



CURSO DE ESPECIALIZACION

POSICION:

- Explicación de la posición ideal para precisión, perfil (compensación y retroceso arma)
- Impedimentos para no adoptar esta posición. (Cuello y equilibrio)
- Equilibrio y centro de gravedad (compensación y relajación). Búsqueda de esta posición (ojos cerrados).

TENDENCIAS DE LA POSICION

- Realización de ejercicio (20 disparos en seco ojos cerrados).
- Cambio de postura,
- Cambio de orientación con respecto al blanco para cada tirador en caso necesario. Blancos electrónicos

EMPUÑADURA

- Ángulos verticales y horizontales (bloqueo de cada tirador).
- Planos y vectores de fuerza.
- Parte interior (huevo).
- Apoyo parte superior e inferior.
- Ver cada empuñadura

APRIETE Y BLOQUEO SOBRE LA EMPUÑADURA

- Apriete de los dedos de la mano.
- Bloqueo de la muñeca (uso de una tarjeta).
- Comprobación del apriete y bloqueo de cada tirador.

- Consecuencias de no hacerlo correctamente.

- Como adquirir la sensación de bloqueo (uso de un péndulo).

TENDENCIAS DEL PUNTO DE MIRA

- Relajación del cuello.
- Tensiones sobre la empuñadura.
- Realización del ejercicio (20 disparos en seco ojos cerrados).
- Corrección a cada tirador en caso necesario.

PUNTERIA

- Zona de puntería. ¿Por qué no se enrasa el círculo negro?
- Cambio de enfoque
- Uso de diopter y ocluser

CONTRAPESOS

- Para que sirven.
- Donde se colocan.
- Efectos negativos de los contrapesos.

PARADA

- Ejercicios para mejorarla.
- Trabajo en casa.

EQUILIBRIO

- Ejercicios para mejorarlo.
- Trabajo en casa y en galería.

TECNICAS DE DISPARO

- Apoyo del dedo índice sobre el disparador.
- Disparo a dos intenciones.
- Disparo a una intención (el más usado).
- Disparo a impulsos. (Pistola 50 metros).
- Ejercicios para cada técnica.

AJUSTE DEL DISPARADOR

- Posición del disparador.
- Recorridos anterior y posterior al disparo.
- Ejercicio de prueba de dominio sobre el disparador.
- Ajustes de pesos del disparador

RUTINA DE UN DISPARO

- Descanso.
- Preparación del disparo.
- Ejecución del disparo.
- Valoración del disparo (Realizar disparos)

RUTINA DE LA EJECUCION DE UN DISPARO

- Control del equilibrio
- Control de apriete y bloqueo
- Control del disparador
- Control de la puntería. Cambio enfoque
- Control de la salida del disparo

PARAMETROS DE CADA TIRADOR

- Parámetro de tiempo.
- Parámetro de parada.
- Parámetro de puntería.
- Parámetro de pensamiento.
- Renuncia al disparo.

FORMAS DE ENTRENAMIENTO Y PARA QUE SIRVEN

- Disparos con los ojos cerrados. Control de apriete, bloqueo y salida disparo.
- Disparos con los pies juntos. Control del equilibrio.
- Disparos en seco. Calentamiento, trabajo en casa.
- Disparos sobre un blanco vuelto. Concentración en la ejecución.
- Disparos sobre un blanco pequeño. Esfuerzo en el entrenamiento equivale a la facilidad en la competición. Disparos sin zona 10-9. Trabajo volumen y ejecución del disparo.
- Disparos con un péndulo. Aumentar sensación del bloqueo. Disparos de entretenimiento, disparos por zonas. Trabajo de volumen.
- Disparos de castigo. Aumento del interés y la concentración.
- Disparos de calidad. Trabajo orientado a la competición. Disparos con prolongación de la puntería. Trabajo de resistencia e isométricos.
- Ejercicios de parada

Alcalá de Henares 10 de mayo de 2023

Santiago Gómez Salgado

