



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



ELECCIONES EN EL CLUB

Roberto Sánchez después de , si no recuerdo mal, de 12 años como Presidente del Club ya agotado y cansado decide dejarlo en el año 2005. Se plantea la cuestión ¿Quién se presenta? La verdad es que nunca ha habido bofetadas para asumir el cargo que no siendo fácil sería “llevadero” si la cooperación fuera efectiva y real, pero lo normal es que todo quede en buenas intenciones.

Jerónimo Ramírez decide presentarse y se encuentra

con la papeleta ¿Quién quiere colaborar? Se hace el ofrecimiento en la propia Asamblea; Os puedo asegurar que no se han formado colas para ofrecerse. A pesar de ello se van a cumplir los cuatro años, ya han pasado casi cuatro años, de mandato desde que Jerónimo decidió presentarse para Presidente del Club. Los errores y aciertos habrán estado presentes como ocurre siempre que se toman decisiones. El que emborrona este trozo de papel como socio

de este club, desde hace algunos años, no quiere pasar por alto que en el 2010 hay elecciones y como las candidaturas y plazos legales son los que hay ANIMO a todos aquellos que estén dudosos a presentarse y así tener tiempo para formar su equipo de trabajo y diseñar sus proyectos.

Con nueve meses de antelación hay tiempo suficiente para pensárselo, decidirse y tener los deberes bien hechos. Ojala tengamos media docena de opciones.

MODALIDADES	MARZO	ABRIL	MAYO
FUEGO CENTRAL	1jamon carnicerías CANTERO	5	
CARABINA PISTOLA LIBRE	15		24 Provincial
A. HISTÓRICAS		19 Provincial AB	9 Regional AB
9 mm	29		24 Provincial Almansa

RECUERDA: Todas las tiradas comienzan a las 09:30 h

AÑO 4, Nº 1
Marzo 2009



BOLETÍN INFORMATIVO

Club Albacetense de Tiro de Precisión

PATROCINADORES



C/ CRUZ, 15

CARNICERÍA CANTERO
AVDA. RAMÓN MENÉNDEZ PIDAL, 42
TELÉFONO: 967241538
02005 ALBACETE



902 180 190



Políg. Ind. Comproceso, C/ Albacete, 3
Apartado de Correos, Nº 3
Telfs. 967 291 715 / 616 604 145
02520 CHINCHILLA (Albacete)

Polígono Industrial Camolongo
3ª Avda, nº 2 - FRENTE I.T.V.
Telfs. 902 511 908 - Fax: 967 248 801- Móvil: 899 419 358
02007 ALBACETE



Desde el Club Albacetense de Tiro de Precisión, nuestro agradecimiento a las empresas Albaceteñas que han tenido a bien contribuir al fomento y desarrollo del noble deporte del Tiro Deportivo.

COMIENZO DE LA TEMPORADA

En la temporada 2008 las máximas puntuaciones han sufrido pocas variaciones, lo cual indica que se ha entrenado poco.



PRIMAVERA EN LACIANA

Con el comienzo de la primavera y el buen tiempo hay que animarse ya que están al alcance de cualquiera.

Contenido:

Equilibrio en posición de tiro	2	Guerra independencia. Cont	9
Curiosidades. Sabías que....	3	El Club en competición	10
Guerra independencia	4	Eq. en posición de tiro...cont	11
Leído en Asamblea	5	Tiradas. Elecciones en el Club	12
Horarios	6		
Calendario. Notas	7		
Asamblea	8		



La gran cantidad de tiradores en los polígonos adoptan distintas posiciones y técnicas de tiro. Si bien existen posiciones de tiro tradicionales las cuáles muchos de nosotros conocemos, compartimos y discutimos poco o nada se habla de la posición de los pies, las piernas y la cadera. Mucho se discute acerca de los distintos problemas a solucionar y las distintas posiciones del tronco, los hombros, los brazos. Mucho más aún cómo debe empuñarse el arma con las manos apuntar y sacar el disparo.

Pero nada se habla de un tema crucial que hace a la precisión en nuestro tiro, el equilibrio que otorga una adecuada base de sustentación. En este sentido se puede observar, y mucho por cierto, posiciones muy inestables que perjudican ostensiblemente al tirador sin que este cambie en absoluto la técnica utilizada.

Y este es un punto central, pues son muchos los tiradores que quieren mejorar sus impactos cambiando cartuchos, disparadores, cañones, miras, resortes, cachas, culatas y muchas cosas más cuando en realidad lo que deben mejorar es simplemente el equilibrio estático de sostén del arma.

Estabilidad y base de sustentación

La base de sustentación es la superficie que los pies ocupan al tomar contacto con el suelo y como se ubica el centro de gravedad de nuestro cuerpo proyectado como un punto dentro de esta superficie.

Distintas posiciones de los pies y sus respectivas bases de sustentación

Normalmente, el cuerpo humano encuentra su centro de gravedad en un punto central ubicado entre el ombligo el pubis y la espalda, y de acuerdo el cuerpo se mueve los desequilibrios nos obligan a correcciones motoras que nos aseguren que el centro de gravedad proyectado sobre la base de sustentación este siempre dentro de él. Si esto no sucede nos caemos.

El ejemplo más claro de esto es la marcha. Caminar supone una constante pérdida del equilibrio del cuerpo hacia delante adelantando un pie, frenando la inercia de la caída para nuevamente desequilibrarnos hacia delante y adelantar el otro pie. Así caminamos.

Si no, observemos a un niño de entre los 9 y 15 meses y nos daremos cuenta que la marcha bípeda necesita de un control del equilibrio en la posición vertical asociado a la coordinación de movimientos alternados de los miembros inferiores y la adquisición de la fuerza suficiente para mantener el peso de todo el cuerpo en una sola pierna.

Podemos pensar que por más quieta que esté nuestra arma, por más seguros que estemos en impactar el objetivo, por más que saquemos el tiro en forma fantástica, si no tenemos una base de sustentación equilibrada nuestro impacto no será de la calidad buscada. Esto sucederá porque nuestra posición en desequilibrio será mantenida estática con tensiones musculares innecesarias que se verán reflejadas al momento de sacar el disparo por esas "típicas tendencias hacia tal o cuál" sector del blanco.

Estas reacciones de carácter adaptativo responden en este caso a la necesidad de mantener el cuerpo en equilibrio razón por la cuál entrarán en acción los reflejos defensivos de acomodamiento corporal que pueden ser segmentarios o de todo el cuerpo. Estos reflejos responden a las estructuras más primitivas de los seres vivos razón por la cuál generan movimientos involuntarios.

Continua pag. 10

En el caso de los tiradores estos reflejos defensivos involuntarios serán segmentarios comprometiendo a los miembros inferiores y superiores que contraerán o relajaran músculos de piernas y brazos para lograr el tan ansiado equilibrio

Por estas razones una base de sustentación con un buen equilibrio será crucial para el logro de una buena técnica como tirador en cualquier disciplina de tiro estático. En el caso de las disciplinas de movimiento o dinámicas los tiradores deben trabajar en repetir sistemáticamente la mejor posición en equilibrio dinámico para poder impactar efectivamente el blanco.



Por ejemplo, si nos paramos con los pies formando una base de sustentación ancho de hombros el centro de gravedad caerá muy cerca del centro de dicha base. Lo ideal es que coincidan y siempre.

Si nosotros en esta misma posición sostuviéramos un arma corta este punto de equilibrio se adelantaría por el efecto de la elevación del brazo sumado el peso del arma. Si el arma fuera larga este punto se alejaría aún más dado el largo del cañón y su peso que saldrá ostensiblemente por fuera del área de equilibrio.

Por esta razón las posiciones de los pies con las que comenzaremos a disparar siempre deben ser reguladas empuñando el arma y apuntando. Esta será la única forma correcta de lograr un equilibrio aceptable para empezar a tirar.

Mucho se puede decir, pero lo concreto es que:

- Debemos tomar una posición de los pies cómoda donde el peso del cuerpo descansa 50/50 - 60/40 en cada pie y no más porque recargaríamos demasiado el peso en una sola pierna. El cansancio que devendrá nos provocará dolores e incluso calambres musculares.
- Debemos sentir como el peso del cuerpo se distribuye en la superficie plantar reconociendo sensorialmente 50/50 entre parte delantera del pie y el talón.
- Las articulaciones de las rodillas deben mantenerse firmes y sin movimientos.
- Si pivotamos, desde el eje del talón, la punta del pie hacia fuera de la base de sustentación la articulación de la rodilla se liberará de tensión muscular y tendinosa tendiendo a flexionarse.
- Si pivotamos, desde el eje del talón, la punta del pie hacia adentro de la base de sustentación la articulación de la rodilla se trabará no permitiendo la flexión de la misma.
- Debemos regular la posición de los pies (mas - menos) a partir del ancho de hombros para lograr una base de sustentación razonablemente amplia y segura.
- Primero tomemos la posición y realicemos el gesto de tiro sin el arma. Este es el primer ajuste donde en forma global controlaremos la ubicación de los pies, del tronco y la posición de los brazos y las manos con relación al objetivo.
- Luego de esto haremos exactamente lo mismo, pero con los ojos cerrados para corroborar posición del cuerpo y su equilibrio, e iremos corrigiendo la posición de acuerdo donde quede ubicada "virtualmente nuestra arma".

Y en este punto es importante aclarar una cosa, si el problema es de ubicación y no de equilibrio, es decir, cuerpo y arma quedan perfectamente en equilibrio pero fuera del blanco no cambien la posición de los segmentos corporales, sino que, roten todo el cuerpo en dirección al objetivo desde la base como si estuvieran parados sobre un plato giratorio que tiene su eje en el centro de equilibrio del cuerpo manteniendo la misma posición segmentaria alcanzada.

Finalmente en esa posición tomen el arma y notarán como el peso de la misma hará variar el centro del equilibrio. Normalmente el centro del equilibrio se desplaza hacia delante de nuestra base de sustentación en dirección al blanco.