

EJERCICIO Y ENTRENAMIENTO FISICO ENFOCADO AL TIRO DEPORTIVO

Si bien tenemos que tener claro que la precisión es la base principal de los Recorridos de Tiro y el que no lo entienda así, que se plantee el jugar a otra cosa, porque se ha equivocado de deporte. Vamos a analizar alguno de los fundamentos que hacen del IPSC, un deporte en el que el fondo físico y la potencia tienen mucho que ver en el desarrollo del deportista. Tanto en tiro estático como en tiro en movimiento, el tren superior del cuerpo, juega un rol muy importante, en la ejecución de los disparos, ya que tanto el antebrazo, como el biceps, pasando por el hombro y parte de la espalda apoyado todo eso con el juego de abdominales y la mano izquierda estarán trabajando en cada disparo que realicemos, por tanto si trabajamos muscularmente estas zonas estaremos acentuando y mejorando nuestros disparos ya que conseguiremos soportar el arma con más firmeza y podremos aguantar mejor el arma y por tanto reduciremos parte de la reelevación del arma. Por tanto si queremos mejorar en este deporte debemos pensar hasta donde queremos llegar y en base a ello, nuestra siguiente pregunta es cuanto queremos esforzarnos. No es lo mismo prepararse para tiradas locales, que para una tirada Presidente o un campeonato internacional, por tanto debemos comenzar a matizar nuestras preferencias.

Entrenamiento 2 días a la semana: Está bien si nuestra aspiración es divertirnos

Entrenamiento 2 días a la semana y entrenamiento en seco varios días a la semana:

Sirve para mejorar y participar en tiradas locales, sin duda veremos como poco a poco vamos ascendiendo en los puestos.

Entrenamiento 2 días a la semana y todos los días en seco: Estaremos a un nivel competitivo como para salir a las fases, y Campeonato de España.

Entrenamiento 2-3 días a la semana, 6-7 días en seco, 3-5 días de Gimnasio:

Estaremos a un nivel competitivo óptimo

Personalmente he pasado por todas estas etapas y sin duda puedo afirmar que estos métodos pueden funcionar si tenemos en la mente, un objetivo claro y un planteamiento a largo plazo, ya que se debe trabajar como mínimo a 5-6 meses vista, que nadie se crea que por entrenar un mes en todo el año va a estar al 100%. Personalmente descanso un mes al año después de la temporada en la que intento, aprender de los grandes tiradores, que imparten cursos de alto rendimiento (estos cursos los recomiendo a todas aquellas personas que quieran mejorar técnicamente), cuyas técnicas y trucos nos han hecho evolucionar a nivel técnico, pero insisto que son cursos que no valen de nada si no tienen un planteamiento de continuidad a lo largo de varios meses.

No voy a entrar en la parte de precisión que creo que queda claro que hay que trabajarla de forma constante, y por tanto vuelvo al apartado que corresponde al fondo físico que considero muy importante y más viendo nuestra modalidad, cuando el correr de forma explosiva, levantarse y agacharse con velocidad y mover objetos están a la orden del

día. Por tanto el tirador que no cuide su fondo físico y que tenga un «cuerpo escombro» que no pretenda estar entre los 5 primeros de la modalidad porque lo tiene muy complicado. Hay veteranos como Juan Carlos Ballesteros que están en la cima del tiro desde hace muchos años, y alguien piensa ¿qué no hace Gimnasio?, ¿qué no entrena en seco?. Mirar a los 3 campeones de cada modalidad y ver como se encuentran físicamente, explosividad, potencia, fuerza, precisión es la clave tanto de Eduardo de Cobos, Jorge Ballesteros y Juan Carlos Jaime.

Por tanto debemos trabajar sin hipertrofiar los músculos, es decir crecer muscularmente si, pero no hincharse muscularmente. Yo recomiendo «doparse» de forma sana, con una buena alimentación baja en grasas y con aportes como pueden ser batidos de proteína, que ayudarán a mejorar nuestra musculatura, dejar vicios como el alcohol y bebidas cargadas de altos niveles calóricos (Cubatas, gin tonics etc...). En otros deportes que he practicado el gimnasio me ha ayudado durante años a mantenerme con un buen fondo físico que no cuesta recuperar si estamos acostumbrados a trabajar con disciplina, el músculo tiene memoria.

Si bien tenemos que tener claro que la precisión es la base principal de los Recorridos de Tiro y el que no lo entienda así, que se plantee el jugar a otra cosa,