

## ¿Quién puede practicar el Field Target?

2007-(e)ko martxoaren 30-(e)an

Noiz aldatua 2007-(e)ko martxoaren 31-(e)an

La práctica del Field Target constituye una actividad al aire libre adaptada a todo tipo de personas y situaciones personales. A diferencia de otras actividades deportivas, apenas existen requerimientos o limitaciones físicas dada la ausencia de esfuerzos o tensiones en el ejercicio del Field Target. Las palabras clave del Field Target siempre serán concentración, relajación, control del propio cuerpo y disfrutar con un reto personal de superación, en un entorno social de amigos y compañeros de afición. Por ello no es extraño encontrar en una misma competición, jóvenes de 18 años tirando al lado de personas de más de 60 años, sin que nadie perciba diferencias o ventajas sustanciales por razón de edad.

Las reglas del Field Target, establecen que el ejercicio del tiro neumático se realiza con total libertad en las posturas y actitudes de cada tirador. Éste buscará siempre aquella que le resulte más cómoda, adaptada a su fisiología o circunstancias particulares, y en ausencia de tensiones, en un estado de relajación y máximo control de los movimientos reflejos, deberá concentrarse en el objetivo de la diana hasta que un disparo sorpresivo finalice la secuencia de tiro. Sin que sea una regla, la posición preferida por muchos practicantes del Field Target es la de sentado, con la carabina y codos apoyados sobre la estructura ósea de las rodillas. Esta postura, libre de toda tensión o esfuerzo, proporciona una estabilidad sin igual y los mejores resultados en las competiciones.

Por otra parte, el ritmo de las tiradas, se acompasa entre los tiradores que se turnan ante las diferentes dianas y calles del recorrido. Esta alternancia con constantes periodos de descanso e inactividad, permite mantener la relajación y tono adecuado para el disparo, a lo largo de toda una tirada .

Por todo ello, muchas personas de edad avanzada, jubilados, discapacitados físicos, y otros colectivos desfavorecidos ante la "oferta" de ocio deportivo de nuestra sociedad, han encontrado en el Field Target una actividad lúdica y plenamente accesible, que les permite sentirse activos, superarse día a día y mantener unas relaciones sociales en un entorno relajado.

Para otros muchos, el Field Target constituye simplemente la mejor terapia contra el stress tras la batalla del día a día. Superarse con una mejor puntuación, acertar un objetivo más lejano, buscar un nuevo balón con mejor comportamiento, ajustar la calibración de nuestro equipo o fabricarse una nueva culata son actividades lúdicas y a la vez son retos personales que permiten mejorar la autoestima

También los más jóvenes y niños pueden practicar el Field Target desde edades muy tempranas (adecuadamente tutelados y guiados por instructores), y comenzar a apreciar el gusto por el reto personal que esconde la dificultad técnica del tiro neumático al aire libre. Más allá, a estas edades, las características del Field Target en cuando supone de escuela de concentración, autocontrol y relajación puede suponer un interesante contrapunto a las energías propias de los más jóvenes. En todo caso, la actividad reglamentada, las estrictas normas de seguridad, las prácticas deportivas y finalmente el propio manejo de armas, imponen una educación práctica en la responsabilidad, seriedad y contención que sin duda pueden aportar un factor positivo a la maduración de los jóvenes.