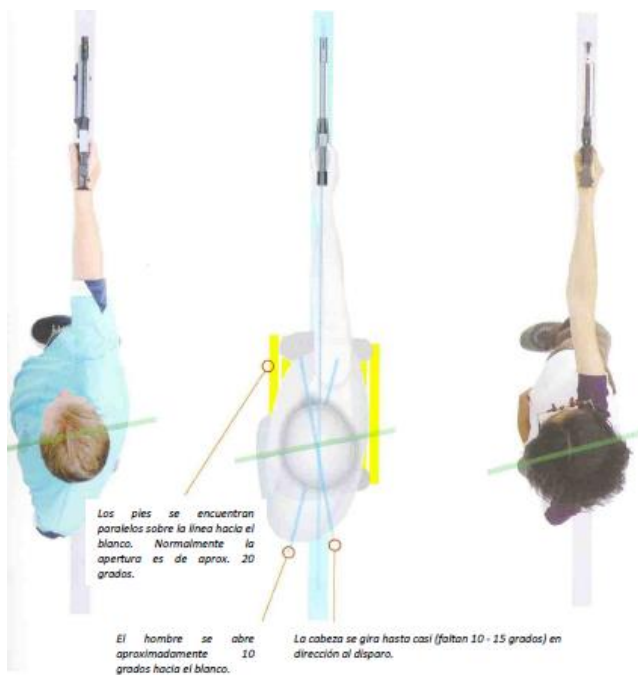


NOTAS ENTRENAMIENTO TIRO OLIMPICO 10M.

1.- INTRODUCCIÓN



2.- POSICIÓN



POSTURA IDONEA:



*CABEZA SIEMPRE EN LA MISMA POSICIÓN, APOYADO EN HOMBRO.

*POSICIONARSE, LEVANTAR, APUNTAR Y CERRAR LOS OJOS, EL CUERPO TIENDE A BUSCAR LA POSTURA MÁS COMODA, DESPUÉS CORREGIR SI HICIERA FALTA. **SIEMPRE TENER EN CUENTA EL "GUIÓN"(MIRA DELANTERA)**

3.-EMPUÑADURA



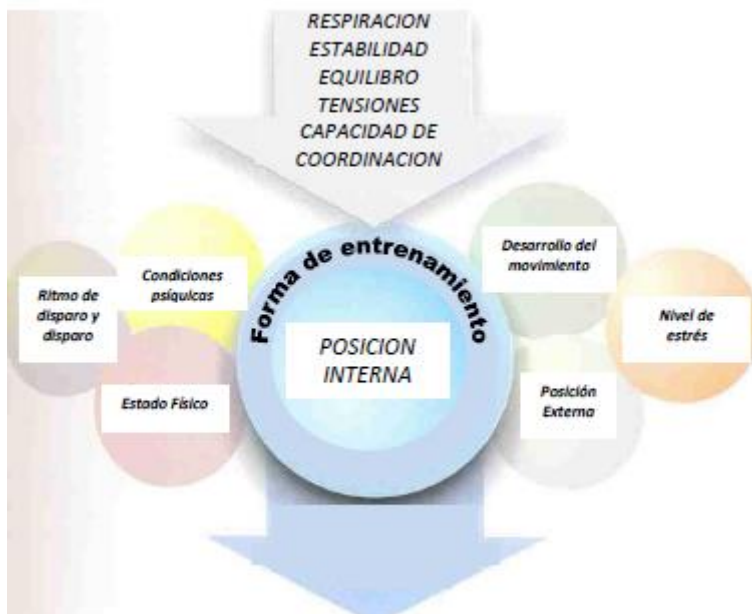
NUDILLOS ALINEADOS_



PULGAR ALINEADO CON CAÑÓN Y DEDO INDICE SOLO APOYA EN LA PRIMERA FALANGE

(*El dedo índice debe queda sin molestar al resto.)

4.-POSICIÓN INTERNA (EQUILIBRIO INTERNO)



EJERCICIOS DE RELAJACIÓN PARA EQUILIBRIO INTERNO.-

El sentido de la posición es entrenable, pero mantener igualmente los ojos abiertos.



Máxima dificultad, entrena sensibilidad y músculos. Las piernas cambian al permanecer parados con los ojos cerrados. Cuanto más profunda la respiración (abdominal), tanto más estable es la posición.



Quien ha aprobado los ejercicios básicos, pasa a los ejercicios especiales de la postura. Estos deberían ser realizados primero sin y luego con el arma.

Probar primero, parado sobre el medio de la planta del pie, o sea en perfecto equilibrio. Luego inclinarse hacia delante, lo máximo posible y probar mantenerse inmóvil en esta posición. Ahora se divide la inclinación y se comprueba, como se mantiene acá el equilibrio. A continuación el mismo orden en reclinación.

Trabajar con los ojos abiertos y cerrados y finalmente tapar el ojo izquierdo.

Registrar cuan más frágil se torna el equilibrio, ni bien el ojo izquierdo se encuentra tapado.

Esta experiencia demuestra, porque durante el disparo solo una tira angosta debería servir de anteojera, para que el ojo izquierdo participe activamente en la regulación del equilibrio!



Esto se puede simular, en tanto (con o sin pistola) en cuanto se toma como blanco en el espacio o afuera, por ejemplo la ventana en un edificio lindero.

Puede realizarse con mayor dificultad, en tanto se trata de alinear dos niveles. Para ello se coloca una tira sobre la venta y se apunta al blanco de afuera. Para lograr el equilibrio de la mano, la tira y el blanco, debe buscarse cuidadosamente el punto de posición.

Muchas más ideas acerca del tema vendrán solas, cuando se haya logrado placer en el entrenamiento del equilibrio.

Ideal para esto también es lograr un sistema para el entrenamiento hogareño, con el cual puedan ser demostradas perfectamente oscilaciones laterales.

5.- RESPIRACIÓN.-

P.2.4

Respiración



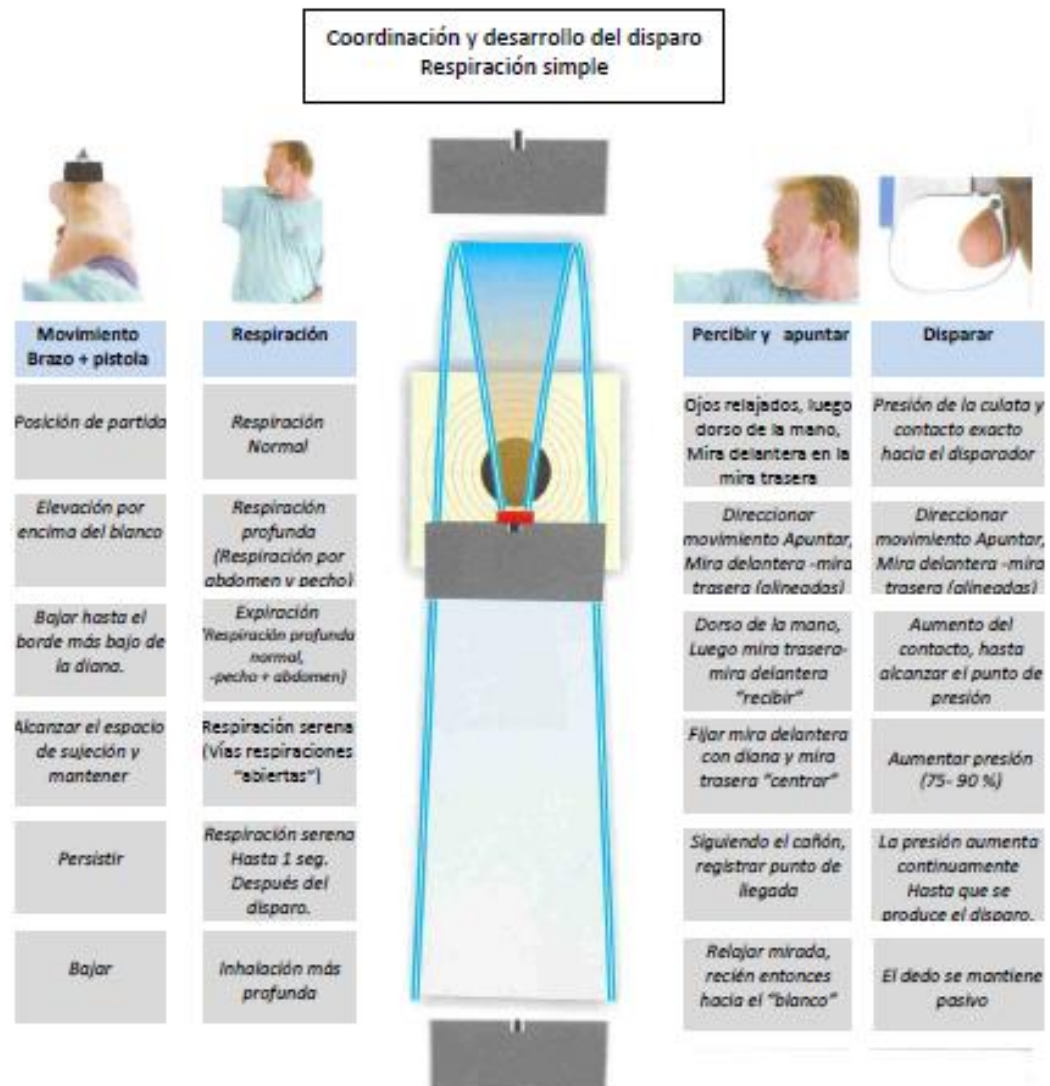
Un detalle delicado:
La expiración del aire se regula,
cuanto se baja el arma. Aquí se
controla la sensibilidad de los dedos
en el entrenamiento.



Los movimientos de los brazos se realizan en sincronización con el
aireado de los pulmones. Al levantar se inhala, al bajar se expira.
En el blanco los pulmones están relajados.
Aquí debería circular el aire a través de la nariz al inhalar y al
exhalar, porque disminuye el proceso.

El tirador respira a través del abdomen o sea a través del
diafragma, para dejar pasiva la musculatura de brazo y
hombro.

El diafragma se estira con fuerza hacia abajo al inhalar y
arquea el abdomen hacia fuera. Al expirar solo se relaja, el
abdomen vuelve a estar chato.



Para poder describir con exactitud el complejo desarrollo, enumeramos primero los campos de acción:

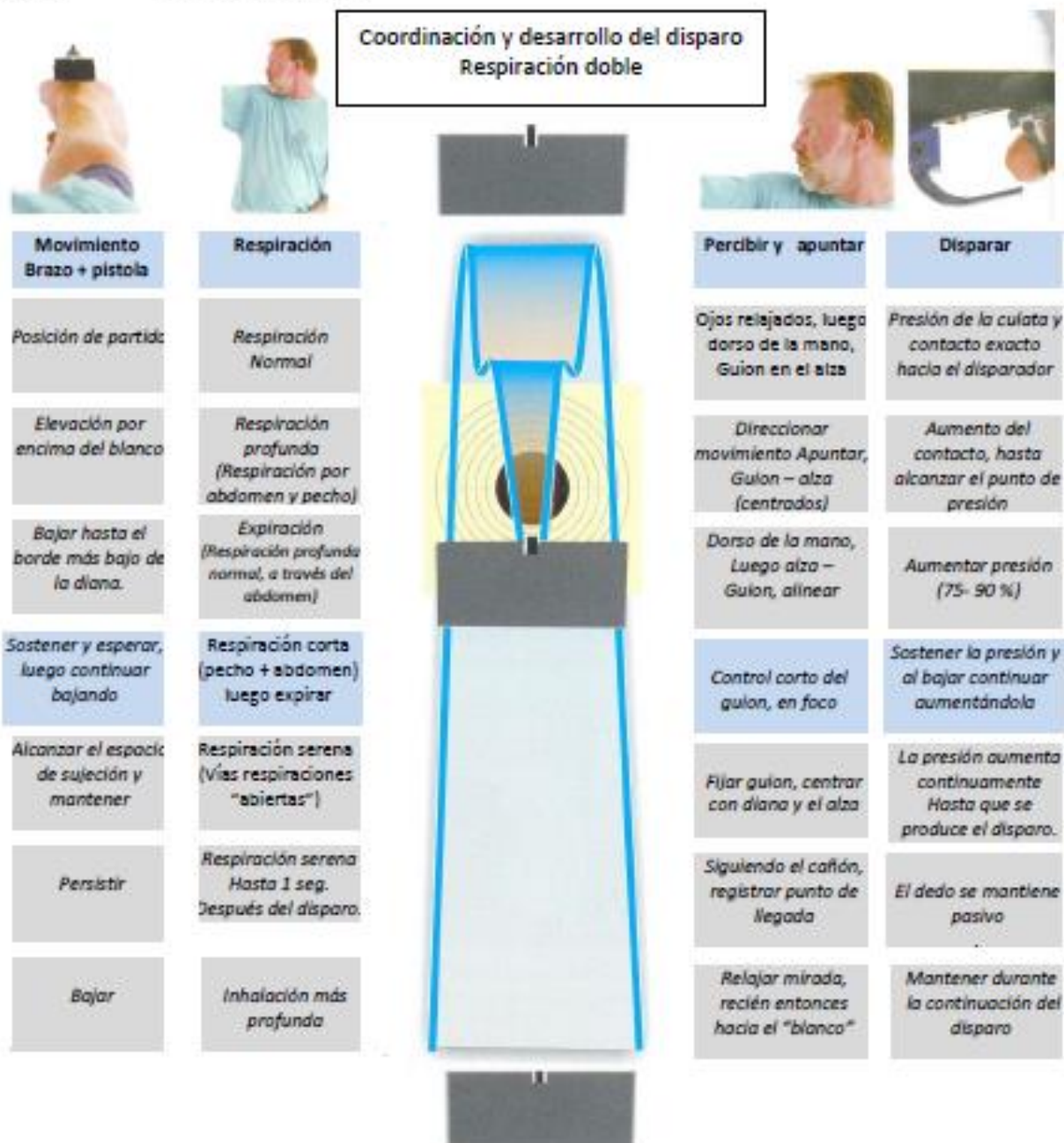
1. Movimiento del brazo y tensión de músculos
2. Respiración
3. Apreciación y apuntar
4. Disparar
5. Continuación

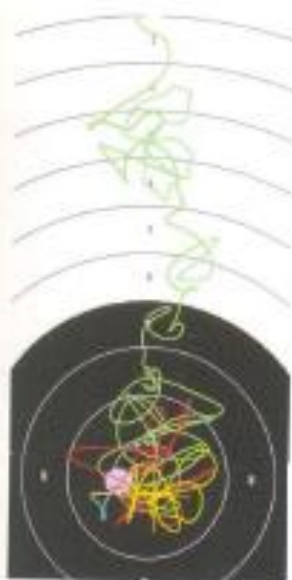


Durante la respiración común el arma se eleva por encima del objetivo y luego se baja suavemente hasta la zona de puntería. Durante este proceso se realiza exactamente una respiración. Determinante es la bajada al blanco. Esta debería bajar exactamente en forma vertical debajo de la diana y "aterizar" suavemente. Allí comienza el verdadero proceso de disparo. Durante el bajado de la pistola la presión sobre el disparador debería aumentarse de tal forma, para que al comienzo de la zona solo resten superar algunos porcentajes.

Para el principiante es recomendable la respiración simple. También la prefieren algunos tiradores expertos. Muchas veces lo sencillo es útil.

P.2.5.1. Respiración doble





Para mantener la uniformidad durante toda la competencia, ante todo cuenta la voluntad de concentración.

La doble respiración en el camino hacia el objetivo, muchas veces un punto por encima del blanco, o sea fuera del radio de apreciación. Dura apenas más de un segundo y permanece prácticamente instantes en el lugar. Bajar el arma siempre explorando por el tórax.



Respiración DOBLE

En la respiración doble (arriba) se abre el desarrollo del movimiento por un pequeño paso intermedio. El tirador mantiene un momento sobre la diana y luego realiza una respiración corta. Esto relaja la musculatura y llena las reservas de oxígeno. Luego puede realizarse la última etapa más fresca y concentrada. La mayoría de los tiradores Top prefieren este método.



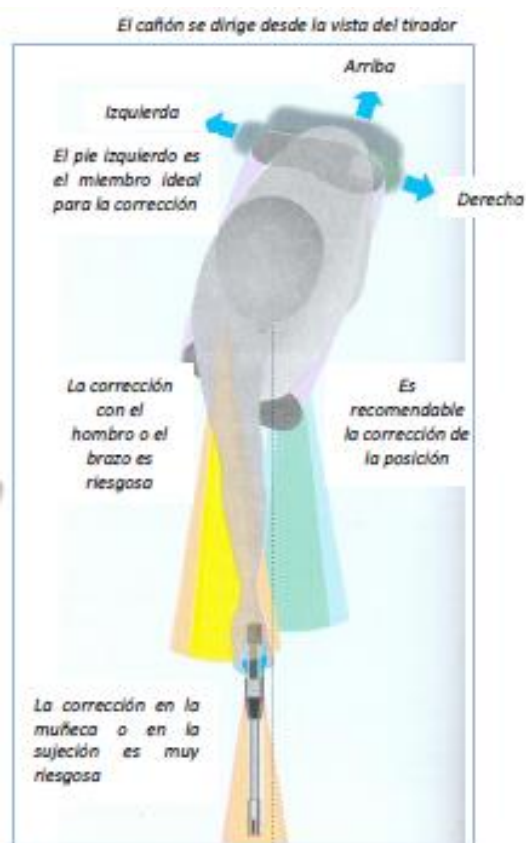
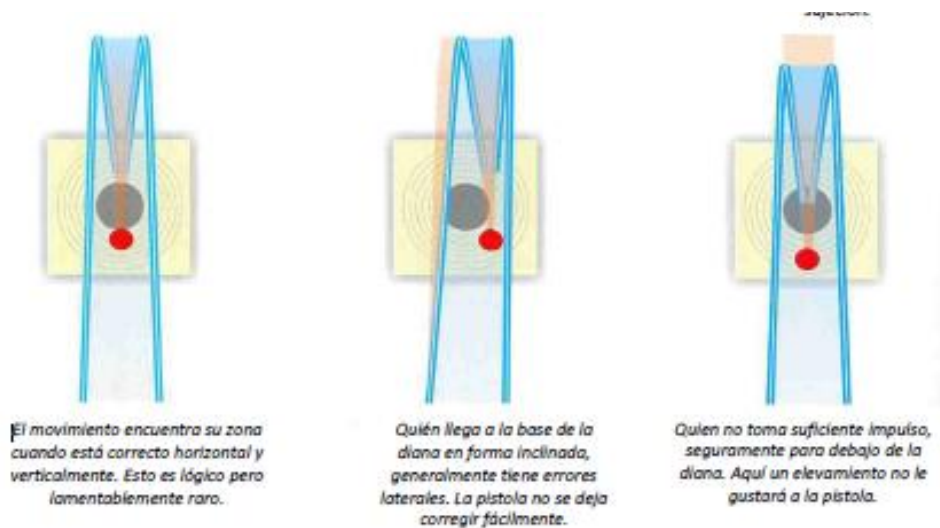
Respiración SIMPLE

6.- DESVIACIONES

*SI EL TIRO SIEMPRE PEGA BAJO, ES PORQUE SE AGUANTA MUCHO TIEMPO EL DISPARO. **RENUNCIAR Y VOLVER A EMPEZAR.**

*TIRAR CON LOS OJOS CERRADOS PARA VER SI LA POSICIÓN ES CORRECTA, VIENDO LA POSICIÓN DEL GUIÓN DELANTERO.

*PARAR SIEMPRE DEBAJO DE LA ZONA NEGRA SI HAY DESVIACIONES LATERALES O EN ALTURA MUY EXTREMAS, RENUNCIAR Y VOLVER A EMPEZAR.



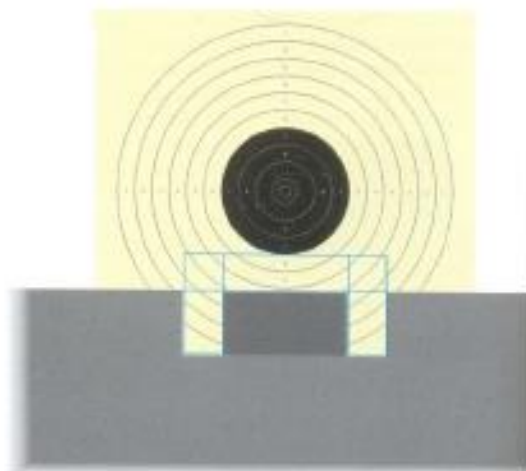
*CORREGIR LA POSTURA CON LOS PIES, MOVER PIE IZQUIERDO, EL DERECHO SIEMPRE ALINEADO CON EL BLANCO.

*TIRO ALTO O BAJO → APERTURA DE LOS PIES

*TIRO DER-IZQ → PIVOTAR LOS PIES HACIA EL BLANCO.

*BUSCAR EL PUNTO "0" O EQUILIBRIO.(OJOS CERRADOS)

7.- MIRAS



La imagen perfecta del blanco de pistola de aire en la simulación. Como regla valen dos proporciones de miras para la distancia entre la mira delantera hacia la diana como para el ancho de las luces.

El ancho de la mira delantera corresponde al diámetro de la diana.

Con tanta precisión solamente se verá en el montaje en la computadora. En la realidad dominan las nebulosas que se originan por las distintas distancias del ojo al objetivo (Mira trasera – mira delantera – diana). El tirador de pistola deberá ver con nitidez la mira delantera y dejar nublarse la diana y la mira trasera (alza).



Buen ojo, condiciones favorables
(la diana está representada con aumento)



Ojo normal



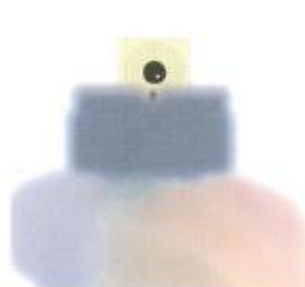
Ojo más "débil"



ASI DEBE SER:
La mira delantera está nítida, la diana y la mira trasera se ven borrosas. Esto no es ningún error de los ojos, sino que el límite natural de la "profundidad de campo" o "profundidad de nitidez" del ojo humano.
Para lograr esta imagen, deberá trasladarse conscientemente y con nuestra máxima atención el punto de nitidez (FOOD) a la mira delantera (GUIÓN). Esto requiere entrenamiento y esfuerzo, y produce cansancio.

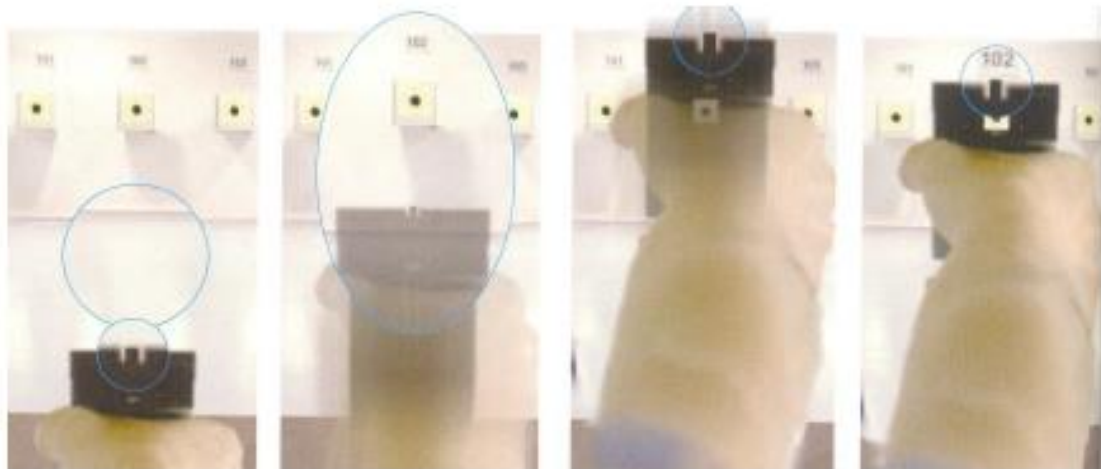


¡MAL:
Mira trasera nítida, mira delantera borrosa, la diana se borrea totalmente. Sucede pocas veces, dado que el error más común es brindar la mayor atención a la diana.



ERRORES CARDINALES:
La nitidez se encuentra sobre la diana. Poca exactitud en la mira misma, distracción durante el disparo. Esta variación de la nitidez es el error más común, porque el tirador quiere ver lo más rápidamente posible, donde ha pegado el disparo.

P.4.2. Vista en el recorrido



Fase de preparación:

El brazo se coloca en posición de disparo, breve control de la posición de la mira delantera. Luego los ojos se relajan mirando al espacio libre. Reconocen el dorso de la mano y el blanco borroso para luego dirigir la elevación.

Elevación:

El brazo se mueve desde el apoyo hasta por encima del blanco. Los ojos permanecen "borrosos" y observan el punto principal previsto de la elevación. La mira se eleva al campo de visión central y aparece más claramente.

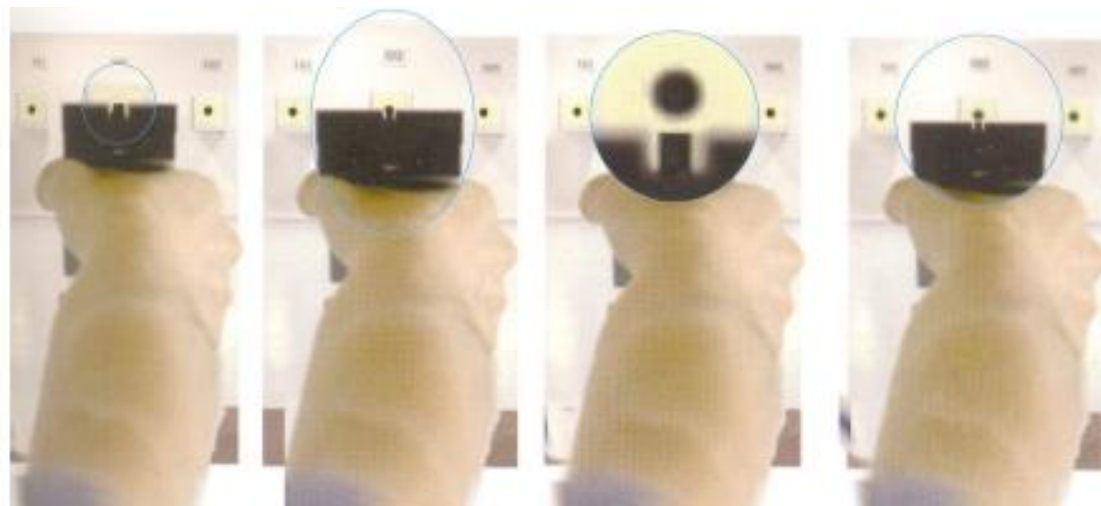
Punto de inflexión:

El arma alcanza el punto más elevado, para y se baja desde allí. La imagen de la mira se controla rápidamente. La mira delantera debería elevarse por encima del horizonte de la mira trasera. Quien no tapa el ojo izquierdo en forma semitransparente, ve el blanco como una doble imagen.

Bajar:

La mira se baja hacia el objetivo. Debería bajar en lo posible en forma vertical exactamente en línea hacia la diana. El tiempo se reduce y es dirigido por la respiración. El ojo controla la mira trasera y brevemente la mira delantera.

*EL DISPARO DE PRECISIÓN DURA ENTRE 3-20 SEG. (DE 4-6 SEG. PARA APUNTAR)



Pausa intermedia:

Quien practica la respiración doble, hace una breve pausa entre el borde superior del blanco y la diana, a fin de tomar aire. Aquí se inspecciona brevemente la alineación entre la mira trasera y delantera, después se vuelve a relajar la nitidez de la mirada.

Arriba:

Hasta el último centímetro a la diana cuenta la dirección y el retraso. La percepción se dirige a la posición y el movimiento de la mira en el espacio. Para ello se amplía el foco, la visión de la mira puede ser más borrosa.

Apuntar + disparar:

Al alcanzar la zona de puntería la mirada del ojo derecho se concentra totalmente en la posición de la mira delantera (golon), en la mira trasera y la diana se percibirá con menor claridad. Esta concentración dura hasta el disparo (4-6"),

Continuación del disparo:

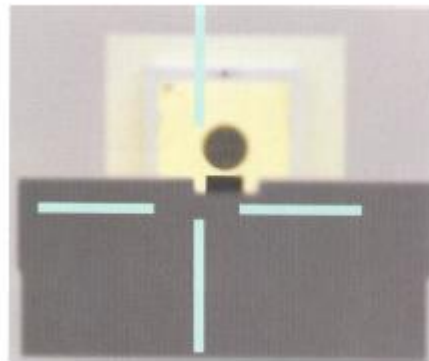
En el disparo se enfoca el salto de la pistola, luego el punto de aterrizaje de la mira. El ojo agranda para ello su ámbito de percepción y pierde – por efecto del cansancio – algo de nitidez.

*LUCES: A MÁS LUZ ALZA MÁS ESTRECHA.

*MÁS LUZ DA LUGAR A MÁS ESTABILIDAD, PERO SE APRECIAN MENOS LAS DESVIACIONES LATERALES.

*EL DISPARO TIENE QUE SALIR ENTRE LOS 7-9 SEG. SINO RENUNCIAR.

*QUIEN ENFOCA BIEN AL "10" ACIERTA, QUIEN ENFOCA MAL, DA AL 9.



*Para brindar ayuda del ojo durante la concentración, se enfoca el lado izquierdo de la mira delantera. Se trata de una alternativa interesante, que bien vale probar. La animación del ejemplo a la derecha arriba insinúa como puede verse esto en la práctica.

A la derecha abajo una imagen de blanco normal con la diana perfectamente centrada sobre el guion.

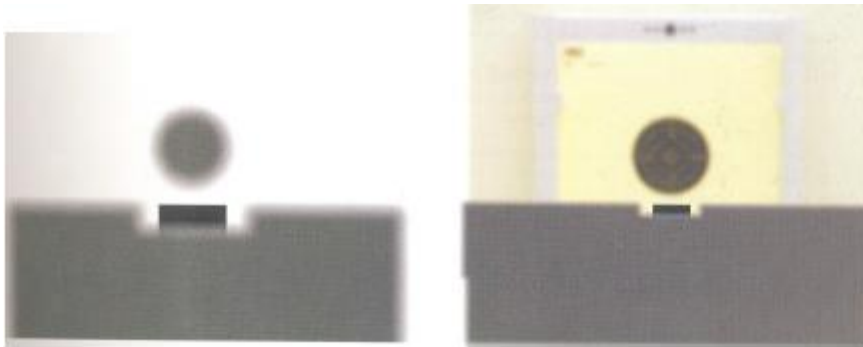
***PASOS A SEGUIR:**

1. Estirar el brazo que sostiene el arma sobre el apoyo y pensar en las articulaciones.
2. Inspirar al levantar y pasar 50 a 80 cm por encima del blanco, allí tomar el punto de presión.
3. Al bajar, exhalar algo de aire, la respiración puede ser simple o doble, de acuerdo a la elección.
4. Entonces arribar a la zona de puntería parar y efectuar la puntería fina.
5. Aumentar la presión en el disparador hasta que salga el disparo.
6. Luego volver a la imagen del blanco y continuar.
7. Si la zona de puntería no ha sido bien alcanzada, abortar el disparo.

Si el proceso se bloquea o se han entremezclado durante, es de utilidad el siguiente ejercicio: **disparar cien tiros sobre el parabolas, para estabilizar la técnica y la concentración.**

Una de las dificultades más grandes durante el disparo es la constante concentración sobre la mira delantera. Para volver el ojo a la normalidad, he adoptado con éxito un truco especial. **Dirigiendo el ojo solo a la mitad izquierda de la mira delantera, el lado derecho aparece menos nítido. Dentro de la imagen del núcleo del blanco esta concentración puede generar milagros.**

Guion delantero menos profundo hace que el ojo sufra menos.(recomendado 1.5 mm, igual que altura de luces.)



8.- DISPARADOR

P.5.1. Disparar: Posición y gatillo



Cuanto más cerca del cañón se encuentra la raíz de la mano, tanto menor es el retroceso. Cuanto más cerca se encuentra el disparador hacia el eje del cañón, tanto menores son los efectos erróneos al disparar.



Donde tienen su origen las huellas de los dedos, se encuentra el comienzo ideal para accionar el disparador. Las dos primeras falanges del dedo no deberían tener contacto con la pistola.



Es igual como uno se para o gira, la pistola no brinda una verdadera posición convincente ni a la mano ni al dedo disparador.

Dado que la mano debe sostener y disparar, debe encontrarse una posición de compromiso, la cual unifica ambas tareas.

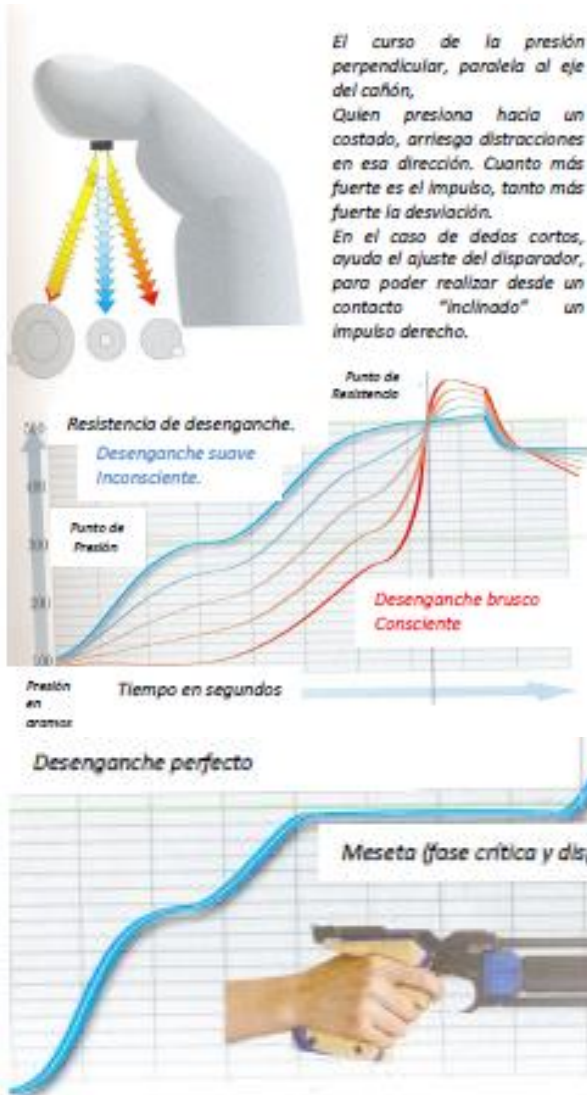
Una función clave es la de la empuñadura. Ella puede simplificar considerablemente la situación, cuando está recortada milimétricamente exacta a las necesidades individuales.

El dedo índice debería estar libre a partir de la 2da falange, para evitar efectos secundarios indeseados durante la realización de la presión. Por ello es muy común una empuñadura limada, másillada, etc.

Esto habla del permanente esfuerzo del tirador.



*Apretar disparador de forma paralela al eje del cañón y lo más cerca posible de este., la palanca hacia el cañón es corta y el fallo es menor.



*LINEA AZUL PERFECTA

*LINEA ROJA DESENGACHE BRUSCO(ERROR)

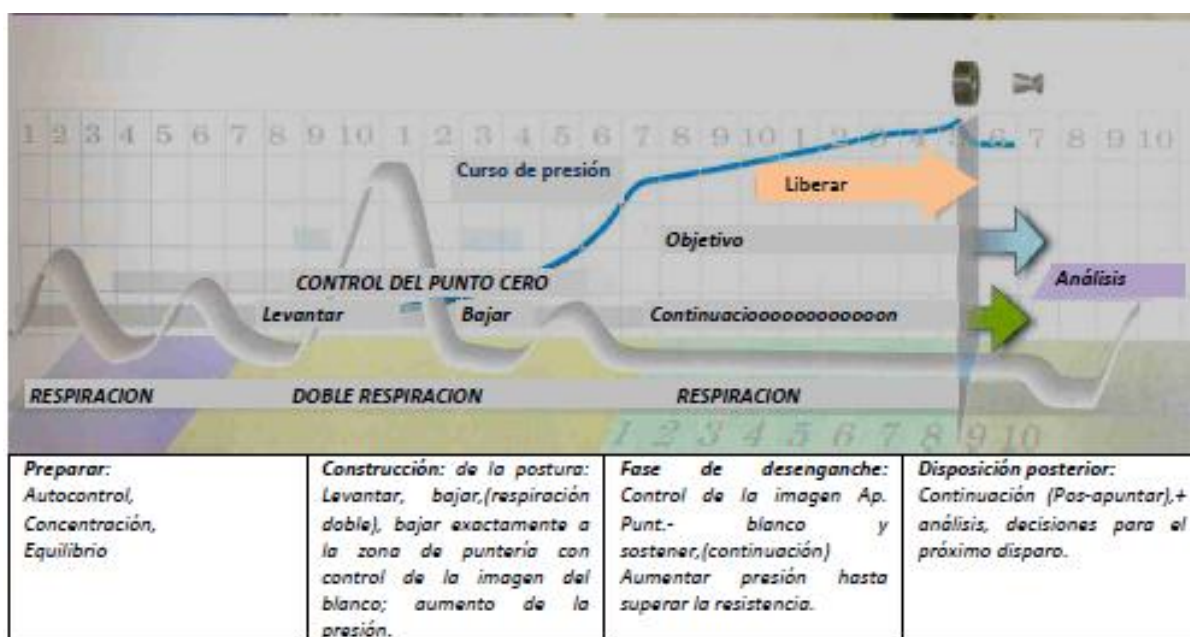
(Sólo indirectamente se puede saber, si un gatillo está regulado en forma ideal. Si para el tirador coincide esta sensación, si el pensamiento "disparar" se traduce inmediatamente en la acción, sin vibrar)

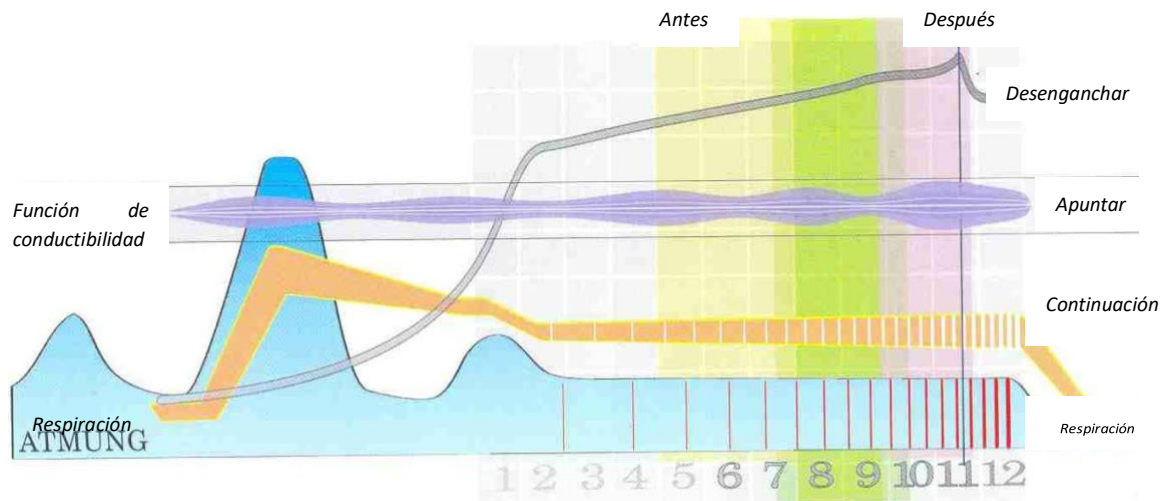
*RITMO DEL DISPARO:

Otro aspecto central para un disparo exitoso es el ritmo. Como demuestra la experiencia, la cuota de centros es mayor, cuando entre el comienzo de apuntar y el disparo transcurre la misma cantidad de tiempo. Disparos tempranos generalmente tienen demasiada presión, retrasados sufren altas oscilaciones mayor cansancio y disparos inexactos. Entre 4 y 8 segundos sería el tiempo Óptimo.



	Fase de movimientos	Operaciones	Consiente	Autoridad
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> -Pausa y cargar -Preparar postura 	<ul style="list-style-type: none"> -Inhalar y exhalar varias veces -Preparación mental 		
Fase de Comienzo Preparación	-Preparar postura	<ul style="list-style-type: none"> -Control de postura (Equilibrio) -Correcciones 		
	-Levantar el arma (sobre el blanco)	<ul style="list-style-type: none"> -Inhalar -Corregir -Posicionar dedo -Comenzar presión (individual) 		
	-Bajar el arma (aprox. Hasta el borde superior del blanco)	<ul style="list-style-type: none"> -Expirar (respiración con el pecho) -Orientación gruesa -Comienzo de presión/aumento -Control de postura y corrección/Fijar cuerpo y arma 		
Fase de trahén	-Determinar posición media de la mira delantera	<ul style="list-style-type: none"> -Inhalar (arma y brazo quedan fijos) -Bajar a la zona de sostén (fijación queda) -Movimiento mirada-blanco/Aumentar presión -Controlar y corregir firmeza de presión 		
Disparar	-Sostener arma serena	-Control de geometría de la imagen de Ap. Punt. Blanco y tensión-eventual corrección (o descanso)		
Mantener	-Disparo	-Aumentar presión hasta el 100%		
	-Mantener	-Fin de presión, dedo descansa		
	-Continuación del disp..	-Movimiento mirada-blanco/Pausa de respiración		
Disposición posterior	-Descanso	<ul style="list-style-type: none"> -Expirar -Disolver fijación brazo-arma -Disolver geometría y tensiones -Análisis de la puntería 		
	-Control lugar de impa.			
	-Evaluación	-Intensificar Inspiración y expiración		

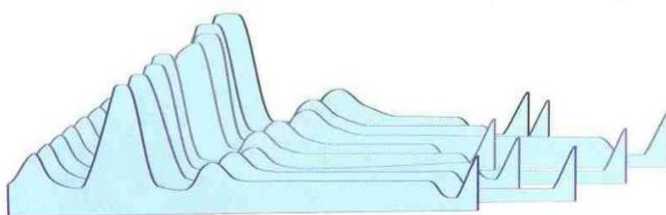




Los cuatro elementos de acción importantes en el periodo de tiempo. Desde la llegada a la zona de puntería en el blanco, deberían pasar de 6 a 10 segundos. Alrededor de 8 segundos sería el momento favorable entre la exactitud y el cansancio. Logicamente no es suficiente, respetar exactamente estos tiempos. Esto solo tiene sentido, si la calidad de las acciones individuales también son correctas. Bloqueos de ritmo se originan generalmente por divergencias en un área. Típico es por ejemplo la falta de tranquilidad al sostener.



Repetidos desarrollos de acción se pueden comparar en la demanda de tiempo y en su nivel de calidad.



Ritmo de tiempo y calidad:
Atemkurven von verschiedener Dauer, aber ähnlicher Qualität.
Curvas de respiración de diferente duración pero calidad parecida.



Curva de disparo de duración parecida, pero de distinta

*El tirador experimentado procede de la siguiente manera. **Sus movimientos son lentos y controlados.** El observa, duda, espera. **Una pausa si no funciona; un tiro en seco, para superar fases problemáticas**

9.- ENTRENAMIENTO



El caza-balines o el blanco blanco ayudan, a centrar la concentración sobre mirar (mira delantera nítida) y desenganchar.



Blancos especiales de control: La barra horizontal entrena la "altura de detención". El objetivo es, que la mira permanezca en el negro. Sino suspender



La barra vertical indica oscilación del cuerpo. Para ello enfocar la mira, cerrar los ojos durante 3 segundos y luego controlar la posición. Probar diversos anchos.



Un interesante experimento es el empleo de blancos de control en combinación con el SCATT. Para ello simplemente colocar el blanco en el marco y disparar como de costumbre en seco o real. Es impactante como sostener, desencadenar, ritmo y persistir se restablecen, ni bien falta la diana. Hasta apuntar se ve mejor en algunos casos (>exactitud de objetivo en la medición del SCATT), a pesar de que en realidad no hay ningún objetivo.

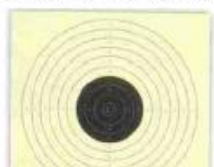


Blancos de control también sirven ilimitadamente para P.D., P.L. y todas las demás especialidades. La que mejor aprovecha la falta de la diana y de los anillos de puntuación es la técnica de duelo.

El triángulo mejora el reconocimiento de la mira y de pequeñas fallas (ladeo).



El blanco aparece totalmente distinto, si antes se ha disparado alguna de las alternativas.



La barra hasta el borde bajo de la diana ayuda a bajar derecho y controlar el ladeo.



Nuevas disposiciones de objetivo a través de blancos de entrenamiento especiales. Estos se pueden comprar o hacerlos uno mismo, en cuanto se dibujan con un marcador ancho sobre la parte trasera del blanco normal

* Un clásico ejemplo es disparar sobre el blanco blanco, con la cual tiradores de precisión enfrentan eliminaciones turbias. Despreocupados de la traba por la imagen del objetivo el dedo trabaja mejor, luego de 10 – 20 disparos en el blanco blanco (o en el caza balines) el proceso de disparo (y la continuación) vuelven generalmente a su ritmo.

*ANOTAR DIARIAMENTE LO QUE SE HACE Y SI HAY MODIFICACIONES EN EL ARMA, POSICIÓN PIES, CADERA, MOLESTIAS...ETC..