hecho mis primeros disparos con arma deportiva cuando tenía unos 10 o 11 años y era alumno de una de las Escuelas Militares de Suvorov. Estas escuelas fueran organizadas en la Unión Soviética en 1943 para los muchachos que perdieron sus padres en la Segunda Guerra Mundial. En mi pelotón de 27 alumnos solo uno tenía padre y madre. Nosotros andábamos aprendiendo el programa escolar reforzado y también teníamos clases de preparación militar. El tiro era parte natural de esta preparación.

Cuando fui ya cadete de la Escuela Militar de la Infantería, el jefe del equipo de tiro de la Escuela de Suvorov me escogió como su ayudante para los entrenamientos de los jóvenes que iban de prepararse para la Espartaquiada de las Escuelas de Suvorov. Mi obligación era distribuir las armas y la munición y observar las reglas de seguridad durante el entrenamiento. Para no ser observador pasivo agarraba un rifle, me quedaba en el primer puesto de izquierda y tiraba de pié sin perder el control sobre los muchachos. Después comencé a tirar en la

posición de rodilla y nunca tiraba tendido. Estos entrenamientos de diversión me ayudaron mucho pasando un año, cuando tomé la decisión de practicar el tiro deportivo -las posiciones de pié y de rodilla siempre fueran mis fuertes, pero en la de tendido nunca me sentí seguro. Solamente pasando decenas de años, ya como entrenador, entendí lo esencial de esta posición, pero hablaremos de ello un poco más tarde.

No es secreto alguno, que la mayoría de los tiradores jóvenes y no solo jóvenes, tienen los problemas más complicados con la posición de rodilla. Hace falta hacer un análisis de los resultados de 3x20 y 3x40 en las Copas del Mundo, Campeonatos Mundiales y Europeos y Juegos Olímpicos para recibir la confirmación de ello. Muchos tiradores tienen los resultados de la rodilla más bajos que los de la pié, a pesar que la posición de rodilla parece ser mucho más estable, que la de pié.

En rifle de aire mujeres ya son 9 las coautoras del record mundial que es absoluto, pero en la posición de rodilla de 3x20 los resultados superiores a 195 puntos son muy raros. Entiendo muy claro, que esta comparación no es técnicamente pura -las armas, la munición y las distancias son muy diferentes, pero ello puede ayudarnos de ver la tendencia.

Y esta tendencia nos enseña, que en la mayoría de los casos las competencias de tres posiciones están ganando los que son mejores en la posición de rodilla. Un solo ejemplo: en el Campeonato Mundial de 1998 en Barcelona, España, el título por equipos de 3x40 prácticamente ganó el tirador ucraniano Yuri Suhorukov. Es que él tiraba como último en su equipo y después de las posiciones de tendido y de pié cuatro países tenían las oportunidades iguales -Alemania, Rusia, Francia y Ucrania. En aquel entonces aumentó el viento y los resultados de los rivales de Yuri en general fueron no muy buenos, pero él logro el mejor resultado del campeonato en la posición de rodilla y así llevó su equipo a la victoria.

No sé si ello es el resultado del trabajo bien pensado, si es algo espontáneo, pero en los Estados Unidos ya hace más de cinco años están resolviendo este problema muy eficientemente.

Este año ellos van a realizar su sexto Campeonato de tres posiciones con rifle de aire. Conozco un solo país, donde andan haciendo el mismo trabajo -México. En este país todos los años son organizadas las Olimpiadas Nacionales para los atletas jóvenes hasta 18 años. El año 2004 en el programa de las competencias de tiro de la Olimpiada Nacional por primera vez fue incluida la modalidad de tres posiciones. Espero, que dentro de cuatro o cinco años México tenga tiradores de rifle de clase internacional.

En los EE.UU. en este proceso están involucradas organizaciones muy fuertes, tales como The American Legion, Boy Scout-Venturing, Daisy \lang1033 / \lang3082 U.S. Jaycees Shooter Education Program, The National 4-H Shooting Sports, The National Guard Marksmanship Training Unit, USA Shooting, Army, Marine Corps, Navy y Civilian Marksmanship Program, encabezado por el Señor Gary Andersen, dos veces Campeón Olímpico y Vice Presidente de la Federación Internacional de Tiro Deportivo (ISSF). Creo que el año pasado en los Juegos Olímpicos de Atenas vimos los primeros resultados de esta labor -los rifleros estadounidenses (hombres) después de veinte años regresaron a ganar las medallas olímpicas doradas. Matt Emmons, ganador del Oro en Rifle tendido técnicamente fue el mejor también en 3x40 y ha perdido, como lo sabemos, solo por la desgracia en el último disparo de la final. Un mes antes de los Juegos Olímpicos de Atenas estuvo en Fort Benning, donde durante una semana fui el testigo de los entrenamientos de los rifleros jóvenes en la cancha de 10 metros.

Todos los días la cancha estaba ocupada de las nueve a las nueve y la mayor parte del tiempo fue dedicado al entrenamiento de las posiciones de tendido y de rodilla. Pregunté a David Johnson, entrenador en jefe de los rifleros nacionales, porque en esta concentración no participan los tiradores de pistola y él me respondió que para el año que viene, es decir, para el año 2005, está prevista la misma concentración también para ellos. Estoy seguro, que esta labor dentro de unos años va a dar a la selección nacional de USA una nueva generación de tiradores de pistola, capaces de competir contra la elite mundial.

Ahora, vamos a hablar sobre algunos problemas técnicos de tiro con rifle en las posiciones de tendido y de rodilla.

Para mí estos elementos técnicos no son discutibles, pero por mi experiencia de muchos años sé, que siempre hay alguien que va a tener la opinión diferente y ello es normal.

Entonces, la posición de TENDIDO -

Esta posición, a mi entender, es más difícil que las otras desde puntos de vista de anatomía y de psicología -el brazo y el hombro están muy cargados y el tirador no puede perder punto alguno.

No sé si soy capaz de explicar clara mi idea, pero voy a intentar hacerlo. La tirada de tendido es la tirada de la posición y no de la puntería. No vamos a hablar sobre los problemas técnicos puros, tales como la calidad de las armas y de la munición -ello es un tema especial y de importancia vital para los tiradores de rifle. Sin un complejo perfecto "cañón-munición" no es posible una tirada perfecta.

El éxito de cada disparo depende exclusivamente de la seguridad e igualdad de la posición. Preparando el disparo, el tirador tiene que ocupar la posición de costumbre, cargar el rifle y controlar los movimientos del mismo durante de la respiración. La punta de mira tiene que moverse en línea vertical, que pase por el blanco y el punto más alto de esta trayectoria es la posición del disparo y corresponde a la fase final de la expiración. El rifle está sostenido por los huesos y el cincho y no por los músculos. Como podemos asumir esta posición, que propongo llamar "el punto zero", donde todos los músculos del cuerpo tienen que estar relajados.

Después de acomodarse en la posición el tirador tiene que buscar este punto, controlando los movimientos de la punta de mira durante la respiración.

No es necesario controlar estos movimientos visualmente todo el tiempo, hace falta al final de la expiración hacer "un disparo" de la vista para ver si todo va bien. Si la punta de mira queda alta, hace falta mover su cuerpo un poco hacia adelante; si la punta de mira queda abajo del blanco, hace falta mover el cuerpo un poco hacia atrás; si la punta de mira queda a la izquierda del blanco, tenemos que mover el cuerpo un poco a la izquierda; si la punta de mira queda a la derecha del blanco, movemos el cuerpo un poco a la derecha. Cuando al terminar la expiración el blanco se queda en el centro de la mira -accionamos el gatillo. El disparo tiene que salir no más tarde que a 3 segundos después de la terminación de la expiración. Todos los movimientos de la aproximación al "punto zero" hay que hacerlos sin mover los codos. Sé que no todos los tiradores conocen esta técnica. Puedo recomendar visitar el archivo de SCATT y analizar las grabaciones de tiro de tendido de los mejores tiradores. A mi personalmente me gusta la técnica del jefe de la firma SCATT Alexandr Kudielin, que durante unos años era uno de los más seguros tiradores de esta posición en la Unión Soviética. Hasta hace unos veinte años los tiradores andaban buscando para tendido la posición más baja posible, pero hoy en día los mejores tiradores de esta posición (Matt Emmons, Harald Stenvaag etc.) tienen la posición bastante alta, que es mucho más cómoda para el cuello y para la vista.



Una cosa más de principal importancia: el triángulo -la mano, el codo y el hombro- no puede ser muy rígido, el retroceso tiene que llegar al hombro y no al handstop, mejor tener un pequeño intervalo entre la mano y handstop (lo mismo hay que controlar también en la posición de rodilla).

Hace poco, durante los entrenamientos con un buen tirador de rifle, que ya es bastante famoso en el mundo del tiro deportivo, pero es puro autodidacta, descubrí que él en la posición de tendido en lugar de disparar en fase final de la expiración estaba disparando

aspirando el aire, es decir, que él estaba bajando el cañón al blanco, usando la fuerza de los músculos en vez de llegar al blanco relajando los mismos. Ello fue el resultado de su costumbre de llegar al punto del disparo, bajando el rifle, que es normal en la posición de pie -expirando bajamos el cañón y entramos a la zona del disparo. Pero, en la posición de tendido todo es al contrario -cuando estamos expirando el cañón se va arriba y el punto más alto de este movimiento es el blanco. Disparar en la fase final de la espiración es bueno también por una razón más. Existe un reflejo condicional -nuestra reacción al peligro inesperado siempre es igual: Ah! (los pulmones llenos de aire); el peligro pasó: ¡Fu...! (la espiración del alivio). Es decir que la aspiración por el reflejo condicional nos da la tranquilidad y la aspiración por el mismo reflejo nos traiga la sensación del peligro.

Que pasó con el tirador mencionado un poco arriba? Después de unos días de análisis de la situación tomamos la decisión conjunta unánime de cambiar la técnica, a pesar de estar muy cerca de la competencia importante. El resultado de la primera competencia era, como imaginaba, no satisfactorio, pero pasando unos meses este tirador rompió el record nacional de tendido -596 puntos.

La posición de RODILLA -

La posición de RODILLA es la que al terminar la competencia está provocando la tristeza de muchos tiradores. Estoy seguro, que al terminar su participación en los Juegos Olímpicos de Atenas, Michael Anti estaba muy enojado, a pesar de ganar la medalla de plata, porque su resultado en esta posición (382) era peor que el de la posición de pie (385) y porque él fue multado en esta misma posición.

Vamos de analizar los resultados de 3x20 y 3x40 en los Juegos de Atenas. Hablaremos solamente sobre las competencias de la clasificación sin tocar la final (es otro tema especial y muy interesante).

Después de las dos primeras posiciones en la competencia de las mujeres los mejores resultados los tenían Lee Hye Jin de Korea y Olga Dovgun de Kazakistan, 393 cada una. Las posiciones 3 y 4 las ocuparan Chengyi Wang de China y Laurence Brize de Francia con 391 puntos; en las posiciones 5, 6 y 7 con 390 puntos se quedaron Valentina Turisini de Italia, Liubov Galkina de Rusia y Sonja Pfeilschifter de Alemania; en la octava posición con 388 puntos estaba Tatiana Goldobina de Rusia; los siguientes cinco puestos fueron ocupados por Barbara Lechner de Alemania, Liuxi Wu de China, Morgan Hicks de EE.UU., Anjali Bhagwat de India y Valerie Bellenoue de Francia con el resultado de 386 puntos.

Natalia Kalnysh de Ucrania con sus 381 puntos se quedaba en la tercera docena, en el lugar 22, pero 198 puntos de rodilla la llevaron a la final. Olga Dovgun agregó a sus 393 puntos buenos 195 puntos de rodilla y asumió el liderazgo con 588 puntos.

Liubov Galkina tiró de rodilla 197 puntos y cambió su sexta posición a la segunda. Valentina Turisini también tiró mejor de rodilla (195) que de pie (193) y ocupó el tercer puesto en la final. Una de dos líderes después de las posiciones tendido y de pie, la coreana Lee Hye Jin, que tenía en la posición de pie excelentes 197 puntos, tiró de rodilla seis puntos menos y se bajó a la quinta posición. De las cinco tiradoras, que tenían 386 puntos solamente Barbara Lechner tiró bien de rodilla (194 puntos) y pasó a la final.

Laurence Brize, tirando 187 puntos de rodilla, que era 8 puntos menos que de pie, se bajó del tercer lugar al noveno, es decir, se quedó fuera de la final. El resultado igual o superior a 195 puntos en la posición de rodilla lo tiraron solamente cuatro tiradoras -¡que pobreza! Vamos a ver, como se desarrollaba la competencia de hombres -después de dos primeras posiciones en frente estaban Matt Emmons, Zhanbo Jia y Mike Anti con los resultados de 786, 784 y 783 respectivamente.

De estos tres líderes la posición de rodilla mejor, la tiró Zhanbo (387), Matt con 383 entró a la final en el segundo puesto y Mike con 382 se bajó a la séptima posición. Christian Planer de Austria, que estaba en la novena posición después de tendido y rodilla, tiró 390 puntos y subió a la tercera posición, sobrepasando a Rajmond Debevec, que se quedó en

cuarto. Josef Gonci de Eslovaquia y Peter Sidi de Hungría con 779 puntos cada uno ocuparon 5 y 6 lugar después de tendido y rodilla, pero 383 puntos de Josef y 378 de Peter los dejaron fuera de la final.

Artem Khadjibekov de Rusia tiró muy mal de pié y se quedaba en la posición 27, pero en rodilla logró el mejor resultado entre todos los competidores (393) y entró a la final como último. Como estamos viendo, los resultados de la posición de rodilla llevó a algunos tiradores al edén, es decir, a la final, y botó a los otros al infierno.

Ello es posible en las otras posiciones también, pero la de rodilla es más rica a las sorpresas y es la que termina la competencia y su resultado es muy importante desde el punto de vista de la psicología -buen resultado nos regala la esperanza para el futuro, mal resultado puede dejar la sensación de desesperación

No quiero y no tengo derecho de hablar sobre los detalles de la posición -ello es muy individual y la posición de rodilla es más individual aun que otras posiciones.

Vamos ver: en la posición de tendido el rifle esta sostenido con dos brazos y los dos codos se apoyan al piso; en la de pié el apoyo está realizado con un solo brazo y el codo del mismo brazo está apoyado al cuerpo del tirador, esta posición es menos estable que las demás; en la posición de rodilla el sistema de apoyo es mas complicado, porque un codo está apoyado a la rodilla, que no es tan inmóvil como el piso y otro codo no tiene el apoyo.

Si vamos dar el apoyo al codo derecho (hablamos sobre los tiradores derechos), la posición va a ganar estabilidad casi igual a la de tendido.

En el sostenimiento del rifle en la posición de rodilla están participando no solo los miembros superiores sino también las piernas.

La tarea del tirador es usar su pierna exclusivamente como el apoyo para sostener el peso del rifle.

La mayor parte del peso del sistema "arma-tirador" tiene que ser sostenido por el tobillo derecho. Quien ha visto como está tirando de rodilla el plusmarquista mundial Rajmond Debevec, se queda sorprendido que su rodilla derecha no toca al piso o tiene un contacto mínimo.

Esto significa que Rajmond está SENTADO encima de su tobillo, apoyado al rollo. La técnica del disparo en esta posición es la misma que en la posición de tendido -también hace falta buscar "el punto zero", controlando los movimientos de la mira, también el punto más alto de estos movimientos es el punto del disparo.

Desde mi punto de vista el mejor tirador de rifle de todos los tiempos era el tirador soviético Anatolii Bogdanov. ¿Porque? Es muy simple -él ganó todos los campeonatos oficiales en los cuales participó. Dos Juegos Olímpicos -dos medallas de oro-, un solo Campeonato Mundial -seis medallas de oro individuales. Su último Campeonato Europeo lo ganó con dos records mundiales y terminó su vida activa como tirador cuando tenía solamente 28 años.

El motivo de esta decisión era su desacuerdo con la política de los jefes de la Federación de Tiro de la URSS de aquel entonces. Los gerentes de la selección nacional no permitieron a Anatolii participar en el Campeonato Mundial de 1958 en Moscú, cuando él ya había sido dos veces Campeón Olímpico, multicampeón Mundial, pero en los Campeonatos Nacionales casi nunca ganaba.

En la Espartaquiada de los Pueblos de la Unión Soviética de 1959 nosotros tirábamos en el mismo equipo de la Federación Rusa. Terminé de tirar más rápido que Anatolii y fui ver como estaba tirando. Su última posición era la de rodilla (anteriormente las reglas permitían al tirador escoger el orden de las posiciones). De repente descubrí que Anatolii estaba pegando todos los disparos a la derecha -8, 9, 7... Logré sacarlo de la posición y le pregunté, qué estaba pasando. Anatolii me respondió, que por sus cálculos nuestro equipo ya no tenía oportunidad alguna de ganar y que no valía la pena luchar por las medallas, que no son oro. Le dije que no estaba de acuerdo -si para él solo el oro es lo que vale, para mi vale la pena luchar hasta el fin, porque no tenía ninguna medalla de los Campeonatos Nacionales de la URSS. "¿Como no

tienes?, me preguntó -se quedó sorprendido-, perdón, voy a tirar en serio". Él volvió a la posición, realizó las correcciones en la mira y nosotros ganamos la medalla de bronce -esta fue mi primera medalla de los Campeonatos de la URSS.

La posición de rodilla de Anatolii Bogdanov, a pesar de que ya han pasado más de 45 años es muy moderna, Rajmond Debevec tiene la posición casi idéntica a la de él. Anatolii era bastante pequeño y muy delgado (si, era -él murió hace unos años. ¡Que descanse en paz!). él tenía la posición de rodilla con el pecho prácticamente al frente, la pierna derecha tenía el ángulo con la dirección al blanco no más de 15 grados. Anatolii estaba sentado muy cómodo en cima del tobillo, su espalda era muy "arredondada", su posición era la posición de equilibrio con todos los músculos relajados. Mi posición era casi igual a la de Anatolii, pero por ser mucho más musculoso, no podía lograr la relajación igual a la de él.



Me permito hacer una observación sobre la técnica de Michael Anti (Sorry, Mike! Sorry, David!). Me parece, que él está colocando mucho peso en el codo izquierdo, inclinando su cuerpo hacia adelante, que está dificultando el control sobre la estabilidad. La inercia de la parte móvil del sistema "arma-tirador" se aumenta y su control se hace más difícil.

Un elemento de la postura, que me parece importante, es la posición del tacón - ¿donde tiene que ser colocado? Si el tirador se coloca el tacón abajo de la columna vertebral, tiene que poner su rodilla derecha en un ángulo casi de 90 grados a la derecha e inclinar su cuerpo hacia adelante, que, como ya hablábamos, no es muy bueno.

Estoy seguro, que es mejor colocar el tacón abajo de la parte derecha de la nalga, que nos permite bajar la posición del centro de gravedad significativamente y quitar la mayor parte del peso de la rodilla izquierda. Para poder usar esta posición hace falta modificar un poco el tacón del zapato derecho -hay que hacerlo redondo para no traumatizar la nalga.

Un ejemplo de mi práctica.

Una vez en una competencia internacional fuí al polígono, sabiendo que iba a tirar Pistola Libre. Pero el calendario fue cambiado y tenía que tirar el Rifle de Servicio 3x20 a 300 metros.

Mis zapatos para tirar con rifle los tenía en mi casa y ya no había tiempo para traerlas. Fui a tirar con los zapatos de moda de la época con las puntas muy largas. Para las posiciones de tendido y de pié no había diferencia alguna, pero para la de rodilla...

Tomé la decisión de tirar sin zapatos y tiré mi mejor resultado de siempre -193 puntos. Para el rifle de mira abierta este resultado era muy alto, superior al récord mundial. Creo que ello era posible, porque quitándome los zapatos bajé el centro de gravedad de la postura y estaba en la posición más "sentada" que siempre. Mis entrenamientos sin zapatos no resultaron bien, porque me faltó la paciencia de aguantar el dolor en tobillo durante el tiempo prolongado. En las competencias de 3x20 tiraba sin zapatos muchas veces y siempre con éxito, pero nunca probé hacerlo en 3x40.



No tengo duda alguna, que la mejor resolución a este problema ya está probada en los EE.UU. -los entrenamientos y las competencias de tres posiciones con el rifle de aire. Montón de ventajas -no hay límites de las edades, mucho mas barato y no hay problemas con la tenencia y transportación de las armas para los tiradores jóvenes.

Hay dos problemas técnicos en este camino: adaptación de las canchas para poder tirar

tres posiciones y adaptación de los rifles de aire para lo mismo. Es que todos los rifles de aire son diseñados para tirar exclusivamente en la posición de pié y el gancho de la culata no es posible colocarlo arriba para poder tirar de tendido.

Con la posición de rodilla no hay problemas -el gancho se queda casi en la misma altura como en la de pié.

Esta modificación no es muy difícil, pero sería mejor, si los fabricantes de los rifles de aire pudieran hacer estos cambios en las fábricas. El problema de las canchas es más complicado.



Hay dos variantes. Primero - el cambio del sistema de fijación de los blancos y de las máquinas-transportadoras o monitores en caso de las canchas electrónicas; segundo -el uso de las mesas-butacas con la posibilidad del cambio de la altura para tirar en las posiciones de tendido y de rodilla. Por mi práctica sé que la mayoría absoluta de las canchas tiene las máquinas-transportadoras y que la modificación del sistema de fijación de los blancos y de los puestos de los tiradores es muy complicado.

Es más fácil la construcción de las mesas, iguales a las que están en la cancha de 50 metros en Milano.

En las fotos están las mesas, que fueron construidas en la ciudad de Guadalajara, México, según mi propuesta por los obreros de la clasificación media. La construcción es bastante complicada, porque la cancha es muy pequeña, el espacio atrás de los tiradores es muy



reducido y nosotros necesitamos hacer la construcción, que era posible colocar abajo de las mesas de la infraestructura antigua.

Los elementos de color azul oscuro son de infraestructura, que ya estaba en la cancha, los de color azul claro son las butacas. Cuando los tiradores están tirando de pié, las butacas se quedan abajo de las mesas de infraestructura antigua.



El uso de las butacas para las posiciones de tendido y de rodilla está claro por las fotos, en las cuales podemos ver a Teresa Téllez en su primer entrenamiento de tres posiciones. En los años 2004 y 005 Teresa ganó esta modalidad en las competencias de la Olimpiada Nacional Mexicana. En uno de los entrenamientos en la cancha electrónica Teresa tiró 595 puntos...

Me gustaría pedir a mis colegas -entrenadores: todo depende de nosotros, de nuestra posición, activa o pasiva. Vamos a usar la potencia de nuestros clubes y nuestras posibilidades personales para resolver este problema, que está trabando el desarrollo de nuestro querido deporte, uno de los más antiguos en el movimiento Olímpico.



Buenos tiros!
Anatolii Piddubnyi,

Tengo honor!
dubich@yahoo.com