

# El Control De La Respiración

written by cgamboa | Noviembre 8, 2021



Por [Carlos Nesci](#) para *Revista Aire Libre*

Fuente: [revista-airelibre.com](http://revista-airelibre.com)

Mucho se ha hablado y escrito sobre el tema y, a pesar de ello, los tiradores recién iniciados no le dan la importancia suficiente o no han descubierto todavía la influencia que puede tener en el resultado final de sus disparos.

Luego de leer un par de notas en revistas americanas que trataban la cuestión y estimulado por las repercusiones que tuviera la nota "[10 tips para mejorar tu puntería](#)", decidí volver a escribir de manera más puntual sobre el tema.

Por supuesto, los americanos aplican su conocida fórmula KISS (palabra memorable porque significa "beso" pero que es la sigla de "keep it short and simple", que traducido a nuestro lunfa sería algo así como..." hacela corta y fácil") y si bien intentaré respetar esta consigna, me parece importante dedicarle un poco de tiempo a la identificación de los principios y consecuencias de la respiración en el tiro.

Cómo todos sabemos, las dudas pasan por si debemos llenar totalmente nuestros pulmones o encontrar un punto entre los 2 tercios y el vacío total. Difícil dar una respuesta válida para

todos ya que como buenos individuos que somos no todos tenemos la misma capacidad aeróbica. Por lo tanto, profundizaremos el tema para determinar qué opciones tenemos en la interrupción voluntaria del ciclo natural de respiración.



### **Tengamos en cuenta lo siguiente:**

- La respiración es automática, lo hacemos inconscientemente, inhalando y exhalando. Y más allá de la pausa deliberada que intentemos hacer, al llegar al límite, nuestro cuerpo nos obligará a volver a respirar.
- Tenemos una cadencia y un ciclo propio y natural. El tórax y el diafragma se expanden durante la inspiración, el diafragma se contrae y baja, mientras que los músculos entre las costillas se contraen y suben. Esto aumenta el tamaño de la caja torácica y reduce la presión interna. Como resultado, el aire se precipita hacia adentro y llena los pulmones.
- Durante la espiración, el diafragma se relaja y el volumen de la caja torácica disminuye, a la vez que la presión

dentro de ésta aumenta. En consecuencia, los pulmones se contraen y el aire es expulsado hacia afuera.

- Como todos sabemos, respirar durante el proceso de disparo afecta seriamente nuestra puntería, ya que conspira contra la estabilidad y nos desplaza del blanco.



Por lo tanto, el mejor momento para controlar el ciclo respiratorio es durante la “pausa respiratoria”, hecho que se produce una vez que exhalamos. Lo ideal es automatizar este proceso para que no resulte consciente y, como consecuencia, se transforme en un elemento más de estrés.

No se debe forzar la exhalación ya que esto provocaría la contracción de los músculos del pecho, todo lo contrario del efecto deseado que no es otra cosa que un estado de relax que favorezca la inmovilidad y prolongue, sin tensiones, nuestro tiempo de apnea.

Si tratamos de cortar la respiración con los pulmones llenos vamos a experimentar mayor incomodidad que si lo hacemos con menos aire en ellos y, con los músculos involucrados en el

proceso, en estado de relajación.

A esta altura muchos se preguntarán y con razón ¿Cuánto tiempo se puede o debe aguantar la respiración?

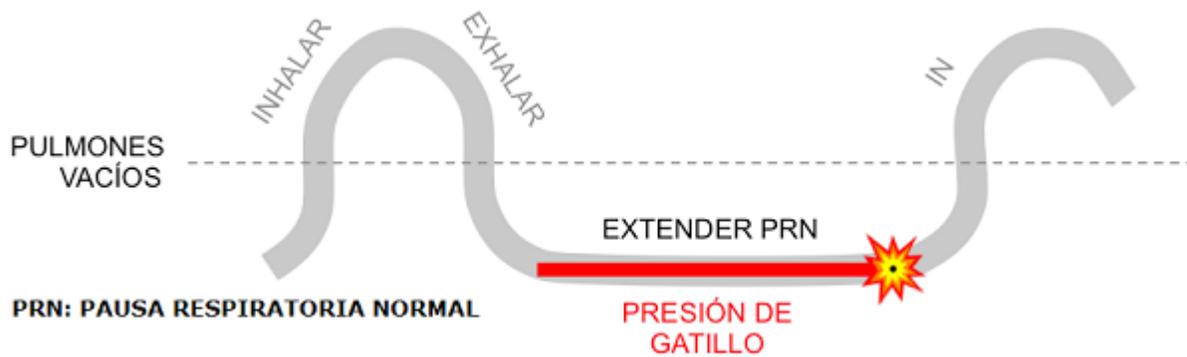
Si bien eso depende de las condiciones y aptitudes físicas del tirador, se puede decir que el tiempo de apnea – en situación de puntería – no debería extenderse más de 8 segundos, posiblemente el ideal pase por los 5” y el límite esté en los 10”.

En la medida que el tiempo se extienda comenzarán los problemas de agudeza visual por falta de oxígeno. Además el arco de movimiento se incrementará ya que el cuerpo empezará a manifestar ciertos movimientos involuntarios y nuestra concentración decaerá notoriamente. La necesidad de volver a respirar postergará cualquier otra demanda atencional.

Uno puede modificar el uso de la pausa respiratoria según la disciplina que practique. Obviamente las disciplinas dinámicas – en las que se incluye movimiento y/o desplazamiento – requerirán de ciertos ajustes de ritmo y pausa, acordes con nuestro estado físico y la demanda de esfuerzo que el ejercicio requiera.

Lo importante es tener en cuenta el efecto que el ciclo respiratorio provoca al momento de comenzar a trabajar sobre la posición de tiro – el stance – y de esa forma ajustarlo a nuestra conveniencia, practicarlo reiteradas veces hasta que lo automaticemos y lo podamos llevar a cabo sin pensar.

En situaciones donde es imposible relajarse porque el esfuerzo físico hace que nuestro corazón bombee a altísimas pulsaciones, la forma de neutralizar el caos de movimientos es una súbita inhalación, una breve pausa y, durante la misma, un rápido y controlado disparo.



En mi caso, disparando con fusil, después de acomodar el cuerpo y direccionar debidamente los pies (para que el punto natural a apuntar coincida con el blanco y no deba hacer ninguna corrección muscular que ocasione fatiga y tensiones) procedo de la siguiente forma:

1. Inhalo profundamente mientras levanto el fusil y encaro.
2. Con las miras en zona de blanco exhalo hasta sentirme cómodo, reteniendo parte del oxígeno en mis pulmones.
3. Hago la pausa, mientras busco la imagen ideal del blanco.
4. El rifle se detiene y disparo.

Respecto del punto 4, aclaro que allí mi dedo ya comenzó a desplazar al gatillo hasta la detención del rifle en el blanco y también suelo darle prioridad a la detención del rifle sobre la búsqueda del centro geométrico.

Es decir, privilegio un rifle detenido en algún lugar de la zona del 10, antes que la búsqueda de la perfección de un blanco "mosca" porque sé que el primero será un buen tiro y el otro, un tiro forzado que puede terminar aterrizando en la zona del 8 ó menos.

Lo más probable es que el tiempo total de ejecución de estos 4 puntos, desde la inhalación hasta el disparo, ronde los 15 segundos.

Conclusión: Practiquemos una forma razonable de inhalar y

exhalar en parte, sostener la pausa y disparar controladamente. Si lo hacemos habitualmente lograremos internalizarlo y pasarlo del consciente al inconsciente para que el ciclo fluya naturalmente lo que, seguramente, mejorará nuestra puntería y, como consecuencia, nuestras agrupaciones.