

# La Memoria Muscular En El Tiro

written by cgamboa | Junio 5, 2024



*Públicado en [Revista Aire Libre](#), Por Matías Antequera (\*)*

En el ámbito de la seguridad más precisamente cuando nos enfocamos en entrenamientos tácticos y defensivos muchas veces escuchamos hablar de lo que denominamos  **tiro de combate, tiro policial y tiro defensivo**, que desde mi opinión personal cada una de estas especialidades son “disciplinas” especializadas, que requieren habilidades avanzadas y una formación específica para enfrentar situaciones de alto riesgo de forma eficaz y así garantizar la seguridad personal y la de terceros.

Pero, ¿Cuándo hablamos de habilidades a que hacemos referencia precisamente?

En el ámbito de los entrenamientos de tácticas y técnicas en el uso de armas de fuego destinadas a las distintas “disciplinas”, hacemos referencia a habilidades cuando hablamos de un manejo eficiente de:

- **Formación de Patrones Motores Específicos (tácticas y técnicas):**

La creación de patrones motores específicos es esencial. La memoria muscular se activa a medida que los tiradores practican

la postura, la empuñadura y la técnica de disparo una y otra vez. La consistencia en estos movimientos fortalece la memoria muscular, permitiendo a los tiradores replicar con precisión sus acciones en cada disparo.

#### ▪ **Desarrollo de la Precisión y la Consistencia:**

La memoria muscular es la clave para lograr disparos precisos y consistentes. A través de la repetición, los tiradores mejoran la coordinación entre la vista, la postura y la manipulación del arma. Esta mejora en la precisión se traduce en un rendimiento más constante en entrenamientos.

#### ▪ **Control de la Respiración y Ritmo Cardíaco:**

La memoria muscular en el tiro va más allá de los movimientos físicos. También abarca el control de la respiración y el ritmo cardíaco. Los tiradores aprenden a sincronizar estos aspectos con la acción de disparo, optimizando así su estabilidad y puntería.

#### ▪ **Entrenamiento Mental:**

El entrenamiento en tiro incluye estrategias para manejar el estrés y desarrollar resiliencia mental. Los tiradores aprenden a mantener la calma en situaciones intensas y a recuperarse rápidamente después de enfrentar eventos traumáticos.

Antes de seguir con este artículo hay que hacer hincapié en dos puntos fundamentales.

El primero es aclarar que todo lo redactado en este artículo y desde mi experiencia personal, la memoria muscular va a

incrementar las probabilidades de poder reaccionar de una manera “eficaz” frente a situaciones críticas, **pero no nos garantiza absolutamente nada**, ya que como sabemos, estamos hablando del cuerpo humano y este en algunas situaciones puede ser impredecible.

El segundo punto es que esto es parte de un todo en donde se complementa con otros aspectos como, por ejemplo: Conciencia Situacional, Formación Especializada, Trabajo en Equipo y Comunicación, equipamiento, entre otros.



## **Ahora bien ¿Qué es la memoria muscular? Y ¿Qué rol cumple en el tiro?**

La memoria muscular, es un fenómeno fascinante que impulsa la capacidad del cuerpo para recordar y ejecutar movimientos específicos. Este tipo de memoria desencadena la capacidad de realizar tareas físicas de manera más eficiente a medida que se practican repetidamente.

La memoria muscular desempeña un papel crucial, permitiendo a los tiradores perfeccionar sus habilidades a través de la repetición y la práctica constante.

## ¿Como podemos lograr una genuina memoria muscular?

### 1. Proceso de Formación de Memoria Muscular:

La memoria muscular se crea a través de la repetición constante de movimientos específicos. Cuando realizamos una acción una y otra vez, el cerebro forma conexiones neuronales que fortalecen la secuencia de movimientos y la almacenan en la memoria a largo plazo.

Es primordial recalcar que debemos en primera instancia perfeccionar la técnica ya que nuestro cerebro va a alojar secuencia de movimientos y si nosotros realizamos erróneamente la técnica lograremos “**malos hábitos**”, es por esto que es fundamental primero perfeccionar la técnica y luego en forma progresiva incorporarle velocidad y estrés.

### 2. Rol de las Neuronas Espejo:

Es aquí donde el rol del instructor o educador juega un rol fundamental a la hora de transmitir las técnicas y tácticas ya que las neuronas espejo desempeñan un papel crucial en la memoria muscular. Estas neuronas se activan tanto cuando ejecutamos un movimiento como cuando observamos a otra persona realizar la misma acción. Esta capacidad de imitación y emulación contribuye significativamente a la formación de la memoria muscular.

### **3. Importancia del Entrenamiento Repetitivo:**

Aquí es donde ingresa la disciplina que debe tener el operador de un entrenamiento constante y repetitivo ya que es fundamental para desarrollar y mejorar la memoria muscular ya que el cuerpo perfecciona la ejecución de movimientos, lo que resulta en una mayor eficiencia y precisión.

### **4. Desarrollo de la Conciencia Corporal:**

La memoria muscular está estrechamente relacionada con la conciencia corporal. A medida que se perfecciona una habilidad, la persona desarrolla una mayor sensibilidad y conocimiento sobre su propio cuerpo, mejorando así la coordinación y el control.



Matías Antequera

Recordemos que, frente a situaciones críticas, el cuerpo humano

comienza a liberar **adrenalina** la cual desencadena un complejo proceso instantáneo en donde nuestro cuerpo empieza a perder la sensibilidad de las habilidades motoras finas (necesarias para una manipulación efectiva del arma de fuego) incrementando en el mismo instante las habilidades motoras gruesas, para así despertar el instinto de supervivencia que puede resultar en tres diferentes situaciones, enfrentar la amenaza – huir – paralizarse.

En resumen y debido a que tanto el tiro de combate, como el tiro policial y el tiro defensivo son disciplinas especializadas que van más allá de las habilidades básicas de manejo de armas y es más que simplemente aprender a disparar un arma de fuego. Es que requieren una combinación única de habilidades técnicas, tácticas avanzadas, **control motor fino**, trabajo en equipo y una sólida base ética.

Es por esto que la formación integral en estas áreas es esencial para garantizar el éxito y la seguridad en situaciones críticas. Ya que se requiere una combinación de habilidades físicas y mentales, en este contexto, la memoria muscular desempeña un papel crucial, permitiendo a los tiradores perfeccionar sus habilidades. Comprender su función y cómo se forma puede ser beneficioso para aquellos que buscan mejorar sus habilidades, junto con un profundo conocimiento de las leyes y ética asociadas. La formación adecuada y el enfoque en la conciencia situacional son esenciales para aquellos que buscan integrar estas disciplinas como parte de su estrategia de autoprotección.

(\*) Matías Antequera es Contratista & Consultor en Seguridad, Instructor de Tiro (ITB ANMAC 6787), Socio Gerente y DT C.E.S.E. Security S.A.S. y Ex Sub. de Gendarmería Nacional Argentina.