

TIRADA DE NAVIDAD

El 17 de Diciembre se celebró en las instalaciones del Club la tradicional tirada de navidad en la que un año más se ha comprobado que la "salud" del Club es muy buena. La participación ha sido notable y la convivencia extraordinaria. Con 80 tiradores y más de cien asistentes, la tirada dio comienzo a la hora prevista concluyendo a las 14:00 horas.

El vencedor fue J. Juan Martínez Palomares, seguido de Sebastián Martínez Berbel y Lorenzo García Cebrian. Atención



LOS PREMIOS



LOS GANADORES

ción a Francisco Rubira (cuarto) un tirador, de este año, que está destacando en todas las tiradas.

Al término de la precisión se procedió a la clásica tirada del "calendario" donde se llevó el "gato al agua" Jerónimo Simarro, seguido de Francisco Niño y José Joaquín Montero. Los tres se repartieron las cestas de Navidad.

Entre conversaciones de puntos, pólvoras, municiones, etc. compartimos los clásicos dulces navideños regados con sidra y cava

Alza APUNTAR EN PRECISION punto

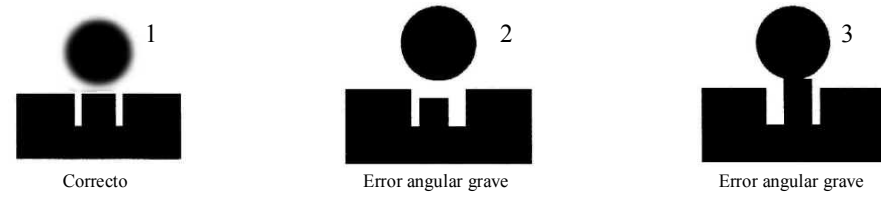


Fig 1 Alza centrada en altura y lateralidad. El blanco se ve borroso ya que el ojo humano no puede enfocar dos puntos, a la vez, que están situados a diferente distancia.

Fig. 2-3 errores angulares graves. El punto de impacto muy distante del 10

Apuntar parece simple, pero sólo en apariencia, puesto que saber apuntar correctamente es lo más difícil de conseguir en la práctica del tiro. Me he documentado sobre la cuestión, y he llegado a la conclusión de que, todavía no sabemos apuntar "como Dios manda". Para resolver este problema (que casi todos los tiradores lo tenemos), debemos de seguir las siguientes pautas:

- 1º. Visualizar con nitidez, los elementos de puntería (alza y punto), aunque veamos borroso el círculo negro de la diana.
- 2º Enrasar las miras perfectamente, tanto en altura como lateralmente.
- 3º Debemos llevar las miras, nítidas y perfectamente enrasadas, a la base del círculo negro de la diana (insisto, aunque lo veamos borroso).

Algunos os preguntareis, si esto está muy bien, pero "carajo", el arma no se está quieta. Esta cuestión es un "mal menor", ya que se podría reducir la oscilación del brazo con entrenamiento adecuado. Lo que si está claro, es que, viendo las miras nítidas y estando enrasadas, la oscilación del brazo nos provocaría disparos que no se irían demasiado lejos del diez.

no no y no ...NO AL DOPING

A veces la presión del entorno, tanto familiar como profesional, el temor al fracaso, la ambición del éxito, son motivos por los que un deportista empieza a consumir drogas, pero lo único que consiguen es engañarse a ellos mismos, pues estas sustancias acarrearán todo tipos de problemas de salud.

Beta bloqueadores
Indicaciones: Medicamentos utilizados en el control de la hipertensión arterial.
Reacciones adversas: Frialidad de las extremidades, fatiga muscular, disminución de la frecuencia cardiaca, alteraciones del sueño, erupciones cutáneas y resequeidad de ojos.
Deportes donde más se usan: Tiro con arco, tiro olímpico y en general todos los deportes de precisión.



ARBITROS

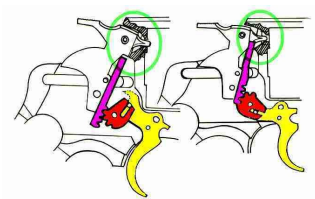
Impartido por D. José Rapun Fraile, Vicepresidente Primero de la Federación Territorial y D. Fernando Herrero, Presidente del colegio de árbitros de CLM y la presencia del Secretario Regional D. Eradio Sánchez, ha concluido el curso de árbitros regionales, celebrado en nuestro Club. En el curso han participado once tiradores del CATP. El curso ha constado de tres fases, 2 por correo y la última presencial.

En el 2007 se va intentar que todas las tiradas tengan un formato más acorde con los reglamentos y que los últimos cambios sean conocidos por todos.

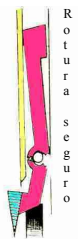


EL REVOLVER

Un arma segura, eficaz y precisa pero su sistema de seguridad, en la mayoría de los casos, nos lleva a confiarnos, por su sencillez y no debemos olvidarnos de que un armado incorrecto y/o un defecto o rotura en la pieza de seguro nos llevaría a que ante una caída del arma o si se nos escapa el martillo a la hora de proceder a su montaje se podría disparar. Al montar el revolver siempre debe estar orientado hacia los blancos



SEGURO de REVOLVER



SABIAS QUE

Cuando se produce la ignición de la pólvora, de repente, se produce una presión de gases calientes que se convierten en energía mecánica ? Como curiosidad :

POLVORA NEGRA.. 685 Kcal/Kg
 NITROGLICERINA ... 1478 " "
 Y los combustibles :
 BENCENO10.026 Kcal/Kg
 ACETILENO ..12.030 " "



Ciertas sales tienen la propiedad de comunicar color.?

Nitrato Sodio o carbonato y el ácido de sodio Amarillo
 Nitrato de Bario ... Verde
 " Bario, nit. De Estroncio y de Calcio o Cloruro de calcio ... Rojo
 Carbonato cobre, o sulfato cobre amoniacalAzul

Las mezclas productoras de luz son a base, normalmente, de azufre y nitrato potásico o azufre con clorato potásico y algo de pólvora, todo reducido a polvo.

ENTRENAMIENTO



En todas las disciplinas de tiro, mediante frecuente repetición de los distintos elementos básicos, deben desarrollarse y perfeccionarse determinadas habilidades, formando una técnica depurada. En la psicología de la enseñanza se habla del "duro camino del aprendizaje". En un sentido similar podemos hablar del "duro camino del entrenamiento". Como se presenta éste concretamente y en cada caso, es siempre un aspecto de carácter algo individual.

TINO 215

Muchos tiradores toman este problema a la ligera, otros lo exageran. Una cosa debemos saber; la ley de la frecuencia no puede ser pasada por alto en el actual proceso de entrenamiento. Se trata únicamente de aplicar esta ley con tino y metódicamente. Una interpretación errónea sería la opinión "mucho ayuda mucho". Decisiva será siempre una distribución adecuada de todo el proceso de entrenamiento.

¿ Son principalmente los campeonatos que perfeccionan la técnica de los tiradores y les da mayor capacidad en las competiciones ?.

Los tiradores solo deberían intervenir en campeonatos cuando cuenten con suficiente preparación técnica y física en su disciplina. Además, deberían comenzar con competiciones de menor importancia y darse el tiempo suficiente para ir subiendo paulatinamente.

Luego de las competiciones debería seguir un período de formación técnica, a fin de evitar desde un comienzo furtivas fallas.

Por otro lado, las competiciones tienen una gran influencia en la personalidad del tirador. Ellas son insustituibles y tan sólo luego de muchos y duros campeonatos se forma un tirador que está a la altura de todas las situaciones.

¿ Ha de consistir el entrenamiento únicamente en la simple repetición de determinadas habilidades ?.

¿ Que importancia tiene el número de las repeticiones o el tiempo empleado en el entrenamiento ?.

-Al ejercitar y en el entrenamiento es importante que se aprendan de entrada correctamente todos los manejos y técnicas. De todos es sabido que la re-educación es más difícil que aprender algo nuevo.

El ejercicio o el entrenamiento sin control ni autocontrol simultáneos y repetidos con respecto a la técnica correcta, no solo es inútil, sino también peligroso. Las buenas puntuaciones durante un determinado tiempo en cualquier disciplina deportiva pueden o incluso deben perder su nivel si se descuida la perfecta técnica y el ensayo repetido y concienzudo de determinados elementos de entrenamiento.

Para un tirador es importante saber que un ejercicio demasiado largo y sin pausa frecuentemente tiene como consecuencia un notorio empeoramiento del nivel de las puntuaciones. La causa de este retroceso es muchas veces un exceso de desgaste del sistema nervioso, provocado por entrenamiento demasiado frecuente y por falta de compensación mediante deportes y juegos.

Podemos comprobar, por lo tanto, que de ninguna manera es de importancia decisiva el número de las repeticiones, sino la forma de las mismas. El entrenamiento en un estado de cansancio no tiene sentido. Un número reducido de repeticiones bien hechas es de todas formas mucho más ventajoso que un gran número de repeticiones en que se descuida la ejecución correcta

un tirador no debe ser emocional, ante todo es un técnico experimentador de sí mismo y de su equipo.



Preparación y Concentración

normas normas PISTOLA AIRE normas normas

.- La prueba consiste en .

SENIORS60 disparos en un tiempo de 1h 45'

DAMAS40 " en un tiempo de 1h15'

.- Para la prueba se facilitan 4 blancos.

.- Se efectuará un (1)disparo por blanco

.- El arma tendrá un peso de 1.500gr y deberá entrar en una caja de 420X200X50.

.- El disparador deberá tener una presión mínima de 500gr.

.- Se utilizará un blanco de 155,5mm(del 1 al 10), 59,5mm(del 7 al 10)y la zona del 10 de 11,5_ + 0,1mm.

.- Solo se permiten miras abiertas

.- No esta permitido el uso de telescopios.

.- Las lentes correctoras y/o filtros no deben fijarse a la pistola.

.- Los disparadores electrónicos deben estar contenidos dentro del armazón o de la empuñadura.

.- El gatillo se opera con la mano que sostiene la pistola.

.- Podrá utilizarse cualquier arma de aire comprimido o gas de calibre 4,5 mm (. 177").

.- El arma puede cargarse con un (1)solo balín.

.- Si la pistola se carga con más de un balín y se avisa al árbitro de galería , se podrá descargar el arma sin penalización. En caso de no avisar al árbitro, se contabilizará el impacto de más valor y el segundo se anulará . Si solamente hay un (1)impacto, en el blanco, será contabilizado.

.- Está prohibido utilizar vestimenta y/o utilizar dispositivos que inmovilicen o reduzcan el movimiento de piernas, cuerpo, o brazos del tirador.

.- No está permitido el calzado que cubra el hueso del tobillo.

.- Los tapaojos no pueden medir más de 30mm de ancho el frontal y 40 mm de ancho para el lateral. En ningún caso pueden sobrepasar el plano de la frente.

.-Durante el tiempo de preparación no puede liberarse carga de gas o aire. La primera vez se advertirá al tirador, la segunda y siguientes se restarán dos puntos de penalización en la primera serie de competición.

.- Después del primer blanco de competición, cualquier liberación de carga, sin que el balín toque el blanco, haya sido cargado o no, será puntuado como cero.



Pistola y blanco de aire



Página 5