



Aprender a disparar: la compleja psicología del tirador

Adrián Tomate© De Rosa (05/05/2008)

Como en todos los deportes, el nuestro tiene una serie de mecanismos que son imprescindibles para el desempeño del **tirador**. Estos mecanismos son adquiridos, no innatos; nadie los trae desde la cuna.

¿Con qué nacemos?

Todos los seres humanos tenemos el reflejo de reaccionar ante los estímulos agresivos, con el afán de protegernos de las posibles consecuencias. Por ello, si alguien nos empuja, hacemos resistencia a esta acción a fin de conservar el equilibrio. También si nos sometemos a un resplandor fuerte o a un sonido estruendoso solemos cerrar los ojos y contorsionarnos de diversas maneras para atenuar los efectos de las acciones agresivas. Como tampoco somos tontos, tendemos a identificar las fuentes de las agresiones en general, y a anticipar la reacción. Si alguien nos ilumina frecuentemente con una linterna, son necesarias pocas repeticiones para que en el futuro, apenas veamos la linterna, estemos entrecerrando los ojos y anteponiendo las manos para cubrirnos.



Griselda y Sharon. Ojos abiertos. Concentración. Preparándose para disparar.

Todos tratamos de huir de las situaciones potencialmente peligrosas o agresivas lo más rápido posible y protegernos de ellas. Esta carga instintiva viene preprogramada desde el nacimiento y cuando identificamos una fuente de agresiones de cierta clase, generamos un reflejo que nos cubra o ponga a salvo de ellas. En relación a las condiciones necesarias para un buen desempeño en el tiro, por supuesto que algunos traen más condiciones que otros (siempre se da en cualquier deporte). Pero cuidado, el talento es sólo una pequeña parte de un todo. Sin trabajo, sin esfuerzo, no habrá resultados sólidos. Cualquiera puede tener un buen día, pero quienes trabajan en pos de ello están muchísimo más cerca del éxito y de la



permanencia en los puesto de delante.

¿Qué pasa en el tiro?

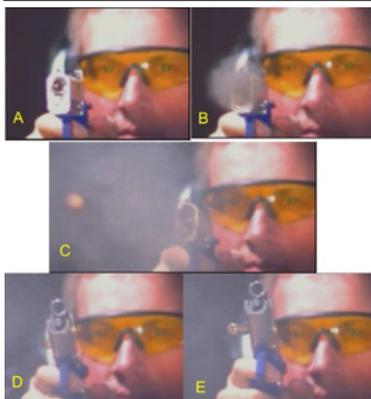


Sharon. Ojos abiertos. Puntería. Concentración.

Cuando comenzamos a disparar nos sometemos a las agresiones descritas anteriormente. El arma nos “patea”, aturde y ciega (en algunos casos más que en otros). Nadie está preparado para este tipo de agresiones desde el nacimiento y para tolerarlas debemos acostumbrarnos a ellas. Es necesario aprender a manejarlas. El tirador novel tiene varios inconvenientes que vencer, producto de los reflejos que mencionamos: cierra los ojos, quiebra la muñeca hacia delante anticipando el retroceso, y para sacarse de una vez este “lío” del disparo tira del disparador en lugar de presionar suavemente. Estas acciones hacen que cualquier cosa buena a nivel técnico que el tirador haya realizado previamente, desaparezca en el instante en que está ejecutando el disparo.

Todos los tiradores de cualquier nivel deben lidiar con diferentes inconvenientes (los gatillazos, la parada del arma, la alineación de las miras, la alineación del arma, la respiración, etc.), sobre todo cuando están bajo tensión. He visto a muchos tiradores que, después de varios años tirando, aún cierran los ojos en el momento del disparo o siguen anticipando el retroceso del arma. La diferencia entre los novatos y los tiradores más experimentados es que estos últimos cometen errores más pequeños, más sutiles y quizás menos frecuentes, pero el error es siempre parte de todo el proceso. Por ello se debe practicar la técnica correcta con el objetivo de afianzar la preparación y ejecución de un disparo.

Prestemos atención a la magnífica secuencia de un disparo que se observa en la siguiente figura:



A: El disparo está por salir. Ojos abiertos. Concentración absoluta. Presión sobre el disparador. ¡Pum!

B: Se observa el viento balístico que precede al proyectil. El tirador esta absolutamente concentrado y mantiene los ojos abiertos.

C: El proyectil está en vuelo (a la izquierda). Aún no se abre la recámara. Todavía no hay retroceso.

D: Comienza el retroceso del arma. El proyectil ya está en el blanco. Los ojos aún bien abiertos.

E: Comienza la extracción de la vaina. El tirador aún no parpadea.

¿Cuál es la solución?

Aprender la técnica correcta, afianzarla con el entrenamiento y trasladarla a la competición. Pero todo este proceso necesita no solo de una guía experimentada, sino de la férrea voluntad de trabajar por parte del alumno. Nada se consigue sin trabajo y sin dedicación. Muchos dirán "pero esto es un juego, una diversión" y para muchos lo es. Pero si no estás dispuesto a trabajar, no esperes mucho más de lo que ya tienes.

Vamos a repetir una y otra vez en estos artículos la necesidad de que el tirador sea absolutamente sincero consigo mismo. Sin una crítica objetiva no hay aprendizaje.

Obviamente, no soy psicólogo ni nada que se le parezca, pero sí puedo decirles que las personas que escriben o enseñan sobre el funcionamiento de la mente coinciden básicamente, con mayor o menor detalle, en el siguiente planteamiento que está en el libro de Lanny Bassham "Método de Determinación Mental. La mente puesta en ganar", y del cual hago la siguiente interpretación. (Ver Figura 1):

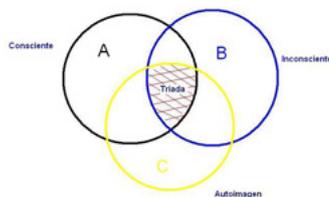


Figura 1

Nuestra mente tiene una zona consciente (a), que es la que maneja los imprevistos, las cosas que se salen de lo rutinario.

a - El consciente

Esta zona maneja cada situación de una en una. Quienes dicen "yo hago muchas cosas a la vez" mienten. Lo que hace la mente es repartir pequeñas fracciones de tiempo para cada cosa, y esto da la sensación de simultaneidad. Siempre me gusta dar como ejemplo de esto, aquel juego en el que nos pedían hacer con un pie círculos en el sentido de las agujas del reloj, mientras con la mano y un lápiz, tratábamos de dibujar un 6 (que se hace en sentido contrario al giro de la pierna), y nos era imposible hacerlo sin que pierna y mano terminaran girando hacia el mismo lado. Nuestra zona consciente permite estar atentos a los imprevistos.

b - El inconsciente

Es la zona que maneja todas las rutinas: respirar, parpadear, latidos del corazón, en fin, todo lo que hacemos simultáneamente a la acción que nos ocupa en particular. Esta zona maneja miles de cosas a la vez y aquí es donde se desarrollan y potencian las destrezas. En este punto, algunos observarán que todas las acciones que cito más arriba las hacemos desde la cuna, pero si el mismo observador maneja un vehículo, sabrá que en el momento del aprendizaje de conducción debía estar atento a los cambios, el embrague, la calle, los semáforos... pero al poco tiempo de practicar ya no pensaba en qué lugar está la marcha que corresponde, solo la pone. Esta es la evidencia de que también hay cosas aprendidas que se pueden pasar a la zona automática. Inconscientemente, nuestro cerebro graba las rutinas y cuando éstas se repiten sistemáticamente, todas iguales, la traslada de la zona consciente (A) a la inconsciente (B) y las maneja desde allí.

c - La autoimagen



Griselda. Ojos cerrados. Tirón del disparador.

El otro factor, el de la autoimagen, debe acompañar el crecimiento y fortalecimiento de las dos anteriores. El tiro es un deporte de números. Personalmente, me ocupé de preguntarle a un grupo de tiradores “¿Cuál es tu puntuación en esta prueba?”. Hubo muchos que en una prueba de 30 disparos (máximo posible 300 puntos), declaraban 230 puntos, por ejemplo, pero revisando las dianas después de la competición, observé que una gran mayoría arrancaba la prueba con series de 85/90 puntos para 10 disparos, lo que de seguir manteniéndose habría dado entre 255/270 puntos. Pero muchos de ellos, después de esta serie excelente, bajaron a resultados de 60/65 puntos para los 10 disparos, que hacían una suma del total de la prueba, dentro de los 230 puntos declarados por el tirador. Este fenómeno es lo que se conoce como barrera psicológica, y responde a lo que denominamos Autoimagen: si creo que no pasaré los 230 puntos, seguro que no lo haré. La autoimagen es absolutamente modificable, permitiendo al tirador adaptarla a las nuevas destrezas que va adquiriendo. Pero ¡¡cuidado!!, no sin trabajo y esfuerzo.

d - La triada

Se define como el estado donde se conjugan en equilibrio los 3 elementos antes mencionados. Cuando la mente del tirador se encuentra trabajando en esa zona, es cuando su rendimiento es el mejor, cuando el potencial se despliega en toda su magnitud y los resultados se facilitan. El equilibrio de estos 3 factores es fundamental, pero es primordial que el desarrollo de los mismos sea absolutamente proporcional. De nada vale tener una autoimagen desproporcionada que no tiene relación con nuestras habilidades. Si creemos poder hacer 600/600, pero en la práctica no le pegamos al 10 más que una o dos veces cada 20 disparos, estamos errando el camino. (Ver Fig.2 Izquierda).

Por el contrario, tener una técnica excelente no será fructífero en resultados si nuestra autoimagen no nos permite pasar de los 500 puntos en una prueba de 600. Por más que en los disparos individuales le peguemos al diez con cierta facilidad,



si pensamos que no podremos pasar de los 500 puntos seguramente no lo haremos y en consecuencia no conseguiremos buenos resultados, ya que seremos nuestro propio saboteador (Ver Fig. 2 Derecha).

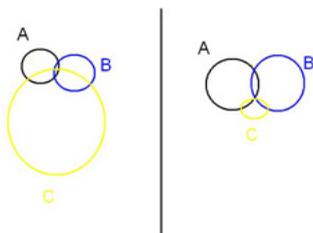


Figura 2

La visualización

Esta técnica consiste en repasar mentalmente, en un estado de relajación, los pasos y acciones que vamos a realizar, ya sea para un disparo de 10, un empuñe correcto, una postura determinada, la alineación correcta de miras, o por ejemplo, visualizarnos en una competición importante para así ir acostumbrándonos a los imprevistos, a las puntuaciones altas, al público, al periodismo, a la presión del compromiso, etc.

El cerebro humano no diferencia la realidad de la fantasía que generamos. Si practicamos las técnicas de concentración y visualización correctamente, en un punto no diferenciará lo que está inducido por nuestra mente y lo que es realidad. Por ello, tiene fundamental importancia la visualización de las técnicas y situaciones de los diversos compromisos, para enfrentarnos así al estrés de la competición.

El tirador que utiliza la zona consciente para disparar está expuesto a que lo venza la ansiedad y apure el disparo; mientras que quien permite a la mente inconsciente controlar los mecanismos del disparo, tendrá mejores resultados. Nuestro cerebro graba las acciones y aprende cuáles son las condiciones necesarias para soltar el disparo, siempre que se lo enseñemos bien en los entrenamientos, sin fallos. Por eso no se debe entrenar a la ligera. Los entrenamientos deben estar orientados a la correcta fijación de la técnica.



Ojos abiertos. Suavidad con el disparador. Concentración. Cuando el tirador se espera a que el arma esté "parada" en la zona de puntería y las miras correctamente alineadas para presionar el disparador en cada tiro, el cerebro fija esta imagen como la correcta y con las sucesivas repeticiones de esta técnica en el entrenamiento tiende a transformar el mecanismo en automático. Por el contrario, si cuando entrenamos no nos importa que el arma no esté "parada" ni las miras alineadas correctamente, e igual soltamos el disparo para no bajarlo porque "total es entrenamiento", el cerebro pensará que no es importante la alineación de miras y del arma y de cualquier manera presionará el disparador y nunca podremos "enseñarle" el mecanismo correcto y hacer que lo repita en cada disparo.

El mecanismo de pensamiento

Hay dos maneras de expresar una afirmación:

- 1- No falles al 10
- 2- Pégale al 10.

La primera es absolutamente negativa e introduce en el tirador la imagen del error y la de NO. Por el contrario, la segunda es positiva y contundente. Está demostrado que nuestros pensamientos no pueden ser antagónicos. No puedo pensar simultáneamente en que le daré al 10 y en que no. O una u otra. Por ello, es importante desarrollar el mecanismo positivo de pensamiento para el tiro (y la vida).

Conclusión

El entrenamiento debe ser consistente, serio y responsable. No se salte pasos. No evite el trabajo. No apure los tiempos. No subestime los detalles. Piense positivamente. Sea previsor y planea sus entrenamientos y sus competiciones. Tomarse esto a la ligera es uno de los peores fallos de tiradores con enormes posibilidades pero poca valoración de la preparación, tanto técnica como mental. Ambas van de la mano de manera integral. No sirve hacer hincapié en una sin la otra. Un tirador técnicamente excelente no tendrá rendimiento si su



preparación mental es baja o inexistente. Por el contrario, de nada sirve tener una mente serena si no sabemos los fundamentos técnicos del tiro de precisión.