

ENTRENAMIENTO EN SECO

Cuando se habla y escribe de entrenamiento en seco, dicho aspecto suele quedar en una mera citación de esa posibilidad, pero casi nunca se exponen medios y métodos concretos de la forma de hacerlo. En esta ocasión vamos a tratar el tema a fondo.



Es evidente que muchos tiradores, por razones de familia, trabajo, localización del campo de tiro y otros factores a considerar, no disponen del tiempo necesario para poderse desplazar con mucha frecuencia al polígono. Y, por lo tanto, los planes de

entrenamiento no los pueden cumplir con la frecuencia que sería necesaria para lograr una forma de tiro mínima para unos resultados óptimos.

El tiro o entrenamiento en seco es precisamente el medio más adecuado para lograr un buen nivel de tiro sin necesidad de excesivos desplazamientos al polígono o a las galerías de que disponemos.

EL TIRO EN SECO

Se denomina “tiro en seco” a toda aquella serie de ejercicios que se pueden realizar en cualquier sitio (domicilio, hotel, campo de tiro, etcétera) sin realizar fuego real, pero usando el arma que tenemos.

En una profundización de este concepto, hay que añadir que este tiro en seco puede realizarse, con ese arma, de diferentes maneras:

- a) Utilizando el arma tal como viene y colocando una pieza que permita montarla y que al caer el martillo éste no golpee sobre la recámara en vacío, con el consiguiente riesgo de rotura de aguja, marcar el borde de la recámara, etcétera. Para ello se pueden emplear vainas vacías a las que se les sustituye el pistón por una goma o cuero blando o empleando aliviapercutores de los que los hay comercializados.
- b) Otro sistema muy común es usar el dispositivo de tiro en seco que muchas armas traen de fábrica y que en términos generales es una pieza de interposición entre el martillo y la recámara que evita que se produzca el disparo si tuviéramos un cartucho. Muchas armas de Standard y casi todas las de Neumática traen un sistema de tiro en seco que evita que al disparar se produzca el disparo. En las de tiro con aire comprimido o CO2, hay una interposición que impide la apertura de la válvula que libera el gas.
- c) En las armas de neumática se puede simplemente, además de usar el dispositivo de tiro en seco, el disparar con liberación de gas o aire, pero sin colocar balón en la recámara, con lo que el efecto de retroceso y sensación general son casi idénticos a los experimentados en fuego real.
- d) Ya hemos hablado de la posibilidad de entrenar en domicilio con sistemas electrónicos como los de Noptel, Laserhot, Beamhit, Secotron, Scatt y otros, para usar el láser y que el ordenador nos indique los resultados de ese entrenamiento. Sin embargo, este sistema conlleva unos costos que la mayoría de los tiradores no pueden soportar.

- e) Hay, además, otro sistema, nada conocido, pero muy útil, que nos va a permitir entrenar en seco en casa y forzarnos a mejorar nuestra parada de manera clara y, además, entretenida. Y digo entretenida por cuanto uno de los problemas que presenta el tiro en seco es que para algunos es aburrido y pesado, ya que no ven ni notan los efectos de lo que están haciendo.



Este sistema se basa en el uso de un visor de punto rojo. Para ello no es necesario un visor caro, sino de los más sencillos y baratos que se encuentran en el mercado. Basta un poco de habilidad para adaptarlo al arma de “quita y pon” y hacer el cambio en unos pocos segundos. Pero ya hablaremos de ello, en este mismo estudio, un poco más adelante.

- f) Finalmente, resta sólo decir que lo necesario para tirar en seco es realmente un poco de interés y dedicación. Los efectos de este modo de entrenar se notan de inmediato. Esta actividad nos permite mantener todos los reflejos de tiro, el tono muscular del brazo, la sensación de arma en la mano y el control de la cola del disparador. Y todo ello de la misma manera que si fuéramos al polígono a diario, con el consiguiente ahorro de tiempo, dinero y el riesgo que en la actualidad conlleva el movernos cada día en el coche

IDEAS Y CONCEPTOS

Ya hemos repetido muchas veces que lo importante del disparo es ver muy bien las miras y que ver la diana es sólo un aspecto secundario en la técnica del disparo. El blanco está a cierta distancia para recoger y valorar el impacto, pero en la técnica de tiro sólo es una referencia para alinearnos con él y situarnos aproximadamente a su altura tanto horizontal como verticalmente, sin que sea necesario un ajuste especial, de gran precisión, entre las miras del arma y la zona negra de la diana. Lo importante son las miras bien centradas y un control total de la cola del disparador. Aceptadas estas tres premisas, veamos cómo se debe practicar el tiro en seco.

Usted, querido lector, es un hombre muy ocupado, pero quiere mejorar en tiro. Trabaja de sol a sol y le es imposible ir al polígono durante la semana. Sólo le es posible dar una escapada a éste los fines de semana y los días de fiesta. Cuando lo hace así, nota que está desentrenado, que el arma le pesa y que su rosa de tiro es muy amplia y por lo tanto no hace puntos. Este hecho le desanima a competir y le resta ilusión en el tiro. Usted sabe que si entrenara más, obtendría buenos resultados. Pero carece de tiempo ¿De veras no dispone de media hora diaria en casa para disparar en seco? No necesita más tiempo para mantener todo lo necesario para conseguir buenos resultados. Robe esa media hora al sueño, a la televisión, o al derrumbarse en una butaca después de todo un día de duro trabajo. Organícese para tener esa media hora todos los días. Tenga todo dispuesto en su casa para hacerlo. La verdad es que sólo necesita su arma y una pared blanca o crema. Lo más difícil es disponer de voluntad. Por desgracia, la voluntad no se vende ni se despacha en forma de píldoras en la farmacia de la esquina. La voluntad debe usted tenerla y usarla.

Es curioso que hay tiradores que le dedican horas y horas a la limpieza de las armas, a recargar e incluso a lavar el coche. Pero no encuentran tiempo para practicar el tiro en seco. Usted sabrá lo que hace. Los grandes tiradores tienen siempre tiempo para el tiro en seco y hacen varias sesiones, cortas o medias, cada día. Y los resultados cantan.

TÉCNICA DEL TIRO EN SECO

Como hemos dicho, hay varias posibilidades y sistemas. Empecemos por el más sencillo, que se realiza en cualquier sitio y para el que sólo se necesita la pistola correspondiente y una pared a cualquier distancia (basta con medio a un metro).

La técnica es muy fácil. Se levanta el arma hasta la altura de tiro (recordemos que esta altura según el reglamento debe ser de 1'40 metros de suelo). Es importante que respetemos esta altura pues el tono muscular del deltoides y otros músculos del hombro se configuran para funcionar a esa altura y son menos estables a otras diferentes elevaciones o caídas (alturas) del brazo. Es por ello que debemos memorizar esa altura y siempre apuntar a ese nivel.

Los que conocen el polígono de Madrid, Cantoblanco, saben que hay una zona aparte, con apenas ocho puestos de tiro a la que llamamos la “moqueta”, en la que los blancos están algo más altos que en el resto del polígono, con lo cual se notan claras diferencias cuando en competición se dispara en la galería grande.

Situados en nuestra casa o en el hotel cuando vamos a una competición y queremos practicar un rato el tiro en seco, nos ponemos frente a la pared blanca y actuamos como si fuéramos a tirar en fuego real, pero utilizando sólo el mecanismo de tiro en seco. O en el caso de neumática podemos usar la pistola sin balines, pero con salida de aire. No hay que colocar sobre la pared ningún tipo de blanco, ni referencia alguna que nos obligue a apuntar a una referencia determinada.

Lo que hay que realizar es tomar las miras con la vista, centrarlas perfectamente, de forma que las luces sean idénticas y el enrasado horizontal perfecto y a continuación actuar sobre la cola del disparador hasta que se produzca el disparo. Lo importante es observar que durante el disparo las miras no se mueven angularmente y que no importa que exista una cierta movilidad en paralelo. Dichas miras no deben descomponerse en el momento en el que se produce la salida del aire o se produce la caída del martillo. Veremos que, siempre, al principio hay un cierto movimiento del punto, dentro de la ranura del alza, al actuar sobre la cola del disparador.



Lo importante es observar que durante el disparo las miras no se mueven angularmente y que no importa que exista una cierta movilidad en paralelo. Dichas miras no deben descomponerse en el momento en el que se produce la salida del aire o se produce la caída del martillo. Veremos que, siempre, al principio hay un cierto movimiento del punto, dentro de la ranura del alza, al actuar sobre la cola del disparador.

Es precisamente el ir controlando ese mínimo movimiento lo que se debe mejorar con los ejercicios de tiro en seco hasta lograr un gran control de esa salida del disparador sin descomposición de las luces.

CORRIGIENDO DEFECTOS

Este ejercicio, por otra parte, tiene la ventaja de que podemos observar cuales son los defectos o errores que cometemos de una forma sistemática. Así podemos observar que el punto se nos va hacia arriba, o a un determinado lado. Este hecho nos indicará que cometemos un error de empuñadura, o ésta tiene una clara tendencia hacia ese sitio, o que es el dedo índice el que de forma continua, al apoyar sobre la cola, hace que la pistola se desvíe siempre de una determinada forma, dirección y manera. El observar estos defectos nos debe hacer pensar en la causa de ese movimiento y tratar de corregirlo.

Cuando disparamos en el polígono es mucho más difícil ser conscientes de estos errores sistemáticos, dado que el ambiente, la luz, el estar en entrenamiento o competición nos tiene con la mente en otro tipo de aspectos. Sin embargo, en casa, con tranquilidad, es más fácil dedicarnos a observar el comportamiento del arma y hacer pruebas para evitar ese movimiento anómalo que casi siempre o siempre se produce.

Este análisis nos llevará, o debe llevarnos, a hacer pruebas de corrección de ese movimiento. En primer lugar, debemos tratar de detectar si se debe a empuñadura o a la posición del dedo índice sobre la cola del disparador.

Supongamos que todo es correcto hasta que apretamos la cola y que al iniciar la presión se inicia el movimiento. Es el momento de repasar y hacer pruebas cambiando la postura del dedo, el ángulo con el que actúa sobre la cola y la distancia de la cola al armazón. Una cola muy adelantada hace que el dedo llegue mal a la cola y al iniciar la presión, el punto se desviara hacia la izquierda (disparos a la izquierda del blanco). Si, por el contrario, la cola está demasiado cercana al armazón (cola retrasada) el dedo entra demasiado, al ejercer la presión el punto tendrá tendencia a irse hacia la derecha (disparos a la derecha de la diana). Otras dos posibilidades a tener en cuenta son que el ángulo del dedo haga que apretemos la cola en zona muy alta, con lo que la presión a vencer será mas alta y aparezcan movimientos superfluos. Si el dedo tiene un ángulo muy bajo y actúa muy hacia la punta de la cola, el desenganche será mas ligero, pero haremos palanca hacia abajo y se nos moverá el punto hacia abajo (tiros bajos).

CORRECCIONES

Una vez observado el defecto que tenemos, deberemos empezar a tratar de resolver ese error. Adelantar o retrasar la cola puede acabar con ese movimiento anómalo que nos hace perder puntos. Hágalo despacio, probando cada posición de la cola, hacia delante o hacia atrás, hasta encontrar el sitio idóneo.

El otro aspecto a tener en cuenta es del ángulo con el que incide el dedo sobre la cola. En este caso hay que tocar la empuñadura un poco por que ese ángulo excesivo hacia arriba o abajo se corrija. Para ello se lima o se añade pasta de madera o cuero. Pero primero, y antes de hacer correcciones definitivas, debemos probar con un poco de plastilina en el caso de añadir, o forzando el dedo con un tope que lo obligue a subir o bajar y hacer pruebas que nos indiquen que con esa variación disminuye el movimiento y así estar seguros de que estamos en el buen camino.

No se deje llevar por la alegría de haber descubierto con rapidez dónde y cómo se produce el defecto. Vaya con calma, pruebe muchas veces hasta estar seguro de lo que tiene que hacer. Pruebe y compruebe muchas veces. Haga otras pruebas diferentes antes de dar por sentado que el error es ese que cree haber descubierto. Casi siempre hay varias posibilidades de corrección para un mismo defecto.

Cuando esté seguro y bien seguro, pase a hacer el relleno o vaciado definitivo que cree necesitar. Y a continuación compruebe que ha logrado una cierta, que no definitiva mejora. Ahora, con la corrección hecha, insista en comprobar que le va bien por el método del tiro en seco. Es casi seguro que habrá mejorado, pero no del todo y, por lo tanto, aún tendrá que retocar algo. Observe e insista en ello hasta que la satisfacción sea total. Es entonces cuando deberá hacer pruebas con fuego real y ver si las puntuaciones acusan la mejora.

En principio, si el análisis fue correcto y la actuación de mejora adecuada, debe experimentar una subida de puntos que se debe confirmar en sucesivos días (nunca en

uno solo), pues hay un fenómeno muy usual que es que a día que ponemos interés en comprobar algo, prestamos más atención de lo habitual y todo sale muy bien. Pero en días sucesivos podemos volver a caer en las puntuaciones. Y esto no suele ser culpa de la empuñadura o de las modificaciones hechas, sino de nuestra desidia y distracción.

Insista en el tiro en seco, dedíquele todos los días un rato y verá que descubre cosas y aspectos que le pasan desapercibidos en el campo de tiro.

Coja el hábito de tirar en seco todos los días un rato. Preferiblemente, haga un par de sesiones cortas cada día. Haga un mínimo de 20 disparos por sesión y dos sesiones al día. Una por la mañana y otra por la tarde o noche. Verá que 20 disparos le van a llevar muy poco tiempo.

CONTINUIDAD

El término “continuidad” se emplea para designar la permanencia del brazo elevado y apuntando tras salir el disparo. Esta costumbre es necesario grabarla y realizarla siempre. Por lo tanto, debe entrenarse a fondo en el tiro en seco. Este hecho físico de mantener el arma apuntando tras el disparo tiene varias ventajas. En primer lugar evita caídas del brazo en el instante en que sale el disparo. En segundo lugar mejora el tono de la musculatura del hombro para lograr una mejor parada durante la puntería. Como sabemos, durante una competición el tiempo de puntería debe ser corto y soltar el disparo durante esos primeros 10 a 12 segundos desde que se detiene el arma a la altura de la diana. Una vez disparado se debe retener esa posición durante unos dos o tres segundos más (para no cansarnos) y luego bajar el brazo lentamente.

Sin embargo, en el tiro en seco se debe hacer el disparo en el tiempo ya citado de 10 a 12 segundos y después mantener la continuidad durante otros 10 a 12 segundos. Con este sencillo acto, lo que mejoraremos son las posibilidades de parada al lograr crear una musculatura potente, que mantenga el bloqueo de parada sin fatiga ni movimientos a la hora de competir.

OTRO SISTEMA DE TIRO EN SECO

Personalmente llevo un cierto tiempo alternando, pero sobre todo completando, el sistema de tiro en seco hasta ahora explicado. Este segundo sistema va destinado a tres aspectos diferentes:

- 1º) A crear un buen reflejo de salida del disparador.
- 2º) A disminuir el movimiento del brazo durante la fase de puntería.
- 3º) Y, sobre todo, a observar de manera muy clara cuales son los errores que cometo en el momento del disparo, es decir, a mejorar de forma manifiesta el movimiento del dedo en la fase de desenganche.

Ello me ha obligado a buscar un medio que permitiera ver de forma muy clara esos mínimos movimientos que se producen antes, durante y después del desenganche. El cerebro humano funciona de forma curiosa. Cuando trataba de encontrar un sistema óptimo de apreciar esos movimientos, recordé que hace bastantes años, había visto a Ragnar Skanaker, uno de los mejores tiradores del mundo, con una pieza desconocida sobre su Pistola Libre (Hämmerli en aquella época) en una zona boscosa algo alejada de la zona de tiro del Polígono Tunari de Bucarest (Rumania). Esa pieza, he recordado a posteriori, era parecida a los

actuales visores de punto rojo que se usan en los Recorridos de Tiro y me puse a rebuscar en viejas fotos y diapositivas hasta encontrar una, tomada de su video de tiro, en la que se aprecia el aparato montado sobre la Pistola Libre. En efecto, era un visor de punto rojo de los que debía haber, yo no los conocía entonces, en aquella época.

Me puse en marcha y empecé a ver la forma de adaptar uno a mis armas y en breve tiempo lo resolví. Elegí para ello un visor barato, el EZSight de Tasco, lo adapté con una varilla que se monta sobre el punto de mira de las Steyr LP1 y FP (Pistola de Aire y Pistola Libre respectivamente) y empecé a ver las posibilidades del método.



La realidad es que el sistema es muy bueno. Crea un buen brazo, es entretenido por cuanto se trata de mantener quieto el punto rojo proyectado sobre el centro del área de pantalla que trae el visor y que no se mueva en el momento de soltar el disparo en seco o con gas. Al principio se nota claramente el movimiento del punto, pero poco a poco se va logrando una parada muy acusada y útil, hasta que se logra un gran dominio del control del hombro y la muñeca sobre la pistola que se esté usando. Como este sistema puede adaptar, con un poco de ingenio y habilidad, a cualquier arma, puede servir para practicar la parada y ver posibles errores, en diversas modalidades.

Por otra parte, cuando se produce cualquier tipo de movimiento, el punto rojo lo acusa de forma muy manifiesta. Quiero decir, que lo que casi no se aprecia cuando usamos las miras clásicas de punto y ranura de alza, sí se ve de forma muy acusada en el visor de punto rojo. Y, por lo tanto, se pueden sacar conclusiones con facilidad de lo que nos ocurre y, además, hacer pruebas sobre la empuñadura y ver si se corrige el defecto. Las mejoras que realicemos se van a notar de inmediato por menor movimiento del punto rojo sobre la pantalla y si las modificaciones son erróneas, lo notaremos por aumento del movimiento o por cambios de dirección de ese movimiento.

OBSERVACIONES FINALES

- A) Recomiendo alternar los dos tipos de tiro en seco, pues en cada uno de ellos se utiliza un tipo de mira diferente y solo en Recorridos de Tiro se pueden emplear estos visores.
- B) Se debe regular el visor (que quede paralelo al cañón) de forma que la posición de la muñeca, cuando se usa este sistema, sea de ángulo igual al empleado con miras abiertas y de esa forma no adquirir vicios posicionales de la muñeca.
- C) Este sistema personalmente lo uso de dos formas:
 - 1) Con luz ambiente.
 - 2) A oscuras para una mejor apreciación del punto rojo.

En todo caso, repito, lo que se trata es de ver los movimientos que realizamos durante la parada y la salida del disparo. Espero que les sea útil a todos.

José I. Velasco Montes