

El Tiro Práctico se ha convertido en un deporte inigualable en la excelencia del uso y manejo seguro-preciso de las armas de fuego. Este manual contiene la primera parte, de un nuevo Sistema Integral de Técnicas Avanzadas para el Alto Rendimiento en Tiro Práctico.

Los autores de reconocido prestigio internacional, Eduardo de Cobos y Alex Esteve, han puesto en común sus más de 60 años dedicados al mundo de las armas y la docencia, desde la vertiente profesional del mundo de la seguridad, hasta el alto rendimiento deportivo.

No es un simple manual de tiro que muestra como disparar rápido y preciso. El manual ha sido diseñado para que tanto los practicantes más veteranos como los noveles, puedan adquirir las más altas habilidades técnicas. Desvelándose los secretos de las técnicas fundamentales, imprescindibles para el desarrollo de la comprensión y perfección técnica en el Arte del Tiro Práctico. El Sistema ha sido basado en la esencia del lema de esta apasionante disciplina: Diligentia, Vis, Celeritas (DVC), que significa precisión, potencia y velocidad.

Este primer manual ha sido ilustrado con más de 300 fotografías a todo color, para crear un material de estudio sin precedentes, el cual pueda acompañar interactivamente al practicante de estas apasionantes disciplinas, en su estudio y entrenamiento diario, ayudándole así a conseguir sus metas profesionales o deportivas.

[www.cife.group](http://www.cife.group)  
[info@cife.group](mailto:info@cife.group)



ALTO RENDIMIENTO EN TIRO PRÁCTICO

EDUARDO DE COBOS | ALEX ESTEVE

DESIGN & EDITIONS CIFE



# ALTO RENDIMIENTO EN TIRO PRÁCTICO

Sistema Integral de Técnicas Avanzadas



EDUARDO DE COBOS | ALEX ESTEVE



# ALTO RENDIMIENTO EN TIRO PRÁCTICO

---

**Sistema Integral de Técnicas Avanzadas**

**Diseño:** Ximena Chaperó

**Compaginación y preimpesión:**

CIFE Group, Design & Editions CIFE.

Eugenio Sainero

**Textos:** Eduardo de Cobos y Alex Esteve

**Redacción:** Fernando R. Carretero

**Edición de textos:** Diana Seguí

**Fotografías:**

Raúl Saavedra

Airí Rodríguez

Archangel Michael Club

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su recopilación en un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma, ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia, registro o bien por otros medios, sin el previo permiso y por escrito de los titulares del *copyright*.

Este libro se publica tan solo con la intención de ofrecer un aspecto en la formación de los practicantes de disciplinas de tiro. Ni la editorial ni los autores garantizan que las técnicas descritas o las situaciones ilustradas en él sean seguras o eficaces en cualquier situación de práctica de las diferentes modalidades de tiro. El lector o terceros podrían resultar heridos si aplican o entrenan las técnicas descritas sin las debidas precauciones y medidas de seguridad. Para minimizar cualquier eventual riesgo, nada que se encuentre en este libro debe llevarse a la práctica sin instructores expertos y debidamente acreditados en tiro práctico.

© **Eduardo de Cobos Abreu**

© **Alex Esteve Calero**

© **CIFE Group** (CIFE Academia 2007, S.L.)

**Alto Rendimiento en Tiro Práctico**

Sistema Integral de Técnicas Modernas Avanzadas

Primera edición en español, octubre de 2018

Depósito legal: B - 26.682 - 2018

ISBN: 978-84-949258-0-1

Impreso en España por Imprimeix S.L.

**Editado por:**

Design & Editions CIFE

CIFE Group

Avenida Diagonal, 468, 8.º

08006 Barcelona

**E-mail:** [info@cife.group](mailto:info@cife.group)

**[www.cife.group](http://www.cife.group)**



**A Melchor de Cobos por guiar e iniciar con tanta magia y cariño a Eduardo de Cobos en el mundo del tiro.**

**A Jeff Cooper por su inquietud y dedicación en la creación de los fundamentos del tiro práctico.**

**Y a todos los practicantes de esta apasionante disciplina marcial y deportiva del tiro práctico. Y en especial atención a nuestras familias, por comprender y aceptar las horas de dedicación necesarias para el desarrollo personal y profesional en el apasionante arte del tiro práctico.**



# ÍNDICE

---

Agradecimientos	9
Presentación	11
Introducción	13
Prólogo	15
<i>Briefing</i>	19

**1**

## **CAPÍTULO 1: TIRO PRÁCTICO**



**23**

**2**

## **CAPÍTULO 2: ÁREA DE SEGURIDAD**



**27**

**3**

## **CAPÍTULO 3: ÁREA DE FUNDAMENTOS DEL TIRO**



**37**

La ciencia de los fundamentos del tiro	38
Técnica de empuñar el arma	42
Los cuatro tipos de empuñe del arma corta	44
Errores comunes al empuñar el arma	46
Situaciones de tiro frente a posiciones tradicionales	48
Alineamiento de los elementos de puntería y su alineamiento con el blanco	50
Control del disparador	54
Seguir con el ciclo de disparo	
Control de la relevación del arma	56
<i>SIGHT CUT</i> : corte de miras	57
Control de la respiración	58

---

---

# 4

## CAPÍTULO 4: ÁREA TÉCNICA



61

Técnicas para alimentar y montar el arma	62
Técnicas básicas de desenfundes, encare y disparo	66
Desenfundes avanzados en desplazamientos	86
Cambios de cargador	90
Cambios de cargador en desplazamientos	94
Transiciones entre diferentes blancos	102
Situaciones de tiro adaptadas al terreno	108
Desplazamientos básicos	122
Desplazamientos en las ocho direcciones	124
Desplazamientos con pasos cruzados	126
Desplazamientos con salto lateral	128
Desplazamientos con salto vertical	130
Tiro en movimiento	132
Tiro en movimiento hacia delante	134
Tiro en movimiento hacia atrás	136
Tiro en movimiento lateral	138
Tiro en movimiento en salidas y llegadas	140
Solución de las interrupciones más comunes	142
Mal acerrojamiento	143
Problemas con la percusión o la cápsula iniciadora	144
Chimenea	146
Doble alimentación	148

---

### **SOBRE LOS AUTORES**

Eduardo de Cobos	150
Alex Esteve	154

---



# AGRADECIMIENTOS

Este libro no hubiera sido posible sin la ayuda incondicional que la familia y los amigos nos brindan diariamente. Días de soledad, de esfuerzo, sacrificio y también de satisfacciones. Momentos duros y momentos felices, pero todos ellos con la máxima de evolucionar y progresar como profesionales, como deportistas y sobre todo como personas.

Lo primero para conseguir un objetivo, es desearlo de corazón, en cuerpo y alma, con verdadera y sincera pasión. ¡Si lo podemos soñar lo podemos conseguir!

Gracias a todos por vuestra energía, por compartir sueños e ilusiones, pero sobre todo por acompañarnos en este viaje.







*Un agradecimiento especial al Archangel Michael Club, a la Federación de los Urales de la IPSC y concretamente a su presidente el Sr. Igor Altushkin, por crear un proyecto de excelencia mundial para el tiro práctico, y confiar en nosotros para la creación y el desarrollo de los más avanzados programas de formación.*

De todos los deportes que se desarrollan con armas de fuego, no cabe la menor duda que el más apasionante, dinámico y adictivo es el tiro práctico, conocido también como recorridos de tiro.

Actualmente, dudo mucho que los primeros practicantes de este deporte, hubieran podido imaginar la dimensión mundial que esta disciplina ha alcanzado en la segunda década del siglo XXI. La evolución de los deportistas y de las armas de fuego utilizadas, ha conseguido llevar al límite a ambos y, en mi opinión, la perfección técnica de los deportistas ha llegado a superar y evolucionar las prestaciones técnicas de las propias armas de fuego.

Los practicantes de este deporte han llevado al límite el lema de la International Practical Shooting Confederation (IPSC): precisión, potencia y velocidad, logrando un rendimiento excepcional y unos récords de precisión y velocidad inimaginables.

En este manual de Alto Rendimiento en Tiro Práctico, que tengo el placer y honor de apadrinar, me cabe igualmente la satisfacción de introducirles dos patrones de la IPSC, Eduardo de Cobos y Alex Esteve. Los autores han dado un salto cualitativo en el estudio, la formación y práctica de este apasionante deporte, elevándolo a lo más alto de la pirámide formativa y académica, haciendo del tiro práctico una materia de especialización universitaria.

Este moderno Sistema Integral de Técnicas Avanzadas de Alto Rendimiento en Tiro Práctico, abre una nueva dimensión en la mejora y el perfeccionamiento, tanto para los practicantes noveles como para los más veteranos de este deporte.

La investigación de Eduardo de Cobos y Alex Esteve es sumamente importante, estando directamente relacionada con la misión y los objetivos de nuestra nueva organización dentro de la IPSC: MISSIA, Master International Shooting Safety Instructors Association (Asociación Internacional de Maestros Instructores en Tiro y Seguridad).

Como actual presidente de la IPSC, no puedo más que apoyar esta iniciativa pionera, que ayudará a nuestro deporte a adaptarse y afrontar los desafíos de la sociedad contemporánea, ayudando a convertirnos en la mayor y mejor disciplina del mundo, en el uso deportivo y profesional de las armas de fuego.

Vitaly Kruchin  
*Presidente de la International Practical Shooting Confederation*



El presente manual de *Alto Rendimiento de Tiro Práctico*, ha sido confeccionado como guía fundamental para los practicantes de las diferentes disciplinas de tiro práctico. Su contenido forma parte del Sistema Integral de Técnicas Avanzadas, el cual nace de la petición de cientos de deportistas y profesionales por disponer de una clara metodología para el entrenamiento, el perfeccionamiento y la propia competición.

Ante el vacío académico, de metodología docente y programas integrales de entrenamiento en tiro práctico, los creadores del sistema, Eduardo de Cobos y Alex Esteve, se lanzaron a la ardua tarea de dar con una solución integral que proporcionara todo tipo de herramientas al practicante de estas disciplinas de extrema acción, para afrontar un correcto desarrollo deportivo y profesional.

Se trata de una iniciativa pionera desde la invención de la primera arma corta semiautomática, a principios de 1900, y desde los años 70, cuando se establecieron las bases del tiro práctico.



Este proyecto se inició hace ahora 10 años cuando, en el año 2008, se creó la primera diplomatura universitaria de Posgrado (Autoprotección y Protección Integral del Profesional de la Seguridad), dirigida exclusivamente a profesionales de la seguridad. Impartida por la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB), a través de su Escuela de Prevención y Seguridad Integral (EPSI). El programa de posgrado está diseñado por CIFE Group, con un contenido eminentemente práctico, que acumula 30 ECTS (European Credit Transfer

System) en el Espacio Europeo de Educación Superior y reconocidos en los 46 países miembros de la UE y el nuevo plan de estudios de Bolonia.

En este primer diploma de posgrado ya se incluyó la disciplina de Armamento, Tiro Táctico Policial y de Defensa, como especialidad de Tiro Práctico adaptada para los profesionales de la seguridad, pública, privada o militares. Esta disciplina profesional ya integró un conjunto de estrategias físicas, técnicas y psicológicas con el objetivo de garantizar la máxima seguridad del profesional durante el cumplimiento y desarrollo de sus funciones. Estas técnicas y procedimientos están diseñados y seleccionados con el objetivo de reunir cuatro características: seguro, simple, dinámico y eficaz.

Una característica secundaria que conllevan estas técnicas es el aumento de la confianza del profesional ante situaciones en las que su integridad física se puede ver amenazada. Este conjunto de técnicas, tácticas y estrategias hace que el profesional sea consciente de que puede ser capaz de reconducir una situación de riesgo físico, por lo que mejora la eficacia de su intervención y conlleva a una actuación más profesional y controlada.

**UAB**  
Universitat Autònoma de Barcelona

Jornada Técnica

Diplomatura de Posgrado Europea:  
Protección y Autoprotección Integral del  
Profesional de la Seguridad Pública

Área de Procedimientos y  
Seguridad de las Armas:  
**MANIOBRAS DEFENSIVAS CON  
ARMAS CORTAS DE FUEGO**

Escola de Prevenció i Seguretat Integral  
Adscrita a la UAB

**CIFE-Academia**  
Seguridad y Autoprotección Integral

**UAB**  
Universitat Autònoma de Barcelona

Curso de Especialización Universitaria

Curso Internacional de Especialización Universitaria vinculado al: "Posgrado de Protección y Autoprotección Integral del Profesional de la Seguridad Pública".

**Monitor de Armamento,  
Tiro Policial y de Defensa**

**ÁREA DE PROCEDIMIENTOS Y  
SEGURIDAD DE LAS ARMAS**

Escola de Prevenció i Seguretat Integral  
Adscrita a la UAB

**CIFE-Academia**  
Seguridad y Autoprotección Integral



Estas mismas características y estos mismos conceptos son los que hemos adoptado para el Sistema Integral de Técnicas Avanzadas para los practicantes de las diferentes disciplinas deportivas de tiro práctico moderno.

Los aspectos metodológicos referentes a la elaboración del sistema han seguido el esquema clásico de la metodología científica, es decir, hipótesis, observación, validación y descripción, concretado en el ámbito de la preparación técnica, física y psicológica aplicada al tiro práctico para entrenamientos y alta competición.

Estos programas sobre tiro práctico moderno, han sido realizados a través de la Universitat de Girona (UdG), concretamente de la Fundació UdG: Innovació i Formació y de CIFE Group. Estos programas de Especialización Universitaria se han diseñado con el objetivo final de crear una línea académica y profesional del Diploma de Posgrado y Máster en Tiro Práctico Moderno.

The image shows the cover of a course titled "FUNDAMENTOS AVANZADOS EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA DE TIRO PRÁCTICO IPSC (RECORRIDOS DE TIRO) - NIVEL II". At the top, there are logos for CIAR (Centro Internacional de Alto Rendimiento Costa Brava), ZETA ALFA ATLANTICO, and CIFE GROUP. Below the logos is a dark banner with the text "CURSO DE ESPECIALIZACIÓN UNIVERSITARIA". The main title is in a large, bold, white font on a dark background. Below the title is a collage of four photographs showing athletes in various shooting stances: standing, kneeling, and prone. At the bottom left, it says "1ª EDICIÓN" and "3 ECTS - 75 HRS.". At the bottom right, it says "Universitat de Girona" and "Fundació UdG: Innovació i Formació".

Al mismo tiempo, esta iniciativa ha sido respaldada por la IPSC, que es la organización mundial que regula, organiza y gestiona la disciplina de recorridos de tiro (IPSC) en todo el mundo.

# ESTRUCTURA ACADÉMICA

## CURSOS UNIVERSITARIOS DE ESPECIALIZACIÓN EN ECTS



# ÁREA DE SEGURIDAD

# 2

SAFE

DE

URIDAD



# SEGURIDAD EN EL USO Y MANEJO DE LAS ARMAS



La seguridad en la manipulación y el uso de las armas de fuego es imprescindible tanto en la propia manipulación como para el entrenamiento y la competición. **Recuerda siempre que la seguridad es lo más importante.**

En los campos o polígonos de tiro **todos somos responsables de la seguridad:** instructores, árbitros, tiradores y público. Se debe crear y preservar un entorno seguro y toda persona que asista a cualquier tipo de actividad con armas de fuego debe ser perfectamente instruida en las normas de seguridad.

Debido a que cada país tiene sus leyes, e incluso los clubs de tiro pueden tener sus propias reglas en el uso y manejo de las armas de fuego, vamos a limitarnos, en este caso, a exponer las normas generales y de sentido común para cada una de las diferentes situaciones que se puedan plantear en el domicilio, en el traslado, en el porte, en el campo de tiro, etc. Debemos ser conscientes de que estas pueden variar dependiendo de las leyes y normativas a las que estén sujetos los diferentes deportistas.

## CONSEJO DE SEGURIDAD

Si en el transcurso de cualquier tipo de actividad o formación con armas de fuego observas que no se cumplen las normas fundamentales de seguridad, y consideras que se corre peligro, abandona la actividad o formación lo antes posible e informa a los responsables, clubs, federaciones o autoridades pertinentes.

## **NORMAS FUNDAMENTALES DE SEGURIDAD EN EL USO Y MANEJO DE LAS ARMAS DE FUEGO**

Estas normas fundamentales de seguridad, no están diseñadas simplemente para su uso en los campos de tiro sino de forma integral para todo el uso y manejo de las armas de fuego, y deben formar parte de los hábitos del tirador.

### **“LAS ARMAS DESCARGADAS NO EXISTEN”**

**Siempre consideraremos que TODAS las armas están cargadas, incluso las de entrenamiento (de plástico, réplicas, o con obturadores de cañón); por lo tanto, las trataremos como tal.**

1. Disciplina del control del disparador: solo colocaremos el dedo en el disparador cuando vayamos a efectuar intencionadamente un disparo, sino deberemos colocarlo siempre fuera del guardamonte y apoyado en el armazón del arma.
2. Disciplina del control de la boca de fuego: en todas las manipulaciones colocamos las armas apuntando hacia zonas seguras.
3. Debemos asegurarnos antes de efectuar el disparo, que lo que hay detrás de nuestro blanco u objetivo es una zona segura.

### **DOS CONCEPTOS FUNDAMENTALES**

La disciplina del control del disparador y la boca de fuego, son dos de los fundamentos básicos más importantes para un uso seguro y eficaz de las armas de fuego.



## RECUERDA

Por desgracia, cada año tenemos trágicas noticias de accidentes en los campos de tiro, algunos de ellos causados por descuidos de los tiradores o los alumnos, y otros por los propios instructores o árbitros. Por esa razón, debemos extremar las medidas de seguridad, debido a que un accidente es simplemente eso, un accidente.

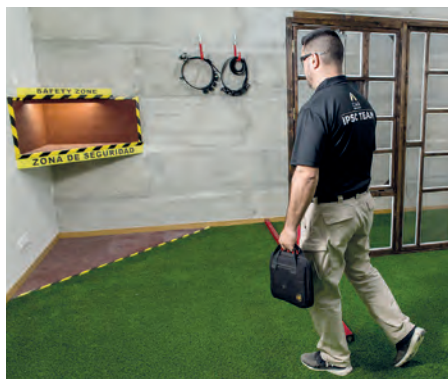
En lo referente a los instructores, y para el desarrollo de cualquier formación de tiro, recomendamos que no se utilicen armas reales para enseñar los agarres, las posiciones, los desenfundes, cambios de cargador, etc., puesto que, hoy en día, disponemos de armas de entrenamiento, de plástico o de metal, inutilizadas y que son la mejor herramienta para estas funciones; de este modo reducimos al máximo el riesgo de accidentes.

**En el caso de utilizar armas reales, deben estar dispuestas con obturadores de cañón, para evitar accidentes.**

**Debemos recordar en todo momento que crear y mantener un entorno de entrenamiento seguro es responsabilidad de todos.**



# ENTRENAMIENTO SEGURO



1. La manipulación de las armas debes realizarla en zonas habilitadas.

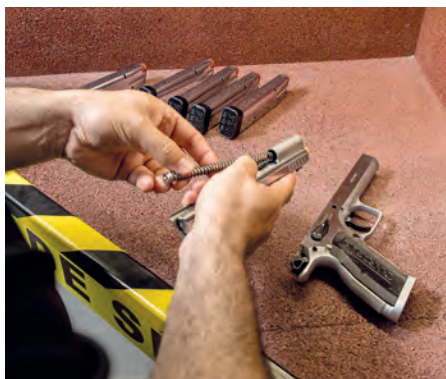


2. Saca el cargador y revisa que no hay ningún cartucho en la recámara.



3. Desmonta el arma para colocar el obturador.

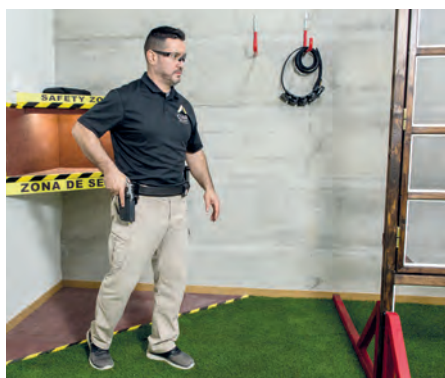
# OBTURADOR DE CAÑÓN



4. Vuelve a montar el arma con el obturador de cañón colocado.



5. Colócate el equipo correctamente, y el arma con el obturador de cañón.



6. Con el obturador de cañón instalado en el arma, puedes usar los cargadores con toda seguridad.



# ÁREA DE FUNDAMENTOS DEL TIRO

3

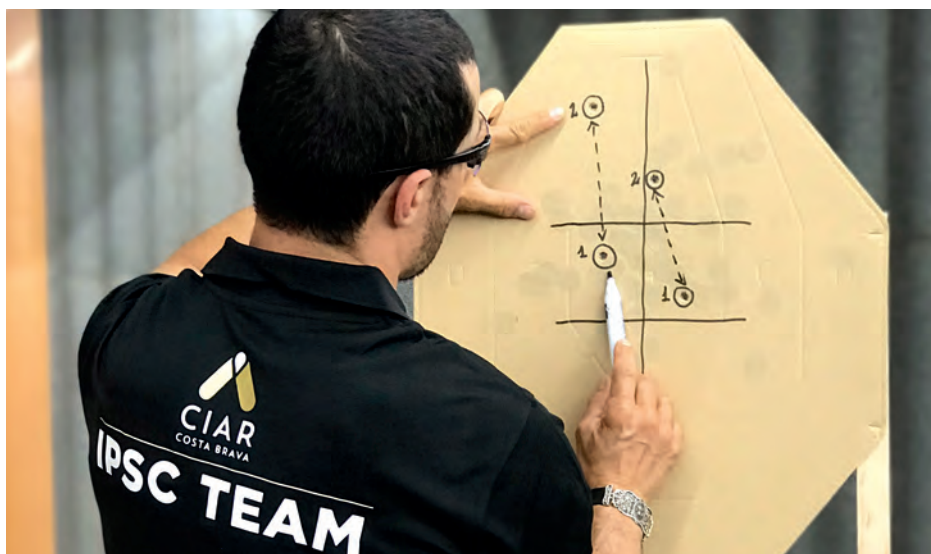


Desafortunadamente, el deportista no siempre puede conseguir unos rápidos y positivos resultados en el estudio y la práctica de los fundamentos del tiro, los cuales son inherentes básicamente al programa de entrenamiento que siga, el cual debe estar diseñado para conseguir unos claros objetivos, teniendo en cuenta las propias cualidades personales de cada deportista.

En realidad, sin un refuerzo positivo y una mejora en el tiempo de realización de los disparos, junto con la exactitud de los impactos sobre los diferentes blancos, muchos deportistas se justifican clasificando los fundamentos como técnicas no válidas. La puntería y exactitud en los disparos, son fruto de una habilidad adquirida únicamente a través de una correcta y continuada práctica. Los mejores tiradores dedican su tiempo y esfuerzo a la práctica continuada, que les lleva al perfeccionamiento y la evolución constante sobre los fundamentos del tiro.

La formación integral del deportista en la ciencia de los fundamentos del tiro práctico, es la única forma de perfeccionar las técnicas y habilidades que posteriormente serán aplicadas en la alta competición.

Debemos trabajar y profundizar constantemente en el dominio de los fundamentos del tiro, ya que estos permitirán al tirador controlar y compensar las influencias negativas, externas e internas, que afectan a la capacidad de colocación de un proyectil en la zona donde se ha apuntado; así se logra un rendimiento constante y exacto de cada disparo.







## LOS CUATRO TIPOS DE EMPUÑE DEL ARMA CORTA

1. Empuñe a dos manos.
2. Empuñe con la mano derecha.
3. Empuñe a dos manos invertido.
4. Empuñe con la mano izquierda.

Se debe practicar la transición y el cambio de empuñe de forma libre y fluida. Una vez domines la técnica básica, hay que incluir movimiento y los cambios de cargador en las secuencias.





## SITUACIÓN DE TIRO DINÁMICA FRENTE A POSICIÓN ESTÁTICA

Entendemos el nuevo concepto de situación de tiro, como la acción y el efecto de situarse de forma momentánea, con la capacidad de adaptación a las necesidades de cada secuencia de disparo. El conjunto de estos factores o circunstancias es el que afecta al tirador durante estos determinados momentos, obligándole a adoptar situaciones de tiro de forma dinámica, momentánea y en constante adaptación.



# ÁREA TÉCNICA

# 4





**CIAR**  
COSTA BRAVA

---

Centro Internacional  
de Alto Rendimiento