



BOLETIN objetivo alcanzado

Son muchas las publicaciones, de tiro, que se han quedado en el camino al poco tiempo de nacer. Cansancio, criticas, la no colaboración, etc, han sido los motivos de la desaparición de estas humildes publicaciones que solamente tienen la intención de informar y mantener un contacto regular, con los verdaderamente importantes, con la masa social. La publicación de un boletín informativo fue un compromiso del Presidente el día de su elección y con este que es el número 16 se ha cumplido el objetivo. La edición me fue "adjudicada" y desde entonces puedo decir que en mi vida he juntado tantas letras. Se ha intentado publicar artículos variados y sobre todo informar de la actividad deportiva de los socios. También se han publicado artículos, más o menos, técnicos, siempre escritos desde la humildad y con al finalidad de orientar a los más noveles. Como no se sabe quien va a asumir la responsabilidad del Club, el equipo que se va a formar y los criterios que va seguir quiero decirlos a todos GRACIAS por vuestras críticas y pedidos que si se continua con esta publicación COLABORAR, esto es un hobby y hay que dedicarle mucho tiempo. THE END

BOLETÍN INFORMATIVO

Ctra. De Madrid, Km. 241
Apartado de Correos 569
02080 Albacete

Teléfono: 967 24 06 32
Fax: 967 24 06 32
e-mail: tiroalba@hotmail.com

**NO PODEMOS TIRAR
POR TI**

Web:TIROALBA.COM

CONVOCATORIA DE ASAMBLEA

Dando cumplimiento a lo establecido en los estatutos del Club, se convoca a la **Asamblea General Ordinaria y extraordinaria**, a todos los socios el día **09 de Enero de 2010, en los salones de POSADA REAL** sitos en la **c/ Alcalde Conangla, nº 18 a las 19'30 horas** en Primera convocatoria y a las 20:00 horas en 2º convocatoria con el siguiente orden del día:

- a/ Lectura y aprobación, si procede, del Acta anterior.
- b/ Informe del Presidente.
- c/ Informe de Tesorería.
- d/ Informe Deportivo.
- e/ Ruegos y preguntas.

AL FINALIZAR LA ASAMBLEA ordinaria se procederá a la celebración de la **ASAMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA con el único punto.**

- ELECCIONES

Finalizada la Asamblea se procederá a la entrega de los trofeos de regularidad y tomaremos un vino.

DADA LA IMPORTANCIA DE LOS TEMAS A TRATAR ESPERAMOS LA PARTICIPACION DE LA MAYORIA DE LOS SOCIOS Y ROGAMOS PUNTUALIDAD..

LA ASAMBLEA ES EL ORGANOSUPREMO DEL CLUB

Si no te haces oír en la Asamblea, quien te va a escuchar después



Año 4 número 4

Diciembre 2009



BOLETÍN INFORMATIVO

Club Albacetense de Tiro de Precisión



El día 20 de Diciembre tenemos la entrañable tirada de Navidad con formato y sorpresas habituales. A la actual JUNTA DIRECTIVA nos gustaría contar con la presencia de la mayoría de los socios para darles, personalmente, las gracias por su colaboración y entendimiento después de estos cuatro años.



ELECCIONES EN EL CLUB



Estimado Amigo.

El tiempo pasa rápido y aunque no lo parezca ya hace cuatro años que estamos aquí. La gente que empezamos esta nueva etapa creíamos que había cosas importantes que hacer para mejorar nuestra asociación y creo que a la vista esta que no nos hemos estado parados. En la próxima Asamblea haremos también las elecciones a Presidente. Ojala, llegado el momento tengamos varias opciones para elegir, eso será señal de que nuestra Asociación disfruta de buena salud. Tengo la seguridad de que al igual que los miembros de la actual Junta Directiva, cualquier socio que aspire a la Presidencia lo hará con la mejor voluntad y el más desinteresado de los ánimos.

Nos veremos en la Asamblea. Jerónimo Ramírez

NO PODEMOS TIRAR POR TÍ

Contenido:

POSICIÓN TENDIDO	2	Opinión LOS MEDIOS	9
CURIOSIDADES	3	Art. Un deporte para Mí	10
Art. No puedo superarme	4	POSICIÓN TENDIDO cont.	11
El Club en Competición	5	Art. Y Asamblea	12
El rifle de Kentucky	6		
El rifle de Kentucky cont.	7		
Elecciones en el club	8		

POSICION DE TENDIDO

Esta es la posición de tiro mas estable dado la gran superficie de contacto con el suelo con un centro de gravedad muy bajo.

Aquí podemos apreciar como el tirador toma la posición con un ángulo de inclinación corporal con relación al blanco de entre 15° a 30°.

Esta posición permite que el hueco entre el hombro y la clavícula tome debidamente el culatín del arma.

Podemos observar claramente como se forma una línea recta entre el pié, la cadera, la espalda y la cabeza del tirador.

Se puede observar como esta recta imaginaria también toca el apoyo del codo izquierdo sobre el piso.

Esta es una posición clásica de la escuela alemana. Estaremos cómodos, firmes y con las componentes de fuerzas equilibradas.

Esta es la posición que siempre debe evitarse. Aquí vemos claramente como la componente lineal de la posición se pierde de la cadera hacia abajo.

Esto produce: menor superficie de apoyo, tensiones innecesarias en columna lumbar.

Este tipo de posiciones transmiten tensiones al cañón del arma que no permiten una suspensión equilibrada del mismo.

Vista de frente una buena posición de los codos debe formar una forma de bípode.

La correa del brazo izquierdo enganchada al tope de mano permitirá que relajemos la posición sin que esta se caiga.

Observen como la cara se alinea perfectamente sobre la culata del arma.

Esta es una posición sin tensiones donde la cara apoya suavemente sobre la carrillera sin generar tensiones en los músculos de los hombros y la nuca.

Aquí podemos ver como el arma esta sostenida en forma firme, sin tensiones y con las medidas del arma adaptadas a la biometría del deportista.

Observen especialmente como la mano derecha toma la empuñadura en forma firme, pero relajada y con la articulación de la muñeca totalmente extendida.

En esta imagen podemos ver claramente el trabajo pasivo que realiza la correa sobre el sostén del brazo izquierdo pasando por el medio de la cara externa de la palma de la mano.

ERRORES MAS COMUNES

En este caso pueden observar que el bípode formado por los brazos esta compuesto de un pie izquierdo mas corto y con un ángulo mayor que su otro pie derecho. Esto hará que el arma este mas alta, que el centro de equilibrio se inestabilice rotando el arma sobre nuestra mano.

Esto producirá movimientos, cansancio muscular y tensiones que serán mínimos, pero lo suficientemente relevantes como para que afecten la precisión final.

Esta es una variante de la anterior pero mas elevada aún.

Podemos ver el hombro derecho elevado tratando de forzar el apoyo para acercar la culata a la cara.

Continúa página 11



Viene de página 2

La mano izquierda no permite el apoyo en relajación del arma y la correa esta floja no ejecutando debidamente su tarea.

POSICION DE DESCANSO

Estas posiciones forzadas son muy comunes entre los principiantes, que luego de tirar, terminan doloridos y con contracturas.

Con el codo debidamente apoyado y sin salir de la posición mantener el arma hacia arriba.

Algunos tiradores utilizan una 'T' para ayudar al sostén y relajar completamente el brazo y la mano izquierda.

Recuerden que esta es la posición mas estable y debe ser también la mas efectiva. Cualquier movimiento extraño antes, durante o después del disparo preanuncia errores técnicos.

Sin duda que veremos variaciones a esta posición clásica, pero esto tiene mas que ver con cuestiones antropométricas que con la técnica específica aplicada.

Antes de cada tiro tengamos en cuenta verificar los siguientes puntos.

- Apoyo del culatín en el hombro
- Apoyo de la cara frente a las miras
- Correcta empuñadura y toma del disparador
- Posición del codo izquierdo y tensión en la correa

Posición de la mano izquierda y relajación de la misma en el tope de mano

Luego de esto:

- Respiramos dos o tres veces
- Corroboramos relación de miras (dióptero y túnel)
- Centramos anilla en la diana
- Comenzamos proceso de disparo
- Seguimos mirando a través de las miras durante y después del retroceso

Observamos posición final de la mira sobre el blanco

Se pueden obtener buenos resultados con posiciones poco tradicionales pero siempre es recomendable comenzar con posiciones tradicionales y clásicas, para luego ir desarrollando los cambios mas finos que muchas veces son imperceptibles.

No podemos partir de posiciones no ortodoxas pretendiendo lograr buenos resultados. Primero la técnica clásica, para luego ir adaptándola a nuestra biomecánica.

Recuerden: un diez no se obtiene por una cualidad sobresaliente en particular, sino por la suma de acciones técnicas, tácticas y psicológicas precisas, de carácter voluntario, en forma reiterada sobre un blanco, dentro del tiempo óptimo de rendimiento .



Posición tradicional

Poco tradicional

