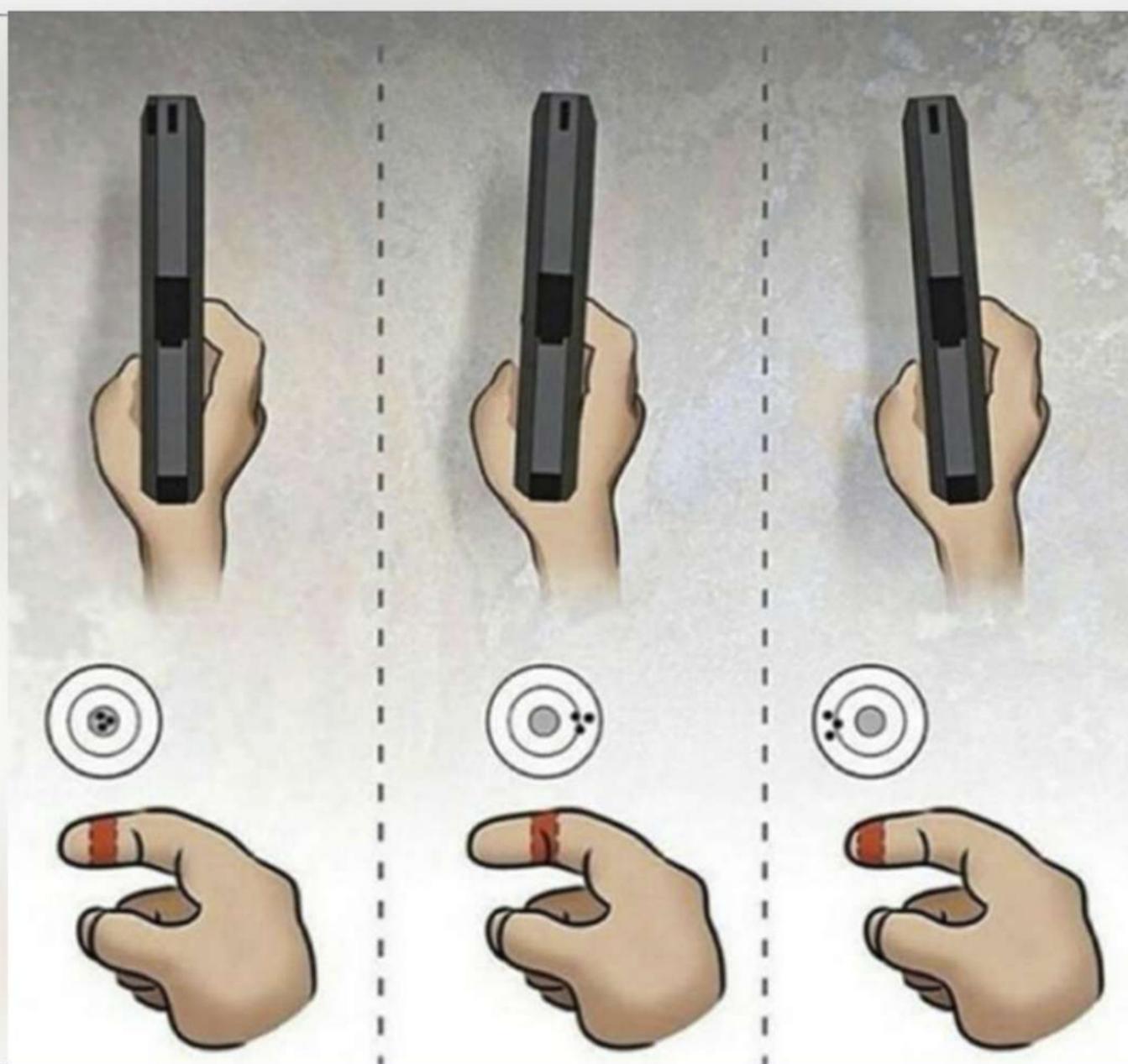


TU PERIÓDICO -TU COMUNIDAD

## Edición Especial



## ENTRENANDO PARA NOVATOS COMO YO

*Artículo extraído del foro de Armas.es*

*Recopilado por:*

*Tomate, Tirititao, Parrish112, Dorisergio*

# ARMAS CORTAS

## ENTRENANDO

### (PARA NOVATOS COMO YO)

---

Este documento, es la recopilación del hilo “Entrenando (para novatos como yo)”, publicado en la página web [www.armas.es](http://www.armas.es)

Al final de esta guía, están todos los artículos cuyos usuarios han hecho referencia a lo largo del hilo, se puede pinchar directamente tal y como han dejado ellos los enlaces a las correspondientes webs, o bien donde pone (artículo aquí), se accede directamente al artículo en cuestión. También se incluye el hilo “preparación psicológica”.

En el índice, hay varios “consejos” repetidos, pero es una constante en todo el hilo, por lo que he decidido poner según mi criterio. No obstante, está abierto a que cualquiera de vosotros, solicitéis un enlace a una página en concreto.

Sin duda, hay que dar las gracias a todos los participantes, novatos o no, todos, han colaborado, especialmente a dos, Tomate y Flipk12, sin duda sin ellos, este documento no sería posible, pero hay otros muchos aportando su saber, su educación, comprensión y la ayuda inestimable a los que no sabemos.

Por todo ello, y sabiendo que muchos somos los que hemos tomado apuntes, leído y releído el hilo, hemos decidido hacer este archivo en pdf para hacer más accesible la información, retocando los errores de escritura, puede resultar un documento bastante útil, para leer sin necesitar internet.

Esperamos sea de vuestro agrado

**Recopilado por: Tomate, Tirititao, Parrish112 y Dorisergio**

Todo empieza así...

#### **Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **Por nonick » 07 May 2008 11:11**

**Siguiendo los consejos de Tomate y Flipk**, he variado un poco la forma de entrenar. Siendo sincero, he conseguido alguna mejora, así que por si acaso le sirve a alguien más, aquí va como lo estoy haciendo....

Seguro que más de uno ha pensado, qué consejos?, había un hilo anterior?, dónde?

El hilo previo, es: ¿Cómo entrenas tú?, y también se adjunta en el documento, de hecho, es el primer hilo ya que cronológicamente va el primero

Este documento, es la recopilación del hilo “Entrenando (para novatos como yo)”, publicado en la página web [www.armas.es](http://www.armas.es)

Al final de esta guía, están todos los artículos cuyos usuarios han hecho referencia a lo largo del hilo, se puede pinchar directamente tal y como han dejado ellos los enlaces a las correspondientes webs, o bien donde pone (artículo aquí), se accede directamente al artículo en cuestión. También se incluye el hilo “preparación psicológica”.

En el índice, hay varios “consejos” repetidos, pero es una constante en todo el hilo, por lo que he decidido poner según mi criterio. No obstante, está abierto a que cualquiera de vosotros, solicitéis un enlace a una página en concreto.

Sin duda, hay que dar las gracias a todos los participantes, novatos o no, todos, han colaborado, especialmente a dos, Tomate y Flipk12, sin duda sin ellos, este documento no sería posible, pero hay otros muchos aportando su saber, su educación, comprensión y la ayuda inestimable a los que no sabemos.

Por todo ello, y sabiendo que muchos somos los que hemos tomado apuntes, leído y releído el hilo, hemos decidido hacer este archivo en pdf para hacer más accesible la información, retocando los errores de escritura, puede resultar un documento bastante útil, para leer sin necesitar internet.

Esperamos sea de vuestro agrado

**Recopilado por: Tomate, Flipk12, Parrish112 y Dorisergio**

Todo empieza así...

### **Entrenando (para novatos como yo)**

📅 **Por nonick » 07 May 2008 11:11**

**Siguiendo los consejos de Tomate y Flipk**, he variado un poco la forma de entrenar. Siendo sincero, he conseguido alguna mejora, así que por si acaso le sirve a alguien más, aquí va como lo estoy haciendo....

Seguro que más de uno ha pensado, qué consejos?, había un hilo anterior?, dónde?

El hilo previo, es: ¿Cómo entrenas tú?, y también se adjunta en el documento, de hecho, es el primer hilo ya que cronológicamente va el primero

# Indice

## PRIMERA PARTE

Hilo [¿Cómo entrenas tú?](#) (Previo a Entrenando...)

[Página 2](#) ..... Explicación de los tiempos de respiración en la levantada del arma  
[Página 4](#) ..... Hoja de entrenamiento para agregar presión y fijar metas  
(También detallado en la página 79 del hilo Entrenando para novatos)

Hilo [Entrenando \(para novatos como yo\)](#)

[Página 3](#) ..... Ejemplo económicamente asequible de un entrenamiento en galería  
[Página 4](#) ..... Pequeños consejos para el uso del catalejo  
[Página 13](#) ..... Entrenamiento básico para conseguir mejoras en disparador, miras y parada  
[Página 14](#) ..... El por qué de entrenar el blanco vuelto  
[Página 17](#) ..... Consejos sobre como coger la empuñadura  
[Página 20](#) ..... Cómo recuperarte cuando ha habido falta de entrenamiento  
[Página 20](#) ..... Hablando de las miras, mover o no mover y por qué  
[Página 21](#) ..... Consejos para entrenar el ejercicio de velocidad en Standard  
[Página 24](#) ..... Aprender a bloquear el codo  
[Página 29](#) ..... Ejemplos de entrenamiento de usuarios  
[Página 31](#) (y siguiente) ..... Consejos sobre la empuñadura del arma  
[Página 39](#) ..... Ejemplo de entrenamiento disciplina estándar en 9mm  
[Página 39](#) ..... Cómo se entrena el tiro en seco?  
[Página 43](#) ..... Por qué no acompaña la prueba de velocidad con respecto a precisión-ejercicios  
[Página 51](#) ..... Consejos sobre el blanco vuelto y el por qué del ejercicio  
[Página 56](#) ..... Consejos preparación psicológica tirada estándar  
[Página 64](#) ..... Cómo averiguar cuál es tu ojo dominante  
[Página 65](#) ..... Hacer ejercicios con muñequeras para ejercitar hombro  
[Página 67](#) ..... Consejo rápido para entrenar duelo o tiro rápido  
[Página 68](#) ..... Por qué apuntar al 4 y no al negro  
[Página 69](#) ..... Ejercicio para mantener la misma presión de sujeción y no perder miras  
[Página 79](#) ..... Ejemplo de un plan de entrenamiento mensual  
[Página 79](#) ..... Fotografías y documentos blancos con franja vert/hor.  
[Página 82](#) ..... Cómo resetear las miras del arma  
[Página 82](#) ..... Marcaje de los tiempos con pitidos en mp3  
[Página 88](#) ..... Cómo calcular el tamaño del parche para practicar en casa  
[Página 89](#) ..... Aprender a tirar con los ojos abiertos  
[Página 91](#) ..... Consejos para regular las miras del arma  
[Página 100](#) (y siguientes) ..... Consejos sobre avancarga  
[Página 103](#) ..... Consejo sobre entrenamiento con pistola de CO2  
[Página 106](#) ..... Diana con análisis de errores  
[Página 108](#) ..... Entrenamiento para mejorar precisión  
[Página 109](#) ..... Cuidado con la epicondilitis (o "Codo de tenista")  
[Página 109](#) ..... Consejo para evitar gatillazo  
[Página 110](#) ..... Consejo para práctica de Pistola Estándar  
[Página 110](#) (y siguiente) ..... Consejo ejercicios físicos mejora precisión  
[Página 111](#) ..... Ejercicio para mejorar la "parada"  
[Página 111](#) ..... Consejo general sobre técnica de disparo  
[Página 112](#) ..... El disparo debe o no sorprender  
[Página 114](#) ..... Fórmula para calcular la distancia de la diana en casa  
[Página 117](#) (y siguiente) ..... Entrenar en casa con pistola de aire o tiro en seco  
[Página 121](#) ..... Enlace al hilo del entrenador electrónico Teycu  
[Página 123](#) ..... Consejos para agrupar en avancarga  
[Página 127](#) ..... Aprender a predecir un disparo  
[Página 127](#) ..... Cómo trabar el codo y hombro

<a href="#">Página 128</a>	.....Cómo levantar con los músculos de la espalda
<a href="#">Página 128</a>	.....Tipos de disciplinas y descripción de las mismas
<a href="#">Página 129</a> (y siguiente)	..... Continuación codo/hombro y comentarios video
<a href="#">Página 129</a>	.....Video Copa del Mundo de Munich 2013
<a href="#">Página 131</a>	.....Consejos tirada 20 y 10" respecto a la preparación general
<a href="#">Página 131</a>	..... Muestra gráfica con fotos del trabado del codo
<a href="#">Página 131</a>	.....Video Sanderson copa del mundo Granada 2013
<a href="#">Página 132</a>	.....Video Jorge Llames mostrando posición brazo
<a href="#">Página 132</a>	.....Algunos ejercicios para coger tono muscular
<a href="#">Página 136</a>	.....Consejos para tirar los 20"
<a href="#">Página 137</a>	.....Técnica con revólver en Fuego Central
<a href="#">Página 138</a>	..... Consejos con las luces de las miras
<a href="#">Página 140</a>	.....Consejos para adoptar la postura correcta
<a href="#">Página 142</a>	.....Un ejemplo de entrenamiento en galería
<a href="#">Página 143</a>	.....Uso del catájeo, remitir a página 4
<a href="#">Página 147</a>	.....Medidas de las franjas de la diana en blanco vuelto
<a href="#">Página 164</a>	..... Consejos sobre empuñadura

\*\*\*\*\*

## SEGUNDA PARTE

Artículos e hilos de interés mencionados

[Puntería con armas: errores habituales en el tiro con miras abiertas](#)

[Aprende a disparar: Fundamentos técnicos del tiro deportivo](#)

[Aprender a disparar: la compleja psicología del tirador](#)

[La psicología del tirador: ¿cómo puedo conseguir mejores resultados?](#)

Hilo [Preparación Psicológica](#)

[Página 4](#) ..... Explicación técnica de la continuación del disparo ó Follow Through

\*\*\*\*\*

No es la flecha, es el indio

Uno no sabe si podrá tirar mejor, pero te aseguro que siempre se puede tirar peor

Sistema de: dispara y olvida

Me lo contaron y lo olvidé.

Lo vi y lo entendí.

Lo hice y lo aprendí.

El torneo no se compone de 60 disparos, solo de uno, el que estás tirando, son 60 torneos

Quien quiera resultados inmediatos, no es tiro

Follow Through

Mis consignas son:

Trabajo

Concentración

Esfuerzo

No rendirse o desanimarse Jamás

Nunca olvides que **el último segundo del disparo de precisión es miras y disparador**

Treinta tiros con un blanco vuelto al empezar un buen entrenamiento. Yo tiré 50, taba flagelándome

Pa los tornillos se inventaron los destornilladores. Y tu mira tiene tornillos. Sin miedo.

Estoy algo sorprendido de que alguien lea lo que escribimos, además asombrado de que lo entiendan y maravillado de que aprendan algo.

No hay que desesperar, comenzar por el principio, postura, empuñe, respiración, puntería, disparo y continuación del mismo. Los seis pasos básicos.

Dale bastante al blanco vuelto, así fijás bien la técnica

Muchos tiradores de punta cuando se les pregunta cuál es su pieza de equipo más preciada (esa que no desean olvidarse en casa) contestan: [Libreta de Tiro](#)

Olvidó la regla de "[No arregles lo que no está roto](#)" por lo menos no antes de una competencia

Entrenar no es "pegar tiros", entrenar significa (según el diccionario):

**Adiestrar, preparar, ejercitar, acostumbrar**

\*\*\*\*\*

# HILO ¿CÓMO ENTRENAS TÚ?

*Página 1*

## ¿ como entrenas tu ?

📄 **por alegrameeldia » 20 Abr 2008 17:18**

Yo tengo una pistola cal.22 y voy a ir a tirar .....como debería tomarme eso para mejorar?? Cómo lo haces tú? Haces tiradas o rondas de 10, 20, 30,..... disparos (más las 5 para las miras )..... dejas la diana irreconocible? la parcheas?? Me gustaría saber cómo lo hacéis cada uno y en especial para mi calibre, pero si usáis otro igual está bien saber.

Muchas gracias compañeros

## RE: ¿ como entrenas tu ?

📄 **por flipk12 » 20 Abr 2008 20:06**

Es largo el tema.

Yo participo en tres modalidades, a saber, Estándar, Fuego Central y 9mm y hago entrenamiento para cada una de las fases.

No hago tiradas completas en los entrenamientos, y tampoco hago siempre el mismo entrenamiento. Entreno para mejorar lo que hago mal y procuro mantener el resto.

Para entrenar depende de cómo estés y de lo que hagas mal.

Yo hago ejercicios varios.

Entrenamiento en seco. **Parada**, seguimiento de contornos con las miras, disparo en seco (con todos los tiempos)

En mojado.

Precisión.

Agrupación. Diana vuelta y/o nueve recortado

Práctica normal. Tiro normal como en competición. Sin buscar puntuaciones, sino tiempos, respiración, alineamiento de miras, postura, empuñe, etc.

Velocidad.

10", 20" o Duelo.

Aquí trucos varios de posiciones, referencias, etc.

Tomar cadencias de disparo, de respiración, etc.

Sí disparas sin más mejoras, pero mejoras más con "entrenamiento" específico.

Había en el apartado "escuela de tiro" de la página web de la Federación Valenciana un manual de fuego central, del que puedes sacar cositas, y está Mr. Tomato escribiendo algo al respecto que aguardamos con impaciencia. También hay un libro por ahí bastante famoso que estoy tratando de conseguir, cuando lo lea ya os comentaré.

Dices "cinco para las miras". Las miras se pueden corregir en cualquier momento, no sólo en la serie de prueba. Yo corrijo miras en mitad de series de precisión muchas veces. Los cambios de luz, errores en el ajuste inicial, etc. Si los tiros se van agrupados donde no deben, está el destornillador encima de la mesa para subsanarlo.

## RE: ¿ como entrenas tu ?

📄 **por campeón33 » 20 Abr 2008 20:12**

Yo cuando entreno hago pocos disparos, para mí cada disparo es único e intento disfrutarlo como si fuera el último. Suelo cambiar a menudo de diana y suelo ser muy metódico en todos mis movimientos. No sé, así es como lo hago

## RE: ¿ como entrenas tu ?

📄 **por CHEMARQ » 21 Abr 2008 00:30**

Yo tiro para divertirme. Me relajo y disfruto de las tiradas, procurando que mi mente esté en lo que tiene que estar, y no acordarme para nada del curro, de casa, ni de nada.

Parcheo cada 15 tiros, porque así puedo ir comprobando lo que estoy haciendo

JM

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

📄 por **Beorn** » 21 Abr 2008 12:26

"[citando a: *flipk12*]

*Es largo el tema.*

*Yo participo en tres modalidades, a saber, Estándar, Fuego Central y 9mm y hago entrenamiento para cada una de las fases.*

*No hago tiradas completas en los entrenamientos, y tampoco hago siempre el mismo entrenamiento. Entreno para mejorar lo que hago mal y procuro mantener el resto.*

*Para entrenar depende de como estés y de lo que hagas mal.*

*Yo hago ejercicios varios.*

*Entrenamiento en seco. Parada, seguimiento de contornos con las miras, disparo en seco (con todos los tiempos)*

*En mojado.*

*Precisión.*

*Agrupación. Diana vuelta y/o nueve recortado*

*Práctica normal. Tiro normal como en competición. Sin buscar puntuaciones, sino tiempos, respiración, alineamiento de miras, postura, empuñe, etc.*

*Velocidad.*

*10", 20" o Duelo.*

*Aquí trucos varios de posiciones, referencias, etc.*

*Tomar cadencias de disparo, de respiración, etc.*

*Sí disparas sin más mejoras, pero mejoras más con "entrenamiento" específico.*

*Había en el apartado "escuela de tiro" de la página web de la Federación Valenciana un manual de fuego central, del que puedes sacar cositas, y está Mr. Tomato escribiendo algo al respeto que aguardamos con impaciencia. También hay un libro por ahí bastante famoso que estoy tratando de conseguir, cuando lo lea ya os comentaré.*

*Dices "cinco para las miras". Las miras se pueden corregir en cualquier momento, no sólo en la serie de prueba. Yo corrijo miras en mitad de series de precisión muchas veces. Los cambios de luz, errores en el ajuste inicial, etc. Si los tiros se van agrupados donde no deben, está el destornillador encima de la mesa para subsanarlo."*

*Pues ya nos podíamos haber conocido cuando todavía estaba yo allí jejejejejejejejejeje*

*El codo de tenista va remitiendo :)*

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

📄 por **flipk12** » 21 Abr 2008 13:27

Bueno, en época de invierno casi no tengo tiempo para entrenar, estoy empezando ahora esta temporada. Con lo que no me has visto por eso.

Desde octubre me he mantenido a duras penas en mis marcas, me falta brazo y me falta de todo. Estoy empezando ahora a coger un poquito de tono y de seguridad de nuevo.

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

📄 por **alegrameeldia** » 21 Abr 2008 14:09

Alguno dispara alguna vez usando la manera "americana" -algo como lo de la foto -.....no sé si está permitida esta pose en las competiciones, concursos, o es sólo para tiro informal.

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

📄 por **nonick** » 21 Abr 2008 14:15

A ver, teniendo en cuenta que soy un absoluto novato y que mi método es completamente autodidacta, ahí va lo que he hecho estos casi dos meses de licencia:

- 1º. Disparar y disparar hasta ver dónde estaban los fallos más gordos; vi que era en el momento de apretar el gatillo; una especie de tembleque por la anticipación del disparo. Era como un miedo escénico al momento del disparo

- Corrección mediante disparo en seco durante varios días; aprendí en qué momento se producía el disparo y a darle la tensión justa al disparador

- 2ª. Practicar el empuñe; la Tanfoglio tiene una empuñadura bastante grande y yo tengo manos de niña; combiné disparo y tiro en seco hasta que conseguí agarrarla, creo que bastante bien; finalmente creo que conseguí un agarre bastante consistente

- 3º. Estuve disparando y disparando para conseguir la cadencia correcta: respiración, parada, encare... para conseguir automatizar los pasos y eliminar la necesidad de tener que pensar que hacía en cada momento (me hace falta más, pero creo que voy por buen camino)

- 4ª. Simulacro de competición; o llamarlo como queráis, a veces todos nos hacemos ilusiones pensando que somos mejor de lo que después resulta, descartamos los resultados malos y nos quedamos con los buenos, así que decidí no darme opción a "quedarme" con la mejor tirada; tomo 70 cartuchos, caliento con 5 y disparo en precisión 30

Caliento con 5 más para velocidad y otra tanda de 30

Solo valen esos 60 de las tandas (los 5 de cada serie de calentamiento los disparo sobre dianas usadas con 22 o parcheadas)

De esta forma me hago una idea de dónde estoy realmente sin engañarme

-5ª. Ahora, este fin de semana, estoy practicando duelo (la próxima competición es de FC) y el proceso fue el siguiente:

- 10 disparos para situarme y valorar las magnitud del desastre (valoración: horrible, no quiero acordarme)

- 40 disparos, para ver una primera corrección sobre todo lo que hacia mal inicialmente (lo hacía mal todo) y empezarme a situar (empecé fallando 5 disparos de cada 10)

- Con lo visto, disparo en seco, varias tandas para pulir algunos detalles y coger confianza a la hora del encare

- Tanda de 25 disparos y ver que sucedía con las correcciones planteadas -mejoro, pero no lo suficiente-

- Nueva serie de disparos en seco (me faltaba velocidad a la hora de subir el brazo)

- Última tanda de 25 con los últimos detalles a corregir del día, mejoro la velocidad pero hago peor puntuación (sólo un poco que la anterior), entran casi todos los disparos en el papel (24 de 25, aunque 2 están fuera de los puntos)

- Ahora llevo desde ayer pensando en cómo lo mejoro (hay varios detalles con el momento de apuntar y la postura y otros que aún se me escapan)

Y por último dos cosas más:

- Me trago la vergüenza de novato y pregunto siempre que puedo a los que saben, dejando claro que no tengo NPI, así no tengo por que esconderme cuando no se algo

- Pregunto aquí :P (por cierto, aprovecho para preguntaros... cómo mejoro lo que he hecho según la diana que os paso a continuación, es de la serie de precision del sabado... ¿bajo un poco la mira o soy yo el que las saca fuera del negro? que pensáis? ... los cuatro que se me escaparon fueron; 1 en la cuarta serie, 1 en la quinta y 2 en la sexta y última)

Supongo que en cuanto tenga controlado bien lo que hago ahora, pasará a buscar otros sistemas... Corrijo, los busco desde ya!!

Saludos

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

📧 por josej » 21 Abr 2008 14:20

Con lo que dice Flik creo te irá bien

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

📄 por **Maqroll** » 21 Abr 2008 15:00

El agarre a dos manos es para tiro táctico o IPCS, nunca para precisión, en cualquiera de sus modalidades.

En cuanto a la diana de "nonik", yo me daría con un canto en los dientes por hacerlo la mitad de bien... ¡Qué envidia! Este sábado participé en mi primera competición oficial de Gran Calibre (que intuyo es lo mismo que fuego central, por lo que habéis descrito), y creo que fue un desastre:R

Es muy útil leer las técnicas de entreno de otros tiradores (especialmente para reconocer que no tengo ni idea), sobre todo para los que no tenemos la fortuna de disponer de un entrenador, y vamos por libre. Seguiré este hilo con atención

Saludos

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

📄 por **flipk12** » 21 Abr 2008 16:03

Te hablo de la diana.

Lo que veo ahí es una dispersión homogénea, quitando cuatro impactos. No veo gatillazos significativos con respecto al resto ni problemas de empuñe gordos. Yo no corregiría el arma.

Esos cuatro de arriba pueden ser porque pierdes miras. Tratas de ajustar tanto las miras a la base de del negro que se te va la vista a la diana, momento en el que pierdes la mira. O porque en el momento del disparo aflojas la mano. Eso suponiendo todo el resto bien.

Una pregunta. ¿Cuánto tiempo permaneces con la mano levantada? Un tiro que no sale en 10 segundos ..... malo. Pillas una borrachera de miras, te flata aire, falla el pulso. Hay que desecharlo, bajar la mano, descansar, respirar y volver a empezar.

Otra cosa, los puntos que los sume el árbitro. Vete empezando a ir a competiciones. Los puntos sumados en entrenamientos, por muy ecuánime que sea la autopuntuación, no sirven. Te falta el factor psicológico, muy importante. Y a competir también se entrena, compitiendo.

Márcate metas. Tienes ahí tres seises y dos sietes. Flagélate mentalmente por ellos y que no se repita. :lol

**"[citando a: nonick]**

***A ver, teniendo en cuenta que soy un absoluto novato y que mi método es completamente autodidacta, ahí va lo que he hecho estos casi dos meses de licencia:***

***- 1º. Disparar y disparar hasta ver dónde estaban los fallos más gordos; vi que era en el momento de apretar el gatillo; una especie de tembleque por la anticipación del disparo. Era como un miedo escénico al momento del disparo***  
***- Corrección mediante disparo en seco durante varios días; aprendí en qué momento se producía el disparo y a darle la tensión justa al disparador***

***- 2ª. Practicar el empuñe; la Tanfoglio tiene una empuñadura bastante grande y yo tengo manos de niña; combiné disparo y tiro en seco hasta que conseguí agarrarla, creo que bastante bien; finalmente creo que conseguí un agarre bastante consistente***

***- 3º. Estuve disparando y disparando para conseguir la cadencia correcta: respiración, parada, encare... para conseguir automatizar los pasos y eliminar la necesidad de tener que pensar que hacía en cada momento (me hace falta más, pero creo que voy por buen camino)***

***- 4ª. Simulacro de competición; o llamarlo como queráis, a veces todos nos hacemos ilusiones pensando que somos mejor de lo que después resulta, descartamos los resultados malos y nos quedamos con los buenos, así que decidí no darme opción a "quedarme" con la mejor tirada; tomo 70 cartuchos,***

**caliente con 5 y disparo en precisión 30**

**Caliente con 5 más para velocidad y otra tanda de 30**

**Solo valen esos 60 de las tandas (los 5 de cada serie de calentamiento los disparo sobre dianas usadas con 22 o parcheadas)**

**De esta forma me hago una idea de dónde estoy realmente sin engañarme**

**-5ª. Ahora, este fin de semana, estoy practicando duelo (la próxima competición es de FC) y el proceso fue el siguiente:**

**- 10 disparos para situarme y valorar las magnitud del desastre (valoración: horrible, no quiero acordarme)**

**- 40 disparos, para ver una primera corrección sobre todo lo que hacia mal inicialmente (lo hacía mal todo) y empezarme a situar (empecé fallando 5 disparos de cada 10)**

**- Con lo visto, disparo en seco, varias tandas para pulir algunos detalles y coger confianza a la hora del encare**

**- Tanda de 25 disparos y ver que sucedía con las correcciones planteadas - mejoro, pero no lo suficiente-**

**- Nueva serie de disparos en seco (me faltaba velocidad a la hora de subir el brazo)**

**- Última tanda de 25 con los últimos detalles a corregir del día, mejoro la velocidad pero hago peor puntuación (sólo un poco que la anterior), entran casi todos los disparos en el papel (24 de 25, aunque 2 están fuera de los puntos)**

**- Ahora llevo desde ayer pensando en cómo lo mejoro (hay varios detalles con el momento de apuntar y la postura y otros que aún se me escapan)**

**Y por último dos cosas más:**

**- Me trago la vergüenza de novato y pregunto siempre que puedo a los que saben, dejando claro que no tengo NPI, así no tengo por que esconderme cuando no se algo**

**- Pregunto aquí :P (por cierto, aprovecho para preguntaros... cómo mejoro lo que he hecho según la diana que os paso a continuación, es de la serie de precisión del sábado... ¿bajo un poco la mira o soy yo el que las saca fuera del negro? que pensáis? ... los cuatro que se me escaparon fueron; 1 en la cuarta serie, 1 en la quinta y 2 en la sexta y última)**

**Supongo que en cuanto tenga controlado bien lo que hago ahora, pasaré a buscar otros sistemas... Corrijo, los busco desde ya!!**

**Saludos"**

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

**□ por nonick » 21 Abr 2008 17:11**

**"[citando a: flipk12]**

**Te hablo de la diana.**

**Lo que veo ahí es una dispersión homogénea, quitando cuatro impactos. No veo gatillazos significativos con respecto al resto ni problemas de empuñe gordos.**

**Yo no corregiría el arma."**

Me alegro de que me digas esto... porque aún no tengo el asunto tan dominado como para andar corrigiendo nada (cuando tuve que ajustarla, cada vez que tocaba el alza me daba la impresión de que la estaba cagando)

**"[citando a: flipk12]**

**Esos cuatro de arriba pueden ser porque pierdes miras. Tratas de ajustar tanto las miras a la base de del negro que se te va la vista a la diana, momento en el que pierdes la mira. O porque en el momento del disparo aflojas la mano. Eso suponiendo todo el resto bien."**

Una pregunta. ¿Cuánto tiempo permaneces con la mano levantada? Un tiro que no sale en 10 segundos ..... malo. Pillas una borrachera de miras, te flata aire, falla el pulso. Hay que desecharlo, bajar la mano, descansar, respirar y volver a empezar.

ya... me pasaba, pero fue una de las cosas que vi que hacia mal, pero por si acaso el proximo dia lo

comprobare... ya buscare un crono de esos gordos de cocina para ver cuanto tiempo estoy con la manita arriba, mientras lo busco, ya me fijare mas (ahora el limite esta en el momento en el que me doy cuenta de esa "borrachera"... sistema analogico :P )

**"[citando a: flipk12]**

***Una pregunta. ¿Cuánto tiempo permaneces con la mano levantada? Un tiro que no sale en 10 segundos ..... malo. Pillas una borrachera de miras, te flata aire, falla el pulso. Hay que desecharlo, bajar la mano, descansar, respirar y volver a empezar.***

***Márcate metas. Tienes ahí tres seises y dos sietes. Flagélate mentalmente por ellos y que no se repita."***

Bueno, lo de los puntos me sirve de referencia a mí para ver si avanzo o no, pero tengo la suerte de que he cometido en otras historias y que las cosas nunca salen igual cuando entrenas que cuando estás en pleno follón... ya veremos qué pasa cuando esté en plena competición (las primeras supongo que serán un desastre)

y lo de flagelarme... no te imaginas el cabreo que pillé

Gracias Flip

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

☐ **por nonick » 21 Abr 2008 17:13**

**"[citando a: Maqroll]**

***El agarre a dos manos es para tiro táctico o IPCS, nunca para precisión, en cualquiera de sus modalidades.***

***En cuanto a la diana de "nonik", yo me daría con un canto en los dientes por hacerlo la mitad de bien... ¡Qué envidia! Este sábado participé en mi primera competición oficial de Gran Calibre (que intuyo es lo mismo que fuego central, por lo que habéis descrito), y creo que fue un desastre:R***

***Es muy útil leer las técnicas de entreno de otros tiradores (especialmente para reconocer que no tengo ni idea), sobre todo para los que no tenemos la fortuna de disponer de un entrenador, y vamos por libre. Seguiré este hilo con atención Saludos"***

:R:R:R:R:R:R:R:R:R:R:R:R:R:R:R:R:R:R:R:R:R:R

(tímido que es uno)

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

☐ **por Tomate » 22 Abr 2008 00:40**

Jajaja ¿Cómo me perdí esto yo???

Eso me pasa por estar ausente un par de días.

Bueno, mucho se ha dicho por lo que leo, así que no los aburriré con más de lo mismo.

Quiero hacer una enorme diferencia que no siempre el tirador novato se da cuenta de ella. No es lo mismo ensayar que entrenar

Cuando estamos tirándole al 10 y sumando preocupados por lo que van a decir los espectadores (yo le digo "Tirar para la Hinchada") lo que hacemos es ensayar pegarle al 10

Cuando estamos preocupados por los aspectos técnicos, empuñe, puntería, presión sobre el disparador, postura, etc. etc. estamos realmente entrenando.

La base de entrenamiento es no sumar y estar atentos a la técnica paso por paso, si hay algo que reforzar prestarle mayor atención a ésto, que a lo demás, es indudable que el resultado en números será inferior que si le tiramos al diez, ¿pero que nos importa si corregimos errores?? No sea que vayamos a la competencia cargando en nuestras espaldas un puntaje mentiroso, lo que pegamos no es lo que sumamos en los entrenamientos, nosotros pegamos lo mejor que hayamos hecho en un torneo, ése es el parámetro, estamos cansados de ver campeones de fin de semana, tiradores que hacen puntajes excepcionales el sábado pero van a una competencia el domingo y caen 40 o 50 puntos.

Perdón si alguien se siente afectado por este comentario pero me parece que hay que ser crudo en este aspecto, no se engañen, no hay competencias donde disparemos solos y sumemos los puntos nosotros, uno va y debe enfrentar público, competidores, jueces y decenas de imprevistos que jamás están en los entrenamientos de los sábados.

Tengo por allí algunas rutinas, si me dan unos días les prometo trasladarlas, para quien desee probar.

Básicamente hay algunas recomendaciones que yo haría.

- No entrene menos de 1,5 hrs.
- Trate de mantener la concentración en todo momento.
- Entrene la manera de pensar conjuntamente con la técnica.
- No dispare más de 10 tiros después de notar que ha perdido la concentración y ya no presta atención a lo que hace.
- No refuerce lo que está mal, vea el error y corrija, piense en positivo en todo momento.
- No cree la barrera psicológica de "yo no puedo más que..."
- Aférrese a su técnica.
- Comience disparando en seco 15 minutos antes mínimo.
- Dispare con el blanco al revés. Nunca se tiene suficientemente fijada la alineación de las miras.
- Descanse intervalos de 3 a 5 minutos, pero no los alargue y si es posible no se distraiga.
- Estudie el ritmo de disparo (para Libre y Neumática) fije una estrategia de competencia, prevea los descansos y demás durante la competencia.

Un ejercicio que es muy interesante es el de disparar 15 tiros seguidos sin un 8 (para principiantes puede ser 7), si no se consigue se debe comenzar la cuenta otra vez hasta conseguir los 15 continuados sin 8.

Por ejemplo hago: 9(1º ) 10(2º ) 9(3º ) 9(4º ) 9(5º ) 10(6º ) 10(7º ) , 9(8º ) 8 (9º aquí debo comenzar otra vez desde 1º )

Este ejercicio es muy bueno porque mete presión a medida que vamos arrimando los 15 consecutivos.

Con respecto a la diana de nonick, entre paréntesis Felicidades!! es una buena tirada, coincido en muy buena parte con la opinión de flipk12.

Quizás agregaría un par de cosas

- A veces por atender mucho las miras soltamos el disparo más arriba del pie de diana, aunque eso solo no explicaría un 6 (porque deberíamos estar apuntando en el 10 para esto) pero vos mismo decís nonick que debiste pelear para corregir el aguante del retroceso ¿no estarás haciendo a la inversa en estos tiros? Empujando con el talón de la mano.

- Otro punto que es muy importante es la rigidez de la muñeca, cuando el tirador hace la acción de oprimir el disparador, relaja la muñeca y ésto produce que el retroceso del disparo en lugar de absorberse con el brazo, hombro y resto del cuerpo, quiebre la muñeca, cuando ésto pasa, en general la elevación se produce cuando el proyectil aún no abandona el cañón del arma, imprimiéndole velocidad lateral que lo desvía del eje del cañón durante el vuelo.

- Lo dicho por flipk12, aflojás los dedos anular y meñique de la presa.

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: ¿ como entrenas tu ?**

📧 por maiden » 22 Abr 2008 03:14

Buenos consejos tomate, cuando puedas, déjanos ver esas tablas de entreno que a más de uno nos servirán.

Un saludo.

### **RE: ¿ como entrenas tu ?**

📧 por alegrameeldia » 22 Abr 2008 04:05

Una pregunta. ¿Cuánto tiempo permaneces con la mano levantada? Un tiro que no sale en 10 segundos ..... malo. Pillas una borrachera de miras, te flata aire, falla el pulso. Hay que desecharlo, bajar la mano, descansar, respirar y volver a empezar.

Eso me lo dijeron a mi, tardas mucho en disparar (uno que disparaba mejor que yo), claro que

también me dijeron, si tienes tiempo descansa y calmate (el entrenador)..... es como que en pose, cuando ya pasas de los 20 seg malo no, es es malísimooo, creo que soy más partidario de disparar mientras aunque aguanto la primera bocanada de aire dentro, creo da mejor resultado.....sobre lo de entrenar el brazo, lo hago con la botella de coca cola apuntando a la tele varias repeticiones, así fortalezo el brazo, pulso y etc.... creo que lo mío mirando vuestros comentarios parece muy chapucero, pero bueno, lo dicho dicho está.:D:D:D....espero yo también poner una diana en condiciones pronto, creo que al disparar fijo apreto el brazo y se me va arriba :-(-(-(-

### **RE: ¿ como entrenas tu ?**

📧 por **flipk12** » 22 Abr 2008 08:57

Yo sí que tengo una cosita para añadir.

A veces los errores se ven mejor desde fuera. Y también los aciertos. Observar, ser observado y corregido, cronometrado, ayuda. Un monitor sería estupendo, pero no siempre disponemos de él. Un compañero un poco más experimentado, o incluso del mismo nivel puede ver cosas que no vemos, compartir ideas, discutir técnicas, etc. No es para todos los días, pero de vez en cuando .....

### **RE: ¿ como entrenas tu ?**

📧 por **Beorn** » 22 Abr 2008 11:05

**"[citando a: flipk12]**

***Yo sí que tengo una cosita para añadir.***

***A veces los errores se ven mejor desde fuera. Y también los aciertos. Observar, ser observado y corregido, cronometrado, ayuda. Un monitor sería estupendo, pero no siempre disponemos de él. Un compañero un poco más experimentado, o incluso del mismo nivel puede ver cosas que no vemos, compartir ideas, discutir técnicas, etc. No es para todos los días, pero de vez en cuando .....***

Eso es una cosa que a mí siempre me comentaron, "si puedes entrena con alguien"

### **RE: ¿ como entrenas tu ?**

📧 por **Tomate** » 22 Abr 2008 14:38

**"[citando a: alegrameeldia]**

***Una pregunta. ¿Cuánto tiempo permaneces con la mano levantada? Un tiro que no sale en 10 segundos ..... malo. Pillas una borrachera de miras, te flata aire, falla el pulso. Hay que desecharlo, bajar la mano, descansar, respirar y volver a empezar.***

***Eso me lo dijeron a mí, tardas mucho en disparar (uno que disparaba mejor que yo), claro que también me dijeron, si tienes tiempo descansa y calmate (el entrenador)..... es como que en pose, cuando ya pasas de los 20 seg malo no, es es malísimooo, creo que soy más partidario de disparar mientras aunque aguanto la primera bocanada de aire dentro, creo da mejor resultado.....sobre lo de entrenar el brazo, lo hago con la botella de coca cola apuntando a la tele varias repeticiones, así fortalezo el brazo, pulso y etc.... creo que lo mío mirando vuestros comentarios parece muy chapucero, pero bueno, lo dicho dicho está.:D:D:D....espero yo también poner una diana en condiciones pronto, creo que al disparar fijo apreto el brazo y se me va arriba :-(-(-(-"***

Estimado: Todos tenemos nuestras recetas y adaptamos a las posibilidades, nuestra aportación al entrenamiento, tampoco sería malo que en vez de la coca cola, usaras el arma descargada y de paso tomaras imagen de miras, empuñe y disparador (tirás en seco desde el sillón del tele). Sé que con familia y niños dando vueltas por la casa esto no siempre es la mejor recomendación, pero muchos de nosotros solemos estar haciendo nada con el arma en la mano y disparando en seco a ratos.

En relación al tiempo de apuntado y disparo la teoría dice que si el disparo no sale en 12/14 segundos es menester bajar y recomenzar todo el ciclo, pero yo quiero hacer pie en este sentido, no todos los organismos son iguales, y hay personas que pueden estirar un poco más este tiempo y otros que en menor tiempo ya deben bajar el arma.

La respiración es otro punto que debemos reconsiderar, hay dos técnicas en relación a la respiración previa a la apnea del disparo, una es tomar mitad de aire, mientras levanto el arma y paso la diana

hago una inspiración profunda y cuando estoy bajando el arma al punto de apuntado expiro la mitad del aire, quedando en apnea sólo con la mitad de la capacidad, ésto tiene explicación en que con mitad del aire no estamos tan inflados y bamboleantes (como un globo).

La otra técnica es expirar todo el aire cuando estamos bajando el arma al punto de apuntado, y quedarnos en apnea sin aire, ésto permite un mejor asiento óseo, pero cuidado también nos da menos tiempo para el disparo.

¿Cuál recomiendo? A un novicio la primera (mitad del aire).

¿Cuál uso? La segunda sin aire. La explicación es que cuando expiro todo el aire tengo una mejor estabilidad al asentar más el esqueleto y el tema de la falta de aire me sirve de alarma, cuando empiezo a sentir la falta es momento de bajar, me avisa que me estoy excediendo en el tiempo de apuntado.

Hay que ser muy cuidadoso con este aspecto porque una mala oxigenación produce defectos de visual y cansancio prematuro, los músculos del ojo sufren mucho por la falta de oxígeno y pierden calidad de visión, lo mismo pasa con los otros músculos, la falta de buena oxigenación es altamente perjudicial. Puede que insistir un disparo al límite del ahogo y que nos salga bien parezca ganancia pero a la larga el deterioro físico es pérdida.

Con respecto a tener un veedor es muy importante, por eso los grandes siempre tienen un entrenador, pero ojo, que un mal veedor es un inconveniente más que una ventaja. Nosotros hemos recurrido a la filmadora en algunos casos y ha dado un buen resultado, a veces el tirador hasta que no se ve a sí mismo cometiendo el error, no asume el mismo y no lo corrige.

Como siempre el tema es más largo y complejo, pero de a poco podemos ir aportándonos conceptos y criterios.

Saludos desde Rosario, Argentina

Tomate©

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

📄 por **alegrameeldia** » 22 Abr 2008 22:25

Mirando la diana de nonick.....novato ?? novato soy yoooo que no doy ni una, que hay balas que no sé dónde acaban porque en la diana no están , algún 10 hago, algún 9 y algún 8, pero el resto y la mayoría son 0 ó 4 ó 6 mayormente....muy mal... .. a lo cual debo agregar imierda no me traje el destornillador !! y no uséis la misma munición que yo ( Remington - tunder...cal.22), un compañero me ha dicho esa munición es muy mala.....y me dejado probar la suya y mucho mejor.....viva el compañerismo

**\*\*esto más que entrenamiento es mi vivencia como novato\*\*** cuando me salga como nonick me doy por conforme jajaja

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

📄 por **Tomate** » 22 Abr 2008 22:45

**"[citando a: alegrameeldia]**

***Mirando la diana de nonick.....novato ?? novato soy yoooo que no doy ni una, que hay balas que no sé dónde acaban porque en la diana no están , algún 10 hago, algún 9 y algún 8, pero el resto y la mayoría son 0 ó 4 ó 6 mayormente....muy mal... .. a lo cual debo agregar imierda no me traje el destornillador !! y no uséis la misma munición que yo ( Remington - tunder...cal.22), un compañero me ha dicho esa munición es muy mala.....y me dejado probar la suya y mucho mejor.....viva el compañerismo***

***\*\*esto más que entrenamiento es mi vivencia como novato\*\* cuando me salga como nonick me doy por conforme jajaja"***

JAJAJAJA no es que diga que nonick sea un novato, ya que desconozco cuánto hace que tira, si es lo que se entiende en lo que escribí es por mi despelotada cabezota vegetal que me juega malas pasadas al redactar.

No hay que desesperar, comenzar por el principio, postura, empuñe, respiración, puntería, disparo y continuación del mismo. Los seis pasos básicos.

Cuando uno pega como dices 0 - 4 - 6, es porque comete errores muy gruesos, gatilla, cierra los ojos al disparar, anticipa el disparo, en fin.

No responsabilices a la munición, en caso de que ésta influya nunca será tanto, concéntrate en tu técnica, busca ayuda, pero no caigas en que la culpa es del arma o de la munición.

Espero que estos post te ayuden en algo y nunca desesperes ni te des por vencido.

Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

📄 por **flipk12** » 23 Abr 2008 00:12

Me está gustando este post.

Todavía no hemos dicho ni 9mm, ni Beretta, ni Glock ..... promete.

**"[citando a: Tomate]**

***Como siempre el tema es más largo y complejo, pero de a poco podemos ir aportándonos conceptos y criterios."***

PD: Editado para agregar comentario final.

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

📄 por **flipk12** » 23 Abr 2008 00:26

No, la munición no es. Puedes encontrarte más a gusto con una u otra marca, pero no es.

Novatos somos todos. Personalmente me considero muy novato. Algún día quizá no lo sea tanto. Pero el día que no aprenda algo ya sea probando yo, o de alguien .... malo.

Nonick va bien, quizá se está obsesionando un poquito, pero es normal. ¿A quién no le ha pasado? De todas maneras es metódico, investiga, pregunta, parece tener tiempo y constancia. No me parece mala trayectoria. Y desde luego la diana está bien, decir que no está bien sería mentir, está agrupando prácticamente al 8 y acaba de empezar, además en 9mm. Lo dicho, está muy bien. Felicidades.

**"[citando a: Tomate]**

**"[citando a: alegrameeldia]**

**Mirando la diana de nonick.....novato ?? novato soy yoooo que no doy ni una, que hay balas que no sé dónde acaban porque en la diana no están , algún 10 hago, algún 9 y algún 8, pero el resto y la mayoría son 0 ó 4 ó 6 mayormente....muy mal... .. a lo cual debo agregar imierda no me traje el destornillador !! y no uséis la misma munición que yo ( Remington - tunder...cal.22), un compañero me ha dicho esa munición es muy mala.....y me dejado probar la suya y mucho mejor.....viva el compañerismo  
\*\*esto más que entrenamiento es mi vivencia como novato\*\* cuando me salga como nonick me doy por conforme jajaja"**

**JAJAJAJA no es que diga que nonick sea un novato, ya que desconozco cuánto hace que tira, si es lo que se entiende en lo que escribí es por mi despelotada cabezota vegetal que me juega malas pasadas al redactar.**

**No hay que desesperar, comenzar por el principio, postura, empuñe, respiración, puntería, disparo y continuación del mismo. Los seis pasos básicos.**

**Cuando uno pega como dices 0 - 4 - 6, es porque comete errores muy gruesos, gatilla, cierra los ojos al disparar, anticipa el disparo, en fin.**

**No responsabilices a la munición, en caso de que ésta influya nunca será tanto, concéntrate en tu técnica, busca ayuda, pero no caigas en que la culpa es del arma o de la munición.**

**Espero que estos post te ayuden en algo y nunca desesperes ni te des por vencido.**

**Saludos desde Rosario, Argentina"**

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

**☐ por elgur » 23 Abr 2008 00:42**

Pues yo pongo una lata y le doy, primero la lleno de agujeritos y después la relleno de plomo, ja,ja :((2

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

**☐ por Tomate » 23 Abr 2008 01:13**

**[citando a: elgur]**

**Pues yo pongo una lata y le doy, primero la lleno de agujeritos y después la relleno de plomo, ja,ja :((2"**

Y después ponés la lata sobre el fuego y por los agujeritos haces munición (00 eso sí) para los cartuchos de escopeta del 12/70.

¿Quién dijo que no se recicla aquí???

JAJAJAJAJAJA ...

Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

**☐ por elgur » 23 Abr 2008 01:16**

Por supuesto! y a la lata la uso como colador de fideos que tal?:plas

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

**☐ por nonick » 23 Abr 2008 09:18**

**"[citando a: flipk12]**

**Nonick va bien, quizá se está obsesionando un poquito, pero es normal. ¿A quién no le ha pasado? De todas maneras es metódico, investiga, pregunta, parece tener tiempo y constancia. No me parece mala trayectoria. Y desde luego**

***la diana está bien, decir que no está bien sería mentir, está agrupando prácticamente al 8 y acaba de empezar, además en 9mm. Lo dicho, está muy bien. Felicidades."***

JAJA... tiempo!!!... la verdad es que casi nada; ahora mismo estoy en Alemania currando (espero estar mañana de vuelta), así que tengo el tiempo justo para hacer un comentario antes de tener que ponerme a currar como un loco :P

Este post me esta gustando mucho (Flipk, tomate y los demás) pero ya os preguntaré un par de dudas cuando vuelva y que tenga un poco más de tiempo.

Un Saludo

(Añado...

Más de uno me ha dicho que recarge, que con la mierda de munición que hay en el club, mis resultados mejorarían... el problema es que o bien tiro o bien recargo, así de justo me va el tiempo)

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

☐ **por Beorn » 23 Abr 2008 11:14**

No te quejes que yo me quedé sin internet donde estoy ahora y no lo tendré hasta que dentro de un mes me vaya ya a mi casa, y al ritmo e interés que está pillando el hilo, con el ciber no doy abasto, así que después tendré que imprimirlo jejejejeje

Por cierto antes de venirme da recuerdos a mi tierra natal jejejejeje

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

☐ **por nonick » 23 Abr 2008 16:04**

Bueno, ya está terminado el trabajo (un poco antes de lo que esperaba) así que me queda un poco de tiempo libre antes de pillar el avión de vuelta

1º- Beorn... recuerdos entregados :-)

2º- Cosillas que quería preguntar

- Lo de quitar el 9 (o el 8 supongo en mi caso) que decías Flip... ¿qué gano con ése ejercicio? (lo pregunto por que al practicar, me gusta saber para que sirve... muchas veces si no entiendo la utilidad, no me sirve de nada)

- El asunto de la rigidez de la muñeca al tirar y de la sujeción (anular y meñique) lo comprobaré el próximo día que pueda ir... es posible que esté aflojando en algún momento.

- Me gusta la idea de tirar y si me salgo del 7 (en mi caso, de momento empezare con el 7) volver a comenzar la serie de 15... lo pondré en práctica

***"[citando a: tomate]***

***Quizás agregaría un par de cosas***

***-A veces por atender mucho las miras soltamos el disparo más arriba del pie de diana, aunque eso solo no explicaría un 6 (porque deberíamos estar apuntando en el 10 para esto) pero vos mismo decís nonick que debiste pelear para corregir el aguante del retroceso ¿no estarás haciendo a la inversa en estos tiros? Empujando con el talón de la mano."***

Lo del aguante del retroceso...no (esto a lo mejor le sirve a otro que se encuentre con este caso) más bien era un "miedo" al disparo; a ver si consigo explicarme; inicialmente me di cuenta de que me costaba apretar el gatillo (¿cola del disparador?) porque sentía como una especie de respeto exagerado hacia el disparo, y tardaba demasiado en apretar, lo que además provocaba un gatillazo en alguna ocasión.

Lo corregí con el tiro en seco en casa.

Seguro que me dejo algo, pero bueno... un saludo

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

📧 por **Tomate** » 23 Abr 2008 16:20

**"[citando a: nonick]**

**- Lo de quitar el 9 (o el 8 supongo en mi caso) que decías Flip... ¿qué gano con ése ejercicio? (lo pregunto por que al practicar, me gusta saber para que sirve... muchas veces si no entiendo la utilidad, no me sirve de nada)**

**- El asunto de la rigidez de la muñeca al tirar y de la sujeción (anular y meñique) lo comprobaré el próximo día que pueda ir... es posible que esté aflojando en algún momento."**

Básicamente, estos ejercicios están diseñados para que NO sumes y te independices de los puntajes. No me desagradan, yo los utilizo, también el blanco invertido (todo blanco) es muy bueno, parás el arma a 2/3 desde el punto superior (pie de diana) y sólo te ocupás de las miras y el disparador, tambieén fija el punto de parada y de apuntado. Un ejercicio excelente.

Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

📧 por **flipk12** » 23 Abr 2008 16:47

Ahora pregunto yo, ja, ja.

La deriva lateral .... a veces hago dispersión de impactos con forma de ovni, es decir centrados en altura pero con ligera dispersión lateral hacia ambos ochos, sobre todo con poca luz ..... ¿puede ser provocada por poca luz en la mira? Tiro con el tablón del 2 y con el punto de mira ancho, es decir, con pocas luces.

¿Hay algún ejercicio para corregirlo? Un compi que tira con arco me comenta que ellos ponen una cinta adhesiva blanca vertical en la diana para corregir eso. ¿O pruebo con un tablón más ancho o un punto más estrecho?

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

📧 por **Tomate** » 23 Abr 2008 17:52

**"[citando a: flipk12]**

**Ahora pregunto yo, ja, ja.**

**La deriva lateral .... a veces hago dispersión de impactos con forma de ovni, es decir centrados en altura pero con ligera dispersión lateral hacia ambos ochos, sobre todo con poca luz ..... ¿puede ser provocada por poca luz en la mira? Tiro con el tablón del 2 y con el punto de mira ancho, es decir, con pocas luces.**

**¿Hay algún ejercicio para corregirlo? Un compi que tira con arco me comenta que ellos ponen una cinta adhesiva blanca vertical en la diana para corregir eso. ¿O pruebo con un tablón más ancho o un punto más estrecho?"**

A priori los defectos aquí son dos,

- 1- Estás presionando la empuñadura al momento de soltar el disparo.
- 2- Estás aflojando la empuñadura al soltar el disparo.

Si los disparos estuvieran a la izquierda y abajo, también se puede pensar en una mala alineación de la mira delantera (guión).

El ejercicio de disparar contra una franja vertical del ancho del 10 y de una horizontal (del ancho del diez también), prometo ponerlo y explicarlo a la brevedad, dame un poco de tiempo que pueda preparar las imágenes para subir, son muy efectivos pero si está bien hecho, si lo hacés mal crea vicios.

Saludos desde Rosario, Argentina

Tomate©

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

📧 por **flipk12** » 23 Abr 2008 23:21

Es posible lo que comentas de la empuñadura porque acabo de cambiarla. Ahora llevo una Morini de

talla M y tengo las manos estrechas y largas, con lo que tengo que situarlas, no es sólo cogerla, la tendré que forrar un poco.

Hoy estuve entrenando y la cosa fue mejor, pero no descato probar con un punto de mira más estrecho o con el tablón más ancho.

Al principio me sobraban luces y puse el punto ancho, ahora, me acostumbré a la 9mm que tiene más luces .... no sé.

### **RE: ¿ como entrenas tu ?**

📄 por **flipk12** » **23 Abr 2008 23:21**

No te atosigues, Tomate, cuando puedas, hombre.

### **RE: ¿ como entrenas tu ?**

📄 por **Tomate** » **25 Abr 2008 17:35**

De acuerdo a lo que les prometí, abajo dejo las imágenes de los blancos con franja horizontal y vertical.

Se puede utilizar en cualquier blanco de precisión (10m, 25m ó 50m) un esquema que yo uso es por ejemplo:

15 minutos o más de disparos en seco.

10 Disparos con blanco en blanco.

20 Disparos con blanco con franja vertical.

10 Disparos con blanco en blanco.

20 Disparos con blanco con franja horizontal.

10 Disparos con blanco en blanco.

30 disparos en series de 5 con blanco común buscando precisión máxima.

También les adjunto una tarea que es muy útil, porque agrega presión al entrenamiento ya que pone metas a cumplir.

Si se fijan la 1º fila "Tarea" tiene puntajes de 1 a 10,

La 1º Columna dice lo que se nos pide.

Al hacer por ejemplo la 1º tarea "1 Tiro" si hacemos un 9 en ese disparo lo anotamos en la fila correspondiente y vemos que al 9 le corresponde un puntaje (1º Fila) de 5 eso es lo que anotamos en la última columna "Total Puntaje".

Otro ejemplo:

La 3º tarea nos pide "Cantidad de tiros sin 8 en 12 disparos"

Debemos tomar la secuencia más larga de tiros sin 8 por ejemplo

10 - 9 - 10 - 8 - 10 - 10 - 9 - 9 - 9 - 10 - 8 - 10

La secuencia más larga es la que esta entre el 4º disparo y el 11º o sea son 6 disparos sin 8, cuando vamos a la planilla el 6 de los disparos coincide con el puntaje 6 de la 1º fila (puntajes) esto es lo que anotamos en la ultima columna "Total Puntaje".

Como pueden ver la última tarea es repetir la que nos fue peor, si hubiera 2 ó más con igual puntaje bajo, elegimos la que más dificultad nos da desde nuestro punto de vista, la idea es trabajar sobre lo que nos cuesta no sumar puntos ¿ok?.

Al terminar la suma de la última columna nos dará un puntaje del 0 al 100 que podemos usar como parámetro para ver nuestros progresos sin tener en la cabeza números tan familiares como quinientos y o cuatrocientos y

Prueben y me cuentan, si alguien no entiende la tarea me dice y trataré de ser más explícito.

Mucha suerte y buenos disparos!!!

LUGAR:.....FECHA:.....HORA.....

ARMA:.....MUN. CAL.:.....MARCA:.....

OBS:.....

.....

T A R E A	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	PTS
1 Tiro	#	7	#	8	#	9	#	#	#	#	10	
5 Tiros	#	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	
Cantidad de Tiros sin 8 en 12 disparos	#	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Cantidad de Centros en 10 Disparos	#	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10 Tiros, se suman todos	#	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	
Intentar UN Centro	#	8	7	#	6	#	5	4	3	2		UN INT
Dos series de 5 dispa ros se anota la mejor	#	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	
Dos Tiros, se suman los dos.	#	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
2 Tiros dos Centros en 10 intentos	#	80	70	#	60	#	50	40	30	20		UN INT
Repetir TAREA del pun taje más bajo												

TOTAL  
PUNTAJE

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

📧 por nonick » 25 Abr 2008 18:32

Gracias Tomate!!!!

En cuanto pueda leermelo con más calma una segunda vez lo pongo a prueba  
Despues me vendrán las dudas :-)

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

📧 por Tomate » 26 Abr 2008 23:02

**"[citando a: nonick]**

**Gracias Tomate!!!!**

**En cuanto pueda leermelo con más calma una segunda vez lo pongo a prueba  
Despues me vendrán las dudas :-)"**

Por nada!!! espero que me comentas que resultados obtuviste.

Los ejercicios son muy interesantes, el tema también es que uno pudo sacarles provecho.

Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

📧 por nonick » 27 Abr 2008 17:22

**"[citando a: Tomate]**

**"[citando a: nonick]**

**Gracias Tomate!!!!**

**En cuanto pueda leermelo con más calma una segunda vez lo pongo a prueba  
Despues me vendrán las dudas :-)"**

**Por nada!!! espero que me comentas que resultados obtuviste.**

**Los ejercicios son muy interesantes, el tema también es que uno pudo sacarles  
provecho.**

**Saludos desde Rosario, Argentina"**

Aun no he podido probar lo último que enviaste (porque no me daba tiempo ya), pero sí que he estado entrenando los últimos días con lo que proponíais tú y Flipk (tirar con la diana girada, las series de 15 sin salirme de 7, poner más atención a la sujeción con anular y meñique y con el talón) y los resultados han llegado hoy, cuando me he presentado a competir por primera vez (Fuego Central con 9mm PB)

Los resultados... en parte buenos (muy buenos para mi) y en parte catastróficos:

La parte buena:

series de precisión

1ª- 86 puntos

2ª- 80 puntos

3ª- 88 puntos

La parte catastrófica: soy un desastre en duelo (37, 32 y 55 puntos)

Pero de todo se puede sacar una enseñanza:

- estaba practicando mal el duelo y entre lo que me han explicado hoy y lo que visto, espero mejorar un poco si puedo practicar

- en la tercera serie, centrándome un poco más con lo que me ha explicado el arbitro, me ha entrado casi todo (en las otras dos series he perdido practicamente la mitad de los disparos)

En fin, a partir de la semana que viene probaré de nuevo, ya os explicaré

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

📧 por flipk12 » 27 Abr 2008 17:30

Bueno, una cosa es precisión y otra muy distinta, duelo.

El duelo hay que entrenarlo específicamente.

Hay que acompasar la respiración con las dianas, y tener casi todo el trabajo hecho cuando subes, el arma como mínimo centrada y alineadas las miras para sólo tener que matizar la altura, prestar especial atención al gatillo, da tiempo de sobra, no hay por qué cazar topes, pero si por lo que sea no da tiempo disparar, es mejor un 5 que un 0. Yo hago más puntos en 20 segundos que en precisión. Es automático. En duelo no, en duelo ando más o menos. Pero es que yo tiro FC con el 32.

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

📧 **por Tomate » 27 Abr 2008 17:53**

Me alegra que algo de lo que hemos tratado de transmitir te sirva, no desesperes, las mejoras nunca son instantaneas, si antes hacías 6 series malas, y hoy hiciste 2 buenas es un avance.

Hay que definir una técnica (aunque no sea la mejor) que te sirva, que puedas aplicar y siempre aferrarte a ella a menos que tengas algo mejor (lo pruebas y te de resultados), los cambios llevan tiempo, entrenamiento y dedicación.

No hay mejor técnica que la que uno domina, No hay recetas mágicas, sólo trabajo y mejoras sutiles.

Con respecto a la técnica de 3/7 es compleja y quizás no me de el espacio para describir todo, pero basicamente es:

- Una Buena Postura y alineación con el blanco.
- Un buen Empuñe.
- Una respiración con ritmo, para la espera (a mi me sale la silueta después de un ciclo y medio de respiración).
- Levanto, paro, alineo las miras y disparo con suavidad.

Si no paro no alineo, si no alinieé no disparo.

Practica sin tiempo primero, busca la técnica.

Luego empiezas a tirar al filo del tiempo, no importa si te pierdes alguna silueta o todas, estás aprendiendo, no importa si pegas 10 o no (si hacés todo bien seguro aparecerán los 10 pronto), pero sí importa fijar los tiempos y la técnica.

Vas a ver como a poco de entrenar vas a entrar en los tiempos y poco a poco vas a pegar mejor.

Ojalá te sirva esto para mejorar esa velocidad que se ve flojita según los datos que das.

NO te desanimes nunca, no pierdas las esperanzas, todo se aprende y todo puede mejorarse. Vos podés mejorar mucho más ésto que estás haciendo. No permitas que nadie te diga lo contrario.

Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

📧 **por Mister\_Weber » 27 Abr 2008 18:16**

iCoño! que buen tema y yo por los cerros de ubeda...

Suerte tenemos de contar con unos compañeros que no dudan en enseñar.

Saludos chicos

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

📧 **por flipk12 » 27 Abr 2008 18:39**

Y yo con un saltamontes birrioso. Endeluego.

**RE: ¿ como entrenas tu ?**

📧 **por alegrameeldia » 28 Abr 2008 13:11**

jajajaja esa imagen tiene algo que no se (como hipnótico jajajaja ) flipk12 tu saltamontes birrioso está bien pero a su maneraaaaa jajaaja cuando se para de mover ?? jajajaja

A veces tirar a dianas fijas se hace monótono, debería poner blancos móiles, demás objetos para agujerear, creo que algunos clubs de tiro sí lo hacen, sigo queriendo disparar a una manzana como la imagen ésta.....

\*\*\*\*\*

# Entrenando (para Novatos como yo): Armas.es

Página 1

## Entrenando (para novatos como yo)

□ Por nonick » 07 May 2008 11:11

Seguendo los consejos de Tomate y Flipk, he variado un poco la forma de entrenar. Siendo sincero, he conseguido alguna mejora, así que por si acaso le sirve a alguien más, aquí va como lo estoy haciendo

La verdad es que no he tenido mucho tiempo para cambiarlo todo (a ver si para junio consigo más tiempo para ir a la galería y poner en práctica todo lo demás), pero ahí va la muestra del primer cambio, con la rutina que intento seguir estos días:

- He ampliado el tiempo de disparo en seco; ahora siempre inicio con unos minutos de disparo en seco. Mejoras que noto; si bien no tengo problemas con gatillazos en general, sí que es cierto que empezar con disparo en seco, me da mayor confianza, veo que no muevo la mano y que no hago movimientos raros.

Esto también me ha llevado a ver más claro en las fases de tiro en 20" que en algún momento me precipito... Ahora detecto cuando me pasa.

- Tiro con la diana girada; 30 disparos con la diana girada (adjunto un ejemplo; ojo... lo parcheado NO es mío, aproveche una diana que estaba por la galería :-)

Que me aporta: más confianza... de verdad, por dos razones

1ª veo el resultado al momento... voy viendo como estoy agrupando los disparos

2ª para mí... ver la agrupación y no los puntos, supone concentrarme en hacerlo mejor, en olvidarme del centro de la diana, para preocuparme por como lo estoy haciendo. Me obliga a variar en que me estoy concentrando

Como ahora estoy preparando el tiro en 20" y duelo, lo siguiente es 2 series de 15 disparos de 20". Un par de apuntes:

- Ayer empecé muy mal en la primera serie; de vez en cuando me anticipaba al disparo y movía la pistola, aunque no llegaba a disparar, volvía a colocarlo todo bien y disparaba a continuación

- En la segunda intente dejar de pensar en muchas cosas a la vez (colocación, parada, alineamiento de miras...) y cambie el "chip". Intente pensar que estaba disparando a una diana girada, el resultado mejoro MUCHO.

Bueno, ya sé que hay muchos en el foro que tenéis mucha experiencia y esto no os servirá de nada, pero para los que estáis como yo -empezando- y no sepáis como avanzar, espero que entre todos podamos echarnos una mano para mejorar.

Un Saludo

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

□ Por Maqroll » 07 May 2008 13:21

Hola Nonick.

Yo por mi parte, también estoy intentando tomármelo un poco en serio, y he iniciado los entrenos de forma más metódica. Mis fuentes de información son el libro "Reflexiones sobre tiro táctico" (no recuerdo al autor), un Manual de Tiro, de la federación Valenciana, que bajó de internet, y los artículos y comentarios de este foro, que nada tienen que envidiar al más sesudo estudio sobre el tema.

Para que te hagas una idea de mi nivel, al empezar a tirar, te diré que gracias a un artículo del maestro TOMATE, me enteré que tenía que fijar la vista en las miras, y no en el blanco, lo que mejoro sustancialmente la precisión del tiro.

He iniciado una rutina de ejercicio físico para fortalecer el tren superior del tronco (de hecho, me he apuntado a un gimnasio) para mejorar la parada.

Lo del "tiro en seco" es una maravilla: me ha hecho entender todos los fallos (que son innumerables) que hago al disparar. Intento superarlos poco a poco; pero al menos entiendes lo que haces, y por qué lo haces.

El ejercicio de mantener las miras, rotando sobre un círculo, es un martirio chino; pero imagino que eficaz con el tiempo

En fin, que estos hilos, me han abierto las puertas a un deporte complejo y apasionante, lo que antes

era una forma de relajarme y disfrutar "pegando cuatro tiros"

Por cierto, y hablando sobre las miras, tengo un problema que no sé si algún compañero sabrá aconsejarme:

Soy astigmático, y tengo vista cansada (el típico cincuentón con las gafas de "leer" colgando del cuello): por lo tanto, el enfoque a las miras solo lo puedo hacer con las gafas de "cerca", quedando el blanco totalmente difuso, allá en lontananza.

Me he hecho unas gafas progresivas, solo para el tiro, pero aparte de no notar mejoría, pillo unos globos memorables (cosa que mi reserva de Cardhú agradece), y unos movimientos de cabeza, intentando enfocar, que un día me desnucó yo solo :R

¿Alguna solución? Supongo que habrá tiradores con mi mismo problema.

Bueno, seguiré atento a este instructivo hilo

Saludos

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **Por flipk12 » 07 May 2008 13:41**

nonick, el dejar de pensar en las cosas te sale solo cuando la técnica está entrenada y es automática. En ese momento pasas a pensar solo en lo que haces mal.

El hecho de que dejes de pensar en la diana y mejore el resultado es causado porque si piensas en la diana, miras a la diana, y automáticamente pierdes alineación de miras.

90 tiros para un entrenamiento me siguen pareciendo muchos

Prueba a entrenar duelo y velocidad en seco (el primer tiro, claro)

Entrena la respiración para coger los tiempos del duelo respirando.

Lo del círculo con las miras tiene la finalidad de que la pistola se mueva (que siempre se mueve) con las miras alineadas, con lo que los errores que cometes serán laterales, no angulares, mucho menores.

Tu problema con la vista. Yo tengo astigmatismo y trabajo con ordenadores, tengo poca graduación pero la suficiente. ¿Que hice? Comprar una gafa de tiro y ponerle además del diafragma un cristal graduado ¿Graduado cómo? Pos graduado a la distancia de la mira, ni para leer, ni para ver de lejos, para ver las miras. El vislumbrar la diana lo consigues cerrando el diopter de la gafa de tiro, no es su finalidad última, pero ayuda en eso.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **Por webmaster » 07 May 2008 13:49**

Considero este tema de gran interés para los usuarios, así que de momento le pondré una chincheta para que se quede fijo en la primera pantalla.

Un cordial saludo,

Webmaster Armas.es

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **Por Maqroll » 07 May 2008 16:40**

Gracias Flipk (otro de los maestros del foro) por el consejo. No sé si en una óptica normal adaptarán un cristal a ese tipo de gafa... lo preguntaré. De todas formas, creo que aún tengo que determinar el ojo "fuerte". Aunque instintivamente apunto con el derecho, en la Última visita al oculista me confirmo que es el más vago, siendo el izquierdo el que compensa al derecho. No sé si es mejor intentar forzar o educar al ojo derecho, o bien intentar (al menos probar, aunque me parece difícil) ejercitarme en apuntar con el ojo izquierdo.

En ese segundo supuesto, imagino que tendrá que variar la posición de tiro, la alineación del brazo, etc. En fin, me parece complicado.

Saludos

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **Por Tomate » 07 May 2008 16:46**

Este post me llena de alegría, que alguien pueda mejorar aunque sea un poco con nuestro aporte me parece Fantástico!!!

Creo que flipk12 coincidirá conmigo, que el mejor elogio es que alguien diga que pudo aprovechar algo de lo que decimos y que mejoró con ello.

Les agradezco a todos los conceptos sobre mi persona, tengo enorme pasión por este deporte y que Uds. valoren lo poco que puedo aportar me alegra sobremanera, siempre Gracias!!!

Con respecto al tiro en seco, es fundamental esta práctica, lima los vicios de levantada y parada del arma además de entrenar la imagen de miras siempre hay que hacer la práctica con un fondo blanco o de un color que defina bien las miras, porque si tenemos un fondo oscuro o que no permite ver bien las miras estamos desaprovechando uno de los mejores aportes de esta práctica.

Para entrenar 20 segundos, mi opinión es que tires al filo de la silueta, que ocupes todos los segundos y dispares cada tiro de forma impecable, si se "cierra" la silueta y te quedo un disparo o dos, no importa, lo que sí importa es que cada tiro sea (o trate de ser) perfecto. Cuando tengas la sucesión de disparos buena irás entrando en el tiempo, pero si fijas mal el proceso, lo harás mal.

Es muy común ver a tiradores que siempre "revolean" el mismo impacto en cada serie, eso es un vicio mal aprendido en los entrenamientos y que por supuesto se traduce en las competencias.

Lo mismo en duelo: levanto, paro, alinee y disparo, si no paré, no alinee, si no alinee no disparo, no importa que se vayan los 3 segundos, estás entrenando la técnica, cuando entrenes el tiempo, es diferente, pero sin la técnica correcta no importa que entres en el tiempo, si el tiro es malo.

Primero, una buena técnica y cuando pego decentemente me preocupo de entrar en los tiempos. Un buen ejercicio para 3/7 es tirar una silueta si y otra no, por ejemplo 1º salida, levanto, paro, alinee disparo. 2º salida levanto, paro, alinee, como el 1º tiempo del disparador pero controlo la salida para no disparar mientras mantengo las miras alineadas hasta que cierre y bajo a esperar la 3º salida donde disparo como en la 1º. Este ejercicio, da control sobre el disparador y sobre los tiempos de exposición de la silueta, vas a notar que se mantiene mucho más tiempo del que uno piensa y que se puede hacer el ciclo perfectamente.

Yo creo que 90 disparos es poco, pero eso depende de cuánto estás dispuesto a gastar y del tiempo que te lleve, una competencia de 60 disparos es más "costosa" a nivel de desgaste y si no entrenas el doble de disparos como mínimo, en el momento del estrés vas a tener problemas para soportar toda la prueba.

Como ya dije alguna vez, ningún entrenamiento menor de hora y media (a full) es productivo, pero por otra parte no sigas más de 10 disparos desde que notes la desconcentración, ya que fijas el mecanismo incorrecto y es peor que no entrenar.

Estimado Maqroll, en un punto decías que leíste el artículo de puntería y que te sirvió para saber que debes mirar las miras y no el blanco (lo que es correcto), pero en el final te quejas de que tu astigmatismo no te permite ver nada más que las miras y el blanco borroso ¿¿Qué mejor?? Jajajajaja lo haces bien por obligación!!!

Dejando el chiste de lado, creo que lo importante es que te hagas hacer los lentes con el foco en el punto intermedio entre el alza y el guion de la pistola más larga que uses, (por ejemplo una de libre o de neumática tiene más largo de miras que la de estándar).

Personalmente yo voy a la oculista con mi pistola de aire o de libre y con el brazo estirado en posición de tiro, le pido que me haga los lentes en el punto medio entre el alza y el guion, y una de las cosas que hace es sacar las correcciones de visión larga, para que la imagen de miras sea lo más nítida posible.

También uso el monóculo de tiro con el diopter regulable, que permite una mayor definición. El inconveniente de este artilugio es que debes regularlo bien porque una regulación incorrecta anula cualquier beneficio que pueda darte. Pero los oculistas saben muy bien cómo se usan estos instrumentos, él te asesorará mucho mejor que yo.

Espero que les sirva y bienvenida la "Chinche" al tema, Gracias Webmaster!!

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 Por **Tomate** » 07 May 2008 16:55

"[Citando a: **Maqroll**]

**Gracias Flipk (otro de los maestros del foro) por el consejo. No sé si en una óptica normal adaptarán un cristal a ese tipo de gafa... lo preguntaré. De todas formas, creo que aún tengo que determinar el ojo "fuerte". Aunque instintivamente apunto con el derecho, en la Última visita al oculista me confirmó que es el más vago, siendo el izquierdo el que compensa al derecho. No sé si es mejor intentar forzar o educar al ojo derecho, o bien intentar (al menos probar, aunque me parece difícil) ejercitarme en apuntar con el ojo izquierdo.**

**En ese segundo supuesto, imagino que tendrá que variar la posición de tiro, la alineación del brazo, etc... En fin, me parece complicado.**

**Saludos**

No suelo escribir detrás de mis post, pero tu mensaje entro mientras hacía el anterior así que aquí vamos.

Mi mejor recomendación es que utilices el ojo director, pero hay que determinar exactamente cuál es. Si tu ojo derecho sigue siendo el director, le haces el lente correcto y lo seguís usando sin cambiar nada.

Si ya no es, la postura de tiro no varía significativamente para usar el ojo izquierdo (cuanto menos modifiques de una postura buena, mejor), lo que si cambia es la posición de la cabeza, fíjate que recostando más la cabeza sobre el brazo derecho, el ojo izquierdo entra en la línea de visión del aparato de puntería, es un poco más forzado, pero conozco excelentes tiradores que tienen ojo director cambiado y una postura admirable y efectiva, solo es práctica.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 Por **flipk12** » 07 May 2008 17:39

Yo no soy maestro ..... soy aprendiz, sucede que agradecí mucho los consejos cuando me los dieron y entiendo que debo la misma consideración que tuvieron conmigo. Unos serán buenos y otros no tanto.

En referencia al número de disparos del entrenamiento. Mi apreciación no se basa en el coste de la munición sino en la dificultad de mantener la concentración optima tanto disparo, teniendo en cuenta que no solo es disparar, también hacemos seco, miras y otros ejercicios.

Yo en las competiciones mantengo mucho mejor la concentración que en los entrenamientos, hay más presión y mientras se parchean y puntúan las series me da tiempo a descansar sin problemas.

La excepción la hago cuando entreno series de 10" y de 20", pero como mucho 100 tiros.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 Por **Tomate** » 07 May 2008 18:53

"[Citando a: **flipk12**]

**Yo no soy maestro ..... soy aprendiz, sucede que agradecí mucho los consejos cuando me los dieron y entiendo que debo la misma consideración que tuvieron conmigo. Unos serán buenos y otros no tanto.**

**En referencia al número de disparos del entrenamiento. Mi apreciación no se basa en el coste de la munición sino en la dificultad de mantener la concentración Óptima tanto disparo, teniendo en cuenta que no solo es disparar, también hacemos seco, miras y otros ejercicios.**

**Yo en las competiciones mantengo mucho mejor la concentración que en los entrenamientos, hay más presión y mientras se parchean y puntúan las series me da tiempo a descansar sin problemas.**

**La excepción la hago cuando entreno series de 10" y de 20", pero como mucho 100 tiros."**

Por supuesto que no intento polemizar con vos, el tema de la cantidad de disparos, pero fíjate que en velocidad 100 tiros son 20 series de 10 segundos un total de 200 segundos es un poco más de 3 minutos y si lo pensamos en 20 segundos, es 5 minutos aproximadamente de fuego real. Entiendo que hay mucho tiempo intermedio, pero en cualquier caso, no son tantos disparos.

Si pensamos en las declaraciones de Skannaker (propietario del record mundial de estándar) dijo: "Entrenaba 165 series de 20 segundos diariamente" sin mencionar cuantas de 10 y cuantas de 150 segundos. La cuenta es imposible en dinero y tiempo para nosotros, pero es una idea de cómo hacen las cosas los grandes monstruos.

Coincido que es mejor poco y bien que mucho y mal, eso está fuera de la discusión, de cualquier manera siempre es el tirador (o su entrenador) que deben estar atentos a los fallos de concentración y a los síntomas que indican que ya es suficiente. Nosotros damos una idea, una guía.

Me alegra tu concepto de transmitir y ayudar como manera de devolver un poco lo que te enseñaron en su momento, ojala tuviéramos muchos tiradores con tu generosidad.

Me adhiero fervorosamente al concepto de que sos un Maestro no siempre se enseña técnica y tiro, también se enseña, generosidad, compañerismo, preocupación por el de al lado, en fin, una actitud frente al deporte y la vida misma.

Saludos Maestro flipk12, es un honor y un placer compartir estos temas con vos.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

☐ **Por tomass » 07 May 2008 21:50**

Eres un genio canalla

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

▣ Por flipk12 » 07 May 2008, 22:35

Bueno, me encanta la polémica, de alguien que no disiente rara vez se aprende.

Bueno, vamos a ver, aclaro. Entiendo que el nivel que manejamos es el amateur. Yo, así me ponga, soy incapaz de tirar los más de 1000 tiros diarios que se supone, por las cuentas que echamos, que dispara el individuo ese.

Pero es más, soy incapaz de tirar 200 tiros bien en estándar. Hacer tres competiciones seguidas y bien .... No tengo fondo pa tanto, ni mental, ni físico.

Estuvo una vez por aquí entrenando un equipo de fuego central del ejercito soviético que tiraban 300 por la mañana y 300 por la tarde como parte de su entrenamiento y o eran dieces o eran penalizados de alguna manera. Pero vivían por y para el tiro. No es lo mismo.

Yo hablo de lo que veo en la cancha. Gente que empieza, que se desesperan gastando cantidades ingentes de munición sin resultados. Obviamente algún resultado obtiene, claro, pero no al ritmo que sería de desear. Y mi primera recomendación es esa, poco y bien.

Se agradece el cumplido aunque sigo pensando que es inmerecido. Al fin y al cabo es algo que hacemos todos o casi todos.

### "[Citando a: Tomate]

**Por supuesto que no intento polemizar con vos, el tema de la cantidad de disparos, pero fijate que en velocidad 100 tiros son 20 series de 10 segundos un total de 200 segundos es un poco mas de 3 minutos y si lo pensamos en 20 segundos, es 5 minutos aproximadamente de fuego real. Entiendo que hay mucho tiempo intermedio, pero en cualquier caso, no son tantos disparos.**

**Si pensamos en las declaraciones de Skannaker (propietario del record mundial de estándar) dijo:"Entrenaba 165 series de 20 segundos diariamente" sin mencionar cuantas de 10 y cuantas de 150 segundos. La cuenta es imposible en dinero y tiempo para nosotros, pero es una idea de cómo hacen las cosas los grandes monstruos.**

**Coincido que es mejor poco y bien que mucho y mal, eso está fuera de la discusión, de cualquier manera siempre es el tirador (o su entrenador) que deben estar atentos a los fallos de concentración y a los síntomas que indican que ya es suficiente. Nosotros damos una idea, una guía.**

**Me alegra tu concepto de transmitir y ayudar como manera de devolver un poco lo que te enseñaron en su momento, ojala tuviéramos muchos tiradores con tu generosidad.**

**Me adhiero fervorosamente al concepto de que sos un Maestro no siempre se enseña técnica y tiro, también se enseña, generosidad, compañerismo, preocupación por el de al lado, en fin, una actitud frente al deporte y la vida misma.**

**Saludos Maestro flipk12, es un honor y un placer compartir estos temas con vos."**

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

▣ Por Tomate » 08 May 2008, 00:33

Estamos de acuerdo en poco y bueno que mucho y malo, pero las recomendaciones son de mínimo: un par de horas de entrenamiento firme y consistente (lo que no quiere decir que no haya descansos y demás).

También los expertos dicen:

3 veces a la semana + el Finde = Mantenimiento.

6 veces a la semana = Entrenamiento.

En fin, hay mucho que ver de esto, una cosa es ser profesional y otra muy diferente amateur, lo que no quita que uno no intente arrimar lo más posible a los profesionales.

Sostengo el elogio, que considero merecido, no todos ni casi todos hacen lo mismo, yo vivo en el país de "no avivas giles" (traducido = No enseñes a los tontos), por eso mi admiración y respeto al que tiene algo y lo comparte desinteresadamente.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por Iluquino » 08 May 2008, 11:55**

Hola, justo estaba buscando información de libros y artículos sobre tiro con arma corta y me he encontrado con la grata sorpresa de este hilo.

Llevo poco tiempo tirando y ahora empiezo a tomármelo un poco más en serio. Estoy todo el día preguntando a compañeros del campo y estaba interesado en empezar a leer libros sobre el tema.

Si me podéis aconsejar alguno para principiantes os lo agradezco mucho. Yo he encontrado este:

<http://www.libreriadeportiva.com/L5460-la-preparacion-del-tirador.html?id=5460>

A tomate le felicito por sus artículos y que sepas que estamos esperando el siguiente ya. Y a todos los tiradores veteranos gracias por compartir vuestros conocimientos.

Salu2

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por Maqroll » 08 May 2008, 12:23**

Me adhiero al concepto de Tomate sobre la maestría. Es maestro el que comparte y enseña sus conocimientos, siempre signo de generosidad, independientemente de que se cobre o no. Quiero decir, que los "maestros profesionales", también son generosos, si son honestos.

Así que, Flipck12, eres un maestro, te guste o no.

En cuanto al tema del oculista, me parece una buena idea lo de ajustar las gafas de tiro al punto intermedio de las miras (aunque en mi caso no pueda variar mucho, pues tiro con una CZ sp01, y no es muy larga).

Me gustará ver la cara del oculista cuando saque de la bolsa el arma, y brazo en posición de tiro, le diga "ajústemelo a la mitad... ¡por favor!"

Cuando salga del trullo, os lo cuento.

Ahora en serio. Antes de meterme en gastos, pienso que debería definir el ojo fuerte. La técnica que comenta Tomate, de recostar la cabeza sobre el hombro (la estoy probando ahora mismo), parece que sirve.

Intentare unos disparos así, y a ver qué tal agrupo.

Os agradezco a todos el tiempo y los consejos

Saludos

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por flipk12 » 08 May 2008, 12:35**

En realidad no es el punto medio entre ambas miras el mejor. El optometrista lo sabrá, pero la profundidad de campo es menor en la zona anterior al punto de enfoque que en la posterior. Pasa igual que con las fotografías. La relación no recuerdo exactamente si es (1/3 a 2/3) o (1/4 a 3/4) del total de la distancia que queremos más o menos en foco. Con lo cual hay que ajustar a la altura de la recámara o un poco más atrás en vez de en el medio.

Saber cuál es el ojo director es sencillo. Apunta con ambos ojos abiertos en postura isósceles a un punto fijo, cierra primero uno y luego el otro ojo. El que permaneciendo abierto con el otro cerrado mantenga las miras apuntadas es el director.

Mi ojo director también es el vago. ¿Y que suelen hacer en astigmatismo? Corregirlo un poco menos para obligarlo a trabajar un poco más. Con lo cual tu lente de ese ojo puede tener 0.25 menos de graduación de la que necesitaría para ver perfectamente. Gradúate la gafa de tiro con la graduación exacta, no con la que tengas en las gafas de ver, ya que el otro lo tendrás tapado.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por Tomate » 08 May 2008, 14:45**

**"[Citando a: Iluquino]**

***Si me podéis aconsejar alguno para principiantes os lo agradezco mucho."***

No tengo mucho que aconsejarte de libros ya que aquí hay muy pocos pero hay uno del Dr. José I. Velasco Montes que a mí me gusto mucho, no sé cómo se llama el libro, pero no te será difícil encontrarlo espero.

**"[Citando a: Iluquino]**

***A tomate le felicito por sus artículos y que sepas que estamos esperando el siguiente ya. Y a todos los tiradores veteranos gracias por compartir vuestros conocimientos. Salu2"***

Gracias!!! Me alegro que te gustara, la idea es ir siguiendo con el tema, pero sinceramente es complejo escribir temas técnicos y mas para un obsesivo como yo que siempre piensa que le falta algo o que no está todo lo bien que quisiera.

Nunca falta alguno que te pone que te olvidas de otras cosas. Jajajajajaja

En fin, la idea es seguir, pero no son sencillos (al menos para mí) llevan tiempo y esfuerzo, a mi me gusta hacerlo y si los amigos de armas.es me tienen paciencia seguiremos.

**"[Citando a: Maqroll]**

***En cuanto al tema del oculista, me parece una buena idea lo de ajustar las gafas de tiro al punto intermedio de las miras (aunque en mi caso no pueda variar mucho, pues tiro con una CZ sp01, y no es muy larga).***

***Me gustará ver la cara del oculista cuando saque de la bolsa el arma, y brazo en posición de tiro, le diga "ajústemelo a la mitad...porfa!"***

JAJAJAJAJA ni te cuento la cara de mi oculista cuando le saque por primera vez la pistola Libre!!!! Jajajajajaja

Pero ya la tengo acostumbrada la pobre no tiembla mas.....

La Sp01 es una belleza, lo único que te diría es que con armas de miras cortas es mejor hacer el lente en el alza para precisión, pero para TP es mejor en el guión (las técnicas de disparo son diferentes) pero tampoco es algo terminante en pocos centímetros.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por Maqroll » 08 May 2008, 20:32**

Tomate: creo que a mi nivel (si se puede llamar nivel a arrastrarse como una babosa) no es preciso afinar tanto, aunque lo de graduar unas gafas de tiro me parece una magnífica idea, que llevaré a la práctica. Aunque mi fin último es practicar IPSC, creo que debo mejorar mucho la precisión (que en si misma es apasionante), antes de intentar dar el salto.

Flipck12: mi problema, creo que no es el astigmatismo en si, si no la "vista cansada" (no recuerdo el nombre técnico). Veo borroso todo lo que está a menos de un metro de mi, y como soy bracicorto, no veo las miras (sin gafas) ni de coña. Sin embargo, lo de intentar definir el ojo fuerte con las miras, me parece buena idea, y lo probaré. De hecho, probé el sistema que en su día comentó Tomate (el pulgar extendido tapando un punto), y no me quedó muy claro.

Por si sirve de algo, y como no tengo la más mínima vergüenza (era verde, y se la comió un burro), expongo mi progresión:

Tras adquirir la licencia, y comprar el arma a finales de Marzo, he efectuado tres competiciones oficiales:

13 Abril: estándar. 319 puntos

20 de Abril F.C. 362 puntos

27 Abril: 9 PB 397 puntos

Por supuesto, son una afrenta para cualquier tirador, y espero que dejéis de reír....

Pero es una progresión conseguida por los conceptos que he leído aquí (principalmente), y un mínimo entreno (tampoco dispongo de mucho tiempo). Espero con ganas el próximo domingo, en que hay nueva tirada de estándar, a ver qué tal va.

Gracias por vuestro tiempo

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por flipk12 » 08 May 2008, 22:01**

Presbicia, vista cansada.

Bueno, el tiro es un deporte más contra uno mismo que contra el resto. Míralo desde este punto de vista, al principio se avanza rápido así que disfrutarás mas de tus progresos.

Sin duda, si no ves las miras mal puedes apuntar así que yo que tu solucionaría mis problemas de vista o los atenuaría lo más posible. Una gafa de tiro Knoblock (no es la mejor pero está bien) cuesta 160€ y ponerle un cristal graduado otros 40€, pero merece la pena la inversión.

Y el resto, pos a disfrutar. En el nivel que sea. Y a competir, para mi lo más divertido de todo. Entrenar pa na .... Es tontería.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por Maqroll » 08 May 2008, 22:13**

En efecto: competir con uno mismo es lo que siempre me ha atraído en cualquier deporte, y éste, en especial. Por supuesto miraré el tema gafas de tiro (por cierto ¿donde es mejor comenzar la búsqueda de las monturas: en armerías o directamente en ópticas?).

Y disfrutar... siempre disfruto cuando subo al tiro, sea en competición o no. Saludos

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ Por Tomate » 08 May 2008, 22:14

**"[Citando a: Maqroll]**

***Tomate: creo que a mi nivel (si se puede llamar nivel a arrastrarse como una babosa) no es preciso afinar tanto, aunque lo de graduar unas gafas de tiro me parece una magnífica idea, que llevaré a la práctica. Aunque mi fin Último es practicar IPSC, creo que debo mejorar mucho la precisión (que en si misma es apasionante), antes de intentar dar el salto."***

Si, supongo que estamos hilando muy fino, seguro hay muchas otras cosas que corregir antes que pensar si los lentes en el alza o a mitad de camino...

Pero si es importante hacer los lentes nuevos y si no leí mal hablas de que andas por los cincuenta (años más o menos) así que hay que controlar la presbicia.

**"[Citando a: Maqroll]**

***Tras adquirir la licencia, y comprar el arma a finales de Marzo, he efectuado tres competiciones oficiales:***

***13 Abril: estándar. 319 puntos***

***20 de Abril F.C. 362 puntos***

***27 Abril: 9 PB 397 puntos***

***Por supuesto, son una afrenta para cualquier tirador, y espero que dejéis de reír....***

***Pero es una progresión conseguida por los conceptos que he leído aquí (principalmente), y un mínimo entreno (tampoco dispongo de mucho tiempo).***

***Espero con ganas el próximo domingo, en que hay nueva tirada de estándar, a ver qué tal va.***

***Gracias por vuestro tiempo"***

Nadie se ríe (al menos no debería reírse) de tus puntajes, todos hemos empezado alguna vez y lo que me gusta es que siempre vas sumando un poco más. Cada vez mejor, esa es la consigna, punto por punto vas subiendo.

Lo poco que puedas hacer hay que hacerlo con seriedad, pero nunca pierdas la diversión, para problemas y están las cosas inevitables de la vida.

Esto es una elección para esparcimiento y diversión, cuando dejes de disfrutar de hacerlo es que estas equivocando algo.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por flipk12** » 08 May 2008, 22:30

Una gafa de tiro en una armería especializada, luego la coges y la llevas a poner una lente al efecto

**"[Citando a: Maqroll]**

***En efecto: competir con uno mismo es lo que siempre me ha atraído en cualquier deporte, y éste, en especial. Por supuesto miraré el tema gafas de tiro (por cierto ¿donde es mejor comenzar la búsqueda de las monturas: en armerías o directamente en ópticas?).***

***Y disfrutar... siempre disfruto cuando subo al tiro, sea en competición o no Saludos"***

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por novel** » 09 May 2008, 19:24

Hola yo soy nuevo en el foro y nuevo en esto del tiro y pregunto de dónde se puede sacar el tiempo para entrenar cada día si luego aunque ganes un torneo o campeonato lo que te dan es solo una copa y nada de pasta por el tiempo perdido si, si, si, ya sé que es nuestro deporte, nuestro pasatiempo, pero nos cuesta la pasta y creo que si a la larga no se hace algo con eso de que sirve ganar muchos trofeos, para quitarles sólo el polvo, creo que se tiene que entrenar, pero cuando se pueda y para divertirse y sin obsesionarse, vamos es una opinión.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por Tomate** » 09 May 2008, 19:58

**"[Citando a: novel]**

***Hola yo soy nuevo en el foro y nuevo en esto del tiro y pregunto de donde se puede sacar el tiempo para entrenar cada Día si luego aun que ganes un torneo o campeonato lo que te dan es solo una copa y nada de pasta por el tiempo perdido si, si, si, ya sé que es nuestro deporte, nuestro pasa tiempo pero nos cuesta la pasta y creo que si a la larga no se hace algo con eso de que sirve ganar muchos trofeos, para quitarles solo el polvo creo que se tiene que entrenar pero cuando se pueda y para divertirse y sin obsesionarse, vamos es una opinión."***

Yo creí que esto ocurría solo en Argentina y países limítrofes, pero esa es la triste realidad, entrenamos como burros por una medalla o una copa de menos valor monetario que el costo de las inscripciones al torneo.

Pero como dice MasterCard, subir al podio por ellas no tiene precio.

Nunca pensé que el tiro pudiera darme dividendos y siempre supe que debía costearme todo, lo hago porque amo este deporte y si quiero mejorar debo entrenar duro y lo más posible, así de simple.

Te dejo una Frase del español Pedro De la Rosa:

**"He trabajado muy duro, muy duro para llegar hasta aquí ¿sacrificios? Ninguno. Fue duro, pero no sacrificado, sacrificio es hacer algo que tú no quieres hacer".**

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por paobo42** » 09 May 2008, 21:23

Otra vez repito, TOMATE SOS UN IDOLOOOOOOOO!!!!!!.

Comparto totalmente los consejos para el entrenamiento, comparto tu opinión sobre el libro del doctor Velasco Montes, con él aprendí a tirar y fundamental, a entrenar. Para nuestras magras finanzas seguí un sistema que me ha dado buenos dividendos:

1º 20 tiros en seco (prealentamiento)

2º 20 tiros precisión

3º 40 tiros 20 segundos

4º 60 tiros 10 segundos

Un día con blanco y otro blanco en blanco

Un total de 120 tiros que se me hacen soportables financieramente

Ir al oculista con la pistola es la única forma de poder corregir el ojo maestro, y cuidado que por arriba de los 60 cambia la graduación a cada rato. Saludos

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

▣ Por Tomate » 10 May 2008, 13:08

"[Citando a: paobo42]

**Otra vez repito, TOMATE SOS UN IDOLOOOOOOOOO!!!!!!.**

....."

JAJAJAJAJA Graziaz!!!

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

▣ Por franferlop » 11 May 2008, 14:45

Tomate yo creo que en parte tiene razón novel que si los jóvenes además de comprar un arma buena para poder competir, tienen que poner tanto tiempo en entrenar que les supone un coste muy elevado de dinero y no les reporta nada para poder costear esos resultados, pierden interés y el ejemplo que has puesto de Pedro De la Rosa me parece un poco..... No sé como clasificarlo porque, él si vive de lo que le gusta cosa que con este deporte cuántos pueden decir lo mismo, pon otro ejemplo que TÚ PUEDES. un saludo y no te me enojas ¿vale?

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

▣ Por Tomate » 11 May 2008, 17:24

[Citando a: franferlop]

**Tomate yo creo que en parte tiene razón novel que si los jóvenes además de comprar un arma buena para poder competir, tienen que poner tanto tiempo en entrenar que les supone un coste muy elevado de dinero y no les reporta nada para poder costear esos resultados, pierden interés y el ejemplo que has puesto de Pedro De la Rosa me parece un poco..... No sé como clasificarlo porque, él si vive de lo que le gusta cosa que con este deporte cuántos pueden decir lo mismo, pon otro ejemplo que TÚ PUEDES. un saludo y no te me enojas ¿vale?**

No me enojo para nada. Lo que me da la impresión es que no se entiende bien lo que digo.

No me gusta hablar de mí, pero las personas que me conocen saben que personalmente no tengo una posición económica holgada, vivo al día y a veces con retraso.

Para poder entrenar hago literalmente acrobacias, tiro en seco, uso el arma neumática porque es mucho más barato tirar con ella. Los amigos y armeros aportan munición, pólvora, puntas etc. a muchos torneos viajo gracias a que me patrocinan los amigos en fin....

Lo que digo, es que si quieres tener resultados en tiro se debe trabajar y trabajar mucho, nadie regala nada, en las competencias un punto significa lugares y a veces muchos.

Mis consignas son:

Trabajo

Concentración

Esfuerzo

No rendirse o desanimarse Jamás

Si vamos a empezar a poner excusas y atenuantes no estamos hablando seriamente de deporte, sin importar si es rentado o amateur.

No tengo ni nunca tendré nada contra de los tiradores de fin de semana que hacen unos pocos tiros y se pasan la tarde en el bar tomando café y charlando con los amigos, a mi me encanta compartir esto con ellos, pero si voy a competir, si voy a tratar de ser serio con el deporte debo entrenar, debo trabajar arduamente, ser detallista, pensar en tiro, respirar tiro, vivir tiro sin importar cual situación económica tengo.

Y aquí viene porque cito la frase de Pedro De la Rosa, quien crea que hacer estos esfuerzos es hacer Sacrificios, quizás erró el deporte o tiene cambiado los conceptos, más que un competidor es un excursionista de fin de semana que juega a tirar, lo cual es muy válido, pero pongamos a cada cosa su nombre.

Si quiero crecer debo trabajar, si no me importa no hago nada y no tiene que ver con dinero, tiene que ver con actitud así tenga una bala debo tratar de tirarla lo mejor posible, y hay millones de aspectos que se pueden trabajar sin poner un centavo, tirar en seco, fijar técnicas, postura, respiración, ejercicios mentales, y un larguísimo etcétera.

Pero definamos de una vez que es lo que en verdad se quiere, si crecer o pretendemos resultados mágicos, si la respuesta es crecer eso solo se consigue trabajando y mucho, nunca es suficiente.

Si por otro lado pretendemos resultados mágicos yo no puedo ayudar, solo conozco el camino del esfuerzo y el trabajo por este deporte, pero quizás Uds. conozcan algún buen hechicero que les solucione el problema.

Como instructor, como veterano de este deporte solo puedo ayudar a quienes tengan interés en esforzarse y trabajar porque no conozco otra manera de hacer esto bien, por eso escribo y recalco una y otra vez que se debe trabajar y tratar de ser serio, aunque uno haga las cosas en pequeña escala.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▢ **Por franferlop » 11 May 2008, 18:41**

Perdona Tomate, pero no sé si sabes el refrán que dice " las penas con pan son menos " y yo entiendo lo que dices pero los jóvenes muchos creo que no y bastante gente como los jóvenes, un saludo.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▢ **Por almati » 11 May 2008, 21:37**

¿Cómo es un disparo en seco? probablemente esta pregunta que os hago sea de súper-novato pero no he visto la descripción exacta.

Imagino que se hacen todos los pasos de un tiro real, pero que a la hora de apretar el gatillo el arma no está montada / cargada o usáis casquillos usados para que el percutor no de en vacío. ?????????? saludos

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▢ **Por Tomate » 11 May 2008, 22:07**

**"[Citando a: almati]**

***¿Cómo es un disparo en seco? probablemente esta pregunta que os hago sea de súper-novato pero no he visto la descripción exacta.***

***Imagino que se hacen todos los pasos de un tiro real, pero que a la hora de apretar el gatillo el arma no está montada / cargada o usáis casquillos usados para que el percutor no de en vacío. ?????????? saludos***

***Saludos"***

Efectivamente es como lo describís, pero no consiste simplemente en disparar y ya.

El disparo en seco es la mejor herramienta que dispone un tirador para pulir su técnica de disparo, por lo tanto no debe tomarse a la ligera.

Buscás una parte de pared blanca (o algún color claro donde las miras hagan buen contraste. También puede ser una diana con blanco reducido.

Tomás postura, con lentes gorrito y todo lo que usas para disparar un torneo o entrenar.

Empuñas correctamente, respiras, levantas, paras, colocas las miras y presionas suave continuo y constantemente, al escuchar el clic debes tener las miras exactamente como cuando decidiste presionar, si las miras se mueven has cometido algún error.

La repetición sucesiva de este trabajo perfecciona la técnica.

No presiones si la mira no está alineada, esto fija mal la técnica.

Si quieres puedes poner vainas vacías, artilugios de plástico (algunas pistolas los traen) o de cámara de auto, en fin, hay también aliviadores comerciales.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por flipk12** » 11 May 2008, 23:41

Para el tiro en seco yo uso una diana de aire comprimido y un aliviador. Fundamentalmente lo practico con la 9mm que es con la que más problemas he encontrado en tema de gatillo y empuñe, y sigo con ello, y para seguir. Es uno de los entrenamientos más efectivos.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por lluquino** » 12 May 2008, 12:16

Hola, se ve que es difícil encontrar este libro:

Técnicas del TIRO CON PISTOLA"

Dr. José Ignacio Velasco Montes

Editorial Hobby Press, S.A.

Impreso en Novograph, S.A.

Año 1.983

Si alguien sabe de alguna librería de internet que lo tenga, que avise.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por paobo42** » 12 May 2008, 20:46

El entrenamiento en el tiro de por si no es divertido, al contrario supone un esfuerzo económico y de tiempo, pero la satisfacción que es mejorar semana a semana el propio puntaje e ir escalando posiciones en las competencias no tiene precio y te lleva a seguir entrenando. Creo y por lo que he visto en mi vida de tirador que cuando pica el gusanito del tiro de competición se multiplica la voluntad de entrenar, tres o cuatro veces por semana con frio o calor estás allí concentrado haciendo tus tiros. A quien no los pica los verás los fines de semana tiroteando divirtiéndose a su manera. Ahora esto no es elegible, es una vocación, es en cierta forma sacrificado y no se le puede imponer a nadie. Hay un viejo dicho " SARNA CON GUSTO NO PICA" y así es para quien quiere y siente las ganas de competir, y no importa la disciplina, el que quiera mejorar tiene que esforzarse , disponer del tiempo necesario y entrenar.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por nonick** » 12 May 2008, 23:29

Respecto al tema de los tiempos de entrenamiento:

Después de leerme vuestras recomendaciones y de que algún compañero del club me recomendara no tirar más de 60 disparos ni de pasarme mucho tiempo entrenando por día y que más bien procurase aumentar la frecuencia, decidí probar en serio pros y contras de cada cosa... ahí va mi conclusión:

- como generalmente tengo poco tiempo, y es peor entre semana, no me costó poner en práctica lo de no tirar más de 60-65 disparos: así un par de días de la semana pasada me puse a tirar con el propósito de no usar más de 60 cartuchos en cada una (finalmente fueron 65 por sesión):

Así, el plan fue: 20 disparos en seco

20 a blanco girado

tres series de 15 disparos en diana de tiro rápido (entrenando las series de 20 segundos que es en lo que más flojo estoy)

Tiempo empleado cada día: unos 45 minutos máximo

- El sábado me puse a practicar 2 horas más o menos, con 150 cartuchos

Las series:

20 de tiro en seco

Un par de minutos de seguir la circunferencia de la diana sin perder la alineación de las miras

30 con la diana girada

30 con un blanco de precisión (con la obligación de tener que hacer 15 disparos seguidos sin salir del 7... no me salí ninguna vez :D )

90 en series de 15 con blanco de velocidad para series de 20"

Al final, mi conclusión: creo que es algo personal, a mi particularmente me va mejor, de momento, hacer series más largas, me encuentro más a gusto y me da más confianza.

Además, cuando hago entrenamientos más cortos, si algo me sale mal hacia el final, me voy con la sensación de que se me han quedado cosas en el tintero, mientras que con las series largas tengo la sensación de que lo dejo todo mas probado.

Por ejemplo, el sábado creo que di con el "quid" de mi problema para las series de 20 segundos; LAS MIRAS, no las ajustaba -no me atrevía- para enrasar con la línea blanca de la diana de tiro rápido; en las dos últimas series la ajuste y el resultado fue muy bueno (descubrí que pasaba más tiempo intentando situar mentalmente la altura del disparo que en todo el resto de la operación, así que una vez corregí la altura, el resto fue más sencillo). Seguramente, conociéndome como me conozco, en un entrenamiento corto no me hubiese atrevido a hacer el cambio, por miedo a haber jorobado las miras y no tener tiempo/munición para corregirlo, además de no tener ganas a hacer experimentos.

Eso sí, en las series largas, lo cierto es que es necesario parar de vez en cuando... para mi ritmo, voy con calma, y hago una pausa de 10 minutos más o menos cuando detecto que la concentración decae que viene a ser sobre los 100 disparos, así que paro, una pausa como he comentado, y a seguir hasta el final.

De todas formas, supongo que para el tema del tiempo no existe realmente algo que sea mejor o peor, sino que más bien será una adecuación a lo que le vaya mejor a cada cual.

Un Saludo

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por flipk12 » 13 May 2008, 07:36**

Siempre son las miras, las miras o el gatillo.

La altura en la diana no es que sea irrelevante, pero el error que se comete es muchísimo menor.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por Maqroll » 13 May 2008, 15:10**

Hola de nuevo,

Como ya comenté, una de mis referencias es un Manual de Tiro, del que no recuerdo el autor, y que editaba la Federación Valenciana. Lo tengo en formato PDF; pero pesa demasiado para ponerlo como adjunto en un post. Si alguien me explica cómo se puede hacer para colgarlo en el foro, lo haré, pues pienso que es muy instructivo, al menos en la técnica básica.

Lluquino (Diminutivo de Luís, en ibicenco?), si quieres te lo puedo adjuntar en un privado (supongo que si podre). Por cierto, ¿Cómo está mi muy querida Eivissa... aparte de destrozarla con autovías? Este verano andaré por allí.

En ese Manual, se dice que es muy recomendable mirar por el catalejo cada tiro, cosa que yo hacía instintivamente desde el principio. Sin embargo, el último entreno, tiré toda a la serie de 5 disparos sin mirar, y el resultado es sensiblemente superior.

¿Es lógico, o simple casualidad?

El domingo competí en Stándard, mirando solo al finalizar cada serie. En las series de precisión hice muy buenos resultados (para mí), pues de 20 disparos solo 2 salieron del negro (insisto, estoy hablando de mi nivel, que es muy bajo). Las series rápidas ya es otro cantar, pues fueron un desastre, acentuado por el hecho de que OCHO cartuchos fallaron. El juez nos dejó tirar 5 más, de los que me fallaron DOS... O sea, que son 5 tiros perdidos. Lo que a mi nivel no es que sea una desgracia; pero jode!

Por otro lado, sigo teniendo problemas con la parada y la alineación de miras...:( Pierdo mucho tiempo, y comienzo a temblaquear demasiado pronto (7 o 8 segundos una vez alzado el brazo) cuando llevo un par de series.

Espero vuestros consejos

Saludos, y gracias por vuestro tiempo

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por nonick » 13 May 2008, 15:29**

**"[Citando a: Maqroll]**

***Hola de nuevo,***

***Como ya comenté, una de mis referencias es un Manual de Tiro, del que no recuerdo el autor, y que editaba la Federación Valenciana. Lo tengo en formato PDF; pero pesa demasiado para ponerlo como adjunto en un post. Si alguien me explica cómo se puede hacer para colgarlo en el foro, lo haré, pues pienso que es muy instructivo, al menos en la técnica básica.***

***Lluquino (Diminutivo de Luís, en ibicenco?), si quieres te lo puedo adjuntar en un privado (supongo que si podre). Por cierto, ¿Cómo está mi muy querida Eivissa... aparte de destrozarla con autovías? Este verano andaré por allí."***

Pues andaremos varios cerca. Yo estaré en Formentera :-)

**"[Citando a: Maqroll]**

***En ese Manual, se dice que es muy recomendable mirar por el catalejo cada tiro, cosa que yo hacía instintivamente desde el principio. Sin embargo, el último entreno, tiré toda a la serie de 5 disparos sin mirar, y el resultado es sensiblemente superior.***

***¿Es lógico, o simple casualidad?***

***El domingo competí en Standard, mirando solo al finalizar cada serie. En las series de precisión hice muy buenos resultados (para mí), pues de 20 disparos sólo 2 salieron del negro (insisto, estoy hablando de mi nivel, que es muy bajo). Las series rápidas ya es otro cantar, pues fueron un desastre, acentuado por el hecho de que OCHO cartuchos fallaron. El juez nos dejó tirar 5 más, de los que me fallaron DOS... O sea, que son 5 tiros perdidos. Lo que a mi nivel no es que sea una desgracia; pero jode!***

***Por otro lado, sigo teniendo problemas con la parada y la alineación de miras...:( Pierdo mucho tiempo, y comienzo a temblaquear demasiado pronto (7 o 8 segundos una vez alzado el brazo) cuando llevo un par de series.***

***Espero vuestros consejos***

***Saludos, y gracias por vuestro tiempo"***

No se qué tiempo tienes en tiro rápido en estándar, pero ¿no estarás haciendo lo mismo que yo hacía en duelo? ahora me parece obvio, pero idiota de mí, dejaba el brazo completamente caído en lugar de esperar con el brazo a 45° con lo que tenía que hacer el doble de recorrido para subir el arma hasta la altura adecuada. Y te prometo que esa diferencia de tiempo se notaba mucho.

En cuanto a lo de mirar cada disparo o cada 5... Yo nunca he mirado cada disparo; en alguna ocasión he mirado un solo disparo porque me ha parecido muy bueno o muy malo, pero por norma general siempre miro cuando acabo la serie de 5; me pareció más lógico ver la tendencia que cada disparo en particular, pero al principio ni siquiera lo pensé, simplemente lo comprobaba al terminar con el cargador.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**▣ Por Tomate » 13 May 2008, 15:50**

El tema del catalejo es un tanto difícil para tomar una postura definitiva.

¿Cuál es el motivo de tener un catalejo?

- Estar atento a la alineación, tanto de miras como del tirador.

Si esta es la respuesta que das, uno alinea miras en el ensayo, cuando comienza la primera serie haces un disparo y es diez (esto implica que estás alineado con el blanco además de las miras que ya lo sabíamos por el ensayo), bueno puedo hacer algún disparo más y mirarlo pero ya no es necesario al menos en esta serie volver sobre el mismo.

- Comprobar el resultado del disparo.

Esta es la razón por la que te dice tu apunte que debes ver cada disparo.

Los especialistas dicen que el disparo termina una vez que el tirador efectuó el tiro, hizo la continuación del disparo, respira, diagnostica (que hizo) y comprueba (con el catalejo) el diagnóstico y este debería coincidir.

- Porque soy muy ansioso y necesito ver urgentemente que hice y saber si puedo discutir con el juez si toca o no la línea en caso de que está cerca.

Esta es la peor de las razones para tener un catalejo en la mesa, debes ocuparte de hacer las cosas bien en la mano para que estén en el blanco y el catalejo solo serviría para comprobar esto y nada más. O para comprarse un buen motivo de distracción y preocupación que no necesitamos, cualquier discusión por el motivo que sea solo empeora las cosas aunque le ganemos al juez.

Jamás discuto con un juez (o cualquier persona) por el motivo que sea en una competencia.

Personalmente uso el catalejo con un mix de la 1º y 2º respuestas, siempre diagnostico, pero no siempre compruebo, a veces hago uno o dos disparos controlando cada uno y después hago los 3 ó 4 restantes diagnosticando cada uno pero controlo todo junto al final.

No es casual que cuando no tienes la presión de ver que has hecho tiros mejor y te ocupes de lo que estás haciendo y no de lo que hiciste.

Cuidado con la ansiedad por no ver.

Con respecto a la parada y el sostén del arma hay un hilo que hablamos mucho de ello.

<http://www.arms.es/foro/foro.php?TEMA=2&MEN=246126&PAG=1>

## **Nota de dorisergio: No he encontrado el hilo**

Date una vuelta por aquí y después en todo caso la seguimos.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por flipk12** » 13 May 2008, 17:31

Yo uso el catalejo para corregir. La luz cambia, pasa una nube, no ajustaste bien la mira en la prueba, etc., etc., etc. A veces piensas que lo estás haciendo divinamente y los tiros se van aquí o allá, cuestión de empuñe, etc. Y para descansar, parece una tontería, pero el hecho de mirar por el catalejo hace que relaje el brazo y que me tome el siguiente tiro como si fuera el Único, me ayuda a olvidarme del anterior y a concentrarme en el siguiente. Cuestión psicológica, supongo.

Otra cosilla. Hoy he cambiado el punto de mira por uno más estrecho. Tiraba con el más ancho que tengo y con el tablón más estrecho, en la equivocada creencia de que como paro bastante bien cuanto menos luz más preciso sería el disparo. Pues bien, era erróneo, si bien cuando el tiro era perfecto, era perfecto, los errores laterales eran mucho más frecuentes. Pasé de golpe a agrupar más del doble con la mitad de esfuerzo. Llevaba tiempo preguntándome que pasaría, no quería experimentar demasiado porque tengo el campeonato provincial en breve, pero me dije, que narices, si no va vuelvo a poner el que tenía, pero va, vaya que si va.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por Tomate** » 13 May 2008, 17:57

"[Citando a: flipk12]

***Otra cosilla. Hoy el cambiado el punto de mira por uno más estrecho. Tiraba con el más ancho que tengo y con el tablón más estrecho, en la equivocada creencia de que como paro bastante bien cuanto menos luz más preciso sería el disparo. Pos bien, era erróneo, si bien cuando el tiro era perfecto, era perfecto, los errores laterales eran mucho más frecuentes. Pasé de golpe a agrupar más del doble con la mitad de esfuerzo. Llevaba tiempo preguntándome que pasaría, no quería experimentar demasiado porque tengo el campeonato provincial en breve, pero me dije, que narices, si no va vuelvo a poner el que tenía, pero va, vaya que si va.***

Hay un hilo por ahí en el que tocamos el tema de las miras y las luces, los rusos siempre dijeron que debe haber buenas luces para que no se vea el guión arrimado los laterales del alza, eso da inseguridad y favorece los errores cuando el tirador esta en un día "movido".

Hace muchos años que la receta que uso para mi es:  
2 luces = 1 guion

Las suma del ancho de las luces dan el ancho del guión

También me he tomado la molestia de dejar la misma relación en todas mis armas de esa manera tire con lo que tire (libre, neumática, FC, Estándar, Militar) siempre veo lo mismo.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por czeta** » 13 May 2008, 19:10

Puede parecer que, al escribir solamente tres o cuatro foreros en este hilo, que su contenido no interesa a más foreros.

Simplemente decir que sí interesa y que yo lo sigo con suma atención ya que su contenido me parece interesantísimo, aunque me sienta incapaz de aportar nada al mismo visto el nivel de los intervinientes.

Pido disculpas por la interrupción, ya que la participación de otros foreros con comentarios ajenos al tema central del hilo, puede distraer a los intervinientes, pero tenía que decirlo.

Gracias Tomate, Nonick, flipk12 y demás que tan acertadamente estáis interviniendo en el hilo.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por Dckilibra2** » 13 May 2008, 20:15

Me sumo a los dichos, a veces parece que no se tuviera interés, pero es que los novatos no tenemos tantos conocimientos y a veces no podemos opinar con los fundamentos de Tomate, Flipk y nonick. Me tienen asombrado, todo parecen saber, ya le dije a Tomate cuánto aprecio que sea compatriota mío y lo bien que nos representa, pero los españoles no se quedan atrás.

Que viva este hilo.!!!

Saludos

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por flipk12** » 13 May 2008, 23:31

Yo no tengo mucho nivel, el justito.

Me gusta compartir lo poco que se, lo que pruebo. Comentar las impresiones, a veces erróneas, en fin, charlar.

Y además opino que de las dudas de los demás también se aprende.

Así que ya estáis piando.

Aprovechamos al amigo Tomate, que sí que sabe y que también gusta de conversar de estos temas.

No se interrumpe, se colabora.

**"[Citando a: czeta]**

***Puede parecer que, al escribir solamente tres o cuatro foreros en este hilo, que su contenido no interesa a más foreros.***

***Simplemente decir que sí interesa y que yo lo sigo con suma atención ya que su contenido me parece interesantísimo, aunque me sienta incapaz de aportar nada al mismo visto el nivel de los intervinientes.***

***Pido disculpas por la interrupción, ya que la participación de otros foreros con comentarios ajenos al tema central del hilo, puede distraer a los intervinientes, pero tenía que decirlo.***

***Gracias Tomate, Nonick, flipk12 y demás que tan acertadamente estáis interviniendo en el hilo."***

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por Tomate** » 13 May 2008, 23:55

**Gracias a todos!!!**

Es fantástico saber que alguien lee y que además intenta aprovechar lo que podemos transmitir.

Personalmente no creo que sepa tanto y es muy probable que hay muchas cosas que o no sirvan o ya están superadas, pero lo que sí creo es que entre todos vamos redondeando una ruta.

Después cada uno la sigue si quiere y por donde quiere, prueba lo que le parece interesante y desechar lo que no le va.

Ya te dije en un momento flipk12 lo que pienso de tus intervenciones y de la calidad de ellas, para mí es un placer seguir estos hilos con vos dentro.

Muchas veces el "nivel" es una enorme mentira como tantas otras, ¿para que queremos a un campeón del mundo que se guarde todo?

Tu generosidad, tu respeto y predisposición hablan maravillas de vos, al menos asá es como yo lo veo. Lo mismo los demás compañeros que preguntan y creen que solo hacen eso y no es asá, cada pregunta que quiero responder con seriedad me obliga a repasar mis propios conceptos y mis propias

"sapiencias" y quizás si nadie pusiera el tema sobre la mesa nunca me cuestionaría como se hace algo y si lo hago bien.

En mi experiencia como instructor muchas veces me encontré explicando a un alumno algo y me asaltó la pregunta ¿y yo como hago esto? Obteniendo no solo una respuesta sino una punta de trabajo.

Ojalá se sumen muchos a poner opiniones o simplemente preguntas, nos sirve a todos, es una pista de doble mano, yo voy pero otros vienen.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por nonick » 14 May 2008, 22:15**

Bueno, gracias por lo que habéis dicho. Encantado de ser de ayuda (y alucinando de me hayáis puesto en la misma liga que a Tomate y a Flipk) aunque me siento como hace unos -bastantes- años cuando íbamos varios coches a una fiesta y al parecer los demás creyeron que yo sabía hacia dónde debíamos ir (no había móviles todavía para comprobarlo) así que se pusieron detrás de mi. Al final llegamos al pueblo, pero como yo no tenía ni idea de qué camino seguir, me puse a dar vueltas a una plaza, con 2 coches más detrás que creían que les estaba tomando el pelo... los que iban conmigo se rieron un buen rato.

Lo cierto es que, como entiendo que ha dicho Tomate, también creo que cuando más se aprende es enseñando o intentándolo.

El por qué... porque cuando tienes que explicar algo te ves obligado a entenderlo, si no, no hay forma de que nadie te entienda; esto me obliga a fijarme mucho más en lo que hago, si quiero poder explicarlo después; de todas formas, lo que más hago es preguntar y pongo de mi parte todo lo que buenamente puedo.

PD: estaré varias semanas, contando desde mañana, entrando y saliendo de España, y aun no sé si tendré conexión a internet o no o si me dejaran algún rato en paz y tranquilidad... solo sé que hasta prácticamente junio creo que estaré desaparecido.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por flipk12 » 15 May 2008, 16:25**

Estos del CESID que vida más ajetreada tienen los pobres. :D

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por polilla74 » 15 May 2008, 22:29**

Bueno como veo que aquí hay gente experimentada y que entiende del tema y lo que es mejor le gusta enseñar a la gente aquí os lanzo mi pregunta.

Mi problema es que me cuesta mucho sacar el disparo, paro el arma muy bien, pero aprieto el disparador demasiado despacio, muy lentamente con lo cual la mayoría de las veces me canso antes de que salga el disparo y tengo que bajar el arma, cuando consigo sacar el disparo generalmente va al sitio es un 10 o un 9 pero claro en competición empiezo a ponerme nervioso porque veo que de tanto renunciar al disparo se me come el tiempo y al final termino cagándola. Me gustaría que me dijerais algún meto para entrenar la salida del disparo. Muchas gracias, no os hacéis a la idea de lo mucho que se aprende en este hilo.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por Marianeitor » 15 May 2008, 22:44**

Sigan por favor!!!! Ya me imprimí las primeras hojas así las estudio, muy interesante lo suyo señores, los aprendices callamos y leemos, los maestros hablan y escriben...  
Saludos!!!!!!

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por Tomate » 15 May 2008, 23:13**

"[citando a: polilla74]

***Mi problema es que me cuesta mucho sacar el disparo, paro el arma muy bien, pero aprieto el disparador demasiado despacio, muy lentamente con lo cual la mayoría de las veces me canso antes de que salga el disparo y tengo que bajar el arma, cuando consigo sacar el disparo generalmente va al sitio es un 10 o un 9 pero claro en competición empiezo a ponerme nervioso porque veo que de tanto renunciar al disparo se me come el tiempo y al final termino cagándola . Me gustaría que me dijerais algún meto para entrenar la salida del disparo. Muchas gracias, no os hacéis a la idea de lo mucho que se aprende en este hilo"***

La verdad es que estoy más acostumbrado a lidiar con el atolondrado que con el precavido.

La decisión de disparo se aprende como cualquier otra técnica.

El problema de la demora en la salida está muy relacionado a como entrenamos, los ejercicios de tirar con el blanco invertido, sirven (entre otras cosas) para que te ocupes de las miras y el control del disparador.

Es muy importante que fijes correctamente la técnica de colocación de miras y de la presión sobre el disparador, esta debe ser suave, continua y constante. Subrayo él **con ti nua** cuando tomás la decisión de disparar ya no debe demorarse, pero sin tironear (por eso lo de **constante**).

No sé si has leído los artículos sobre puntería y el hilo sobre preparación psicológica, en ambos tendrás elementos que complementan lo que digo.

(Artículo puntería [aquí](#))

(Hilo preparación psicológica [aquí](#))

Como ejercicio de entrenamiento, además del blanco vuelto, te recomiendo tirar de a 2 tiros cada vez que levantás, hacés el primero, dejás caer el arma, la alineas nuevamente y comienzas la presión otra vez sobre el disparador.

Nunca olvides que **el Último segundo del disparo de precisión es miras y disparador**

Esto te dará decisión de disparo y afianzará tu confianza en los que haces.

No me gusta mucho esta expresión tan común de que el disparo debe sorprender, pero desde que tomas la decisión de apretar hasta que el disparo sale hay un pequeño lapso de tiempo en el cual no se sabe exactamente en qué momento va a salir.

Cuando el tirador tiene bien desarrollado el reflejo Ojo-Dedo el tema se facilita.

Hay que tener la concentración en la actuación y no en ¿Cuánto tardará en salir este maldito disparo?

Ojalá te sirva, cualquier cosa la seguimos.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por flipk12 » 16 May 2008, 08:12**

Probablemente la respuesta te la puedas dar tu mismo.

¿Cómo lo haces en 20 y 10 segundos, o en duelo?

Tengo un conocido que hace lo que tú, paradas de 15 segundos y más, se ahoga el hombre. Para mí si el tiro no sale en unos 10 segundos es que la cosa no va bien, bajo y vuelvo a empezar. No entres haciendo paradas tan largas

Y en una competición el tiempo aprieta, es cierto y si bajas varias veces la cabeza empieza a dar vueltas. Te queda la tranquilidad que sabes que eres capaz de meterlos en 20 segundos haciendo una media digna asá que yo no me empiezo a preocupar hasta que no llego a los dos minutos, ahí, si las cosas van más o menos bien me queda un cartucho y si no van bien y me quedan dos o tres, que me tiene pasado, resuelvo sin bajar en 20 segundos.

A mi me costaba sacar el tiro en precisión 9mm, no sé, miedo escénico a apretar el gatillo en precisión. Curiosamente en 20 segundos no me lo pensaba ni un ápice y lo hacía bastante bien. Lo quité haciendo tiro en seco.

Otra cosita que a lo mejor te pasa es que igual subes (no lo sé) con los deberes sin hacer y tienes que andar buscando el blanco. Procura hacer todo lo que puedas abajo, con el brazo descansado, llevar las miras alineadas (Mas o menos) levantar el brazo en posición de tiro, con el empuñe correcto, espera las miras con la vista en el suelo debajo de la diana cuando llegues allí con ellas las acompañas hasta el blanco y las enrasa de camino. Que el arma te quede directamente centrada al levantar. Vamos, lo mismo de siempre.

**"[Citando a: polilla74]**

***Bueno como veo que aquí hay gente experimentada y que entiende del tema y lo que es mejor le gusta enseñar a la gente aquí os lanzo mi pregunta.***

***Mi problema es que me cuesta mucho sacar el disparo, paro el arma muy bien, pero aprieto el disparador demasiado despacio, muy lentamente con lo cual la mayoría de las veces me canso antes de que salga el disparo y tengo que bajar el arma, cuando consigo sacar el disparo generalmente va al sitio es un 10 o un 9 pero claro en competición empiezo a ponerme nervioso porque veo que de tanto renunciar al disparo se me come el tiempo y al final termino cagándola. Me gustaría que me dijerais algún meto para entrenar la salida del disparo. Muchas gracias, no os hacéis a la idea de lo mucho que se aprende en este hilo"***

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por SANTOVENI » 16 May 2008, 20:46**

Hola a todos, mi problema es el siguiente:

En primer lugar soy zurdo (bueno creo que eso no es un problema) y cuando hago las cosas bien, mis disparos van al cuadrante superior derecho del negro. He intentado corregirlo cuidando el empuñe y metiendo y sacando el dedo en el gatillo, pero sigo pegando en el mismo sitio.

¿Podría ser, que al tener la mano media-grande, me quede el gatillo muy cerca de la culata por lo que tengo que doblar mucho el dedo para efectuar el disparo y en vez de mover sólo la primera y segunda falange, muevo también un poco la tercera, por lo que empujo la pistola hacia la derecha? Si es así, como puedo corregirlo.

Un saludo.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por flipk12 » 17 May 2008, 01:13**

Bueno, hay dos cosas que desconozco. ¿Qué arma usas? Así, la causa de los impactos por cuadrantes ¿es especular en un zurdo en relación con un diestro? Pero pienso que así es.

A ver, en referencia al dedo del gatillo. La teoría dice que la primera falange ha de estar perpendicular al eje de disparo y que la presión ha de hacerse con la yema del dedo. Si andas haciendo poses raras con el dedo del gatillo es normal que tengas ligeros problemas, aunque no de esa índole.

Me aventuro a pensar que tienes un problema generalizado de empuñe, no sólo el dedo en el gatillo. Probablemente ahueques la mano, dejes huecos entre la palma y la empuñadura, apoyes algo el arma en el gatillo e introduzcas de más el dedo en el. Pero habría que verlo.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por Tomate » 17 May 2008, 01:55**

En principio, me uno a flipk12 en la pregunta del arma y especialidad.

**"[Citando a: SANTOVENI]**

***Hola a todos, mi problema es el siguiente:***

***en primer lugar soy zurdo (bueno creo que eso no es un problema)"***

Es y no es un problema ser zurdo, las armas vienen para derechos por ende todos los mandos están para ellos y lo mismo con la ventana expulsora.

Reconozco que los tiradores zurdos me hacen renegar porque con ellos todo es a la inversa.

**"[Citando a: SANTOVENI]**

***y cuando hago las cosas bien, mis disparos van al cuadrante superior derecho del negro."***

Si haces las cosas bien, sólo debes corregir las miras del arma y ya.

**"[Citando a: SANTOVENI]**

***He intentado corregirlo cuidando el empuñe y metiendo y sacando el dedo en el gatillo, pero sigo pegando en el mismo sitio."***

El tema del dedo en el disparador es una parte del problema pero me inclino a pensar en lo que dice flipk12 de todo un empuñe defectuoso, posición de la mano, contacto de la misma con la empuñadura y Muñeca floja

**"[Citando a: SANTOVENI]**

***¿Podría ser, que al tener la mano media-grande, me quede el gatillo muy cerca de la culata por lo que tengo que doblar mucho el dedo para efectuar el disparo y en vez de mover sólo la primera y segunda falange, muevo también un poco la tercera, por lo que empujo la pistola hacia la derecha?***

***Si es así, como puedo corregirlo.***

***Un saludo."***

Si las causas de enviar los disparos a ese sector atípico del blanco son dos:

1 - Estás tironeando del disparador, lo que puede estar dado por una mala postura del dedo ó simplemente porque no presionas con la suficiente suavidad.

2 - Talonamiento, empujas la parte trasera de la empuñadura con el talón de la mano anticipando el retroceso.

No es común que alguien dispare en el cuadrante superior izquierdo siendo diestro, por lo que para un zurdo es el cuadrante superior derecho del blanco.

Es lo que se me ocurre con la información que nos das y sin ver.

- Revisa las miras del arma, no sea que haya que cambiar la regulación.
- Revisa el empuñe general, si puedes cambiarlo (cacha anatómica) estudia los cambios con cuidado antes de hacer nada.
- Tira en seco, y presta atención a donde se poyan las miras cuando escuchas el clic del martillo. Si tienes un "vicio" seguro se marcará en los disparos en seco.
- Más tiros en seco, para tomar tacto al disparador y posición del dedo además de eliminar los tirones.
- Ejercicios de toma de mira.

Espero haber aportado algo.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por flipk12** » 17 May 2008, 08:24

Ejercicios de mira con el dedo Índice estirado completamente, para acostumbrarte a sujetar el arma sin usar para ello el Índice igual te venían bien también.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por SANTOVENI** » 17 May 2008, 13:41

Mi arma es una Walther GSP expert de 22 y 32, por lo que practico estándar y fuego central, este problema lo noto en las series de precisión.

Lo de meter y sacar el dedo me refería a apoyar la yema más a la punta o más al interior para ver si notaba diferencias.

Os comentaba lo de la distancia del disparador con respecto a la empuñadura, porque haciendo tiro en seco, notaba que en el último momento del disparo, cuando tengo el dedo más doblado, la punta de la pistola se me movía ligeramente a la derecha.

Este fin de semana pasado, me dejaron probar S&W 952, Infinity scepter y pardini GT9 y el problema era el mismo.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por Tomate** » 17 May 2008, 20:42

Ap., esto es un cambio en el planteo inicial, a pesar de que mantengo mi recomendación de más arriba. Refuerzo mi planteo de un "vicio" del tirador.

Vamos a desmenuzar esto.

**"[Citando a: SANTOVENI]**

***Mi arma es una Walther GSP expert de 22 y 32, por lo que practico estándar y fuego central, este problema lo noto en las series de precisión."***

Una Walter es un arma con múltiples opciones, puedes adelantar o atrasar más la cola disparadora, eso te permitirá más comodidad en cuanto al dedo.

Este debe entrar en la posición correcta dentro de la cola del disparador con la mano relajada sin forzar nada.

También puede que tengas una empuñadura "médium" cuando tu mano es "large" hay que ver ese tema también (por lo que decías de mano grande) no hay nada peor para un mal empuñe que una cacha de la medida incorrecta.

**"[Citando a: SANTOVENI]**

***Lo de meter y sacar el dedo me refería a apoyar la yema más a la punta o más al interior para ver si notaba diferencias."***

En varios post está explicado esto al igual que en el artículo de puntería que está en el foro. Como respuesta a una pregunta de un lector.

(Artículo [aquí](#))

Pero en base al peso del disparador lo que debes apoyar es la mitad de la 3º falange y la presión debe ser paralela al eje del cañón suave continua y constante.

**"[Citando a: SANTOVENI]**

***Os comentaba lo de la distancia del disparador con respecto a la empuñadura, porque haciendo tiro en seco, notaba que en el último momento del disparo, cuando tengo el dedo más doblado, la punta de la pistola se me movía ligeramente a la derecha."***

Si lo ves en seco, seguro lo haces en fuego real, hay que trabajar mucho en este aspecto, acomoda la empuñadura y la cola disparadora y a darle firme al seco hasta quitar el mal hábito.

**"[Citando a: SANTOVENI]**

***Este fin de semana pasado, me dejaron probar S&W 952, Infinity scepter y pardini GT9 y el problema era el mismo."***

No le des más vueltas, es el indio, hay que corregir este mal hábito proponerte reaprender la técnica de presión sobre el disparador.

Mi recomendación es la que está más arriba, con paciencia, con constancia, primero verás algunos tiros bien y otros mal y poco a poco la balanza se inclinará a favor del buen hábito.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por flipk12 » 18 May 2008, 10:13**

Si, la pregunta ahora es esa.

¿Te vale la cacha? Si no te permite sujetar bien y cómodamente el arma no hacemos nada o nos costará mucho hacerlo.

¿Tienes el gatillo colocado en la posición correcta? Si tienes que doblar el dedo hacia atrás será difícil que no le transmitas movimientos laterales al arma.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por SANTOVENI » 18 May 2008, 12:56**

Que era el indio lo tenía claro, lo que no tenía tan claro eran los cambios que debía de hacer. La empuñadura es una M, pero tenía el tope de abajo un poco cerrado, pensando en sujetar más la mano, pero seguramente me la comprimía demasiado y el gatillo lo tenía situado en la zona media. Ahora, he abierto el tope de la empuñadura todo lo posible y desplazado el gatillo hacia adelante, y la verdad que la mano está mucho más cómoda, en cuanto pueda lo probaré en el campo de tiro, de momento practicaré tiro en seco.

Es un placer contar con gente como vosotros, que desinteresadamente ayuden a cualquiera que lo solicite. Yo no me prodigo mucho en el foro, porque la verdad, no tengo mucho que aportar, pero leo prácticamente todo lo que sale y con vuestras aportaciones, tengo todas mis dudas resueltas y alguna más que no sabía que la tenía.

Muchas gracias y un saludo.

PD. Tomate, estamos esperando el próximo artículo de aprender a disparar.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por Iluquino » 18 May 2008, 12:59**

Hola, pongo esta página que me parece muy interesante y un **extracto** de técnicas de tiro. Muy buen trabajo en este post

<http://www.fullaventura.com/armas/nota101213.asp>

**Nota de dorisergio: El enlace no es válido, si supiera el autor del artículo sería más fácil encontrarlo ya que la web en cuestión tiene clasificados los artículos por autores.**

**"Posición de Tiro. (Relación cuerpo arma)**

**Procesos de Respiración. (Estimulando la propiocepción y los sentidos)**

**Procesos de puntería. (Definiendo claramente las miras)**

**Proceso de disparo. (Asimilando el proceso como un acto propio)**

**Entrenamiento inteligente – Fases**

**Fase exploratoria global: el sujeto se pone en contacto con el problema a resolver. Puede durar horas, minutos, o fracciones de segundo.**

**Fase de disociación: al principio el movimiento es difuso, inexacto y torpe. Las acciones motrices son imprecisas e implican numerosas contracciones musculares inútiles, incluso aquellas que atentan contra la buena ejecución. Durante esta fase de disociación, el proceso de control y de inhibición neuromuscular actuará con el fin de seleccionar las contracciones eficaces. En esta fase se fijará progresivamente el hábito motor.**

**Fase de estabilización: es el momento en que el hábito motor se automatiza. Esta nueva automatización será aplicada inconscientemente en actividades ulteriores y en nuevos aprendizajes.**

**Entonces, ¿cómo aplicar estas fases durante el aprendizaje del tiro? Muy sencillo. (Siempre respetando las normas de seguridad).**

**Permitir que la persona explore el arma, su peso, su contextura, su funcionamiento, su olor, etc. Se debe permitir que la persona deje de sentir a este objeto como extraño y comience a reconocerlo formalmente. Se le deben dar simples nociones de las cuestiones técnicas, y de la puntería. Recuerden que la persona no podrá asimilar mucha información. La información debe ser sencilla, escueta, precisa y segura.**

**Practica de tiro. Se comienza a explicar las bases de la técnica del tiro: posición - respiración - miras y proceso del disparo. Dejando que la persona analice la información que recibe de sus sentidos.**

**La dificultad del aprendizaje estará condicionada por el nivel de dificultad de ejecución. Por esta razón en un primer momento las posiciones deben ser estables y con apoyo, para permitir que el sistema nervioso central pueda discriminar perfectamente las vías sensoriales visuales (ver correctamente las miras sobre el blanco), las zonas de decisión motora (que establecen la orden de disparar) y las vías motoras de ejecución (que ejecutan la orden excitando tan solo el dedo índice e inhibiendo todos los demás músculos en la acción del disparo).**

**Las armas a utilizar deben ser de bajo calibre, si son armas neumáticas mucho mejor. Este adecuado aprendizaje formará las bases de una técnica muy sólida que jamás será olvidada por el sujeto.**

**En esta fase la técnica básica está sólidamente establecida en las representaciones neuromotoras. Recién ahora podemos comenzar a construir técnicas más complejas disparando desde otras posiciones sin apoyo. Tan solo luego de ser un tirador efectivo y altamente seguro en el manejo de armas podemos avanzar hacia las técnicas más complejas de tiro.**

**Independiente siempre, aislado nunca."**

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**▢ Por anto75 » 18 May 2008, 14:15**

Gracias por vuestras observaciones, creo que nos serán muy útiles a los que empezamos

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ Por **Tomate** » 18 May 2008, 16:07

**"[Citando a: SANTOVENI]**

***Que era el indio lo tenía claro, lo que no tenía tan claro eran los cambios que debía de hacer. La empuñadura es una M, pero tenía el tope de abajo un poco cerrado, pensando en sujetar más la mano, pero seguramente me la comprimía demasiado y el gatillo lo tenía situado en la zona media.***

***Ahora, he abierto el tope de la empuñadura todo lo posible y desplazado el gatillo hacia adelante, y la verdad que la mano está mucho más cómoda, en cuanto pueda lo probaré en el campo de tiro, de momento practicaré tiro en seco.***

***Es un placer contar con gente como vosotros, que desinteresadamente ayuden a cualquiera que lo solicite. Yo no me prodigo mucho en el foro, porque la verdad, no tengo mucho que aportar, pero leo prácticamente todo lo que sale y con vuestras aportaciones, tengo todas mis dudas resueltas y alguna más que no sabía que la tenía.***

***Muchas gracias y un saludo.***

***PD. Tomate, estamos esperando el próximo artículo de aprender a disparar."***

Gracias!!!! siempre bueno saber que lo que uno puede aportar sirve.. Son todos muy amables.

El hecho de que hayas visto errores y corregido algunos aspectos espero que te sea útil, no dejes de contarnos como te va con las modificaciones.

Ya en seco deberías estar viendo alguna diferencia, pero no olvides que hay que fijar todo y no es un proceso rápido. Dale tiempo a los cambios.

Si te sientes más cómodo es un avance.

No tengas miedo en escribir tus experiencias, es la forma en que todos vamos aprendiendo, además que la participación es lo que le da vida al foro y hace que sigamos teniendo que y donde escribir.

Lo que no se debe ser es cerrado, creer que tenemos todas las respuestas, uno expone una forma de ver y a veces es un don, pero también lo es saber identificar cuando lo que dice otra persona se ajusta más a la realidad que lo que nosotros escribimos, y la grandeza está en poder reconocerlo.

No me canso de decir que aprendo cada día con Uds. y me encanta pensar que también les devuelvo algo.

¿El artículo? como dicen algunas páginas web: En construcción, a decir verdad tengo dos temas y no me decido con cuál seguir, si entrar de lleno en la técnica o ampliar más el tema del entrenamiento.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ Por **psanta** » 18 May 2008, 16:38

**"[Citando a: anto75]**

***gracias por vuestras observaciones, creo que nos serán muy útiles a los que empezamos***

***Un saludo"***

Y a los que llevamos en el tiro años también.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ Por **flipk12** » 18 May 2008, 23:33

Yo considero un error, y parece que es bastante extendido, el pretender que la cacha apriete la mano. Hay mucha gente que hace esto, se aprietan la mano con la base de la cacha, no se dan cuenta que si la cacha aprieta la mano, la mano no aprieta la cacha. Yo lo que busco en el empuñe es que mi mano sujete toda la cacha, que la abarque y sujete uniformemente.

Es una sensación, Cuando aprendes y lo logras lo sientes y sabes cuándo te va una cacha y cuando no. Y cuando no te va es complicado, se mueve la pistola, no para, es una sensación desagradable.

**"[Citando a: SANTOVENI]**

***Que era el indio lo tenía claro, lo que no tenía tan claro eran los cambios que debía de hacer. La empuñadura es una M, pero tenía el tope de abajo un poco cerrado, pensando en sujetar más la mano, pero seguramente me la comprimía demasiado y el gatillo lo tenía situado en la zona media.***

**Ahora, he abierto el tope de la empuñadura todo lo posible y desplazado el gatillo hacia adelante, y la verdad que la mano está mucho más cómoda, en cuanto pueda lo probaré en el campo de tiro, de momento practicaré tiro en seco.**

**Es un placer contar con gente como vosotros, que desinteresadamente ayuden a cualquiera que lo solicite. Yo no me prodigo mucho en el foro, porque la verdad, no tengo mucho que aportar, pero leo prácticamente todo lo que sale y con vuestras aportaciones, tengo todas mis dudas resueltas y alguna más que no sabía que la tenía.**

**Muchas gracias y un saludo.**

**PD. Tomate, estamos esperando el próximo artículo de aprender a disparar."**

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por Maqroll » 20 May 2008, 11:04**

Hola de nuevo

Quería comentar las innovaciones que he introducido en mi rutina de entreno, y que no sé muy bien porqué funcionan, si es que en realidad funcionan.

En primer lugar, he variado la postura, adelantando bastante el pie izquierdo. Ahora tiro con un Ángulo de 30º (aprox.) con respecto al paralelo de la diana. Puede ser una postura un tanto heterodoxa, y no sé si hasta perjudicial (espero que los maestros me lo aclaren); pero ha mejorado en muchos aspectos: ha corregido la tendencia de los disparos a caer hacia la izquierda, teniendo ahora agrupaciones bastante centradas. Ha mejorado la parada, pudiendo aguantar más tiempo con el brazo alzado, razonablemente firme. Noto que los músculos que trabajan son el trapecio y el deltoides, haciendo base en el dorsal mayor, y no sólo el deltoides y el brazo, como me pasaba antes.

Ya he comprado la montura de las gafas de tiro (200 €), y estoy en el proceso de la graduación.

Veremos que tal va.

También he observado una cosa curiosa: normalmente tiro de 100 a 150 disparos por sesión de entrenamiento en el campo, una vez a la semana. El otro día, me encontré que el club no tenía munición, y tuve que conformarme con los 50 que yo llevaba. Como tenía previsto entrenar unas dos horas, efectué los disparos con verdadera usura. Entre serie y serie de 5 tiros, efectuaba 10 o 15 disparos en seco. Tiraba a dianas vueltas, con cinta adhesiva vertical y otra horizontal (una técnica explicada en este hilo por Tomate).

El resultado fue realmente sorprendente. También es cierto que en casa practico mucho el tiro en seco y seguimiento de miras (para cabreo generalizado de la familia, pues me paso las horas encerrado en mi despacho), y supongo que se nota el entreno.

En resumidas cuentas, estoy contento con la evolución en general, y sigo descubriendo detalles de este deporte fascinante, con la inestimable ayuda de los maestros que por aquí corren.

Saludos

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por flipk12 » 20 May 2008, 11:24**

¿La postura de antes era totalmente perpendicular a la línea de blancos? Le pasa a todo el mundo, fuerzas el brazo hacia atrás y cuando te descuidas... Plas!

30º con respecto al eje que une tu puesto con el blanco está bien, 30ª con la paralela a la línea de blancos en mi caso hace que se me vayan tiros a la derecha y que realice el trabajo con los músculos anteriores del hombro.

Tu posición de tiro es aquella que te favorezca a ti. Yo haría lo siguiente.

Partiendo de una postura de más o menos 45, cerrará los ojos, levantará el arma en parada haciendo fuerza con el hombro procurando equilibrar la parte anterior y posterior, de modo y manera que el esfuerzo se reparta entre ambas (los músculos posteriores no suelen estar entrenados para ello y cansan al principio), levanta la pistola de manera que no tengas que tirar del brazo hacia adelante, ni hacia atrás. Abre los ojos y rotando el cuerpo sitúa la pistola encima del blanco.

Lo que consigues así es una postura natural que no tienes que forzar. Y que varía en función de lo entrenados que tengas los músculos de una zona o de otra.

Una cosa menos de que preocuparse.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por Maqroll » 20 May 2008, 11:38**

Hola Flipk

La postura anterior era a 45º del paralelo a la diana. Es la postura que me enseñó el entrenador cuando fui por vez primera al tiro, y la he mantenido siempre a pies juntillas. Pero ahora, al adelantar

el pie izquierdo, me noto mucho más cómodo y estable. Supongo que tiene que ver con la constitución física de cada uno. Yo particularmente, soy bastante ancho de hombros, y quizás así haga trabajar los músculos implicados de forma más uniforme. También probé atrasar el pie izquierdo, poniéndome casi perpendicular a la diana, y el resultado fue desastroso, además de cansarme un montón. De todas formas, seguiré probando cosas nuevas (es lo fantástico de este deporte)

Saludos

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por flipk12 » 20 May 2008, 11:45**

La tendencia es a tirar cada vez más perpendicular al eje de blancos. Porque vas desarrollando más el hombro. Brindar sabemos todos y los músculos anteriores suelen estar acostumbrados a levantar. Los de detrás se van desarrollando.

La postura de tiro no es fija. Partes de una base, una aproximación, luego la adaptas para ti. Yo tiro a unos 10-15 grados de la perpendicular de la línea de blancos, dependiendo del día, de mi hombro, de mi cuello.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por Tomate » 22 May 2008, 20:19**

Siempre recuerdo la Copa del Mundo que se tiró en mi país, todos queríamos ver a los grandes disparar, en un momento estoy viendo la tirada de Pistola Libre y veo a un tirador que se paraba en forma extraña, dejaba el arma en cada tiro y abandonaba el puesto de tiro, volvía tomaba la pistola y hacia otro disparo, otra vez soltaba todo, en fin recuerdo que cuando me acercaba a él le comenté a un amigo "Este no le debe dar a nada" no les cuento mi sorpresa cuando leo en la espalda del tirador Roberto Di Donna, para los que no lo conocen, fue campeón del mundo de aire comprimido en varias ocasiones, medalla de oro en Atlanta y bronce en libre, en fin ningún improvisado. Mi amigo no daba de la risa y me dice:

-Si vos tienes un alumno que haga eso, lo retas hasta el año que viene.  
Y tenía razón.

Uno de los grandes del tiro argentino, con el que tengo el honor y el privilegio de ser amigo y discípulo, me dijo (y yo adopté para mis alumnos)

Si haciendo la vertical pegas, seguí así pibe, si no, haces lo que yo te digo

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por JOSE-ssp » 24 May 2008, 12:08**

Hola a todos y felicidades por este hilo tan bueno y aprovechable que estáis creando, enhorabuena.

La verdad es que todo lo que he leído me ha servido, unas cosas para mejorarme y otras para afirmarlas.

Seguid así que somos muchos los que os estamos muy agradecidos.

Hasta pronto

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por Maqroll » 24 May 2008, 12:40**

¿Hacer la vertical? Si pudiera mantener "la" vertical más de medio minuto, seguramente mis progresos serían mayores.

Hace ya dos semanas que mi club no tiene munición, y mañana es la última tirada oficial del año. Así que de momento tendré que conformarme con el tiro en seco, etc. Pero que mono, Dios, que mono... además de no saber si se progresa o no.

saludos

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

▣ Por **Tomate** » 24 May 2008, 13:12

"[Citando a: **JOSE-ssp**]

**Hola a todos y felicidades por este hilo tan bueno y aprovechable que estáis creando, enhorabuena.**

**La verdad es que todo lo que he leído me ha servido, unas cosas para mejorarme y otras para afirmarlas.**

**Seguid así que somos muchos los que os estamos muy agradecidos.**

**Hasta pronto"**

Gracias!!!! JOSE-ssp Es muy bueno saber que sirve y que alguien aprovecha lo que escribimos, aunque solo sea para repasar conocimientos y también sería fantástico que aportaran lo que le pasa a cada uno, es la manera de crecer todos juntos.

JAJAJAJA estimado Maqroll tirar en seco es oro en polvo!!! Así que a ponerse, ¿mira como te hacen un gran favor en el club por no tener munición? Jajajajaja

¿No puedes hacer la vertical??? Vas a tener que hacer lo que yo diga (o Flipk que anda flagelando gente) Jajajajaja

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

▣ Por **flipk12** » 24 May 2008, 17:13

¿Última tirada oficial del año en mayo? ¿De dónde eres?

Puedes competir en otros clubes, incluso de otras provincias.

En mi club hay tiradas casi todas las semanas de una u otra modalidad y todas son autonómicas (creo que sólo tenemos una social al año)

Me acabas de dejar anonadado.

Eso sí, campeonatos regionales una vez al año por modalidad obviamente, pero luego hay competiciones varias patrocinadas.

"[Citando a: **Maqroll**]

**¿Hacer la vertical? Si pudiera mantener "la" vertical más de medio minuto, seguramente mis progresos serían mayores**

**Hace ya dos semanas que mi club no tiene munición, y mañana es la Última tirada oficial del año. Así que de momento tendré que conformarme con el tiro en seco, etc... Pero qué mono, Dios, que mono...**

**además de no saber si se progreso o no Saludos"**

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

▣ Por **Maqroll** » 26 May 2008, 08:50

Hola Flipk

Perdona no haberte respondido antes; pero hasta ahora no tenía acceso al ordenador. Soy de la Catalana, y en el calendario de mi club (Mataró), ya no hay más tiradas oficiales hasta el próximo año. Al ser de 3ª (y porque no hay más bajo), ignoro si puedo participar en otros clubs, y cómo es el proceso de inscripción. Me preocupa más el tema de la munición: ¿Se puede comprar en otro club, para uso exclusivo de la tirada? ¿Y cómo lo hacéis, cuando leo por el foro que comentáis la calidad de las diferentes municiones? Al tener 100 balas guiadas, una vez consumidas, sólo puedes usar las que te venda el club...

Saludos

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

▣ Por **flipk12** » 26 May 2008, 12:37

¿Y cuáles son tus 100 balas guiadas?

¿Como las distinguen de las otras?

¿Entiendes lo que te quiero decir? La idea es que no andes por ahí con munición como para una guerra, pero vamos, que a competir te puedes llevar munición.

Pues tendrás que enterarte de como es, pero en competiciones autonómicas tienes que poder. Tu licencia federativa te da derecho a ello. Supongo que para los campeonatos regionales tendrás una puntuación mínima, pero para el resto de tiradas autonómicas no.

Igual hace falta preinscribirse o vale personarse e inscribirse sobre la marcha. Aquí sólo es necesario preinscribirse en los campeonatos regionales y las tiradas nacionales.

Forma parte de "la salsa" del tiro, el ir a competir a otros clubes. Las piquillas y eso. Conocer otra gente. Te estás perdiendo parte de lo bonito.

He estado mirando la web de la federación catalana y no encuentro más que cuatro competiciones de estándar. No deben de poner los trofeos de los clubes o no los encuentro. Pero vamos, como que me extraña mucho. ¿Qué hacéis sino el resto del año? Yo llevo 19 tiradas en lo que va de año, entre FC, 9mm y Standard y no fui a todas las que hubiera podido. Si me lo planteo puedo competir todas las semanas y en tu zona hay muchos más clubes así que imagino que tendrás mas oportunidades.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por Maqroll » 26 May 2008, 20:31**

Hola Flipk

En efecto, la munición no se distingue "en papeles"; pero cuando ya has anotado tu cupo de 100 balas anuales del 9 Pb, se supone que ya no puedes comprar más durante un año, excepto la que compres en el campo de tiro. Siempre puedes "tener" 100 balas. La pregunta era acerca de la "calidad/marca" de la munición que puedas emplear. Si gastas las 100 guiadas (que puedes comprar la marca que te de la gana), el resto ha de ser la que el club de tiro quiera servir (y supongo que manejará márgenes comerciales, rappels de consumo, etc.). Por eso mi pregunta: ¿cómo se hace para probar diferentes tipos de munición, del mismo calibre: troncocónicas, y demás?). Puede parecer que este tema no corresponde a la trama del post; pero pienso que es importante, también para el entreno, conocer distintos tipos de munición y sus efectos en el resultado final del tiro. Aunque, una vez más, se evidencia mi total ignorancia del tema.

En cuanto a lo de competir en otros clubs, cara al invierno, me parece una magnífica idea, de la que me informaré. Por cierto ¿de qué federación eres tú, que puedes tirar tanto?

Un saludo, y gracias de nuevo

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por flipk12 » 26 May 2008, 21:57**

Tú tienes siempre tus balas guiadas que no gastas. Lo que no puedes es almacenar centenares, pero un par de cajas o tres ¿por qué no?

Luego tienes compañeros, de tu club, de otros que te dejan probar, tu les dejas probar, luego recargas..... pides en el club que traigan la que te gusta o gusta a unos cuantos, pides un aumento de cupo en la IA. De múltiples maneras nada complicadas.

De la del Principado de Asturias. Te adjunto el calendario por si te coincidiera darte una vueltecita por aquí, que aunque no te queda cerca todo puede ser.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por Tomate » 28 May 2008, 15:18**

Ya que hemos estado "sacando mano" a todos, voy a exponer mis errores, así les doy oportunidad de criticarme jajajajajajaja.

Les dejo un entrenamiento/test previo a una competencia para que opinen, en la competencia me fue muy parecido.

Les cuento que en cada blanco están los 20 disparos y que se hicieron sin poder ver el blanco entre series, no use el catalejo salvo en la de 150".

En la de 10" un error de postura no pudo ser corregido por no ver el blanco entre series de 5.

De todas maneras tengo esa maldita tendencia de irme sobre el lado izquierdo en 10" cuando estoy compitiendo lo corrijo dándole dos clics a la mira hacia la derecha, pero no es lo correcto, se que debo encontrar el error y poder corregirlo.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por Mister\_Weber » 28 May 2008, 19:51**

Para criticarte ¿no? que jodío

Pero....

... CASI haces un 6, te castigo a jalarte una parrillada argentina y para desengrasar una botella de vino, eso sí, Rioja o Ribera del Duero. ;)

Ahora que caigo, Tomate ¿qué arma y munición usas?

Mirad como se las gastan estos argentinos....

Saludos

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por Tomate** » 28 May 2008, 20:55

"[Citando a: Mister\_Weber]

*Para criticarte ¿no? que jodío*

*Pero....*

*... CASI haces un 6, te castigo a jalarte una parrillada argentina y para desengrasar una botella de vino, eso sí, Rioja o Ribera del Duero. ;)*

*Ahora que caigo, Tomate ¿qué arma y munición usas?*

*Mirad como se las gastan estos argentinos....*

*Saludos"*

JAJAJAJAJAJA Esta misma noche hago efectivo el castigo, ya estoy prendiendo el fueguito!!!

El arma una Hammerli 280 .22 LR con conversión .32 S&W que me acompaña desde el año 1996 y ha sido una de las mejores armas que haya tenido.

En la foto se ve la conversión a la izquierda, están en una expo que hizo mi club y yo las presté.

La munición de esa tirada es la que fabrican en la Fábrica Militar de municiones Fray Luis Beltrán (en Fray Luis Beltrán) de velocidad estándar.

El maldito casi 6 es un "dedazo" de los que suelo propinarle a mi querida Hammerli, en realidad debió ir al 2 ó 3 pero la 280 perdona muchísimo.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por Mister\_Weber** » 28 May 2008, 21:42

Muy bonita tu pistola, seguro que has pasado muchos y buenos ratos con ella (esta frase puede resultar polémica, pero me atengo a aquello de que no hay palabras mal dichas, sino mal entendidas).

Dime una cosa, cuando le pones el 32 ¿cambia mucho su comportamiento? quiero decir si es tan permisiva como con el 22.

No es que esté pensando en comprarle el 32 a mi GSP, después del pastón que cuesta la pistola el convertidor al 32 tendrá que esperar, primero a que yo aprenda en condiciones, cosa que puede durar años y segundo a ahorrar la pasta, mas años...:D

Saludos tomate.

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

▣ Por Tomate » 28 May 2008, 22:23

“[Citando a: Mister\_Weber]

**Muy bonita tu pistola, seguro que has pasado muchos y buenos ratos con ella (esta frase puede resultar polémica, pero me atengo a aquello de que no hay palabras mal dichas, sino mal entendidas).**

**Dime una cosa, cuando le pones el 32 ¿cambia mucho su comportamiento? quiero decir si es tan permisiva como con el 22.**

**No es que esté pensando en comprarle el 32 a mi GSP, después del pastón que cuesta la pistola el convertidor al 32 tendrá que esperar, primero a que yo aprenda en condiciones, cosa que puede durar años y segundo a ahorrar la pasta, mas años...:D**

**Saludos tomate.”**

La pregunta la comprendo muy bien y justamente le diste al clavo, porque personalmente creo que la Hammerli 280 es una pistola hecha para .32 S&W con una conversión a .22 LR.

¿Que quiero decir con esto?? Que para mí es mucho mejor pistola en .32 que en .22 si bien la pistola en .22 me ha dado satisfacciones en .32 ha sido excepcional, disfruto más de ella, me siento muchísimo más confiado, en fin.

Al revés pienso de la SP20 aquí un amigo compró ambas y la verdad es que en .22 es excelente, pero en .32 no la pudimos hacer pegar bien nunca, tal es así que la vendió sin poder hacer que pegara.

En satisfacciones, la 280 ha sido extraordinaria, disfruto muchísimo de ella y siento que hace casi todo lo que yo hago, siempre tengo eso de que en .22 aparecen esos disparos volados (que seguro son culpa mía)

Te cuento una anécdota de cuando recién la compre, voy a un test y llevo dos cajas de munición Lapua Súper Club e hice en una prueba de estándar 578 (el record mundial era 584) y estaba SOLO en el polígono, no lo vio nadie!!!! Jajajajajajaja

Tuve guardado el blanco hasta no hace mucho, pero jamás repetí semejante puntuación y todavía los amigos me dicen que no me creen que el blanco lo puse a 5 metros y por eso pegué tanto.

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

▣ Por flipk12 » 28 May 2008, 22:23

Querido amigo Tomate, tienes un claro problema en la empuñadura ya que siempre cascás algún tiro a la izquierda. Eso me pasaba a mí siempre con la cacha antigua. Mi mano no apoyaba bien atrás y en cuanto me despistaba zas a la izquierda, bien de altura pero a la izquierda. Un poquito de apoyo en la aleta de la cacha quita esas cosas.

Yo hoy estuve tirándole a un blanco vuelto con un parche, luego puse otro bien y obtuve los mismos resultados más o menos. Poca luz, no veía bien las miras, una media de 9 en precisión lo cual es pobre, eso sí, ninguna parada de más de 8 segundos desde "preparado", que cuando paro mucho es cuando la cago, bueno, como todos.

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

▣ Por Tomate » 28 May 2008, 22:38

“[Citando a: flipk12]

**Querido amigo Tomate, tienes un claro problema en la empuñadura ya que siempre cascás algún tiro a la izquierda. Eso me pasaba a mí siempre con la cacha antigua. Mi mano no apoyaba bien atrás y en cuanto me despistaba zas a la izquierda, bien de altura pero a la izquierda. Un poquito de apoyo en la aleta de la cacha quita esas cosas.**

**Yo hoy estuve tirándole a un blanco vuelto con un parche, luego puse otro bien y obtuve los mismos resultados más o menos. Poca luz, no veía bien las miras, una media de 9 en precisión lo cual es pobre, eso sí, ninguna parada de más de 8 segundos desde "preparado", que cuando paro mucho es cuando la cago, bueno, como todos.”**

Hay un dato que no les di, he cambiado la cola disparadora de la Hammerli que es curva por una plana, donde me asienta mejor el dedo y tengo mejor control, pero aún no manejo como manejaba el original (curvado).

La empuñadura es la misma que uso para todo, FC, TR, PS y en lo Único que tengo ese defecto es en la serie de 10" de PS.

Igual voy a repasar el tema, gracias.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por flipk12** » 28 May 2008, 22:42

Pienso que eres lo suficientemente bueno para contrarrestar ese problema en el resto de las series salvo cuando te despistas, claro. Fíjate que siempre es a la izquierda ¿por qué siempre a la izquierda? Desde mi punto de vista porque la estás sujetando tu para que no se vaya a la izquierda, que es su tendencia natural.

Es sólo una hipótesis de trabajo. Obviamente si supieras porqué lo haces, no lo harías. A lo mejor otra opinión te ilumina un poco.

**"[Citando a: Tomate]**

**"[Citando a: flipk12]**

***Querido amigo Tomate, tienes un claro problema en la empuñadura ya que siempre cascás algún tiro a la izquierda. Eso me pasaba a mí siempre con la cacha antigua. Mi mano no apoyaba bien atrás y en cuanto me despistaba zas a la izquierda, bien de altura pero a la izquierda. Un poquito de apoyo en la aleta de la cacha quita esas cosas."***

***Yo hoy estuve tirándole a un blanco vuelto con un parche, luego puse otro bien y obtuve los mismos resultados más o menos. Poca luz, no veía bien las miras, una media de 9 en precisión lo cual es pobre, eso sí, ninguna parada de más de 8 segundos desde "preparado", que cuando paro mucho es cuando la cago, bueno, como todos."***

***Hay un dato que no les di, he cambiado la cola disparadora de la Hammerli que es curva por una plana, donde me asienta mejor el dedo y tengo mejor control, pero aún no manejo como manejaba el original (curvado).***

***La empuñadura es la misma que uso para todo, FC, TR, PS y en lo Único que tengo ese defecto es en la serie de 10" de PS.***

***Igual voy a repasar el tema, gracias."***

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por Tomate** » 29 May 2008, 04:06

**"[Citando a: flipk12]**

***Pienso que eres lo suficientemente bueno para contrarrestar ese problema en el resto de las series salvo cuando te despistas, claro. Fíjate que siempre es a la izquierda ¿por qué siempre a la izquierda? Desde mi punto de vista porque la estás sujetando tu para que no se vaya a la izquierda que es su tendencia natural.***

***Es sólo una hipótesis de trabajo. Obviamente si supieras porqué lo haces, no lo harías. A lo mejor otra opinión te ilumina un poco."***

He tomado absoluta nota de tu recomendación y ya estoy mirando con cara de desconfianza mi empuñadura.

Más que nadie se que no se puede hacer todo solo, que es necesario tener alguien con quien intercambiar experiencias y opiniones, alguien que te vea tirar o te ayude a leer el blanco, en fin...

De todas maneras mi lista de sospechosos estaba así:

- Disparador nuevo.
- Postura. (No subestimo mi habilidad de retorcerme y hacer macanas).
- Bajo entrenamiento.

Ahora agrego:

- Empuñadura (por recomendación tuya).

Veremos y ya les contaré.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por flipk12** » 29 May 2008, 08:04

Pienso que el disparador nuevo generaría una diagonal izquierda abajo derecha arriba, o izquierda abajo más que un centro a la izquierda. Además, estando, como estás, acostumbrado a disparar hasta con tirachinas no creo que eso te afecte en exceso.

Si que podría ser la postura, pero eso lo notarías bien, levantarías y no estarías encarado y corregirías automáticamente aún sin ver los impactos en el blanco, sólo por la "sensación". Aunque podría ser balanceo de la cintura. ¿Bailas lambada? ¿Giro de los hombros con respecto al plano del cuerpo?

Falta de entrenamiento, y a consecuencia de ello falta de "tono" en la parte trasera del hombro. Lo notarías mucho en el resto de "la parada" creo y tenderías a enfrentarte más al blanco para "descansar".

A ver si releo lo que decía el libro de Chas (nuestro gurú nacional del tiro) en el capítulo de empuñaduras y te transcribo lo que tienes que mirar. Por cierto, gran libro que a pesar de sus años no pierde vigencia, "La preparación del tirador".

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por flipk12 » 29 May 2008, 15:58**

Aunque igual es un problema de postura, como dices, mira, te he hecho un croquis:

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por Tomate » 29 May 2008, 16:08**

*"[Citando a: flipk12]*

*Aunque igual es un problema de postura, como dices, mira, te he hecho un croquis:"*

Jajajajajaja Espectacular!!!! Gracias!!!!

Me encantó....!!!!!! Va de firma o de avatar!!!! (Aunque cambie a Angelina)

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por flipk12 » 29 May 2008, 16:24**

No hay de qué.

Hummmm, Angelina es mucha Angelina, ja, ja.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por Tomate » 29 May 2008, 17:07**

*"[Citando a: flipk12]*

*No hay de qué.*

*Hummmm, Angelina es mucha Angelina, ja, ja."*

Jajajajaja por eso desistí, prometo mejorar mi firma, pero ésta es la primera que se me salió... es que en esto soy medio..... Medio.... jajajajajajaja

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

▣ Por nonick » 29 May 2008, 17:51

Bueno, ya estoy de vuelta :- ) (Aunque no por mucho tiempo)

Como estos días ando entrando y saliendo continuamente del país, no me queda mucho tiempo para entrenar (se me quejan en casa... que ya que solo estoy dos días por aquí, que lo único que faltaba es que desaparezca para ir a tirar...) así que hago lo justito para ir aguantando.

Con todo esto el último domingo, solo tenía tiempo para acabar con 60 cartuchos que me quedaban de la competición del día anterior, me dio un punto raro por probar a 50 metros con lo único que tengo (la Tanfoglio de 9mm) y así me fui a la galería de 50 metros con la munición y la pistola.

Mi teoría fue más o menos "si consigo pegarle al papel a 50 metros, me debería ser sencillísimo después darle a 25 metros".

Probé a tirar dos series de 20 a dos blancos a 50 metros y finalizar con una serie de 20 a 25 metros.

La cosa fue más o menos así:

- En la primera serie a 50 metros las metí todas en el papel (mínimo 1; por lo menos no fue ningún 0) y dentro de los negro solo entraron unas cuatro
- En la segunda serie me fue mejor; de los 20 disparos, unos 8 fueron a lo negro y el resto todas dentro del papel... mejoro la agrupación

Y ahora viene la sorpresa:

- En la serie a 25 metros lo hice como de costumbre y me costó MUCHO mas apuntar que lo habitual, me notaba mas temblón, lo que me sorprendió bastante, esperaba que fuera casi coser y cantar

Supongo que razones para esto pueden haber varias:

- 1 Cansancio físico; (demasiados cambios de horario en las últimas semanas y similares)
- 2 Simplemente me confié y con un poco más de concentración me hubiera ido mejor
- 3 Tire con prisas para no recibir bronca al llegar a casa: P
- 4 Simplemente no sirve para nada el esfuerzo de tirar a 50 metros y es además contraproducente contra lo que yo creía en un principio.

Aprovecho para exponeros otra pregunta que me ronda por la cabeza, desde el domingo

- Yo no he tirado con .22 más que en el cursillo y después no he tocado ninguna; estoy esperando a que llegue la licencia de mi mujer para aprovechar la que se compra ella (o a que llegue la mía de segunda, que ya he pasado)

¿Ahora notare la diferencia entre 9mm y 0.22? ¿Para bien o para mal?... vale, en el cursillo lo hacía bien con la del 22, pero ahora me acostumbrado a la mía, así que no se qué pensar (alguien me deja una)

¿alguien se anima a opinar?

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

▣ Por Tomate » 29 May 2008, 19:52

**[Citando a: nonick]**

**¿Alguien se anima a opinar?**

Jajajajaja ¿Como no me voy a animar si es gratis??

En principio, tu lógica de que si pego a 50 metros bien, lo haré mejor a 25 mts. es compartida por muchos tiradores que piensan cosas como: "Si le pego al blanco de neumática a 25 metros. Cuando lo ponga a 10 lo destriparé" ó "Si tiro bien en 10 segundos, cuando lo haga en 20 segundos pegaré más" e infinidad de cosas así.

La respuesta es que no se cumple esta lógica, aunque parezca infalible.

La realidad es que lo que haces a 25 metros. Es lo que haces y cualquier cambio en busca de ir de lo peor a lo mejor no te dará mayor resultado, salvo entrenar de la manera correcta para la disciplina que tiras con los tiempos y distancias correctas.

No descarto que esta cuestión de la auto sugestión (si hago lo más difícil haré lo mas fácil mejor) es de gran influencia, pero no es lo que buscamos cuando trabajamos sobre un entrenamiento consistente, exactamente para no depender de estas cuestiones más o menos fortuitas.

Con respecto a tus 4 motivos:

- El cansancio es un factor que siempre influye, ve que pasa cuando estés más descansado.
- Puede que haya habido un exceso de confianza, como más o menos le diste a 50, pensaste con la lógica de si puedo lo mas puedo lo menos.
- No voy a comentar el 3º (jejeje) por razones obvias jajaja
- No digo que no sirva, pero no es lo que deberías estar haciendo o en lo que tendrás que gastar la munición que tengas. Todo suma, todos son disparos y todos cuestan esfuerzos, pero no creo que esto de tirar a 50 metros. Facilitará después hacerlo a 25 sino los tiradores de Pistola Libre dominaríamos el tiro y no es así.

Yo no tengo dudas que una Pistola .22 LR te permitirá un mejor entrenamiento y que vas a poder pulir tu técnica en base a más munición a menor costo y todas las enormes ventajas que tiene el .22 en relación a otros calibres para estos menesteres (hay mucho escrito en este foro sobre eso).

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por Mister\_Weber » 29 May 2008, 21:07**

Tomate, se ha hablado mucho sobre el 22 y la conclusión ha sido siempre que es más permisivo y "mas fácil" que otros calibres, ¿por qué motivo puede ser que tu Hammerli 280 sea mejor con el 32 que con el 22? no lo entiendo, y menos en una pistola que ha sido concebida, diseñada y construida para precisión...

¿Serán cosas del indio? ;)

Todo esto hablando desde mi inexperiencia, claro.

Esa anécdota tuya en el campo de tiro me recuerda algo que me paso a mí, fue prácticamente el mismo caso, pero esta vez era tirando con arco a 90 metros, hice una tirada acojonante, una agrupación preciosa en todo el centro, el problema que tampoco había nadie. Imagíname en el campo de tiro a mí solo esperando a ver si venia cualquiera del club, mirando para todos lados y mis UNICAS 6 flechas clavadas en el parapeto.

PD, me gusta el nuevo look (o como se escriba) de tu firma, el amigo grillo azul te ha hecho un bonito regalo.

PPD. PERO A LA ANGELINA NI TOCARLAAAA!!!

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **Por Tomate » 29 May 2008, 21:49**

“**[Citando a: Mister\_Weber]**

**Tomate, se ha hablado mucho sobre el 22 y la conclusión ha sido siempre que es más permisivo y "mas fácil" que otros calibres, ¿por qué motivo puede ser que tu Hammerli 280 sea mejor con el 32 que con el 22? no lo entiendo, y menos en una pistola que ha sido concebida, diseñada y construida para precisión...**

**¿Serán cosas del indio? ;)**

**Todo esto hablando desde mi inexperiencia, claro.**

**Esa anécdota tuya en el campo de tiro me recuerda algo que me paso a mí, fue prácticamente el mismo caso, pero esta vez era tirando con arco a 90 metros, hice una tirada acojonante, una agrupación preciosa en todo el centro, el problema que tampoco había nadie. Imagíname en el campo de tiro a mí solo esperando a ver si venia cualquiera del club, mirando para todos lados y mis UNICAS 6 flechas clavadas en el parapeto.**

**PD, me gusta el nuevo look (o como se escriba) de tu firma, el amigo grillo azul te ha hecho un bonito regalo.**

**PPD. PERO A LA ANGELINA NI TOCARLAAAA!!!”**

Casi con seguridad es el indio, pero pasa que aquí hay varias 280 (la mayoría de alumnos míos) y la coincidencia es 100% pero también puede que se influencia del indio jajajajajajaja

Lo que me pasa es que cuando veo centro en la mano, con cualquiera de los calibres es centro, pero cuando veo un 6 con la .22 es 6 y con la .32 es 8.

Solo fue una opinión y sé que de lo más subjetiva, por lo que no hay que darle mucho valor, de cualquier manera la pistola es **EXCELENTE** por donde se la mire, un tractor de los que no se paran como la Walther.

Esto de hacer una "hazaña" que nadie ve es una porquería. Jajajajajajaja

Angelina Forever... Pero la firma la voy a modificar un poco con mis ¿dotes artísticas? Jajajajajajaja

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

▣ Por **flipk12** » 29 May 2008, 21:55

Blanco vuelto.

Bueno, esta semana, después de la sarracina del campeonato regional he ido a "castigarme". Ayer blanco vuelto con un parche y hoy blanco vuelto y sin parche. Luego una serie de precisión de 20.

Ya que empezó tomate, ahí van los blancos a ver qué veis a parte de lo obvio.

Curiosamente me costaba horrores parar al volver al blanco normal, lo mismito que al volver de 50 a 25.

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

▣ Por **flipk12** » 29 May 2008, 22:09

¿Grillo Azul? .... ¿Y del oído bien? Lo digo porque la vista.....

"[Citando a: **Mister\_Weber**]

**PD, me gusta el nuevo look (o como se escriba) de tu firma, el amigo grillo azul te ha hecho un bonito regalo.**

**PPD. PERO A LA ANGELINA ¡NI TOCARLAAAA!!!"**

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

▣ Por **Mister\_Weber** » 29 May 2008, 22:39

"[Citando a: **flipk12**]

**¿Grillo Azul? .... ¿Y del oído bien? Lo digo porque la vista.....**

[Citando a: **Mister\_Weber**]

**PD, me gusta el nuevo look (o como se escriba) de tu firma, el amigo grillo azul te ha hecho un bonito regalo.**

**PPD. PERO A LA ANGELINA ¡NI TOCARLAAAA!!! :(2**

Vamos a ver, como dijo el ciego, yo el bicho del avatar tuyo lo veo azul...

Pero puede ser que yo tenga alguna variante del daltonismo O que tu tengas un monitor de fosforo verde de un amstrand.

Saludos y buenos tiros ;)

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

▣ Por **Mister\_Weber** » 29 May 2008, 22:45

Por cierto Flipk, ¿esos sietes, han sido gatillazos?

De todas formas para mi quisiera esos resultados...

Saludos amigos

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

▣ Por **nonick** » 29 May 2008, 23:09

"[Citando a: **flipk12**]

**Blanco vuelto.**

**Bueno, esta semana, después de la sarracina del campeonato regional he ido a "castigarme". Ayer blanco vuelto con un parche y hoy blanco vuelto y sin parche. Luego una serie de precisión de 20.**

**Ya que empezó tomate, ahí van los blancos a ver qué veis a parte de lo obvio.**

**Curiosamente me costaba horrores parar al volver al blanco normal, lo mismito que al volver de 50 a 25."**

Hola Flipk ¿los que has enviado al 6? ¿Te has fijado si han sido fallos al respirar? te lo digo porque yo también envió uno de vez en cuando al 6 y cada vez que lo hago me doy cuenta que el problema es que:

- 1.- estaba respirando lentamente mientras apuntaba
- 2.- estaba aguantando con los pulmones llenos

Tu llevas mucho más tiempo que yo en esto, así que mi primer reflejo ha sido no contestarte, pero a veces no preguntar por lo nos parece obvio lleva al error.

Lo de sarracina... ¿fue mal? (lo siento... mi no comprender "sarracina")

PERDON!!!!!! Flipk, no sé como el sistema lo permite, pero acabo de borrarte una de las fotos que habías colgado. Al citar tu mensaje he borrado uno de los archivos pensando que saldría en mi respuesta, pero por lo que veo al hacer eso me he cargado el fichero en cuestión... lo siento

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **flipk12** » 30 May 2008 00:16

El seis de la diana de frente es un gatillazo claro, además es que lo sentí. En la otra no, falta de referencias, al tirar contra la diana completamente blanca el primer tiro lo metí al medio de la diana, o sea un siete arriba, puesto que la pistola está para apuntar al seis más o menos, es lo que siempre he hecho. Luego decidí promediar y tratar de buscar donde apunto yo más o menos, para poder puntuarla al darle la vuelta, y comprobé al recogerla (no miré ni corregí ni un solo tiro) que más o menos acertaba. En la de frente no hay sietes.

Lo que se busca con el blanco vuelto es un control muy fino de las miras eliminando distracciones, generando confianza en las miras, las miras, las miras y las miras.

Treinta tiros con un blanco vuelto al empezar un buen entrenamiento. Yo tiré 50, taba flagelándome.

Na, el amstrad lo dejé en el 86 o así, al comprar el IBM PC, pero sí que es cierto que tuve uno, ja, ja, ja, ja, adivino debes de ser.

Los pongo para que opines, claro. No creo que sea respiración por un motivo: están todos efectuados en menos de 10 segundos, casi me atrevería a decir que en menos de 8. Busco algo a lo que aferrarme sin pensar, sin ajustar, sin afinar, miras y plas, miras y plas, para que cuando se complique la competición asegurar.

"Zarracina", escabechina, escaramuza, descalabro, hecatombe..... elige la que quieras, 501, como el levis.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Tomate** » 30 May 2008 01:07

**“[citando a: flipk12]**

***El seis de la diana de frente es un gatillazo claro, además es que lo sentí. En la otra no, falta de referencias, al tirar contra la diana completamente blanca el primer tiro lo metí al medio de la diana, o sea un siete arriba, puesto que la pistola está para apuntar al seis más o menos, es lo que siempre he hecho. Luego decidí promediar y tratar de buscar donde apunto yo más o menos, para poder puntuarla al darle la vuelta, y comprobé al recogerla (no miré ni corregí ni un solo tiro) que más o menos acertaba. En la de frente no hay sietes.”***

Lo que yo hago y enseño, es que aún con el blanco vuelto, el tirador debe parar a 2/3 del cartón desde arriba (como si fuera pie de diana) esto fija el punto de apuntar y refuerza el lugar visual donde deben estar las miras paradas.

Según entiendo, el disparo alto es por parar en el centro del blanco, y en realidad debes parar en el 1/3 desde abajo hacia arriba o 2/3 de arriba para abajo.

Por otro lado no veo grandes cosas, esos 8 en el blanco son producto de ligeros gatillazos, y quizás de soltar el disparo con la pistola en movimiento y no tener la muñeca fijada correctamente.

Lo de blanco vuelto no es malo, quizás un día un poco movido, pero eso nos pasa, yo no te veo nada demasiado criticable.

Tampoco me parece que todo debe ir al microscopio, permitite tirar mal un torneo, es bueno si ya estás pensando en el siguiente. y es malo si te quedás pegado de él.

Saludos desde Rosario, Argentina

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Tomate** » 30 May 2008 02:00

FE DE ERRATAS

En mi anterior post donde puse:

**"[citando a: Tomate]**

**.....un tractor de los que no se paran como la Walther"**

Lo que quise poner es:

**"La Hammerli al igual que la Walther GSP No se paran Nunca!!"**

Pido perdón a los propietarios y fans de Walther, mi intención no era decir que la pistola se interrumpía.

Pido un favor, No le avisen a IVANHK de este furcio.... jajajajajaja

Perdoooooonnnnn.....!!!! (Homer Simpson)

Saludos desde Rosario, Argentina

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **flipk12** » 30 May 2008 08:54

Mal día, entrenamiento rápido (sólo tengo una hora), en fin. Me quedan 15 días para poder entrenar en condiciones por primera vez este año.

No, no me estanco en la competición que salió mal, pienso en la siguiente.

Tengo una combinada de caracter nacional la semana que viene, estándar, fuego central y 9mm. A ver, que decía el ciego.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **IVAN-HK** » 30 May 2008 09:07

**"[citando a: Tomate]**

**FE DE ERRATAS**

**Pido un favor, No le avisen a IVANHK de este furcio.... jajajajajaja**

**Perdoooooonnnnn.....!!!! (Homer Simpson)**

**Saludos desde Rosario, Argentina"**

ups!!! (Homer Simpson)

Como me gusta el tomate con sal, pimienta y aceite oliva...

:D:D:D

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **nonick** » 30 May 2008 10:39

Flip tú tienes la ventaja de la experiencia, así que esas que se te han ido... al conocerte a ti mismo sabes que son gatillazos. En mi caso, alguna vez me he dado cuenta de que son gatillazos y en otra me da la impresión de que es un problema de respiración.

La diana que paso es del último día que pude entrenar en serio.

Antes de llegar a ésta, hice series en seco, después diana girada y fue donde me dió la impresión de los fallos con la respiración.

Al ponerme con ésta, estaba concentrado completamente en lo que hacía y había pulido un poco los fallos de las anteriores series (seco y diana girada) y aun así me dio la impresión de que no respiré correctamente con los dos sietes que hice arriba a la derecha (creo que inspiré ligeramente)

Con el 7 abajo a la derecha no tengo ni idea de lo que paso Alguna idea?

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por flipk12 » 30 May 2008 13:33

Vamos a ver, tienes una muy buena agrupación, alguno tiene que salir mal de vez en cuando. El de abajo a la derecha, si tengo que apostar, aflojaste la mano. Los dos de arriba, probablemente, aguantaste hasta que ya no podías, y no es que te quedaras sin respiración, es que falla todo, el ojo, el brazo, todo. Hay quien dice que si no sale en seis u ocho segundos no es bueno, aunque esto es un poco relativo.

Lo que sí que parece que tienes es un par de formas o incluso hasta tres de sujetar la pistola. Porque hay dos agrupaciones muy claras y separadas y luego el resto. ¿Esto que quiere decir? Pos bueno, yendo todos al nueve como que tampoco pasa nada, pero si consigues pulir un poco eso (coger siempre la pistola igual y bien) la bomba, vamos.

Saber por que es más sencillo con el .22, sientes más la pistola.

**"[citando a: nonick]**

***Flip tú tienes la ventaja de la experiencia, así que esas que se te han ido... al conocerte a ti mismo sabes que son gatillazos. En mi caso, alguna vez me he dado cuenta de que son gatillazos y en otra me da la impresión de que es un problema de respiración.***

***La diana que paso es del último día que pude entrenar en serio.***

***Antes de llegar a ésta, hice series en seco, después diana girada y fue donde me dió la impresión de los fallos con la respiración.***

***Al ponerme con ésta, estaba concentrado completamente en lo que hacía y había pulido un poco los fallos de las anteriores series (seco y diana girada) y aun así me dio la impresión de que no respiré correctamente con los dos sietes que hice arriba a la derecha (creo que inspiré ligeramente)***

***Con el 7 abajo a la derecha no tengo ni idea de lo que paso Alguna idea?"***

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por Tomate » 30 May 2008 16:03

**"[citando a: IVAN-HK]**

***ups!!! (Homer Simpsons)***

***Como me gusta el tomate con sal, pimienta y aceite oliva...***

***:D:D:D"***

Jajajajajaja algun estomago resfriado te aviso!!!!!! maldición!!!! jajajajaja

Nada, ni un gesto ni una mueca, me lo tengo merecido....

Todos tienen la culpa menos yo. (Homer Simpson)

Saludos desde Rosario, Argentina

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por Tomate » 30 May 2008 16:18

**"[citando a: nonick]**

***Flip tú tienes la ventaja de la experiencia, así que esas que se te han ido... al conocerte a ti mismo sabes que son gatillazos. En mi caso, alguna vez me he dado cuenta de que son gatillazos y en otra me da la impresión de que es un problema de respiración.***

***La diana que paso es del último día que pude entrenar en serio.***

***Antes de llegar a ésta, hice series en seco, después diana girada y fue donde me dió la impresión de los fallos con la respiración.***

***Al ponerme con ésta, estaba concentrado completamente en lo que hacía y había pulido un poco los fallos de las anteriores series (seco y diana girada) y aun así me dio la impresión de que no respiré correctamente con los dos sietes que hice arriba a la derecha (creo que inspiré ligeramente)***

***Con el 7 abajo a la derecha no tengo ni idea de lo que paso Alguna idea?"***

WOW!!!! Esto no está nada mal!!!!. FELICITACIONES!!!!

Más que en lo errores, que coincido con flipk12 en causas, aunque lo de arriba me parece también aflojar los dedos medio anular y meñique en el momento del disparo o entalonar el arma (leese empujar con el talón de la mano).

Quiero hacerte incapie en la concentración, cuando podés disparar 30 tiros y 25 son 9 ó 10, creo que el principal defecto está en perder la concentración en esos disparos.

De todas mneras este blanco no es el panorama que pintabas antes, me alegro mucho que vayas mejorando.

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por flipk12 » 31 May 2008 16:16**

Bueno, la de hoy mejoró un poco. 186 cuento.

Un gatillazo y un "nosé" que me gustaría identificar. Luego otros tres "minigatillazos". Y el resto pos bueno.... en fin. Más dianas vueltas hacen falta, que por debajo de 190 no es buena cosa.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Maqroll » 02 Jun 2008 12:13

Jodeer... Qué depre:(:(:(

Viendo estas dianas, creo que mejor me dedico a hacer ganchillo o macramé :R:R:R

Felicidades, maestros:plas:plas:plas:plas

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por flipk12 » 02 Jun 2008 14:58

Nada de depre, al contrario. Puedes mejorar, progresar, y eso es muy gratificante. Es más jorobao cuando estás acostumbrado a hacer una cosa y no te sale, cuando "pierdes el swing".

Ponlas, no te cortes, no se ponen para vacilar, se ponen para aprender, para recibir nuevas ideas, consejos... yo por lo menos pa eso las pongo. Es más, si pensase que lo estaba haciendo bien no las pondría. Que los resultados salen en las actas, no hace falta ponerlos aquí. ;)

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por flipk12 » 03 Jun 2008 17:15

Bueno, he repasado en el libro de Chas el tema de la empuñadura y parece ser que la idea es que si tienes agrupaciones claras fuera del 10 sobre todo en fases de tiro rápido, se corrigen en la empuñadura (aleta y talón). Obviamente hay que estar seguro de que no se deben a otra cosa, por eso hablamos de agrupaciones claras.

Los tuyos iban a la izquierda. Prueba, sólo prueba, a ponerle un fieltro adhesivo, de los que hay para forrar las patas de los muebles, en la aleta de la empuñadura, donde apoyan los huesos carpianos y entrenar con ello ahí pegado un día a ver que "sientes".

**”[citando a: Tomate]**

***He tomado absoluta nota de tu recomendación y ya estoy mirando con cara de desconfianza mi empuñadura.***

***Más que nadie se que no se puede hacer todo solo, que es necesario tener alguien con quien intercambiar experiencias y opiniones, alguien que te vea tirar o te ayude a leer el blanco, en fin...***

***De todas maneras mi lista de sospechosos estaba así:***

***- Disparador nuevo.***

***- Postura. (No subestimo mi habilidad de retorcerme y hacer macanas).***

***- Bajo entrenamiento.***

***Ahora agrego:***

***- Empuñadura (por recomendación tuya).***

***Veremos y ya les contaré.***

***Saludos desde Rosario, Argentina”***

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por franferlop » 03 Jun 2008 19:18

Haber si yo me explico lo que quiero preguntar, cuándo se puede considerar una buena agrupación, que diámetro máximo puede tener y no me digáis que cuando más pequeño porque eso ya se sobreentiende, en 9mm en 32 y en 22 lr.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Tomate » 03 Jun 2008 20:52

Gracias flipk12, tomo nota y prometo probar de hacer algún entrenamiento con relleno en la aleta (para mi timón) de la empuñadura.

**”[citando a: franferlop]**

***Haber si yo me explico lo que quiero preguntar, cuándo se puede considerar una buena agrupación, que diámetro máximo puede tener y no me digáis que cuando más pequeño porque eso ya se sobreentiende, en 9mm en 32 y en 22 lr.”***

Te entiendo perfectamente lo que preguntas.

Para un tirador medio con aspiraciones:

- En 9 mm una agrupación de 7,5 a 8 (diámetro de estas dos zonas) es buena. (450 a 480) para 60

dispaeros.

- En .32 una de 9,2 a 9,4 es buena 550/560
- En .22 Estandar una agrupación de 9 a 9,2 es buena. 540/550
- En .22 Tiro rápido una agrupación de 9,2 a 9,5 es buena. 555/570

Para un novicio es mucho este puntaje, pero podés descontar 10% o 20% según como lo veas. De todas maneras, no me parece que se deba medir nada en base a la agrupación obtenida, si no en base a los progresos técnicos del tirador.

Los puntajes son muchas veces perjudiciales, te llenan la cabeza de numeros en lugar de estar preocupado por lo que hay que hacer correctamente estás pensando en si cumplís o no con los números.

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

□ por Farnacho » 03 Jun 2008 23:52

"[citando a: Maqroll]

[...]

**Mis fuentes de información son el libro "Reflexiones sobre tiro tético" (no recuerdo al autor), un Manual de Tiro, de la Federación Valenciana, que bajé de internet [...]"**

Buenas noches. Maqroll, ¿podrías por favor decir de dónde lo bajaste? Este libro me interesa mucho  
Muchas gracias

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

□ por flipk12 » 03 Jun 2008 23:58

Bueno, yo hago las mismas puntuaciones en las tres modalidades. Se hacen habitualmente más en fuego central y menos en estándar y 9mm. Aunque depende del tirador. Las categorías deportivas son bastante orientativas, 540 primera en standard, 560 primera en fuego central. 9mm no tiene categorías, pero más o menos como estándar o un poquito menos si acaso.

¿La agrupación? Bueno, yo me castigo si hago ochos. Y un nueve es algo que "tengo que hacer", dieces, considerando una distribución homogénea los que caen dentro. Luego depende del día. Y no me tengo por especialmente bueno, de hecho conozco bastantes mucho mejores que yo, gente que se castiga cuando hace nueves. Últimamente me tengo que castigar mucho, todo dicho sea de paso.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

□ por franferlop » 04 Jun 2008 17:48

"[citando a: flipk12]

**Bueno, yo hago las mismas puntuaciones en las tres modalidades. Se hacen habitualmente más en fuego central y menos en estándar y 9mm. Aunque depende del tirador. Las categorías deportivas son bastante orientativas, 540 primera en standard, 560 primera en fuego central. 9mm no tiene categorías, pero más o menos como estándar o un poquito menos si acaso.**

**¿La agrupación? Bueno, yo me castigo si hago ochos. Y un nueve es algo que "tengo que hacer", dieces, considerando una distribución homogénea los que caen dentro. Luego depende del día. Y no me tengo por especialmente bueno, de hecho conozco bastantes mucho mejores que yo, gente que se castiga cuando hace nueves. Últimamente me tengo que castigar mucho, todo dicho sea de paso."**

Pues yo no tendría que castigarme, sino tendría que casi suicidarme, porque no llego ni de lejos a esas puntuaciones, el compañero que tengo sí que lo hace, no sé cómo, pero él SI y le he preguntado por lo del disparador que en una competición él decía que cada vez lo tenía más fuerte, y me ha comentado lo que Tomate, que era psicológico, que él apretaba pero no salía y cuando salía era un 8 y yo pienso para mi que ojalá y a mí cuando fallara fuera un 7, con eso ya me conformaría, pero supongo que ya se me ha pasado el tiempo porque para todo hay un tiempo, pero me conformo con poder ayudar al compañero con todo lo que aprendo en el foro y de todos los buenos de éste, gracias a todos.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por flipk12 » 04 Jun 2008 18:31**

Hombre, salvo que tengas problemas gordos de vista o de pulso, temas de cervicales, codo de tenista o cosas del estilo, no es que haya una edad pa empezar y hacer cositas curiosas. Y disfrutas de lo que ganas con respecto a tí mismo.

Pa campeón del mundo supongo que hay que sujetar el biberon con una mano y la pistola con la otra, o casi.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por czeta » 04 Jun 2008 19:41

"[citando a: flipk12]

**Hombre, salvo que tengas problemas gordos de vista o de pulso, temas de cervicales, codo de tenista o cosas del estilo, no es que haya una edad pa empezar y hacer cositas curiosas. Y disfrutas de lo que ganas con respecto a tí mismo.**

**Pa campeón del mundo supongo que hay que sujetar el biberon con una mano y la pistola con la otra, o casi."**

Curioso

¿Y qué se hace cuando se tienen los hombros operados, problemas de cervicales, tunel metacarpiano y problemas de vista, todo junto?

Respuesta. Lo que se puede, pero se intenta mejorar, aunque claro... cada uno debe ser consciente de sus propias limitaciones y no por eso sentirse mal.

Hay que intentar siempre superarse. Eso es lo importante.

¡Ah! Y cincuenta y cinco años (que se me olvidaba)

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Tomate » 04 Jun 2008 20:31

Lo bueno del tiro, es que uno tiene una larga vida útil, que mientras pueda sostener el arma, manejarla con seguridad y hacer algunos ejercicios podré disparar hasta cualquier edad.

La pregunta es:

¿Qué es mejorar?

¿Mejorar es hacer ciertos puntajes ó superar nuestro propio puntaje?

Si la respuesta es la primera opción, "hacer ciertos puntajes", es posible que estemos pasados de tiempo, de físico y quizás de ganas, pero si la respuesta es la segunda, "Superar nuestro propio puntaje" la meta está ahí nomás con poquito que vayamos tratando y mejorando, poniendo oficio, en fin.

No hay límites para superarnos a nosotros mismos, sólo no hay que rendirse y trabajar para conseguirlo.

A veces me cuesta entender a las personas que se quejan del esfuerzo por tirar, ¿no es lo que deseamos? Disparar!!! ¿Por qué tanta queja de tener que trabajar??

Me alegra que haya personas que aprendan de todo esto, aunque uno no sea el mejor referente, al menos es material de intercambio, cada uno expone su mejor punto de vista y entre todos vamos armando una guía.

Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por flipk12 » 04 Jun 2008 22:57

Bueno, lo de la edad no es determinante. Los veteranos de por aquí meten miedo, de verdad, mejor que los senior.

Las últimas en veteranos, mirando un poco. Pa habernos matao.

Fuego central 578

9mm 577

Neumatica 562

Standard 578

Y no sigo que me acojono.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

☐ por franferlop » 05 Jun 2008 11:03

"[citando a: Tomate]

*Lo bueno del tiro, es que uno tiene una larga vida útil, que mientras pueda sostener el arma, manejarla con seguridad y hacer algunos ejercicios podré disparar hasta cualquier edad.*

*La pregunta es:*

*¿Qué es mejorar?*

*¿Mejorar es hacer ciertos puntajes ó superar nuestro propio puntaje?*

*Si la respuesta es la primera opción, "hacer ciertos puntajes", es posible que estemos pasados de tiempo, de físico y quizás de ganas, pero si la respuesta es la segunda, "Superar nuestro propio puntaje" la meta está ahí nomás con poquito que vayamos tratando y mejorando, poniendo oficio, en fin.*

*No hay límites para superarnos a nosotros mismos, sólo no hay que rendirse y trabajar para conseguirlo.*

*A veces me cuesta entender a las personas que se quejan del esfuerzo por tirar, ¿no es lo que deseamos? Disparar!!! ¿Por qué tanta queja de tener que trabajar??*

*Me alegra que haya personas que aprendan de todo esto, aunque uno no sea el mejor referente, al menos es material de intercambio, cada uno expone su mejor punto de vista y entre todos vamos armando una guía.*

*Saludos desde Rosario, Argentina"*

Pues debe ser que uno no das mucho más de las tiradas que hago, me parece que como dicen en el país de Tomate y corrígeme si me equivoco, que caballo viejo no gana galope y yo creo que en eso ya no más pero me gusta tirar, me desahogo y me relajo del estrés que me produce el trabajo y me distraigo viendo lo bien que lo hacen algunos, y viendo las puntuaciones, pero no me sale mal entrenar y poner en práctica todo lo que aquí se dice, aunque después en competición no salen los resultados esperados, pero bueno, es lo que hay y no más, un saludo y gracias por animar Tomate y flpk12, pero viendo las tiradas que has puesto la verdad que es para otra cosa:-(:-(:-(:D:D:D es broma, un saludo.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

☐ por flpk12 » 05 Jun 2008 14:50

Esas tiradas son la que hacen los veteranos. Yo que más quisiera, ja, ja. ;)

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

☐ por Tomate » 05 Jun 2008 15:01

"[citando a: franferlop]

.....

*me gusta tirar, me desahogo y me relajo del estrés que me produce el trabajo y me distraigo viendo lo bien que lo hacen algunos, y viendo las puntuaciones, pero no me sale mal entrenar y poner en práctica todo lo que aquí se dice, aunque después en competición no salen los resultados esperados, pero bueno, es lo que hay y no más, un saludo y gracias por animar Tomate y flpk12, pero viendo las tiradas que has puesto la verdad que es para otra cosa:-(:-(:-(:D:D:D es broma, un saludo."*

Siempre te voy a animar, por las mismas razones que vos esgrimís en este post.

Porque te gusta, disfrutas, hacés que valga la pena invertir, sufrir, trabajar porque sacas satisfacción del esfuerzo.

No quiero el polígono ocupado por uno o dos campeones, lo quiero lleno de franferlops y algunos campeones también.

Aqui tenemos varios señores de 60 y largos que todavía dan unas batallas de aquellas. Mi respeto por su actitud es muy superior al que siento por su habilidad.

Ojalá muchas más personas practicaran nuestro deporte e hicieran de él una actividad más popular y menos escondida.

Saludos desde Rosario, Argentina

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por franferlop » 05 Jun 2008 18:49

**"[citando a: Tomate]**

**"[citando a: franferlop]**

.....

***me gusta tirar, me desahogo y me relajo del estrés que me produce el trabajo y me distraigo viendo lo bien que lo hacen algunos, y viendo las puntuaciones, pero no me sale mal entrenar y poner en práctica todo lo que aquí se dice, aunque después en competición no salen los resultados esperados, pero bueno, es lo que hay y no más, un saludo y gracias por animar Tomate y flpk12, pero viendo las tiradas que has puesto la verdad que es para otra cosa:-(-(-(:D:D:D es broma, un saludo."***

***Siempre te voy a animar, por las mismas razones que vos esgrimís en este post. Porque te gusta, disfrutas, hacés que valga la pena invertir, sufrir, trabajar porque sacas satisfacción del esfuerzo.***

***No quiero el polígono ocupado por uno o dos campeones, lo quiero lleno de franferlops y algunos campeones también.***

***Aquí tenemos varios señores de 60 y largos que todavía dan unas batallas de aquellas. Mi respeto por su actitud es muy superior al que siento por su habilidad.***

***Ojalá muchas más personas practicaran nuestro deporte e hicieran de él una actividad más popular y menos escondida.***

***Saludos desde Rosario, Argentina"***

Te lo agradezco Tomate y te aseguro que lo intentaré aunque no prometo nada, pero te aseguro que si logro alguna vez por aquello de tener suerte u otra cosa alguna puntuación que se asemeje a la que anteriormente has dicho, lo pondré en GRANDE en el foro, un saludo.;););)"

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Maqroll » 05 Jun 2008 20:39

Bueno, para complacer a Flipk, pongo mi diana de la última sesión:R:R:R

Cuando paréis de descojonaros, y si las lágrimas os lo permiten, me decís lo que queráis, que no sea evidente (como que me dedique a otra cosa, o así). En mi disculpa diré que era el primer día que utilizaba las famosas gafas de tiro. Y que afortunadamente no había nadie más en la galería, pues de lo contrario, habría tenido serios problemas... llamémosle "sociales" (tanto giro de cabeza, guiños ,etc podrían ser mal interpretados). ;)

Los tres disparos a las doce (en un muy amplio abanico de las doce) en la zona blanca, fueron los primeros, y sin mirar por el catalejo. Luego intenté corregir. El otro blanco, me di perfecta cuenta de que iba mal, en el mismo momento del disparo.

El resto... hice lo que buenamente pude.

Y ahora... a despellejarme vivo, y sin cortarse

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Tomate » 05 Jun 2008 21:30

**"[citando a: Maqroll]**

***Bueno, para complacer a Flipk, pongo mi diana de la última sesión:R:R:R***

***Cuando paréis de descojonaros, y si las lágrimas os lo permiten, me decís lo que queráis, que no sea evidente (como que me dedique a otra cosa, o así). En mi disculpa diré que era el primer día que utilizaba las famosas gafas de tiro. Y que afortunadamente no había nadie más en la galería, pues de lo contrario, habría tenido serios problemas... llamémosle "sociales" (tanto giro de cabeza, guiños, etc podrían ser mal interpretados). ;)***

***Los tres disparos a las doce (en un muy amplio abanico de las doce) en la zona blanca, fueron los primeros, y sin mirar por el catalejo. Luego intenté corregir. El otro blanco, me di perfecta cuenta de que iba mal, en el mismo momento del disparo.***

***El resto... hice lo que buenamente pude.***

***Y ahora... a despellejarme vivo, y sin cortarse"***

No hay nada que decir, me parece una tirada correspondiente a un mal día, no te desanimes, volví a entrenar y hacélo mejor.

Los lentes son artefactos que deben ser bien utilizados o se vuelven en contra, controlá que estén bien colocados y con la graduación correcta, buscá la luz del diopter y con todo en orden vas de nuevo y lo hacés mejor.

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por [flipk12](#) » 05 Jun 2008 23:21

¿Descojonar por que? No.

Aquí el tema es mejorar, y para mejorar lo primero que tienes es que creer que puedes, y créeme, puedes.

El entrenamiento que has puesto no es la bomba, pero bueno, los he visto peores y pienso sinceramente que lo puedes hacer mejor.

Por lo menos a llegar a moverte en un entorno del nueve amplio, además rápidamente.

¿Qué arma usas? ¿Cuál crees que es tu problema? ¿Qué notas? ¿Qué es lo que menos dominas, gatillo, empuñadura, miras? ¿La parada que tal? ¿Cómo entrenas?

Muchas preguntas, lo sé, pero es que no tengo muchas pistas por el blanco, salvo el tema de la altura. En tu caso centraría mi atención en dos ejercicios fundamentales. Tiro en seco (en casa) y 20 o así antes de empezar a disparar, pero haciéndolo bien, menos poner munición el resto como compitiendo.

**Para conseguir control sobre el disparador.**

Blanco vuelto unos 30 en cada sesión de entrenamiento. Poniendo sumo cuidado en alinear perfectamente las miras, parando en a mitad de la distancia que hay entre la base y la mitad del blanco (bastante sencillo de calcular a simple vista). El tiro lo has de sacar, con decisión, pero sin gatillazo en unos ocho a diez segundos. Después de sacar el tiro, sin bajar la mano vuelves a alinear las miras, dejas pasar unos segundos y luego bajas. Si no consigues parar y alinear correctamente las miras, bajas, descansas y vuelves a subir. **Para conseguir control sobre las miras.**

Luego, después de tus 20 tiros en seco y tus 30 sobre blanco vuelto, si quieres, haces otros 30 de precisión continuando con el mismo cuidado en las miras y en el disparo que pusiste para los ejercicios anteriores. **Para conseguir control sobre la parada.**

Haciéndolo bien notarás la mejoría rápidamente.

Diopter. Bueno, el diopter tiene su miga. Se usa para dos cosas fundamentales. Definir las miras y ganar profundidad de campo, no para definir el blanco, ojo. Mi consejo es que de mano lo pongas, uses el obturador del otro ojo y luego vayas cerrando el diafragma poco a poco. Notarás que quedas sin visión circundante, pero que ves mejor las miras, que es lo que tienes que ver.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Mister\_Weber » 06 Jun 2008 21:43

Que cosas, hoy he tirado con el blanco vuelto y resulta que agrupo mejor que tirando normalmente. Pongo dos fotos...  
Saludos amigos

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Tomate » 06 Jun 2008 22:25

**"[citando a: Mister\_Weber]**

***Que cosas, hoy he tirado con el blanco vuelto y resulta que agrupo mejor que tirando normalmente.***

***Pongo dos fotos...***

***Saludos amigos"***

JAJAJAJA así es como resulta, al no tener referencias y ocuparte solamente de las miras y el disparador, las agrupaciones son mejores.

Me alegra que estas cosas te pasen porque es lo que indica que estás en el camino correcto. Aprovechá todo lo posible y a hacerlo cada vez mejor.

Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por novel » 07 Jun 2008 12:40

Pregunto, si tiras con la diana puesta al contrario, el primer disparo dónde tienes que apuntar si no tienes ninguna referencia? porque después sí que puedes apuntar en el primero y en el segundo, pero de qué sirve este entreno si no tienes referencias?

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Tomate » 07 Jun 2008 14:50

**"[citando a: novel]**

***Pregunto, si tiras con la diana puesta al contrario, el primer disparo dónde tienes que apuntar si no tienes ninguna referencia? porque después sí que puedes apuntar en el primero y en el segundo, pero de qué sirve este entreno si no tienes referencias?"***

Justamente es la idea, que no tengas una referencia de apuntado.

Hay dos maneras de hacerlo, dependiendo de tu nivel general, un novato usa la primera manera y un tirador más avanzado la segunda.

1 - Si estás en la postura de tiro, tenés la cabeza en una posición (siempre la misma), levantás el arma a los ojos, apuntás, alineás y disparás, repitiendo lo mismo cada vez, no importaría dónde están los disparos, sólo la agrupación que consigas sin mirar el blanco, todas las referencias son físicas.

2 - Lo mismo que arroba, parás a 1/3 del cartón (de abajo o 2/3 desde arriba) y sólo te ocupas de la mira y el disparador. Aquí ya tenés una referencia pero que es independiente de la diana, sólo es el sitio de apuntado que tendrás con diana.

Es muy importante que no llesves la vista al blanco, ocuparte de la ejecución del disparo en la mano, si lo hacés bien en la mano estará bien en el blanco.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por novel » 07 Jun 2008 15:29

**"[citando a: Tomate]**

**"[citando a: novel]**

***Pregunto, si tiras con la diana puesta al contrario, el primer disparo dónde tienes que apuntar si no tienes ninguna referencia? porque después sí que***

***puedes apuntar en el primero y en el segundo, pero de qué sirve este entreno si no tienes referencias?"***

***Justamente es la idea, que no tengas una referencia de apuntado.***

***Hay dos maneras de hacerlo, dependiendo de tu nivel general, un novato usa la primera manera y un tirador más avanzado la segunda.***

Pero lo que estás diciendo también se puede hacer sin necesidad de disparar ni gastar munición ni hacer ruido vamos digo yo no?"

***1 - Si estás en la postura de tiro, tenés la cabeza en una posición (siempre la misma), levantás el arma a los ojos, apuntás, alineás y disparás, repitiendo lo mismo cada vez, no importaría dónde están los disparos, sólo la agrupación que consigas sin mirar el blanco, todas las referencias son físicas.***

***2 - Lo mismo que arroba, parás a 1/3 del cartón (de abajo o 2/3 desde arriba) y sólo te ocupas de la mira y el disparador. Aquí ya tenés una referencia pero que es independiente de la diana, sólo es el sitio de apuntado que tendrías con diana.***

***Es muy importante que no lledes la vista al blanco, ocuparte de la ejecución del disparo en la mano, si lo hacés bien en la mano estará bien en el blanco. "***

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

☐ por **Tomate** » 07 Jun 2008 16:11

***"[citando a: novel]***

***Pero lo que estás diciendo también se puede hacer sin necesidad de disparar ni gastar munición ni hacer ruido vamos digo yo no?"***

ABSOLUTAMENTE

Pero son ejercicios diferentes, uno es tirar en seco que afianza toda la motricidad puesta en el disparo y afina los mecanismos técnicos del disparo levantar, parar, alinear, apuntar, disparar y continuar el disparo. Más que nada del punto de vista de cada uno individualmente.

El otro con fuego real es para afianzar toma de miras y disparador, punto de parada, agrupación, memoria visual y muscular, continuación del disparo. Sobre todo con la intervención del disparo y la agrupación en el blanco.

Ambos son importantes y complementarios, en uno ensayas y en el otro ejecutas.

Espero haberme explicado bien... aghhhh!!! me hago unos líos a veces.

Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

☐ por **novel** » 07 Jun 2008 16:44

***"[citando a: Tomate]***

***"[citando a: novel]***

***Pero lo que estás diciendo también se puede hacer sin necesidad de disparar ni gastar munición ni hacer ruido vamos digo yo no?"***

ABSOLUTAMENTE

***Pero son ejercicios diferentes, uno es tirar en seco que afianza toda la motricidad puesta en el disparo y afina los mecanismos técnicos del disparo levantar, parar, alinear, apuntar, disparar y continuar el disparo. Más que nada del punto de vista de cada uno individualmente.***

***El otro con fuego real es para afianzar toma de miras y disparador, punto de parada, agrupación, memoria visual y muscular, continuación del disparo. Sobre todo con la intervención del disparo y la agrupación en el blanco.***

***Ambos son importantes y complementarios, en uno ensayas y en el otro ejecutas.***

***Espero haberme explicado bien... aghhhh!!! me hago unos líos a veces.  
Saludos desde Rosario, Argentina"***

Te explicas muy bien tomate, pero otra cosa que sería interesante en los tiempos que estamos y que no cuesta tanto, el que quiera o le guste competir es grabarse en video y de ahí sacar las conclusiones que crea oportunas de los fallos que puede tener o de las mejoras que debe hacer porque, lo mejor sería poder tener un entrenador, pero ya que no se puede o algunos no pueden entrenar cada día y éste no es un deporte de masas y según en qué ámbitos sólo hablar de armas es sinónimo de alborotador o apaciguador, según quienes, pues sería una opción, vamos creo yo no? o no me explico?

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Tomate » 07 Jun 2008 17:29

*"[citando a: novel]*

*Te explicas muy bien tomate, pero otra cosa que sería interesante en los tiempos que estamos y que no cuesta tanto, el que quiera o le guste competir es grabarse en video y de ahí sacar las conclusiones que crea oportunas de los fallos que puede tener o de las mejoras que debe hacer porque, lo mejor sería poder tener un entrenador, pero ya que no se puede o algunos no pueden entrenar cada día y éste no es un deporte de masas y según en qué ámbitos sólo hablar de armas es sinónimo de alborotador o apaciguador, según quienes, pues sería una opción, vamos creo yo no? o no me explico?"*

Es una EXCELENTE idea, aquí la hemos implementado con resultados muy interesantes y provechosos. De hecho yo suelo filmar a mis alumnos como forma de mostrarle qué hacen mal y que lo corrijan. El inconveniente que le veo es la ubicación correcta de la cámara, pero con un poco de experiencia vas encontrando las diversas ubicaciones para lo que buscas corregir o controlar. Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por novel » 07 Jun 2008 18:09

Una idea que llevo pensando es poner un espejo, si, ya se que me diréis que el rebote de los culotes o vainas, pero el espejo se tiene que poner en el lado contrario de la expulsión de los culotes y así se puede hacer mejor control del movimiento del brazo, mano y el arma, haber que le parece a Tomate, y por supuesto la cámara grabando hacia el espejo para controlar.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por flipk12 » 07 Jun 2008 20:25

Lo del espejo creo que te distraerá más que otra cosa. Tu vista tiene que estar en las miras.

Es preferible una cámara desde atrás con cierto ángulo lateral. Al menos ésa es la posición a adoptar para ver qué hace alguien.

Las otras preguntas que has hecho te las ha respondido magistralmente Tomate.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📎 por flipk12 » 07 Jun 2008 20:29

La pregunta que te debes de hacer en este caso es por qué no puedes hacer lo mismo con el blanco de cara.

En tu caso, en el ejercicio, has parado en una zona mas alta que la que sueles usar para tirar. Procura parar (más o menos) sobre la zona que uses (4-5-6) para parar habitualmente. Encuentra la altura. No pongas referencias porque al poner referencias conviertes el ejercicio en otro radicalmente distinto que se debe de ejecutar de otra forma.

**"[citando a: Mister\_Weber]**

***Que cosas, hoy he tirado con el blanco vuelto y resulta que agrupo mejor que tirando normalmente.***

***Pongo dos fotos...***

***Saludos amigos"***

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📎 por Tomate » 08 Jun 2008 00:06

**"[citando a: novel]**

***Una idea que llevo pensando es poner un espejo, si, ya se que me diréis que el rebote de los culotes o vainas, pero el espejo se tiene que poner en el lado contrario de la expulsión de los culotes y así se puede hacer mejor control del movimiento del brazo, mano y el arma, haber que le parece a Tomate, y por supuesto la cámara grabando hacia el espejo para controlar."***

Coincido con flipk12 en que el tema del espejo es bastante engorroso y quizás no te redite más que en distracciones y demás.

Para darte un idea, nosotros colocamos la filmadora en un soporte, y la inclinamos unos 40° - 45° en relación a la línea que une al tirador con el blanco, desde detrás a la izquierda (si es derecho) del tirador, también ponemos en otra ubicación a 90° (sin sobrepasar la línea de tiro) a la izquierda. dependiendo de lo que quieras observar.

Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📎 por nacar » 08 Jun 2008 00:49

Hola, estoy tirando con mi Benelli MP95E, la tengo muy poco apenas un mes y con los consejos de tomate sobre todo me estoy entrenando en base a lo que decís, y la verdad es que funciona bastante bien, pues al ser un novato no sabía como coger esto. Hoy he estado en la galería de tiro y me ha ido bastante bien, os voy a poner unas fotos de los dos blancos, y si fuérais tan amables de decirme dónde fallo y por qué os estaría muy agradecidos.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📎 por Tomate » 08 Jun 2008 01:14

**"[citando a: nacar]**

***Hola, estoy tirando con mi benelli mp95e, la tengo muy poco apenas un mes y con los consejos de tomate sobre todo me estoy entrenando en base a lo que decís, y la verdad es que funciona bastante bien, pues al ser un novato no sabía como coger esto. Hoy he estado en la galería de tiro y me ha ido bastante bien, os voy a poner unas fotos de los dos blancos, y si fuérais tan amables de decirme dónde fallo y por qué os estaría muy agradecidos."***

Ante todo Mil gracias!!! Es muy bueno saber que pude aportarte algo y que te sirve.

Quisiera que me contestes alguna pregunta:

¿Los 2 blancos son de precisión?

¿Los tiros bien afuera (7, 6; 4) los viste o aparecen?

De todas maneras hay alguna cosa notable, fijate que el grupo está un poco desplazado bajo a la

derecha.

En eso sí hay algunas cosas que puedo decir:

- Te están faltando un par de clicks a la mira.
- Estás parando en lugares diferentes en cada tiro.
- No tenés bien definido el punto de apuntar.

Los disparos que están fuera del grupo son errores importantes, pero una cosa es equivocarse y saber por qué y otra es pensar que hiciste un 10 y cuando lo mirás es un 4.

Espero no haber olvidado nada, si así fuera seguro flipk12 completará. jajajajaja

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **nacar** » 08 Jun 2008 10:45

Gracias tomate de antemano, aquí te contesto a tus preguntas por si me puedes hacer alguna aclaración más, de todas formas si flipk quiere intervenir no le voy a cobrar nada por ello:P:P:P

- Sí, los dos son de precisión,
- El 4 lo vi los demás aparecieron,

Lo de parar creo que es por la empuñadura ya que viene de fábrica ambidiestra y no consigo tomarle el punto para cogerla siempre del mismo sitio, de todas formas ya he pedido una cacha para zurdo y estoy esperandola para ver si es ese mi fallo o soy yo, que será lo mas probable, de todas formas seguiré viendo si con esta puedo mejorar, mientras espero la otra cacha.

Le daré un par de cliks y comprobaré la efectividad, si no te importa te volveré a mandar los resultados, la proxima vez que vaya a la galería, que no es todo lo a menudo que yo quisiera pues con dos niños es complicado pero siempre hace uno sus escapadas, por lo menos una vez a la semana. un saludo.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 08 Jun 2008 13:13

*“[citando a: nacar]*

***Gracias tomate de antemano, aquí te contesto a tus preguntas por si me puedes hacer alguna aclaración más, de todas formas si flipk quiere intervenir no le voy a cobrar nada por ello:P:P:P***

- Sí, los dos son de precisión,***
- El 4 lo vi los demás aparecieron,***

***Lo de parar creo que es por la empuñadura ya que viene de fábrica ambidiestra y no consigo tomarle el punto para cogerla siempre del mismo sitio, de todas formas ya he pedido una cacha para zurdo y estoy esperandola para ver si es ese mi fallo o soy yo, que será lo mas probable, de todas formas seguiré viendo si con esta puedo mejorar, mientras espero la otra cacha.***

***Le daré un par de cliks y comprobaré la efectividad, si no te importa te volveré a mandar los resultados, la proxima vez que vaya a la galería, que no es todo lo a menudo que yo quisiera pues con dos niños es complicado pero siempre hace uno sus escapadas, por lo menos una vez a la semana. un saludo.”***

Ahhhhh!!!! habías resultado ser zurdo!!!!

Eso cambia un poco el análisis, los derechos gatillan bajo a la izquierda, los zurdos bajo a la derecha. Lo de la empuñadura es fundamental, si ya pediste una fantástico, si no, hay que trabajar con la que tenés. Pero es importante que puedas tener una empuñadura cómoda y lo mejor adaptada posible.

Para afinar el dedo, es importante tirar bastante en seco, y prestar mucha atención a las miras cuando sentís el click del martillo y a la continuación del disparo, también ése es un factor de esos grupos ligeramente abajo a la derecha, no hacés la continuación del disparo correctamente.

Te diría que antes de darle a la mira intentes ser más prolijo con el disparador, ya que habríamos omitido el pequeño gran detalle de que no sos diestro.

Vení y poné cuanto blanco quieras, preguntá lo que sea y ojalá podamos darte respuestas, ése es el objetivo de este hilo.

Sería fantástico tener más opiniones y que otros aportaran lo suyo.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por flipk12 » 08 Jun 2008 17:33

Ustedes disculpen la tardanza pero estaba defenestrando una combinada. standard, FC y 9mm, menos mal que en las dianas últimas todavía me acuerdo de cómo se hacía, más o menos. Estándar hay que entrenar, mucho, no hay otra.

Las dianas. Claramente está bajo y a la derecha. Si fuera una diana mía la pistola iría con dos clicks arriba y al menos uno a la izquierda la próxima vez. Teniendo en cuenta que gatilleas algo y tus tiros abajo a la derecha son por eso.

Pero están muy bien. Felicidades. Vete corrigiendo los errorcillos. Estás en el camino.

De una diana a otra has variado efectivamente dónde apuntas. Has visto que iban bajos y tu subconsciente ha hecho que levantes la referencia. No lo hagas nunca. Pa los tornillos se inventaron los destornilladores. Y tu mira tiene tornillos. Sin miedo. Si van bajos el cuarto ya no tiene que ir bajo.

Cuando estés en competición, si tres van bajos, ostensiblemente bajos, y no es que lo estés haciendo mal, mete tres o cuatro clicks de golpe arriba y miras a ver qué pasa, promedias, si te has pasado quitas dos y en cinco tiros lo arreglaste.

Mucho mejor la segunda que la primera, estabas frío, desconcentrado. Es más, casi apostarí a que es algo que te dices a tí mismo, que las primeras te van a salir mal. Sabes que así será y así acaba siendo.

En una competición las primeras series puntúan, quitando la de prueba, lo mismo que las otras. Has de calentar la cabeza, el brazo, la mano y el dedo antes de empezar a tirar. La serie de prueba ha de permitirte saber si la pistola está correctamente ajustada y si no confías en lo que haces, no sabes si tira bien o mal y no la puedes corregir. Obviamente la puedes y debes ir corrigiendo durante la competición. En los quince minutos de preparación, calentamientos, miras y disparo en seco. De paso te ayudan a concentrarte.

Un arma estupenda la Benelli, me gusta mucho pero esa cachapa es desafortunadamente amorfa. Te recomiendo Morini, una de las mejores inversiones en cachapa que puedes hacer.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por psanta » 08 Jun 2008 17:45

Éste es un buen hilo, unos enseñan y otros aprendemos.:plas

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por psanta » 08 Jun 2008 17:50

Y todos contentos:plas:plas

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por flipk12 » 08 Jun 2008 18:00

Yo iría un poquito mas allá.

Todos enseñamos, todos aprendemos.

Más que dar y recibir es compartir.

***”[citando a: psanta]***

***Éste es un buen hilo, unos enseñan y otros aprendemos.:plas”***

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Xixon » 08 Jun 2008 18:04

Buenas tardes

Después de recibir mi "F", el lunes pasado me dieron mi arma en la armería (una Walter Gsp Expert)... He estado entrenando todas las tardes de la semana en mi club siguiendo las indicaciones de Tomate y mi paisano Flipk12 en cuanto a forma de entrenar, posición, forma de empuñar el arma, etc. y ayer sábado me dejé convencer para ir a una tirada en otro club... la verdad es que cuando iba hacia allí en el coche me estaba arrepintiéndome por mi atrevimiento.....realmente sólo llevaba 5 días entrenando. Una vez en el club donde se celebraba la tirada no había marcha atrás y cuando me puse delante del blanco para comenzar la tirada pensé que iba a hacer el mayor de los ridículos, así que me dediqué a pensar en los consejos de Tomate y Flipk12 que he ido leyendo a lo largo de todas sus explicaciones y que he estado poniendo en práctica desde el lunes pasado que me entregaron el arma, el resultado han sido 497 puntos con lo que me han ascendido de categoría y todo ello se lo debo a los consejos de estos maestros y el reconocimiento a ambos es el motivo de este mensaje.

Gracias a ambos por vuestro tiempo y dedicación desinteresada.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por flipk12 » 08 Jun 2008 18:32

Se agradece pero no se merecen, en serio. Por lo menos por mi parte.

Has sido tú. Tuyo es el mérito.

Lo que te hemos dicho, lo hubieras podido leer en muchos libros.

Felicidades, una buena tirada. Irás el domingo que viene a recoger el trofeo, supongo. ;) Porque con casi quinientos en cuarta te toca fijo. Aprovecha y haz otra entrada.

Que no te eche para atrás el ir a competir, es lo más divertido del tiro. Es para lo que entrenas.

Y no te desanimes si luego haces alguna peor. No siempre se acierta, no siempre se tiene el día. La próxima a la que vayas irás con más presión, con la responsabilidad de mantener la puntuación (y no es poca), léete el post de preparación psicológica, te vendrá bien. ([Hilo aquí](#))

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por nacar » 08 Jun 2008 21:41

Gracias flipk por tus consejos, creo que tendría que haber más gente como vosotros, pero bueno, más vale dos buenos que muchos malos, corregiré lo de las miras e intentaré concentrarme desde el principio, esta semana hay una tirada en otro club y voy a ir a participar, espero por lo menos hacer lo de xixon y así poder quedar en buen lugar, ya que es la primera vez que lo hago y los nervios afloran, si tenéis algún consejo para la primera vez, pues siempre viene bien no tener errores ya cometidos por otros compañeros primerizos, por lo demás si consigo algo ya os lo enseñaré, el 30% será mío y el 70% vuestro ya que sin un buen maestro no hay un buen alumno y este foro es un BUEN MAESTRO. Un saludo

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por psanta » 08 Jun 2008 21:47

*“[citando a: flipk12]*

*Yo iría un poquito más allá.*

*Todos enseñamos, todos aprendemos.*

*Más que dar y recibir es compartir.”*

*”[citando a: psanta]*

*Este es un buen hilo, unos enseñan y otros aprendemos.:plas”*

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por flipk12 » 08 Jun 2008 23:23

Consejos para hacer casi quinientos en la primera tirada? No los hay. Date cuenta que la primera aspiración de la gente parece ser ascender a segunda de licencia, 500 puntos en una tirada nacional es primera de licencia no segunda. Son muchos puntos para hacer la primera vez. No digo que no haya gente que los haga, pero no es lo habitual, si no has estado entrenando como un cosaco o participando en aire u otra modalidad. No te sientas mal si haces 430-450.

Ten especial cuidado con la seguridad, mira como es, observa y disfruta. Y luego nos lo cuentas. La primera vez cometerás errores, claro, y las siguientes, ja, ja, ja. Todos los cometemos.

*”[citando a: nacar]*

**Gracias flipk por tus consejos, creo que tendría que haber más gente como vosotros, pero bueno, más vale dos buenos que muchos malos, corregiré lo de las miras e intentaré concentrarme desde el principio, esta semana hay una tirada en otro club y voy a ir a participar, espero por lo menos hacer lo de xixon y así poder quedar en buen lugar, ya que es la primera vez que lo hago y los nervios afloran, si tenéis algún consejo para la primera vez, pues siempre viene bien no tener errores ya cometidos por otros compañeros primerizos, por lo demás si consigo algo ya os lo enseñaré, el 30% será mío y el 70% vuestro ya que sin un buen maestro no hay un buen alumno y este foro es un BUEN MAESTRO. Un saludo”**

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Tomate** » 09 Jun 2008 03:45

WOW!!!! GRACIAS!!! Xixon, nacar y psanta

La verdad es que estoy algo sorprendido de que alguien lea lo que escribimos, además asombrado de que lo entiendan y maravillado de que aprendan algo. Jajajajajajajja

Me parece fantástico que toda esta escritura sirva, con respecto a los consejos, lo más importante es concentrarse en la actuación, no pensar en el entorno, no pensar en los puntos, solo en la actuación. Pienso y visualizo cada paso antes de ejecutarlo y siempre tengo mi mente ocupada en la manera correcta de hacer el siguiente paso.

Identifico los pensamientos negativos, los corto y los remplazo por los positivos.

Presto absoluta atención a las órdenes del juez y a los procedimientos de seguridad.

Que sumen los jueces, que se preocupen de mí los demás, yo solo pienso en lo que estoy haciendo, cómo lo estoy haciendo y que el resultado es excelente.

Si puedo mantener mi cabeza ocupada en esto, seguro no tendrá lugar para el fatalismo ni para pensar en que estoy nervioso o asustado y mucho menos en si el puntaje llega o no a la licencia.

Les dejo una anécdota de Los Simpson que siempre utilizo en estos casos.

Homero y sus amigos (Apu, Otto, Moe) hacen un grupo de bolos, para participar de un torneo porque esa era la única manera de jugar, son pobres, no tienen uniformes y apenas juegan modestamente.

Entran al torneo y cuando ven a los otros equipos, con uniforme, guantes de bolos, zapatillas de marca y demás se asustan y quieren salir corriendo.

Homero dice:

- Momento muchachos!!. Si nos vamos ahora nunca sabríamos por cuanto íbamos a perder

- Si..., esas son cosas que no dejan dormir. – Moe.

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **flipk12** » 09 Jun 2008 12:31

Hasta que casques tres sietes seguidos, todos en la misma serie de precisión y te pongas de tan mala uva que a partir de ahí no te salga nada y acabes la tirada haciendo 40 puntos menos de los que debieras hacer. Y ya van dos veces, ja, ja. Menos mal que en fuego central y el 9mm salvamos lo poco que quedaba de honra.

Hay días ..... y temporadas también. Y cuando el entrenamiento no es, ni lo profundo ni lo constante que debiera se paga. Y las excusas son sólo eso, excusas., ja, ja.

A lo práctico.

Que cada tiro de precisión y cada serie de tiro rápido sean en tu cabeza la primera y la última. No pienses en lo que has hecho en las anteriores ni en lo vas o tienes que hacer en las siguientes, piensa en lo que estás haciendo (esto, como casi todo, es mucho mas fácil decirlo que hacerlo).

En fin, que no te comas la cabeza. Que vayas, participes y no te presiones. Disfruta. Ya tendrás tiempo más adelante de preocuparte de si haces o no haces.

*”[citando a: Tomate]*

**Que sumen los jueces, que se preocupen de mí los demás, yo solo pienso en lo que estoy haciendo, cómo lo estoy haciendo y que el resultado es excelente.**

*Si puedo mantener mi cabeza ocupada en esto, seguro no tendrá lugar para el fatalismo ni para pensar en que estoy nervioso o asustado y mucho menos en si el puntaje llega o no a la licencia."*

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por flipk12 » 12 Jun 2008 22:54

Mis pecados.

Precisión. No recuerdo si 40 ó 45 disparos. 8 ochos y un siete.

Pa suicidarse.

Y sí, aflojo la mano y gatilleo algo.

Ya me voy flagelando.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por nacar » 12 Jun 2008 23:02

Jo.... flipk que bueno, espero igualar eso algun día. Para un novato como yo eso es todo un éxito.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por psanta » 12 Jun 2008 23:05

Pruebe a entrenar con una franja vertical del tamaño del nueve. Viva el tiro en seco, el aire comprimido y el calibre 22.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por flipk12 » 12 Jun 2008 23:12

Pos va a ser que si, que eso haré. Eso y abrir un poco más las luces a ver que tal. Y sí, el tiro en seco es un invento, ja, ja, ja, barato además.

*"[citando a: psanta]*

*Pruebe a entrenar con una franja vertical del tamaño del nueve. Viva el tiro en seco, el aire comprimido y el calibre 22."*

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por flipk12 » 12 Jun 2008 23:19

Hummmm, es un entrenamiento entre regular y malo, nacar. Sería admisible si fuera a 10 segundos, pero en precisión .....

Hay tres agrupaciones, lo cual indica error de empuñadura, tiros altos, gatillazos, aflojamientos. Es que hay de todo, como en botica.

A ver la semana que viene que ya puedo entrenar de verdad. Lo igualarás y lo superarás, ya verás.

*"[citando a: nacar]*

*Jo.... flipk que bueno espero igualar eso algun día. para un novato como yo eso es todo un exito."*

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por nacar » 13 Jun 2008 00:42

Bueno, no quiero abusar de vuestra sabiduría pero os voy a mandar unas fotos de como empuño las cachas nuevas de mi Benelli, ya que las que vienen de serie las denominasteis de "amorfas", pero ya tenía unas pedidas y me han llegado hoy. je je, ahora os toca a vosotros decirme si la empuño bien o tengo algún defecto al asirla, gracias y un saludo

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por nacar » 13 Jun 2008 00:46

Si necesitáis alguna otra foto desde otra vista me lo decís

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por nacar » 13 Jun 2008 00:47

No sé si es mejor que me apriete o que no, pero como lleva varias regulaciones para poder hacerle, estoy echo un taco.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por nacar » 13 Jun 2008 00:50

La cacha me la han hecho a medida en "Rink" les mande la mano dibujada y a partir de ahí me la han diseñado

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Tomate » 13 Jun 2008 03:45

No es sencillo opinar sobre las fotos, hay que ver como sale el arma en la levantada, que alineación tiene en fin..

No quiero decir que lo que voy a marcar está mal, simplemente que revises que esté bien ¿ok? el tema es que con los ángulos de la foto o quizás con el hecho de que era sólo una foto quizás haya posiciones de la mano que no están bien cuidadas para la foto, pero que sí están bien en el empuñe de fuego real.

Pero lo que veo en las fotos es lo siguiente:

En la primera foto:

El eje del cañón de la pistola no coincide con el eje del brazo, pero si esto es así sólo para la foto, no hay que preocuparse.

En la segunda y tercera foto:

El dedo pulgar esta muy caído, excesivamente, (bajo de línea y haciendo "gancho" hacia abajo) lo que aconseja la teoría es que el dedo esté paralelo al índice y derecho.

La presión hacia abajo genera desviaciones que varían según la fuerza que el dedo haga sobre el lateral.

Demasiado quiebre de muñeca, ésto a algunos tiradores les gusta y antiguamente los tiradores de Pistola Libre quebraban muchísimo las muñeca en la búsqueda de la inmovilidad, pero hoy se tiene un concepto diferente y se sabe que mucho quiebre suele ser contraproducente.

Aparte:

Hay controlar:

- Que el arma esté alineada.
- Que la mano tenga una sola posición en la empuñadura.
- Que la empuñadura rellene bien la mano, que no haya ángulos que lastimen y que no haya zonas sin contacto.
- Que los dedos medio, anular y meñique tenga la 2º falange perpendicular al eje del cañón.
- Que el índice esté lo más cerca posible del dedo medio (separar el índice del dedo medio e intentar flexionarlo como para disparar, luego juntarlos y hacer la misma operación.)
- La cacha debe contener la mano, pero no apretarla, sé que muchos tiradores usan la empuñadura apretando la mano, pero no es lo más recomendable, lo mismo si está floja, no se puede usar una empuñadura donde la mano baile.

Bueno creo que es todo, espero no olvidarme de nada.

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **flipk12** » 13 Jun 2008 10:59

A mí la sensación que me da, viendo el conjunto de las fotos, es que no llega a abrazar la empuñadura.

Si te fijas, gira la empuñadura para llegar con el índice al gatillo, pero entonces el pulgar no apoya donde debe, se le queda fuera. Y si asienta la parte de atrás, entonces los que no llegan son los dedos delanteros y las falanges no le quedan perpendiculares. A consecuencia de eso no coinciden los ejes del brazo y de tiro. (Pienso)

Te pasa justo lo contrario que a mi. Pero felicidades, porque quitar es más sencillo que poner.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **flipk12** » 13 Jun 2008 14:08

Que asiente pero que no apriete. Tú tienes que apretar el arma, no el arma a tí.

*”[citando a: nacar]*

*no se si es mejor que me apriete o que no, pero como lleva varias regulaciones para poder hacerle, estoy echo un taco.”*

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Tomate** » 13 Jun 2008 14:46

*”[citando a: flipk12]*

*.....*

*Te pasa justo lo contrario que a mi. Pero felicidades, porque quitar es más sencillo que poner.”*

JAJAJAJAJA aqui les damos con el poxipol y el aserrín de madera como locos!!!!

Debajo de una enorme capa de pegotes creo que hay madera de la empuñadura!!!! jajajajajaja

En fin....

Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **psanta** » 13 Jun 2008 21:09

Yo dipararía unos centenares de cartuchos antes de tocar nada.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Tomate** » 13 Jun 2008 22:50

**"[citando a: psanta]**

***Yo dipararía unos centenares de cartuchos antes de tocar nada."***

Absolutamente!!!!, los cambios deben ser pensados y preparados cuidadosamente, si hay un filo o algo que lastime hay que redondearlo, pero cada cambio debe ser meditado y planeado cuidadosamente.

En cuanto a los rellenos, hay una cinta de papel (aquí se llaman cinta de enmascarar) que usan los chapistas para cubrir las partes que no desean pintar de un auto, que se pueden usar para rellenos provisorios. Se prueba, y decide si se rellena permanentemente.

Cuando el tema es quitar material, hay que estar bien seguro de lo que queremos sacara, sino tendremos que rellenar, en fin...

Personalmente no soy muy cuidadoso con la estética de mis empuñaduras ya que las quiero para tirar no para mostrar o que luzcan, pero hay compañeros míos que tocan, pintan, retocan, repintan, en fin para que tenga una buena presentación.

Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **flipk12** » 14 Jun 2008 20:53

Yo ya tengo la culata llena fieltros de pegar en las patas de los muebles pa que no arrastren. Y mejor, bastante mejor.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **nacar** » 15 Jun 2008 20:13

Hola de nuevo amigos, siguiendo los consejos de tomate y fipk me he acomodado la culata mejor ya que me apretaba mucho y no podía meter la mano bien, ahora aprieto yo a la cache y me ha ido un poco mejor, os voy a dejar unas fotos de los blancos de ayer cuando fui a la galería, y también ese trofeo que llevamos a medias entre los " profes" y yo.

El primer blanco lo hice con la cache un poco cerrada, el segundo me entraba la mano mucho mejor, que opináis?, tengo que tocarla más, o ahora ya solo regulo las miras?

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **korn\_duality** » 15 Jun 2008 20:57

Buen tema, te felicito, sigue así.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Tomate** » 15 Jun 2008 21:43

**"[citando a: nacar]**

***Hola de nuevo amigos, siguiendo los consejos de tomate y fipk me he acomodado la culata mejor ya que me apretaba mucho y no podía meter la mano bien, ahora aprieto yo a la cache y me ha ido un poco mejor, os voy a dejar unas fotos de los blancos de ayer cuando fui a la galería, y también ese trofeo que llevamos a medias entre los " profes" y yo.***

***El primer blanco lo hice con la cache un poco cerrada, el segundo me entraba la mano mucho mejor, que opináis?, tengo que tocarla más, o ahora ya solo regulo las miras?"***

Fantastico!!!! me alegra que vayas mejorando.

¿Dónde está el trofeo?? no lo veo...

En el segundo blanco hay una mejora importante en la agrupación (ya no es oblonga sino circular).

Salvo por algunos disparos, estás más centrado y sinceramente yo no tocaría nada más de la empuñadura hasta ver si esta tendencia se mantiene y repite.

Si bien en ambos blancos sumo a ojo los mismos puntajes, el segundo se ve mejor. Los dos me dan 268/300 (30 disparos).

En el segundo blanco, si das 2 clicks hacia abajo, entrarían algunos centros más por las 12 y no saldrían por las 6 (¿no sé si esto se entiende?).

De nuevo Felicidades, me alegra que te sientas mas cómodo y que vayas mejorando.

Saludos desde Rosario, Argentina

Tomate©

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por nacar » 15 Jun 2008 22:47**

Ahi va las del trofeo, antes no he podido por que el niño no me deja ni teclear, ahora está dormido y estoy disfrutando un poco de tiempo tranquilo,.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por nacar » 15 Jun 2008 22:48**

Por cierto, si lo poéis leer bien me quedé primero de tercera categoría con 507 puntos en fuego central je je je:lol:lol:O:O:O:sn:sn:dc:plas:plas

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por nacar » 15 Jun 2008 22:53**

Gracias korn por tus felicitaciones pero realmente a los que hay que felicitar es a los que sabiamente nos aconsejan y nos guían para que el camino a seguir sea mucho más fácil y tropezar bastante menos, o incluso llegar a cansarte y abandonar por no saber que pautas seguir.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por flipk12 » 15 Jun 2008 23:25**

Felicidades, campeón.

Me alegra que mejores y que disfrutes de ello.

Digo lo mismo de siempre, la mano que sujetaba la pistola y la cabeza eran las tuyas.

Nosotros disfrutamos contándote nuestras experiencias.

Espero que sea la primera de muchas.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por nacar » 15 Jun 2008 23:31

Gracias flipk, pero no quitaros mérito que el que lo tiene, lo tiene y punto.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por flipk12 » 15 Jun 2008 23:35

Bueno, me algero de que te haya servido de algo lo que te hemos contado. Ya tienes puntos de segunda, así que podrás solicitar el ascenso, supongo.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por novel » 18 Jun 2008 20:23

Hola, quisiera haceros una pregunta haber si me podéis aclarar una duda que tengo sobre las tiradas que hago que siempre, siempre o casi siempre se me tiene que escapar un impacto a un 8 o un 7, las rondas que tiro siempre son de 10 en tandas de 5. Me podéis asesorar el por qué o cómo solucionarlo?. No puedo conectarme como quiero ni cuando quiero pero puedo ver vuestras soluciones o respuestas gracias y un saludo.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por flipk12 » 18 Jun 2008 23:01

Das poquitos datos.

Necesitaba algo más para poder opinar, un blanco o un par de ellos a ver que pinta tienen esos sietes.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Tomate » 19 Jun 2008 02:56

**"[citando a: novel]**

***Hola, quisiera haceros una pregunta haber si me podéis aclarar una duda que tengo sobre las tiradas que hago que siempre, siempre o casi siempre se me tiene que escapar un impacto a un 8 o un 7, las rondas que tiro siempre son de 10 en tandas de 5. Me podéis asesorar el por qué o cómo solucionarlo?.***

***No puedo conectarme como quiero ni cuando quiero pero puedo ver vuestras soluciones o respuestas gracias y un saludo."***

Me gustaría que reformularas mejor la pregunta, si yo no interpreto mal, siempre tirás 10 ¿y uno o dos tiros te van 7 u 8 ?? ¿Dónde firmo??? Yo quiero eso para mi!!!!!!.

Por otro lado revisa la redacción:

siempre o casi siempre se me tiene que escapar un impacto a un 8 o un 7,

Suena a que no hay forma de que no hagas un 7 u 8 y eso no necesariamente debe ser así, podés cambiar esto, pero para ello hay que cambiar la manera de verlo antes que nada.

No es lo mismo lo que vos escribís que decir por ejemplo:

"A veces se me escapa un 7 u 8" ó "algún disparo se me va al 7 u 8"

si usas el "tiene" parece obligación que se te escapen y como ya hemos visto en muchos hilos la manera de pensar es fundamental para conseguir cambios y mejorar.

Saludos desde Rosario, Argentina

Tomate©

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por flipk12 » 19 Jun 2008 08:53

Si, hacer siempre entr  $47 \times 12 = 564$  y  $48 \times 12 = 576$  no estaría mal, no. ;)

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por novel » 19 Jun 2008 19:12

Hola, no es que haga siempre 10, también 9, pero lo que dice flipk12  $47 \times 12 = 564$ , pero si restas 12 o alguno más que se te escape ya no son esos puntos y en una diana no pasa nada pero en 12..... ya se



- Reforzá lo que hacés bien y olvidá lo que haces mal (después de saber por qué lo hiciste mal).

Mi otra recomendación es que trabajes en la credibilidad hacia lo que podés hacer, si pegás lo que nos decís es cierto que sos bueno, ahora la pregunta es ¿vos sabés que sos bueno?? Si la respuesta es sí, ¿Por qué no te crees (o sos) capaz de hacer un 10 en el último disparo??

Ojalá te sirva

Saludos desde Rosario, Argentina

Tomate©

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por nonick » 21 Jun 2008 03:23

Hola de nuevo,

Después de un tiempo perdido por ahí, vuelvo por estos lares (y por cierto... cómo se ha movido esto!!)

Paso con una serie de cosillas:

1º- Preguntas:

- Como ya dije, durante el mes de mayo, pude ir pocas veces a la galería e inicialmente noté una cierta bajada de nivel; pasé de meterlas todas en el negro a que se me escaparan una media de 3 disparos a 6 ¿15 días sin pasar por la galería llevan a eso normalmente o es mi novatez?... se me pasó con unas cuantas sesiones seguidas durante la semana, pero el bajón de moral inicial fue gordo.

2º- Entrenamiento para series de 20 segundos y duelo (9mm PB)

Las últimas veces que pude entrenar, hace un par de semanas, estuve sobre todo practicando las series y el duelo. Acabé mosqueado, porque me dio la impresión que los resultados eran puramente aleatorios.

Empezaba tirando en seco (en duelo) y tenía la impresión de que todo iba bastante bien, me daba tiempo a disparar antes de que se cerrara el blanco y la pistola se quedaba colocada en su sitio. Después al pasar a tiro real, hacía desastres y algo parecido me pasaba en las series de 20 segundos.

En casa estuve dándole vueltas al asunto y se me ocurrió una idea... tenía la impresión de que el problema estaba en que perdía demasiado tiempo colocando el arma, buscando el encare correcto cuando sabía que tenía un cartucho de verdad en la recámara, así que pensé, que tal vez podría probar a colocar un blanco de precisión en lugar de uno de tiro rápido y el resultado fue...

una mejora espectacular; con el blanco de precisión, simplemente apuntaba donde siempre y creo que es donde está la mejora.

La verdad es que hasta me sorprendió, la lástima es que no al no poder volver a entrenar, ha sido imposible comprobar si he mejorado realmente con un blanco de tiro rápido.

¿Alguien a probado esto? ¿Le ha ayudado a mejorar o sólo le ha complicado más la vida?

2º- Pruebas; otra de las cosas que he probado (gracias como siempre tomate y flipk) es tirar con las bandas horizontales negras a mitad del blanco (no dio tiempo a probar con las verticales); si alguien más lo ha probado, no sé que sensación habéis tenido, pero después de 30 disparos, a mí me quedó claro dónde estaba disparando y la verdad es que se nota mejoría.

3º La importancia de la concentración... como muestra una foto (del último día que pude ir). Iba a hacer una serie de 30 disparos. Hice 20 y en un pequeño descanso que tuve (pensaba tomarme un minuto para descansar el brazo) se me acercó otro tirador y estuvimos conversando un rato ... el resultado; lo que podéis ver en la foto ¿a ver si adivináis donde fueron 5 de los últimos 10 disparos? Menuda sensación de mala leche, ERA LA ÚLTIMA SERIE que podía hacer ese día y aún me queda por lo menos una semana para poder volver a tirar (de eso hace 2 semanas ya).

Bueno, solo me queda saludaros a todos... hasta pronto

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por flipk12 » 21 Jun 2008 10:38

Por partes.

**Falta de entrenamiento.** En mi caso lo que noto es, si es poco el tiempo sin entrenar, falta de dominio, primero sobre el gatillo, luego sobre las miras, si ya es más tiempo pérdida de parada (por pérdida de tono muscular) y ya por último y es la bomba, si el tiempo sin entrenar es mucho, pérdida de las cadencias de las series rápidas. En un caso de "hecatombe total" puedo bajar desde los cerca de 540 que hago habitualmente a 480. La parte positiva es que con entrenamiento lo recupero rápido.

**Las series de velocidad en fuego central y 9mm.** El problema suele ser el gatillo porque se piensa, a veces erróneamente, otras de verdad, que no da tiempo y tiras de él como si se fuese a escapar. ¿Cómo se puede paliar esto? En duelo ganando tiempo y en 20" entrenando la cadencia. ¿Cómo ganas tiempo en duelo? Controlando cuando se va a abrir la diana, acompasando la respiración, enrasando antes de subir, centrando por la posición, de forma que no tengas que hacer correcciones laterales arriba, esperando las miras con la vista a pie de diana y subiendo rápido.

**¿Poner diana de precisión?.** A mi personalmente me da igual, lo que tienes que controlar es la mira y el gatillo. En estándar de hecho se tira en 20" y en 10" con una diana de precisión.

**La concentración.** Claramente esos cinco últimos tiros son los de "tiro 5 más y marchó" después de parlotear. Era mejor que no los hubieras tirado.

¿Tenéis ratones en el club? ¡Tremendo agujero en el 10!!! :D

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por nacar » 21 Jun 2008 12:48

Hola compañeros, esta mañana he estado en la galería de tiro y he notado otra vez cierta mejoría. Primero tiré 20 disparos línea vertical con blanco vuelto, luego tiré con 20 con blanco en blanco, y después 30 con línea horizontal... sorpresa, las agrupaciones son cojonu.... y aunque es un poco más aburrido practiqué el tiro en seco 3 minutos entre blanco y blanco. PERO mi sorpresa llegó cuando hice 30 disparos de precisión y 30 de duelo, la progresión que llevo entrenando como dicen estos monstruos del foro, es espectacular, no sé cuando llegará el "parón" pero sólo voy un día entre semana y el sábado a entrenar y estoy super contento :dc:dc:dc:dc ahí os mando los blancos de precisión y duelo.... y ahora para calmarme un poco y bajarme los ánimos y que no me lo crea mucho os pediría que me digais dónde sigo fallando y si puedo mejorar algo más.

Por cierto desde que aprieto yo la cacha y ella solo me sujeta la mano es mucho más cómodo para mí.

A por cierto, la puntuación de los dos suman... :dc:dc:dc

540 PUNTOSSSSSSSS,, lo siento es que estoy muy contentnnto....

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Tomate » 21 Jun 2008 14:31

**"[citando a: nacar]**

***..... no sé cuando llegará el "parón" pero sólo voy un día entre semana y el sábado a entrenar y estoy super contento :dc:dc:dc:dc ahí os mando los blancos de precisión y duelo.... y ahora para calmarme un poco y bajarme los ánimos y que no me lo crea mucho os pediría que me digais dónde sigo fallando y si puedo mejorar algo más.***

***Por cierto desde que aprieto yo la cacha y ella solo me sujeta la mano es mucho más cómodo para mí. A por cierto la puntuación de los dos suman... :dc:dc:dc 540 PUNTOSSSSSSSS,, lo siento es que estoy muy contentnnto...."***

JAJAJAJAJA Cuánto me alegra que estés contento y que vayas mejorando.

Me parece que lo que hay que hacer en este momento es reafirmar todo lo nuevo y bueno que estás haciendo.

No te preocupes en cuando vendrá, el "parate", pensá en ir mejorando y reafirmando lo que hacés ahora y muy bien.

Hay que mantener la credibilidad en lo que hacías a la altura de lo que estás haciendo (¿se entiende?)

Llevar parejo lo que hago con lo que creo que puedo hacer, si me creo que puedo con todo, el chasco será grande cuando las cosas no salgan, pero por el contrario si creo que voy a fallar, fallaré. Más que decirte en qué fallas, quiero decirte que pongas énfasis en lo que has conseguido.

FELICIDADES!!! y a seguir siempre a más....

540 es fortunita!!!!!! yo tambien estaría feliz!! jajajajajaajajaja

Para nonick:

Voy a coincidir con flipk en casi todo, por lo que no te voy a repetir lo que ya te han dicho.

- Cuando uno deja de disparar lo que aprendió, la elasticidad, la coordinación, los complejos mecanismos que trabajan en esta actividad se adormecen, el entrenamiento es lo que los tiene alertas y dispuestos, así que es normal que cuando retomes de un periodo de inactividad notes cierto retroceso, el tema es que cuando empezás a practicar si tenés grabado los mecanismos, el cerebro a poco empieza a afinarlos y todo vuelve a funcionar como lo hacías.

- A mi me parece que hay que entrenar con el blanco correcto, estos inventos de cambiar el blanco por uno mas chico con la lógica de que "cuando ponga el más grande voy a mejorar" nunca dieron un resultado palpable, al menos en mi experiencia.

Lo que te está pasando es que no tenés definido el punto de parada del arma en el blanco de velocidad y hay que tratar de conseguir que esto funcione y tener un punto de parada.

Cuando tiro duelo le doy a las miras para pasar de pie de diana del blanco de precisión al centro del de velocidad y paro el arma en el borde inferior de las líneas blancas.

-Los últimos y me voy.... eso es lo que te pasó, pero bueno, tampoco es para torturarse, la próxima vez es mejor suspender cuando te das cuenta que no estás concentrado, que hacer algo malo que te dure en la cabeza toda la semana.

Espero que te sirva.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por novel » 21 Jun 2008 14:57**

Puede que tenga razón tomate, puede ser todo cuestión mental y tendré que entrenar mentalmente en vez de disparar, pero ahí tenéis las dianas, los 5 primeros ya tenéis el FAMOSO 7 que fue el segundo disparo y ya los siguientes 2 y después la otra tanda de 5 disparos pero sin 7 ahí las tenéis con el FALLO de siempre.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 21 Jun 2008 15:13**

**"[citando a: novel]**

***Puede que tenga razón tomate, puede ser todo cuestión mental y tendré que entrenar mentalmente en vez de disparar, pero ahí tenéis las dianas, los 5 primeros ya tenéis el FAMOSO 7 que fue el segundo disparo y ya los siguientes 2 y después la otra tanda de 5 disparos pero sin 7 ahí las tenéis con el FALLO de siempre."***

Sinceramente, cuanto más miro estos blancos más me convenzo de que tiene que ver la parte psicológica, fijate que todos los 7 están en el mismo lugar!!!! si esto no es "a propósito" (entre comillas porque seguro vos no querés tirar ese 7) ¿qué cosa sería?.

A ver.... si fueran 2 o 3 disparos en 10 en ese lugar podríamos pensar en algún tipo de tendencia, un error sistemático, en fin.

Pero esto es de lo mas raro, para mi hay que trabajar en el tema "cerebro".

Saludos desde Rosario, Argentina

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

□ por nonick » 21 Jun 2008 20:06

"[citando a: Tomate]

**Para nonick:**

**- A mi me parece que hay que entrenar con el blanco correcto, estos inventos de cambiar el blanco por uno mas chico con la lógica de que "cuando ponga el más grande voy a mejorar" nunca dieron un resultado palpable, al menos en mi experiencia.**

**Lo que te está pasando es que no tenés definido el punto de parada del arma en el blanco de velocidad y hay que tratar de conseguir que esto funcione y tener un punto de parada.**

**Cuando tiro duelo le doy a las miras para pasar de pie de diana del blanco de precisión al centro del de velocidad y paro el arma en el borde inferior de las líneas blancas.**

**-Los últimos y me voy.... eso es lo que te pasó, pero bueno, tampoco es para torturarse, la próxima vez es mejor suspender cuando te das cuenta que no estás concentrado, que hacer algo malo que te dure en la cabeza toda la semana.**

**Espero que te sirva."**

Lo de la parada... ya me di cuenta, de hecho UNA única vez, ajusté las miras para velocidad y la verdad es que mejoró. El problema; después, al intentar dejar las miras como estaban, no iba igual en precisión, supongo que simplemente es un problema de inexperiencia. Ya me costó dos o tres sesiones conseguir centrar las miras la primera vez y cuando las toqué me pasó lo mismo.

Esto sí es un problema de "coco", cada vez que toco las miras me quedo inseguro en cuanto a si están bien o están fuera de sitio, así que decidí entrenar en duelo sin tocarlas, para no "liarla" así que lo que hacía era disparar intentando enrasar con las líneas verticales y simplemente debería ir todo un poco más arriba de lo que tendría que ser... pero no, más bien se van todas al cuarto inferior izquierdo (además bastante dispersas, digamos que ocupan TODO ese sector de la diana).

Por todo esto, pense en tirar con la diana de precisión, para ver si el problema eran los 3" o era otra cosa y para mí está claro, no es un problema de tiempo, si la mejora es tan grande tirando con la diana de precisión, porque con ésta, sí que solamente es levantar la mano y apuntar donde siempre. Digamos que el experimento fue para evitar tocar las miras y así no estar dos o tres sesiones preocupado por si están correctas o no.

(PD: Los ratones que tenemos en el club se llaman Fiocci :P:P:P)

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

□ por flipk12 » 22 Jun 2008 01:03

**novel.** Dos preguntas. ¿Qué tal la luz en las miras? ¿Qué tal la empuñadura?

**nacar.** Yo apretaría dos clicks menos para pasar a tiro rápido. ¿El parón? No hay, estabilizas las puntuaciones, ganas seguridad, dominio de la competición. Siempre se aprende algo nuevo, igual no haces más puntos, pero los que hagas lo haces más seguro.

Una pista, eres zurdo, los de abajo a la derecha son pequeños gatillazos. Ahí tienes algo de tajo, aunque no mucho.

¿Estás tirando .22 en una diana de velocidad? ¿Estándar nacional?

**nonick.** Yo estoy teniendo problemillas de altura de parada ahora también. Pretendo apuntar al 4 en lugar de al 6, por extraño que parezca, parece ser que es mas fácil controlar las miras y se consiguen mejores agrupaciones. Tiene un efecto parecido a tirar sobre el blanco vuelto pero de continuo. Si me dispisto se me van altos.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Tomate » 22 Jun 2008 01:21

"[citando a: nonick]

***Lo de la parada... ya me di cuenta, de hecho UNA única vez, ajusté las miras para velocidad y la verdad es que mejoró. El problema; después, al intentar dejar las miras como estaban, no iba igual en precisión, supongo que simplemente es un problema de inexperiencia. Ya me costó dos o tres sesiones conseguir centrar las miras la primera vez y cuando las toqué me pasó lo mismo.***

***Esto sí es un problema de "coco", cada vez que toco las miras me quedo inseguro en cuanto a si están bien o están fuera de sitio, así que decidí entrenar en duelo sin tocarlas, para no "liarla" así que lo que hacía era disparar intentando enrasar con las líneas verticales y simplemente debería ir todo un poco más arriba de lo que tendría que ser... pero no, más bien se van todas al cuarto inferior izquierdo (además bastante dispersas, digamos que ocupan TODO ese sector de la diana).***

***Por todo esto, pense en tirar con la diana de precisión, para ver si el problema eran los 3" o era otra cosa y para mí está claro, no es un problema de tiempo, si la mejora es tan grande tirando con la diana de precisión, porque con ésta, sí que solamente es levantar la mano y apuntar donde siempre.***

***Digamos que el experimento fue para evitar tocar las miras y así no estar dos o tres sesiones preocupado por si están correctas o no.***

***(PD: Los ratones que tenemos en el club se llaman Fiocci :P:P:P)"***

No sé qué miras tiene tu arma, pero cualquier aparato de puntería de un arma decente es un pequeño mecanismo de relojería que si le das 3 clicks sube x cms en el blanco, pero si volvés esos clicks baja los x cms.

No hay que tener miedo a corregir miras, lo ideal es que sepas cuántos clicks son el paso de pie de diana (precisión) a centro (velocidad) y cada vez que pasas de una a otra le das esos clicks para un lado u otro.

Los aparatos de puntería están hechos regulables justamente para que el tirador pueda corregir cualquier imprevisto, sea de luz, de viento o de lo que sea. y es imprescindible que aprendás a usarlos y no tengás miedo en corregir.

Muchas veces es la cabeza la que corrige más que la misma mira, alguna vez le dije a un alumno que le había tocado las miras porque estaba tirando a la derecha y en realidad no había tocado nada, solo arimé el destornillador. Pero él creyó que sí y eso fue lo importante.

Hay que aprender la técnica de Velocidad, es muy posible que esto de agrupar en un sector es porque el mismo blanco te está engañando, así que empezá a disparar velocidad, pero sin tiempo, no importa si tardas 5 segundos en soltar el disparo, lo que buscás es punto de parada, puesta de miras y suavidad con el disparador. Los tiempos vienen después, cuando puedas hacer una significativa cantidad de centros sin tiempo, empezás a trabajar sobre la velocidad y tratás de entrar en los 3 segundos. Primero disparás con un cronómetro para saber que tan lejos estás de los 3 seg, y después vas apurando.

Consistencia, paciencia y buenos disparos son las palabras mágicas.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por flipk12 » 22 Jun 2008 01:48

El tema de las miras es curioso. Hay gente que tira bien y le tiene un pánico atroz a regular las miras y otros que no le pegan a España apuntando al suelo que no sueltan el destornillador ni para ir al baño.

Es útil saber unas cuantas cosas.

En elevación. Cuántos clicks hay del tope de regulación hasta tu posición más habitual en precisión. Lo mismo en tiro rápido. Cuántos clicks hay entre una y otra. Esto te permite salir de dudas. ¿Cómo la había dejado? ¿Cómo me la dejaron? La llevas a tope y la pones mas o menos en el sitio de un viaje.

No corrijas los clicks poco a poco. Es preferible, por ejemplo, meter cinco a la derecha y luego tener

que meter dos a la izquierda para promediar que ir de uno en uno. Date cuenta que con cada corrección en el primer impacto no te convencerás, necesitarás dos o tres para asegurarte del efecto. Si le has metido cuatro o cinco puedes promediar si te has pasado, si vas uno por uno pa meter 3 clicks necesitarás ocho o nueve tiros.

Cuando no se está seguro o no se agrupa mucho se juega con agrupaciones grandes, descartando los errores claros. Haces una circunferencia con tu agrupación y llevas corrigiendo miras el centro de tu agrupación al centro de la diana. Llevar el centro a los tiros, no los tiros al centro.

No sirve de nada que alguien te "centre" el arma, o sirve de muy poco. Mi arma está ajustada para mí, con mi vista, mi empuñe, mi posición de tiro, mis múltiples y variadas peculiaridades y la luz del día que la ajusto. Yo ajusto el arma en cada tirada y en cada entrenamiento, si le hace falta. En ocasiones hay más de 5 clics de diferencia o incluso hasta más entre un ajuste perfecto para una persona con respecto a otra.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

□ por **Tomate** » 22 Jun 2008 01:52

"[citando a: flipk12]

***El tema de las miras es curioso. Hay gente que tira bien y le tiene un pánico atroz a regular las miras y otros que no le pegan a España apuntando al suelo que no sueltan el destornillador ni para ir al baño.***

***Es útil saber unas cuantas cosas.***

***En elevación. Cuántos clicks hay del tope de regulación hasta tu posición más habitual en precisión. Lo mismo en tiro rápido. Cuántos clicks hay entre una y otra. Esto te permite salir de dudas. ¿Cómo la había dejado? ¿Cómo me la dejaron? La llevas a tope y la pones mas o menos en el sitio de un viaje.***

***No corrijas los clicks poco a poco. Es preferible, por ejemplo, meter cinco a la derecha y luego tener que meter dos a la izquierda para promediar que ir de uno en uno. Date cuenta que con cada corrección en el primer impacto no te convencerás, necesitarás dos o tres para asegurarte del efecto. Si le has metido cuatro o cinco puedes promediar si te has pasado, si vas uno por uno pa meter 3 clicks necesitarás ocho o nueve tiros.***

***Cuando no se está seguro o no se agrupa mucho se juega con agrupaciones grandes, descartando los errores claros. Haces una circunferencia con tu agrupación y llevas corrigiendo miras el centro de tu agrupación al centro de la diana. Llevar el centro a los tiros, no los tiros al centro.***

***No sirve de nada que alguien te "centre" el arma, o sirve de muy poco. Mi arma está ajustada para mí, con mi vista, mi empuñe, mi posición de tiro, mis múltiples y variadas peculiaridades y la luz del día que la ajusto. Yo ajusto el arma en cada tirada y en cada entrenamiento, si le hace falta. En ocasiones hay más de 5 clics de diferencia o incluso hasta más entre un ajuste perfecto para una persona con respecto a otra."***

:plas:plas:plas:plas:plas:plas:plas:plas:plas:plas:plas:plas:plas:plas:plas

Im pe ca ble!!!!!! adhiero con puntos y comas.

Saludos desde Rosario, Argentina

Tomate©

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▢ **por novel » 22 Jun 2008 15:41**

No sé lo que quieres decir con lo de las miras flipk12, me lo puedes explicar un poco mejor? Te pongo otras dianas, los impactos que están con los círculos es de una diana aprovechada de otro tirador y como el negro estaba intacto la cogí. La que tiene más dispersión es porque entraron en la galería unos tiradores montados en bromas y me descolocaron mentalmente y creo que tenéis razón, que es mental, pero no sé cómo corregirlo, pero espero no tardar mucho en solucionarlo y poder ir a una tirada autonómica o una nacional pronto, ya sé que no la ganaré, pero espero no quedar el último con la presión que tienes que tener en una competición de esa índole, gracias y un saludo.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▢ **por novel » 22 Jun 2008 15:45**

Otra mas

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▢ **por flipk12 » 22 Jun 2008 17:13**

novel. Te preguntaba si tenías luz suficiente. Porque los errores de las dianas anteriores se pueden producir por tirar con poca luz en la mira o defectos de empuñamiento.

Estas últimas no tienen esos errores, tienen algún gatillazo y errores de altura. En mi opinión vas por buen camino. Debes darte cuenta cuando cometes un error por qué lo has cometido y tratar de controlarlo, y parece ser que lo estás haciendo. Aunque a veces, al tratar de corregir un error provocas otro.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▢ **por ivgasu » 25 Jun 2008 23:00**

Bueno, después de dos días de poder usar mi arma por primera vez, y tras 4 cajas de munición, en los 30 tiros de precisión estoy entre 240-270 puntos, con algun 6 y 7, pero al tirar en 10 segundos es cuando las puntuaciones bajan escandalosamente, apenas llegando a los 200 en 30 disparos. Al perder la referencia del 7 negro-6 blanco, me cuesta decidir dónde apuntar. La mayoría de los disparos van arriba y a la izquierda, posiblemente por el gatillazo debido al tirar del disparador con ansia por miedo a que se me acabe el tiempo. ¿Cómo debería entrenar las series de velocidad? ¿Me podríais orientar? Gracias

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▢ **por flipk12 » 25 Jun 2008 23:23**

Si es arriba y a la izquierda y eres diestro no es gatillazo, es empuñadura, precipitación .....

Las series de velocidad. La mejor manera de entrenarlas es con la propia máquina girablancos. Si en tu club son individuales (en el mío giran de 5 en 5) lo tendrás fácil. Si no, pues grábate un mp3 con los tiempos, las voces de mando y te lo pones en el teléfono. Lo fundamental, con respecto a la precisión son los tiempos. Si tienes cogido el tiempo, la cadencia de disparo, lo harás tranquilo, sabrás que la máquina no te pillarà y te saldrà mejor.

La tendencia que tiene el novato en esto es a tirar los 20 segundos en 9 y los 10 en cinco y medio. Es lo que has de dominar para empezar.

Al principio no te preocupes si te pilla la máquina, olvídate de ella. Entrena los 20 segundos como si no existiera. Te sorprenderà descubrir que realmente no te pilla y hasta te sobra tiempo. Gasta el tiempo que te sobre en las miras y en el gatillo.

Los 10 segundos son distintos. Tienes que levantar enrasado, y disparar con decisión sin gatillar, el primer tiro es el más importante, entrénalo, gasta tiempo en vez de munición.

En posición de preparado respira profundamente pero con decisión dos veces, levanta inspirando, esperando las miras a pie de blanco, para y dispara, como si fuera fuego central, tres segundos, lo puedes hacer hasta en seco.

Luego es recuperar miras y volver a disparar. Lo difícil es precisamente no gatillar, dispara con decisión pero sin brusquedad. Lo de que el tiro te sorprenda es una milonga aquí, bueno, aquí y en marte, pero aquí en sobremanera. Un tirador tiene que sacar un tiro cuando quiera sin gatillazo y sin sorpresas.

Inicialmente te irás abajo a la izquierda, luego, cuando lo domines más te irás sólo a la izquierda (se puede compensar metiendo dos o tres clicks a la derecha) y finalmente, no te irás y no te harán falta los clicks.

Ya nos irás contando que problemas te encuentras.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Tomate » 26 Jun 2008 00:11

**"[citando a: ivgasu]**

.....

***pero al tirar en 10 segundos es cuando las puntuaciones bajan escandalosamente, apenas llegando a los 200 en 30 disparos. Al perder la referencia del 7 negro-6 blanco, me cuesta decidir dónde apuntar. La mayoría de los disparos van arriba y a la izquierda, posiblemente por el gatillazo debido al tirar del disparador con ansia por miedo a que se me acabe el tiempo. ¿Cómo debería entrenar las series de velocidad? ¿Me podríais orientar? Gracias"***

Coincido con flipk12, quisiera agregar alguna cosilla para ampliar un poco, osea suma lo mío a lo de flipk12.

No entiendo bien lo que dices con "perder la referencia de 6 blanco-7 negro" ¿No apuntás al mismo lugar que en precisión?

El lugar y zona de puntería es el mismo, parás el arma en el mismo lugar que para precisión.

En 20 segundos hay dos técnicas, una de ellas es disparar los 20 segundos en apnea total, y la otra es hacer un cambio de aire rápido entre el 2º y 3º disparo, con la finalidad de que no llegues ahogado al final. Debes saber cual de las dos es mejor para vos.

Empezá a ver como llegás a los 20 segundos con respecto al aire, si estás sintiendo la presión de la falta de aire antes de que se cumplan los 20 segundos es mejor hacer un cambio de aire rápido, si llegás ahogado seguramente el o los últimos disparos te los vas a "sacar de encima" apremiado por respirar.

En 10 segundos se tira en apnea total.

Como recomendación lo primero es fijar la técnica:

Levanto-paro-disparo-dejo caer-alineo nuevamente-disparo....

Al principio no usás tiempos, solo la técnica, cuando estás pegando decentemente empezás a tomarte el tiempo, es importante conseguir una cadencia que te permita hacer alguna corrección, pero no podés tirar 20 en 10 seg. porque una o dos series te podrán salir buenas pero seguro serán más las malas que las buenas.

Lo mismo vale para 10 seg.

No tengas miedo al tiempo, dispará pensando en la manera correcta es preferible hacer 10-10-9-9-0 que hacer 10-9-8-7-5-3

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por ivgasu » 27 Jun 2008 20:15

Bueno, hoy ha ido un poquito mejor. Por mi cuenta y sin seguir los consejos, en días anteriores no pasaba de 200 30 disparos en 10 segundos. Los 20 segundos ya los domino bastante bien, pero en 10 segundos... Hoy he entrenado de nuevo, y los 30 disparos ya se han convertido en 220 y 225 puntos las dos últimas tandas a 10 segundos, pero en la primera me han faltado algunos tiros por disparar. Respecto a dónde van los impactos, un poco a la izquierda, pero creo que es problema de gatillo, de tirón. He podido apuntar bien en cuanto a verticalidad, y creo que corrijo poco a poco el ansia de quedarme sin tiempo. Mañana tengo competición y ya veremos.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Tomate » 27 Jun 2008 20:35

**"[citando a: ivgasu]**

***Bueno, hoy ha ido un poquito mejor. Por mi cuenta y sin seguir los consejos, en días anteriores no pasaba de 200 30 disparos en 10 segundos. Los 20 segundos ya los domino bastante bien, pero en 10 segundos... Hoy he entrenado de nuevo, y los 30 disparos ya se han convertido en 220 y 225 puntos las dos últimas tandas a 10 segundos, pero en la primera me han faltado algunos tiros***

***por disparar. Respecto a dónde van los impactos, un poco a la izquierda, pero creo que es problema de gatillo, de tirón. He podido apuntar bien en cuanto a verticalidad, y creo que corrijo poco a poco el ansia de quedarme sin tiempo. Mañana tengo competición y ya veremos."***

Fantastico!!! hay que darle continuidad e ir afianzando una técnica que te permita tirar cómodo y sin temor al tiempo.

Concentrarse en la actuación, tenerse fe, pensar en positivo y no sumar, que lo hagan los jueces.

Cada disparo o serie de disparos es la competencia en sí misma.

Hago bien este disparo (o serie) sin preocuparme por lo que ya hice ni por lo que haré.

Mucha suerte mañana.

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por ivgasu » 27 Jun 2008 22:41**

Muchas gracias, tomate. Ya os diré qué tal mi primera tirada oficial con mi pistola. Las 2 oficinas de esta semana 450 y 465 puntos, pero seguro que mañana el "miedo escénico" me afecta. Por lo menos espero que el domingo a España no le pase lo mismo, je je je

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por jomapo » 30 Jun 2008 14:22**

flipk 12, Tomate y Compañía. SOIS UNOS MONSTRUOS.

Por pura prudencia ya que mis conocimientos acerca del tiro, andan parejo con mis resultados (o sea flojitos), me he abstenido de entrar en este apasionante hilo que ya he releído mas de una vez. Tengo 67 calendarios a mis espaldas (juventud divino tesoro) y me inicié hace tres, con lo que ahora me toca renovar licencia. Reconozco humildemente que empecé como recurso para ocupar mis horas libres al jubilarme y como puro pasatiempo, pero también reconozco que la afición me ha peliizado el culo (con perdón) y que después de obtener la 2ª categoría, me lo estoy tomando en serio y mis puntuaciones lo han notado. Valga la parrafada como introducción, pasando a una idea que, a buen seguro, se agradecería infinito en éste y otros foros

Pregunto. ¿Por qué no haceis, a modo de fichas o similar, unos temas monográficos acerca de cada una de las necesidades para llegar no ya a vuestras puntuaciones, sino a alcanzar los 480-500.

Me explico mejor y a nivel de burdo ejemplo, expongo

FICHA 1 (DE COMO SE EMPUÑA EL ARMA)

FICHA 2 (DE COMO SE TOMAN LAS MIRAS)

FICHA 3 (DE COMO TE SITUAS EN TU PUESTO)

FICHA 4 (LA RESPIRACION Y SUS CONSECUENCIAS)

FICHA 5 (ENTRENAMIENTO EN GENERAL)

FICHA 6 etc. etc. etc.

Ya se que es todo un trabajo, pero estoy seguro que seréis recompensados (tal vez con muuuuuchooooos hijos) o tal vez con la edición de un libro que os de la merecida fama internacional en este mundo mundial, lleno de heroes (o fantoches) que nada han aportado. YO OS LO RUEGO.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Tomate » 30 Jun 2008 16:29

"[citando a: jomapo]

**flipk 12, Tomate y Compañía. SOIS UNOS MONSTRUOS.**

***Por pura prudencia ya que mis conocimientos acerca del tiro, andan parejo con mis resultados (o sea flojitos), me he abstenido de entrar en este apasionante hilo que ya he releído mas de una vez. Tengo 67 calendarios a mis espaldas (juventud divino tesoro) y me inicié hace tres, con lo que ahora me toca renovar licencia. Reconozco humildemente que empecé como recurso para ocupar mis horas libres al jubilarme y como puro pasatiempo, pero también reconozco que la afición me ha peliizado el culo (con perdón) y que después de obtener la 2ª categoría, me lo estoy tomando en serio y mis puntuaciones lo han notado. Valga la parrafada como introducción, pasando a una idea que, a buen seguro, se agradecería infinito en éste y otros foros***

***Pregunto. ¿Por qué no haceis, a modo de fichas o similar, unos temas monográficos acerca de cada una de las necesidades para llegar no ya a vuestras puntuaciones, sino a alcanzar los 480-500.***

***Me explico mejor y a nivel de burdo ejemplo, expongo***

***FICHA 1 (DE COMO SE EMPUÑA EL ARMA)***

***FICHA 2 (DE COMO SE TOMAN LAS MIRAS)***

***FICHA 3 (DE COMO TE SITUAS EN TU PUESTO)***

***FICHA 4 (LA RESPIRACION Y SUS CONSECUENCIAS)***

***FICHA 5 (ENTRENAMIENTO EN GENERAL)***

***FICHA 6 etc. etc. etc.***

***Ya se que es todo un trabajo, pero estoy seguro que seréis recompensados (tal vez con muuuuuchooooos hijos) o tal vez con la edición de un libro que os de la merecida fama internacional en este mundo mundial, lleno de heroes (o fantoches) que nada han aportado. YO OS LO RUEGO."***

Que linda es tu historia como tirador!!!

Me alegro que a tu edad tengas ganas y puedas practicar con entusiasmo este deporte espectacular y que tiene la ventaja de que mientras puedas mantener el arma y una visión aceptable podás estar en la línea de tiro muchos años.

Con respecto a lo que pedís, personalmente estoy escribiendo un libro y los artículos que generosamente me publica la gente de armas.es son parte de dicho libro, también la idea es ir desarrollando todos los temas en artículos para la página, como el de puntería y el de preparación psicológica que ya están en la página.

**(Artículo puntería [aquí](#))**

**(Artículo preparación psicológica [aquí](#))**

Por otra parte no tengo problemas en que organicemos como les parezca estas aportaciones, cuenten conmigo para lo que quieran hacer.

Es una lástima que no se animen a participar, es importante que se vayan volcando dudas experiencias que pueden servir a todo el conjunto. Sin mencionar que post como el tuyo no dan la certeza de que lo que hacemos se lee y que a alguien le sirve, en lo personal (y estoy casi seguro que a flipk12 también) me reconforta saber que alguien lee, alguien aprovecha y que a su vez a alguien le da resultados tanta escritura.

Te animo a seguir en la práctica del tiro, en esforzarte y en buscar tus propios límites, el desafío es infinito y el placer de ir por él también, sos un ejemplo para muchos y me alegra que estés por aquí leyéndonos.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por jomapo » 30 Jun 2008 18:24

”[citando a: Tomate]

”[citando a: jomapo]

**flipk 12, Tomate y Compañía. SOIS UNOS MONSTRUOS.**

**Por pura prudencia ya que mis conocimientos acerca del tiro, andan parejo con mis resultados (o sea flojitos), me he abstenido de entrar en este apasionante hilo que ya he releído mas de una vez. Tengo 67 calendarios a mis espaldas (juventud divino tesoro) y me inicié hace tres, con lo que ahora me toca renovar licencia. Reconozco humildemente que empecé como recurso para ocupar mis horas libres al jubilarme y como puro pasatiempo, pero también reconozco que la afición me ha peliizado el culo (con perdón) y que después de obtener la 2ª categoría, me lo estoy tomando en serio y mis puntuaciones lo han notado. Valga la parrafada como introducción, pasando a una idea que, a buen seguro, se agradecería infinito en éste y otros foros**

**Pregunto. ¿Por qué no haceis, a modo de fichas o similar, unos temas monográficos acerca de cada una de las necesidades para llegar no ya a vuestras puntuaciones, sino a alcanzar los 480-500.**

**Me explico mejor y a nivel de burdo ejemplo, expongo**

**FICHA 1 (DE COMO SE EMPUÑA EL ARMA)**

**FICHA 2 (DE COMO SE TOMAN LAS MIRAS)**

**FICHA 3 (DE COMO TE SITUAS EN TU PUESTO)**

**FICHA 4 (LA RESPIRACION Y SUS CONSECUENCIAS)**

**FICHA 5 (ENTRENAMIENTO EN GENERAL)**

**FICHA 6 etc. etc. etc.**

**Ya se que es todo un trabajo, pero estoy seguro que seréis recompensados (tal vez con muuuuuchooooos hijos) o tal vez con la edición de un libro que os de la merecida fama internacional en este mundo mundial, lleno de heroes (o fantoches) que nada han aportado. YO OS LO RUEGO.”**

**Que linda es tu historia como tirador!!!**

**Me alegro que a tu edad tengas ganas y puedas practicar con entusiasmo este deporte espectacular y que tiene la ventaja de que mientras puedas mantener el arma y una visión aceptable podás estar en la línea de tiro muchos años.**

**Con respecto a lo que pedís, personalmente estoy escribiendo un libro y los artículos que generosamente me publica la gente de armas.es son parte de dicho libro, también la idea es ir desarrollando todos los temas en artículos para la página, como el de puntería y el de preparación psicológica que ya están en la página.**

**(Artículo puntería [aquí](#))**

**(Artículo preparación psicológica [aquí](#))**

**Por otra parte no tengo problemas en que organicemos como les parezca estas aportaciones, cuenten conmigo para lo que quieran hacer.**

**Es una lástima que no se animen a participar, es importante que se vayan volcando dudas experiencias que pueden servir a todo el conjunto. Sin mencionar que post como el tuyo no dan la certeza de que lo que hacemos se lee y que a alguien le sirve, en lo personal (y estoy casi seguro que a flipk12 también) me reconforta saber que alguien lee, alguien aprovecha y que a su vez a alguien le da resultados tanta escritura.**

***Te animo a seguir en la práctica del tiro, en esforzarte y en buscar tus propios límites, el desafío es infinito y el placer de ir por él también, sos un ejemplo para muchos y me alegra que estés por aquí leyéndonos."***

Empezando por el principio (más que nada por lógico). Ya me estás guardando el primer ejemplar de ese libro y además, dedicado. La pena, es que si ahí ocurre como en mi país, desde que se escribe hasta que se edita, pasan unos pocos años y como te comenté no puedo esperar.

Por supuesto que yo no soy nadie para decir en qué forma se pueda plasmar mi idea ya que los MAESTROS sois vosotros y, por tanto, los únicos capaces de darle cuerpo, contenido y docencia.

Y poco voy a intervenir en vista de lo poquísimo que sé, pero sí que voy a seguir deleitándome con vuestros comentarios, vuestros consejos y vuestras enseñanzas.

Y por último, garantizarte que no pasa por mi cabeza abandonar la práctica del tiro, sino todo lo contrario.

Gracias una vez más y . . . .  
BUENOS TIROS

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por flipk12 » 30 Jun 2008 22:50

Ja, ja, ja, ja, ja, ja. Monstruo el Tomate, yo soy más guapo.

Personalmente no me considero capacitado para escribir más que lo que escribo ya que mis conocimientos no dan para tanto. Un poquito, visto desde un nivel de iniciación parece mucho, pero realmente no es tanto, créeme. Tomate, por el contrario, es instructor de tiro, hay una diferencia sustancial. Aparte escribe bien, claro, transmite los conceptos y las ideas, de modo tal que no me veo capacitado para poner un punto o quitarle una coma.

Para la impaciencia, mientras nuestro "gurú" prepara su ansiado libro te voy a recomendar otro, que a ti te va a costar veintipoco eurillos y que a mi me va a ahorrar de escribir y de plagiar mucho.

Se titula "La preparación de tirador", ahí es nada.

El autor es Jaime González Chas que entrenó a unos cuantos amigos tiradores en el equipo nacional, participó en más de 250 competiciones internacionales, cuatro juegos olímpicos como tirador y dos como entrenador, ganó 48 campeonatos de España en distintas modalidades y batió 18 record nacionales. Vamos, que no sabe lo que es una pistola.

A mi me lo trajeron, pero en el librito hay una etiqueta de dónde se puede conseguir.

eurotra, s. l.  
Travesía Pastoriza, 143 - 4º  
15140 - Arteixo  
edicionesenrotra@mundo-r.com  
tel: 981 607 760

***"[citando a: jomapo]***

***flipk 12, Tomate y Compañía. SOIS UNOS MONSTRUOS.***

***Por pura prudencia ya que mis conocimientos acerca del tiro, andan parejo con mis resultados (o sea flojitos), me he abstenido de entrar en este apasionante hilo que ya he releído mas de una vez. Tengo 67 calendarios a mis espaldas (juventud divino tesoro) y me inicié hace tres, con lo que ahora me toca renovar licencia. Reconozco humildemente que empecé como recurso para ocupar mis horas libres al jubilarme y como puro pasatiempo, pero también reconozco que la afición me ha peliizado el culo (con perdón) y que después de obtener la 2ª categoría, me lo estoy tomando en serio y mis puntuaciones lo han notado. Valga la parrafada como introducción, pasando a una idea que, a buen seguro, se agradecería infinito en éste y otros foros***

***Pregunto. ¿Por qué no haceis, a modo de fichas o similar, unos temas***

**monográficos acerca de cada una de las necesidades para llegar no ya a vuestras puntuaciones, sino a alcanzar los 480-500. Me explico mejor y a nivel de burdo ejemplo, expongo**

**FICHA 1 (DE COMO SE EMPUÑA EL ARMA)**

**FICHA 2 (DE COMO SE TOMAN LAS MIRAS)**

**FICHA 3 (DE COMO TE SITUAS EN TU PUESTO)**

**FICHA 4 (LA RESPIRACION Y SUS CONSECUENCIAS)**

**FICHA 5 (ENTRENAMIENTO EN GENERAL)**

**FICHA 6 etc. etc. etc.**

**Ya se que es todo un trabajo, pero estoy seguro que seréis recompensados (tal vez con muuuuuchooooos hijos) o tal vez con la edición de un libro que os de la merecida fama internacional en este mundo mundial, lleno de heroes (o fantoches) que nada han aportado. YO OS LO RUEGO."**

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **flipk12** » 30 Jun 2008 22:58

Este borrao por gatillazo. Aim zorry

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Tomate** » 30 Jun 2008 23:21

**"[citando a: flipk12]**

**Este borrao por gatillazo. Aim zorry"**

Seeee... Gatillador y monstruo!!!!!! jajajajajajajajaja

Ya te voy a agarrar!! jajajajajaja

Bueno si, sos mas guapo ¿y qué?

.... pero yo soy más inteligente jajajajajajaja

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **jomapo** » 30 Jun 2008 23:21

Gracias flipk. Tomo muy buena nota del título y mañana mismo lo pido. Mira hasta donde llega mi ignorancia que no se nada acerca de las culatas, de cómo debe quedar la mano en ellas, de cómo variar el punto de impacto aumentando o disminuyendo el grosor de la aleta y mil cosas mas. ASI QUE GRACIAS DE NUEVO Y . . . .

buenos tiros

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **franferlop** » 01 Jul 2008 19:21

**"[citando a: Tomate]**

**"[citando a: flipk12]**

**Este borrao por gatillazo. Aim zorry"**

**Seeee... Gatillador y monstruo!!!!!! jajajajajajajajaja**

**Ya te voy a agarrar!! jajajajajaja**

**Bueno si, sos mas guapo ¿y qué?**

**.... pero yo soy más inteligente jajajajajajaja"**

Si lo importante no es ser guapo o inteligente, lo importante es ser muy pero que muy divertido no os parece?:D:D:D:D:D:D:D:D:D;) ;););););)

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Mister\_Weber » 01 Jul 2008 22:24

Buenassss...., pues nada, que sólo quería saludar a mis amigos Tomate y flipk, flipk y Tomate, para que luego no me critiquen que me acuerdo de ellos nada más que cuando tengo dudas o problemas con la pistolita...:D

Saludos

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por flipk12 » 02 Jul 2008 10:42

Cierto, lo importante no es ser guapo, no. Lo importante es ser muy, muy, muy caradura, en este país no ligan los guapos, ligan los jetas. Eso, y comer de todo.

Lo primero me lo dijo un profesor de educación física cuando tenía 14 años y se lo agradeceré toda la vida. El tío era un filósofo.

Lo segundo lo decía mi abuela que en paz descanse.

Bueno, y nos hemos salido de madre, casi acabamos en el tiro al tinto en lugar de al blanco.

[citando a: franferlop]

Si lo importante no es ser guapo o inteligente lo importante es ser muy pero que muy divertido no os parece?:D:D:D:D:D:D:D:D:D;););););)

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Xixon » 06 Jul 2008 19:00

[citando a: flipk12]

Se titula "La preparación de tirador", ahí es nada

eurotra, s. l.

Travesía Pastoriza, 143 - 4º

15140 - Arteixo

edicionesenrotra@mun-do-r.com

tel: 981 607 760

(Pues nada habrá que encargar el librito, a ver si es uno capaz de poner en práctica algún consejo).

De lo que sí me he dado cuenta es de que a poco que preste una atención a cada disparo en los entrenamientos se detecta lo que hace mal por el simple sistema de ensayo error. Desde luego lo que sí me ha quedado claro es que es fundamental el apartado psicológico. Hoy he estado en una competición y además de haber dormido poco (noche del sábado :lol) estaba absolutamente des centrado y he hecho dos unos (por Dios, que vergüenza)... En fin, espero que me sirva para estar en lo que hay que estar. Cuando uno está tirando debe estar en cuerpo y alma en el tiro y no pensando en a dónde va uno a llevar a la parienta a comer.

En fin, nuevamente gracias a Tomate y Flipk12 por sus consejos que, cuando menos, le hacen a uno caminar por la senda adecuada para detectar errores.

Saludos a tod@s

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por flipk12 » 07 Jul 2008 08:16

De vergüenza nada. Lo importante es competir, acostumbrarse a la presión y pasarlo bien. Hay muy buen ambiente en las competiciones, se pasa bien, se conocen otros clubes, otra gente. Y todo el mundo está a lo mismo, digan lo que digan. En las competiciones es donde sabes los puntos que haces, de verdad.

Si sólo compitiesen los que ganan competiría nada más que uno.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Xixon » 07 Jul 2008 14:40

**"[citando a: flipk12]**

***De vergüenza nada. Lo importante es competir, acostumbrarse a la presión y pasarlo bien. Hay muy buen ambiente en las competiciones, se pasa bien, se conocen otros clubes, otra gente. Y todo el mundo está a lo mismo, digan lo que digan. En las competiciones es donde sabes los puntos que haces, de verdad. Si sólo compitiesen los que ganan competiría nada más que uno"***

Es cierto, lo que ocurre es que uno enseguida se acostumbra a lo bueno y a que todo aquello que acabe fuera del negro es malo.

También es cierto que hay muy buen ambiente en las competiciones y además me he dado cuenta que casi siempre somos los mismos por lo que se acaba conociendo a la gente.

De todas es bueno (bajo mi punto de vista) que uno se sienta mal por hacer un "1", es una forma de progresar, de no conformarse, de superarse.

En fin, que esto del tiro tiene su gracia y los lunes ya está uno pensando en la competición del sábado y del domingo próximos..... mientras tanto durante la semana, a practicar para corregir los errores.

Saludos

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Tomate » 07 Jul 2008 15:33

**"[citando a: Xixon]**

***Es cierto, lo que ocurre es que uno enseguida se acostumbra a lo bueno y a que todo aquello que acabe fuera del negro es malo.***

***También es cierto que hay muy buen ambiente en las competiciones y además me he dado cuenta que casi siempre somos los mismos por lo que se acaba conociendo a la gente.***

***De todas es bueno (bajo mi punto de vista) que uno se sienta mal por hacer un "1", es una forma de progresar, de no conformarse, de superarse.***

***En fin, que esto del tiro tiene su gracia y los lunes ya está uno pensando en la competición del sábado y del domingo próximos..... mientras tanto durante la semana, a practicar para corregir los errores.***

***Saludos"***

-Una cosa es el amor propio y el carácter del tirador y otra es su propia intolerancia hacia sí mismo y sus errores.

Me gusta el tirador con carácter y con fuerza, que desea hacer todo bien y se esfuerza mucho por conseguirlo, pero me parece que no perdonarse o no permitirse tirar mal es un defecto como gatillar o no tomar las miras correctamente o cualquier otro fallo técnico.

Así es esto y a veces uno hace las cosas mal, pero esto no debe ser sino la manera de aprender y hacerlo mejor la próxima, quedarse "llorando sobre la leche derramada" es un defecto que se debe corregir al igual que uno corrige una mala postura o deficiente alineación con el blanco.

Nada se hace sin fracasar poco se aprende del éxito y jamás hay que avergonzarse, vergüenza es no intentar, intentar y que salga mal nunca debe ser motivo para avergonzarse.

Se debe aprender a convivir con los errores y las malas actuaciones, esforzarse por mejorar y superar

lo malo, pero no quedarse en que uno lo hace mal y ya.

Lo bueno de esto es que siempre hay revancha, que siempre hay otra oportunidad a corto plazo, te fue mal en este y en una dos o tres semanas hay otro.

Perder es no participar, nunca me van a hacer creer que perder es participar y salir último.

Hay que aprender a confiar en lo que uno puede hacer, en las posibilidades y en las habilidades que se desarrollan con la práctica de la disciplina. Siempre ser objetivo, ni muy optimista rayando en la soberbia, ni demasiado pesimista cayendo en el derrotismo.

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Xixon » 07 Jul 2008 15:54

Estoy completamente de acuerdo contigo Tomate, pero no es lo mismo que te salga mal habiendo puesto todo de tu parte, que te salga mal por creer que los tiros van a ir solos al 10 y no concentrarte en lo que estás haciendo.

Como muy bien habéis explicado, el factor psicológico es muy importante para tirar, la concentración es fundamental y creo que eso es lo que hizo que se me escapasen esos tiros. Por supuesto que sé que no tiene ninguna trascendencia (faltaría más), pero uno debe saber reconocer sus errores para poder corregirlos y que no se repitan.

Entiendo que soy un novato y que son demasiadas cosas a tener en cuenta antes de soltar el tiro (miras, posición, respiración, concentración, etc), pero siempre es bueno ser exigente con uno mismo, la autocomplacencia no sirve de nada para superarse.

Por último una consulta, después de leerlos atentamente tanto en este hilo como en otros entendí que la posición correcta del dedo en el gatillo es hacia la mitad de la primera falange, sin embargo yo centro mucho mejor los impactos poniendo el gatillo pegado a la unión de las dos falanges. ¿Ésto es debido a que la distancia hasta el gatillo es corta para el tamaño de mi mano o es un mal hábito mio?.

Gracias por vuestra atención. Saludos

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Tomate » 07 Jul 2008 17:25

**”[citando a: Xixon]**

***Estoy completamente de acuerdo contigo Tomate, pero no es lo mismo que te salga mal habiendo puesto todo de tu parte, que te salga mal por creer que los tiros van a ir solos al 10 y no concentrarte en lo que estás haciendo.***

***Como muy bien habéis explicado, el factor psicológico es muy importante para tirar, la concentración es fundamental y creo que eso es lo que hizo que se me escapasen esos tiros. Por supuesto que sé que no tiene ninguna trascendencia (faltaría más), pero uno debe saber reconocer sus errores para poder corregirlos y que no se repitan.***

***Entiendo que soy un novato y que son demasiadas cosas a tener en cuenta antes de soltar el tiro (miras, posición, respiración, concentración, etc), pero siempre es bueno ser exigente con uno mismo, la autocomplacencia no sirve de nada para superarse.***

***Por último una consulta, después de leerlos atentamente tanto en este hilo como en otros entendí que la posición correcta del dedo en el gatillo es hacia la mitad de la primera falange, sin embargo yo centro mucho mejor los impactos poniendo el gatillo pegado a la unión de las dos falanges. ¿Ésto es debido a que la distancia hasta el gatillo es corta para el tamaño de mi mano o es un mal hábito mio?.***

***Gracias por vuestra atención. Saludos”***

Veo que coincidimos, yo soy partidario del máximo esfuerzo y siempre digo Entrenar Entrenar y Entrenar, es bueno ser exigentes y es bueno dar lo mejor que se pueda pero sin dramatizar demasiado.

Quizás éste sea mi peor momento para hablar de este punto ya que vengo de dos malísimas actuaciones y estoy bastante frustrado y enojado, en general siempre que termino una competencia digo "podría haber pegado más" y es lógico si no hacía 600/600, siempre se puede mejorar, al poco

tiempo me conformo con lo hecho y me doy cuenta que tampoco está tan mal lo hecho, en fin. Lo que no me parece terrible es la dramatización excesiva que hacen algunos y el lamento continuo. No soy muy amigo de este tipo de conductas.

Con respecto al tema del dedo, lo que uno pone es una guía, cada tirador debe saber que es lo que le resulta mas cómodo y adaptarse.

Lo de tu postura del dedo, mientras no sea responsable de que estés apretando con la articulación y eso te perjudique, no me parece mal, la teoría dice que teniendo el arma empuñada y el dedo relajado éste debe llegar al disparador con la zona de contacto (teórica) que nos permita flexionar de manera natural el dedo ejerciendo la presión de desenganche, si esto no pasa y el arma lo permite podemos adelantar o atrasar la cola disparadora para que esto suceda.

Yo haría una prueba en alguna sesión de entrenamiento que no esté muy cerca de una competencia y vería que tal me siento, si dominas mejor o no el disparador.

Espero te sirva

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

□ por flipk12 » 08 Jul 2008 08:35

Sobre esto hay opiniones. Algunas de ellas lo vinculan a la modalidad, y por tanto al peso del propio disparador y la fuerza de la munición. Cuanto menos peso, más hacia la punta del dedo. Así, en libre oprimirás el disparador con la punta de la llema del dedo, un poquito más adentro en aire, en estándar con la propia llema y en fuego central y 9mm como tú lo haces. Es una cuestión de "palancas" y de decisión a la hora de sacar el tiro.

Pero no te preocupes, cuando lleves unos cuantos tiros tendrás marcado el surco del gatillo en el dedo y encajará siempre en el mismo sitio. :D

*"[citando a: Xixon]*

*Por último una consulta, después de leerlos atentamente tanto en este hilo como en otros entendí que la posición correcta del dedo en el gatillo es hacia la mitad de la primera falange, sin embargo yo centro mucho mejor los impactos poniendo el gatillo pegado a la unión de las dos falanges. ¿Ésto es debido a que la distancia hasta el gatillo es corta para el tamaño de mi mano o es un mal hábito mio?.*

*Gracias por vuestra atención. Saludos"*

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

□ por jomapo » 08 Jul 2008 10:40

En una consulta por aprender ya que no sé, flipk12 me recomendó la lectura de un libro que lleva por título LA PREPARACION DEL TIRADOR. En un alarde de agilidad, la editorial me lo mandó en cinco días -sábado y domingo entre medio- lo que es muy de agradecer. Simplemente lo DEVORÉ. Su autor. Jaime Gonzalez Chas, introduce al tirador (novel o experto) en todos y cada uno de las fases previas al tiro en sí, repasa todas las modalidades y sus características y de la mano te lleva por todos y cada uno de los sistemas de entrenamiento. Una gozada que me ha llevado a descubrir alguno de mis errores básicos. Toca ahora una lectura más atenta y meditada y el empezar a practicar OLVIDANDO lo que hasta ahora hacía. Libro pues de cabecera, a la espera del que está preparando Tomate y del que ya me pedí mi ejemplar si se publica antes de que ya no pueda sostener el arma.

BUENOS TIROS

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

□ por polieli » 08 Jul 2008 21:13

Gracias a todos, sobre todo a tomate y flipk12, no suelo escribir porque soy novato y poco puedo aportar, pero leerlos mucho, gracias flipk12, ya tengo el libro, me falta leerlo mientras llega el de tomate y tomate date prisa en publicarlo que a más de uno nos hacen falta tus consejos

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

□ por Tomate » 08 Jul 2008 22:28

*"[citando a: polieli]*

*Gracias a todos, sobre todo a tomate y flipk12, no suelo escribir porque soy novato y poco puedo aportar, pero leerlos mucho, gracias flipk12, ya tengo el*

***libro, me falta leerlo mientras llega el de tomate y tomate date prisa en publicarlo que a más de uno nos hacen falta tus consejos"***

JAJAJAJAJA Muchas Gracias!!!, siempre es bueno saber que lo que uno escribe aporta algo, no temas escribir o preguntar, si no podemos contestarte, averiguamos.

Mucho tiene que ver flipk12 en que este hilo funcione como lo hace, es un compañero de lujo.

El libro.. ahí va, estoy estancado con los dibujos y gráficos, pero siempre trabajo sobre él. Me cuesta hacer los artículos para armas.es, ¿te imaginás un libro? jajajajajaja

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por flipk12 » 08 Jul 2008 22:40

Quizás sería de utilidad que comentaras que es lo que tienes que olvidar y por qué. :D Alguno a lo mejor se ve "retratado" y decide cambiar algo también. Por privado me comentabas algo de la zona sobre la que apuntabas. ;)

***"[citando a: jomapo]***

***En una consulta por aprender ya que no sé, flipk12 me recomendó la lectura de un libro que lleva por título LA PREPARACION DEL TIRADOR. En un alarde de agilidad, la editorial me lo mandó en cinco días -sábado y domingo entre medio- lo que es muy de agradecer. Simplemente lo DEVORÉ. Su autor. Jaime Gonzalez Chas, introduce al tirador (novel o experto) en todos y cada uno de las fases previas al tiro en sí, repasa todas las modaliades y sus características y de la mano te lleva por todos y cada uno de los sistemas de entrenamiento. Una gozada que me ha llevado a descubrir alguno de mis errores básicos. Toca ahora una lectura más atenta y meditada y el empezar a practicar OLVIDANDO lo que hasta ahora hacía. Libro pues de cabecera, a la espera del que está preparando Tomate y del que ya me pedí mi ejemplar si se publica antes de que ya no pueda sostener el arma.***

***BUENOS TIROS"***

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por flipk12 » 08 Jul 2008 22:42

Sos modesto Tomate. En realidad adorno, pero poco más.

Eso sí, gran lujo todo confort, ja, ja.

**"[citando a: Tomate]**

***Mucho tiene que ver flipk12 en que este hilo funcione como lo hace, es un compañero de lujo."***

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por jomapo » 09 Jul 2008 11:03

Atendiendo a la sugerencia de flipk12 y venciendo mi pereza, sólo comentar algunas de las desagradables "sorpresas" en que me encontré en la segunda y más profunda lectura.

1ª Jamás se me ocurrió buscar agrupamientos con retoques en la culata y siempre he actuado sobre las miras con armas nuevas para mí. **GRAVE ERROR** que no sé cómo corregir ya que no sé poner las miras como en origen. Bien, sí en deriva pero no en altura.

2ª Jamás se me hubiese ocurrido el adaptar el alza a mis necesidades y siempre me he adaptado yo a ellas. **GRAVE ERROR** que ya sé cómo corregir

3ª Los entrenamientos en seco que practico desde que lo leí en este hilo, han sido siempre en la galería de 25 mts. o en casa a unos 5. He intentado probar a 30 cmts. y me cuesta horrores. ¿Dónde está el problema?

4ª Me ocurre lo mismo con las rotaciones que me resultan más fáciles a mis distancias habituales que a los 30 cms. Yo uso gafas progresivas y pregunto si esa puede ser la causa de ambos problemas.

5ª La fuerza de agarre es para mí una incógnita ya que no se evaluar si me quedo corto o todo lo contrario. ¿Cómo puedo saber si estoy en lo correcto? Sí que noto que en fuego real, se me sobreeleva la pistola, lo que podría achacar a una falta de presión del anular y meñique. ¿Estoy en lo cierto?

Probablemente cuanto expongo pueda acercaros a la idea de comentarios de "un niño chico" hábito de respuestas. :- ) :- ) !!ESTAIS EN LO CIERTO

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por flipk12 » 09 Jul 2008 23:28

**"[citando a: jomapo]**

***Atendiendo a la sugerencia de flipk12 y venciendo mi pereza, sólo comentar algunas de las desagradables "sorpresas" en que me encontré en la segunda y más profunda lectura."***

Alguno te lo agradecerá, ya verás.

**"[citando a: jomapo]**

***1ª Jamás se me ocurrió buscar agrupamientos con retoques en la culata y siempre he actuado sobre las miras con armas nuevas para mí. GRAVE ERROR que no sé cómo corregir ya que no sé poner las miras como en origen. Bien, sí en deriva pero no en altura."***

Bueno, es algo para hacer cuando el resto está bastante claro. Yo empezaría, salvo que la cosa sea muy evidente, por otro lado.

**"[citando a: jomapo]**

***2ª Jamás se me hubiese ocurrido el adaptar el alza a mis necesidades y siempre me he adaptado yo a ellas. GRAVE ERROR que ya sé cómo corregir"***

Aquí me pillas, no sé a que llamas "adaptar el alza. ¿Regularla? ¿Ajustar luces?

**"[citando a: jomapo]**

***3ª Los entrenamientos en seco que practico desde que lo leí en este hilo, han***

***sido siempre en la galería de 25 mts. o en casa a unos 5. He intentado probar a 30 cmts. y me cuesta horrores. ¿Dónde está el problema?"***

A 30 cm con un parche, a 25m con una diana de precisión, a 10m con una diana de aire. Un redondel negro proporcional al tamaño de la mira sobre un fondo blanco ¿o no? ¿Tu vista cómo funciona? Ni que decir tiene que el parche, diana o lo que pongas tiene que estar a la misma altura aparente que la diana real. Se busca memorizar posiciones también.

***"citando a: jomapo]***

***4ª Me ocurre lo mismo con las rotaciones que me resultan mas fáciles a mis distancias habituales que a los 30 cms. Yo uso gafas progresivas y preguno si esa puede ser la causa de ambos problemas."***

Pués si tienes 25 metros en línea recta en casa felicidades, si no 30cm los hay en cualquier sitio.

***"[citando a: jomapo]***

***5ª La fuerza de agarre es para mí una incógnita ya que no se evaluar si me quedo corto o todo lo contrario. ¿Cómo puedo saber si estoy en lo correcto? Sí que noto que en fuego real, se me sobreeleva la pistola, lo que podría achacar a una falta de presión del anular y meñique. ¿Estoy en lo cierto?"***

La pistola se sobreeleva siempre, si no, probar con calibre más grande.

No tienes que evitar que se sobreeleve, si no, con calibres gordos harás topes.

Simplemente sujétala para que no se mueva, busca máxima sujección con el mínimo esfuerzo, oprimiendo por todas las partes igualmente sin empujar de ninguna en particular. La sensación es como cuando oprimes un bloque de plastilina, cuando se amolda a tus dedos y sabes que si aprietas más se escurrirá entre ellos o para los lados.

***"[citando a: jomapo]***

***Probablemente cuanto expongo pueda acercaros a la idea de comentarios de "un niño chico" hábido de respuestas. :-) :-) !!ESTAIS EN LO CIERTO"***

Satisfacción me da verte ilusionado. Me alegra que te haya gustado el libro.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Tomate » 10 Jul 2008 02:29

Coincido absolutamente con lo que te dice flipk12, y para no repetirnos, sólo tengo una sugerencia en el siguiente punto, que es ampliatoria, no contradictoria ¿se entiende? jajajajaja

Hay un punto que me gustaría exponerte y no sé si flipk12 coincidirá con esto, pero en el paquete de técnicas y cuestiones que hacen a un buen tirador hay miles de detalles, son muchísimos, pero hay unos 10 o 12 que hacen el 80% de esos miles y el resto están en el 20% restante.

Por ejemplo:

Retocar la empuñadura esta dentro del 20% pero el empuñe correcto esta dentro del 80% ¿Para qué preocuparse de los retoques de empuñadura cuando no tenemos resuelto el empuñe en general?.

Primero lo grueso y después lo más fino, así lo haría yo.

***"citando a: jomapo]***

***4ª Me ocurre lo mismo con las rotaciones que me resultan mas fáciles a mis distancias habituales que a los 30 cms. Yo uso gafas progresivas y preguno si esa puede ser la causa de ambos problemas."***

Estimado, los lentes progresivos no son los más recomendados para tiro ni entrenamiento, ya que una diferencia en la postura de la cabeza hace que enfoques las miras con una corrección o con otra, si no podés gastar en lentes de tiro (esos que tienen el monóculo y el parche para que no estés cerrando los ojos) busca un armazón de lentes antiguos y te hacés hacer por el oculista un lente de graduación correcta para hacer foco en tus miras, (lleva el arma a la consulta) y usas éso, casi te diría que es el primer paso a dar.

Si podés comprar lentes de tiro el procedimiento es el mismo. Una sola lente que no tenga variaciones.

***"[citando a: jomapo]***

***Probablemente cuanto expongo pueda acercaros a la idea de comentarios de "un niño chico" hábido de respuestas. :-) :-) !!ESTAIS EN LO CIERTO"***

Por suerte estás hábido de respuestas y me alegra que estás con nosotros.

Tu entusiasmo nos entusiasma, a seguir dándole y no desanimarse nunca.

Saludos desde Rosario, Argentina

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **jomapo** » 15 Jul 2008 21:21

:D :D Ahi estamos de nuevo!!!

Ahora que me fijo mucho más en las cosas que hago, me doy cuenta de que si no me esfuerzo, a modo de ligera rotación longitudinal, tuerzo la pistola ligeramente a la izquierda. Me explico mejor. Levanto y enraso miras y por el motivo que sea, el alza no me queda horizontal sino que la parte izquierda queda entre uno y dos milímetros más baja o si quieren la derecha más alta en la misma proporción, lo que corrijo mediante un leve giro de muñeca, pero intuyo que puede desviar la trayectoria del proyectil. ¿estoy en lo cierto? de ser así, ¿me podéis recomendar algún sistema para resolver el problemilla?. ¿Puede ser cosa de la culata o es sólo una cuestión postural? ¿Debo corregir sólo la muñeca o sería mejor girar un poco todo el brazo?

Gracias por vuestras respuestas y . . .

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 16 Jul 2008 01:08

"[citando a: **jomapo**]

**:D :D Ahi estamos de nuevo!!!**

***Ahora que me fijo mucho más en las cosas que hago, me doy cuenta de que si no me esfuerzo, a modo de ligera rotación longitudinal, tuerzo la pistola ligeramente a la izquierda. Me explico mejor. Levanto y enraso miras y por el motivo que sea, el alza no me queda horizontal sino que la parte izquierda queda entre uno y dos milímetros más baja o si quieren la derecha más alta en la misma proporción, lo que corrijo mediante un leve giro de muñeca, pero intuyo que puede desviar la trayectoria del proyectil. ¿estoy en lo cierto? de ser así, ¿me podéis recomendar algún sistema para resolver el problemilla?. ¿Puede ser cosa de la culata o es sólo una cuestión postural? ¿Debo corregir sólo la muñeca o sería mejor girar un poco todo el brazo?***

***Gracias por vuestras respuestas y . . ."***

Estimado:

Todos tenemos esta tendencia a rotar el brazo hacia adentro, lo que hay que aprender es a bloquear el codo.

Esto se hace de la siguiente manera:

- Levanto pasando por el centro de la diana y me paso.
- Brazo bien estirado.
- Con el arma arriba giro hacia afuera (diestro a la derecha) de tal manera que el arma quede horizontal hacia la derecha (90º o más), ahí se acomoda el codo.
- Giro la mano (90º ) a la posición de puntería, (el codo queda trabado, solo gira la muñeca).
- Bajo a la zona de puntería y veo si el arma está alineada.
- Ajusto la puntería fina.
- Presión de disparador.
- Continuación del disparo.
- Bajo el arma y vuelvo a empezar.

Probar y me contás.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **flipk12** » 16 Jul 2008 08:38

A veces pasa por diferencia entre la fuerza que haces con la parte interior y exterior del hombro. Si haces más fuerza con la parte anterior rota hacia afuera y si es con la posterior hacia adentro.

También influye el ángulo de la posición de tiro, a consecuencia de lo anterior, si la postura es muy lateral tiende a rotar hacia adentro, si es muy frontal rota hacia afuera.

Lo único ser consciente de ello y corregirlo equilibrando fuerzas, o modificando la posición, teniendo presente que la pistola la levanta el hombro, no el antebrazo, ni el codo, que han de estar, como bien comenta Tomate, fijos.

El tema de la posición de tiro, el empuñe del arma y el levantamiento y parada de la misma son

primordiales. Y curiosamente baratísimos de entrenar, no hace falta disparar un solo cartucho ni hace falta cancha para ello.

La gente suele subir el brazo semidoblado, el arma torcida, no sé, cosas extrañas que luego modifican a media altura o cuando llegan al blanco, y ahí ya es mucho trabajo junto. Hay que llegar al blanco con todo el trabajo que se pueda hecho, por dos motivos, en precisión, menos tiempo necesario de parada implica menos cansancio, más tiempo de estabilidad, y en duelo tienes más tiempo para sacar el disparo con seguridad, con las miras correctamente enrasadas y con tranquilidad de que tienes tiempo suficiente.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por jomapo » 17 Jul 2008 12:50**

Muchísimas gracias, amigos. Vamos a intentar mejorar también ese aspecto en el que no había caído. !! Mira que llega a tener enjundia la cosa y tan fácil que parece desde la barrera ii

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por flipk12 » 17 Jul 2008 18:12**

Para eso se entrena, para convertir en automáticas todas esas cosas en las que hay que fijarse y que de otra manera, a veces, olvidamos.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por MASTIF » 19 Jul 2008 11:29**

Jo, pues he visto una diana con unos agujeritos que pa que, mira que tirarle a romper, yo pensé que se trataba de darle a la tierra para no herir a nadie, anda que no me veas, esta tarde intentaré darle al cartón, años para esto, ya me contarás.

Que tiempo he perdido, que pena. :(

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por flipk12 » 19 Jul 2008 13:21

Errores, mis errores.

Tengo por ahí, que escanearé cuando lo encuentre, un resumen de por qué son los errores en función de la parte del blanco en la que aparezcan. Pero, ayer entrenando, creo que los hice todos. Voy a poner la diana para flagelarme y que me critique Mr Tomato a ver si aprendo algo.

Son 30 tiros. Entreno fuego central con el 22 pero con el gatillo de 1360, luego cambio el carro y compito con 32wc. Tengo una GSP. No he corregido miras en los 30 tiros. No suelo hacerlo en entrenamientos ya que busco evaluar las agrupaciones para identificar y corregir los errores.

Mis hipótesis iniciales.

- 0 - No error. Tiros perfectos. La pistola graduada dos clicks baja.
- 1 - Un gatillazo como un castillo.
- 2 - Aflojar la mano a la hora de sacar el tiro.
- 3 - Dedo pulgar con demasiado apriete.
- 4 - Empujón con el dedo del gatillo. Índice poco calado en el gatillo.
- 5 - Error de enrasamiento de mira o empuje en el talón, no lo tengo claro.
- 6 - Poca presión en el pulgar.

Espero comentarios y que a alguien le sirva de algo.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Tomate » 20 Jul 2008 01:51

"[citando a: flipk12]

.....  
***Pero, ayer entrenando, creo que los hice todos. Voy a poner la diana para flagelarme y que me critique Mr Tomato a ver si aprendo algo***  
....."

Estimado, que situación!!! ¿Cómo se puede criticar una diana como la que estás mostrando? Son puros dieces y nueves, a vuelo de pájaro cuento 278 lo que si bien no es excelente es un nada despreciable puntaje (después haces 290 en velocidad y sacá los números... jajajajajajaja).

Me resisto a criticar disparos de 10, si hay algún error en el es casi imperceptible.

Por otro lado siempre creo que el análisis debe ser de agrupaciones, no en disparos aislados (una cosa es un descuido aleatorio y otra una tendencia constante), el 7 y los dos 8 a las 10 son errores individuales y los tres 9 a las once son más del grupo central.

Los dos grupos que en realidad me parecen que tienen alguna manifestación de errores sistemáticos son:

- 2 -
  - a) Poca concentración. (Pensando en vaya uno a saber qué).
  - b) Pobre o ninguno follow through, no hacés bien la continuación del disparo.
  - c) Punto de apuntar muy bajo.
  - d) Mala alineación de las miras.
- 3 -
  - a) Apretando mucho con el pulgar.
  - b) Mala alineación de miras: la mira frontal está afuera de alineación (a la derecha) guión apoyado a la derecha.

No te flageles, no me parece que sea para tanto, un entrenamiento más continuado ayuda a sacarse esos tirones que te dan dolores de cabeza, pero tampoco seas demasiado duro, es una linda tirada, quizá no sea la mejor que puedas conseguir, pero seguro tampoco es tan mala.

Jajajajaja es que estoy generoso!!! Vengo de pegar muy bien en estándar y mi capacidad de crítica está algo disminuida.. jajajajajaja  
Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **jomapo** » 20 Jul 2008 14:29

:D :D :D Así estoy yo de envidia

Si consiguiese estas dianas, me sentiría como el REY DEL MAMBO

Los campeones, ¿sois siempre así de quejicas? :lol :lol :lol

En fin , aunque ya los haces . . .

**BUENOS TIROS**

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **flipk12** » 20 Jul 2008 18:48

Efectivamente esos son mis dos errores principales, mala continuación del tiro, pérdida de concentración, apretar el pulgar y algún gatillazo aislado. Y sigo pensando que la cacha no está del todo fina, me permite, cuando no debería, empuñar mal en determinadas circunstancias. Tengo que poner mucho cuidado en cómo la sujeto (iba a poner cojo pero vos sos argentino ;) ).

En los descuidos aislados se pierden puntos. También tener descuidos aislados frecuentemente es una tendencia, de falta de concentración en este caso.

Lo del punto de apuntar bajo es harto posible. Yo apunto al 4 en vez de al 6, consigo mejor alineación de mira pero a veces cometo pequeños errores de altura y eso que practico bastante con blanco vuelto, sin referencias. Pongo una diana de velocidad vuelta del último entrenamiento para que veas la agrupación.

Hoy en competición fuego central, 32wc con la GSP hice 281 en precisión y 272 en duelo. En duelo casqué un cero. Me desconcentré, conté mal y me di cuenta que faltaba un tiro al abrir la recámara del arma al final de la segunda serie, había allí un cartucho y se puso la diana de cara, lo intenté pero no llegué. Aún con ello no me siento insatisfecho con los 553 que finalmente conseguí hacer. Eso sí, de flagelarme por bobo no he parado aún. Por mi madre que nunca vuelvo a posar el arma hasta que el árbitro no mande descargar.

Felicidades por la tirada en estándar. La próxima mía, en septiembre, es en esa modalidad así que me leeréis blasfemar de los diez segundos en breve. ;)

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **flipk12** » 20 Jul 2008 18:56

Las conseguirás, no te preocupes.

Yo soy un tirador del montón, no soy ningún campeón al uso.

**"[citando a: jomapo]**

***:D :D :D Así estoy yo de envidia***

***Si consiguiese estas dianas, me sentiría como el REY DEL MAMBO***

***Los campeones, ¿sois siempre así de quejicas? :lol :lol :lol***

***En fin , aunque ya los haces . . .***

***BUENOS TIROS"***

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 21 Jul 2008 00:11

**"[citando a: flipk12]**

***.....***

***Tengo que poner mucho cuidado en como la sujeto (iba a poner cojo pero vos sos argentino ;) )"***

JAJAJAJAJA No sé por qué haces referencia a mi nacionalidad.... jajajajajajaja

**"[citando a: flipk12]**

***En los descuidos aislados se pierden puntos. También tener descuidos aislados frecuentemente es una tendencia, de falta de concentracion en este caso."***

La concentración hay que trabajarla, un amigo `tirador que es psicólogo especialista en ansiedades me recomendó jugar buscaminas (el de la compu) y la verdad es que ayuda a concentrarse (al menos a mi).

**"[citando a: flipk12]**

***Lo del punto de apuntar bajo es harto posible. Yo apunto al 4 en vez de al 6, consigo mejor alineación de mira pero a veces cometo pequeños errores de altura y eso que practico bastante con blanco vuelto, sin referencias. Pongo una diana de velocidad vuelta del último entrenamiento para que veas la agrupación."***

Yo tambien!!! apunto al 4/5 mucho me han criticado, pero a mi me da mis buenos resultados, así que no cambio por nada mi técnica de apuntado.

**"[citando a: flipk12]**

***Hoy en competición fuego central, 32wc con la GSP hice 281 en precisión y 272 en duelo. En duelo casqué un cero. Me desconcentré, conté mal y me di cuenta que faltaba un tiro al abrir la recámara del arma al final de la segunda serie, había allí un cartucho y se puso la diana de cara, lo intenté pero no llegué. Aún con ello no me siento insatisfecho con los 553 que finalmente conseguí hacer. Eso sí, de flagelarme por bobo no he parado aún. Por mi madre que nunca vuelvo a posar el arma hasta que el árbitro no mande descargar."***

Wow!! que lástima lo del cero en velocidad, pero ¿Ves que estás en los 280 en precisión?, a mi me parece que tu diana está muy buena.

**"[citando a: flipk12]**

***Felicidades por la tirada en estándar. La próxima mía, en septiembre, es en esa modalidad así que me leeréis blasfemar de los diez segundos en breve. ;)"***

JAJAJAJAJAA esperamos tus blasfemias!!!

Me estaba pasando que mejoraba las tiradas de estándar en 10 seg, porque venía muy "chingado" en precisión, pero esta vez tiré bastante bien todo, así que estoy feliz.  
Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

☐ **por flipk12 » 21 Jul 2008 00:42**

A mí me pasa, si entreno mucho 10 segundos fastidiaba la precisión. Pero quizá sea el método de entrenamiento, ahora lo hago salteado, sin incidir en ninguna técnica en particular para "apuntalar" lo conseguido. No sé, creo que lo hago algo mejor, al menos estoy recuperando un poco la precisión.

Antes, si tenía fuego central me trallaba a duelo hasta cansar, y si tenía estándar me machacaba a 20 y 10 segundos.

Ahora me marco un entrenamiento progresivo, entreno todo, desde seco, blanco vuelto, precisión, etc y repito lo que peor haga. 120-150 tiros. Claro que lleva tiempo, sólo puedo hacerlo estos tres meses y medio, el resto del año a vivir de rentas y a tratar de no olvidar porque no vivimos del tiro y hay que ganar el pan.

Acercándome a la competición abandono el tiro en seco y el blanco vuelto para centrarme en lo que hago mal.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

☐ **por juanignacio » 24 Jul 2008 00:09**

Estos cambios de opiniones a los novatos como yo, nos enseñan mucho y nos hace ver la diferencia de nivel que tenemos con vosotros

Cuál es la razón de que cuando tiro la mayor parte de los tiros esté en el lado izquierdo de la diana.?

Entiendo que los que estan en la parte inferior izquierda son gatillazos

¿Cuál puede ser el problema?

Un saludo

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por flipk12 » 24 Jul 2008 00:29

Hazle una foto a una ..... es más sencillo diagnosticar una diana completa, 20 tiros o así.

Pueden ser bastantes cosas.

¿Los que no van a la izquierda dónde van?

Si nos das alguna otra pista.

***“[citando a: juanignacio]***

***Estos cambios de opiniones a los novatos como yo, nos enseñan mucho y nos hace ver la diferencia de nivel que tenemos con vosotros***

***Cuál es la razón de que cuando tiro la mayor parte de los tiros esté en el lado izquierdo de la diana.?***

***Entiendo que los que estan en la parte inferior izquierda son gatillazos***

***¿Cuál puede ser el problema?***

***Un saludo”***

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por juanignacio » 24 Jul 2008 00:48

Los de la izquierda, la mayor parte a la altura del centro pero fuera del circulo negro (considero circulo negro 7, 8 y 9)

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Tomate » 24 Jul 2008 01:25

**"[citando a: juanignacio]**

***Los de la izquierda, la mayor parte a la altura del centro pero fuera del circulo negro (considero circulo negro 7, 8 y 9)"***

Hola juanignacio, me alegra que el hilo te sirva, para nosotros también es muy bueno poder aportar algo, también sabemos que hay gente que lee aunque no participe.

Como en la mayoría de los casos donde uno debe ser metódico, sistemático y prolijo, se debe ir revisando temas como si pelaras una cebolla, capa por capa, de lo más simple a lo más complejo.

- Lo primero es revisar las miras de tu arma, puede que con unos clicks (si es de miras fijas con un golpe) puedas colocar los disparos en la alineación correcta.

- Seguiría por la empuñadura, si es anatómica, revisar la alineación del arma y corregirla si no "sale" como debe, si es una empuñadura factory ver cómo la tomas y mejorar tu asimiento.

Vengo de ver un tema así con un compañero del club, una AMT inox. Sistema Colt .45 ACP, que le pegaba muy mal y muy desparramado, pero en manos mías o de algún otro compañero iba muy bien, resultado: le cambiamos las "cachas" y voila!

- Una vez revisados estos aspectos, habría que revisar tu técnica (si es que tienes una) o tratar de formar una para poder ser como dijimos, metódico.

La técnica de tiro es particular de cada tirador, si bien debe respetar ciertos criterios, lo que me funciona a mi no tiene porque funcionar a vos.

Si hasta ahora venís tirando "más o menos", "a lo que salga" hay que empezar a fijar puntos y a fijar rutinas, por ejemplo, la postura y el empuñe, los ciclos de respiración y un largo etc.

Quiero creer que podemos ayudarte a empezar desde la base, pero necesitamos que escribas y pongas fotos, de lo que te resulte más complicado.

En este caso particular si pudieras hacer una tirada de 20 ó 30 disparos sin parchear y fotografiar o escanear el blanco, nos serviría mucho para orientarte mejor.

Esperamos tus comentarios, cuanto más detalles nos puedas aportar más certeros seremos, no olvides que esto es medio "en Braile" estamos opinando sin verte en el terreno.

Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por juanignacio » 24 Jul 2008 21:44

Este fin de semana voy al campo de tiro y traeré una muestra para que me indiquéis qué puedo estar haciendo mal

Gracias por vuestra ayuda

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por flipk12 » 25 Jul 2008 00:03

Bueno, prometí blasfemar con mis entrenamientos de estándar.

He aquí la hecatombe de hoy, una tirada completa.

Si, un tres. La cosa no va muy bien, me temo.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Tomate » 25 Jul 2008 04:43

**"[citando a: flipk12]**

***Bueno, prometí blasfemar con mis entrenamientos de estándar.***

***He aquí la hecatombe de hoy, una tirada completa.***

***Si, un tres. La cosa no va muy bien, me temo."***

JAJAJAJA Pavada de gatillazo le has dado al 3 ese!!!!

De todas maneras no está nada mal..... si yo no sumo mal esto esta así:

1x3= 3

2x7= 14

5x8= 40

34x9= 306

18x10= 180

Total: 543

Y podrías haber subido un 5 ó 6 puntos si el 3 se hace 8 ó 9 en fin.....

Estás en el camino amigo!!! solo hay que seguir en la misma línea.

Estas "redondito" en la dispersión a mi me gusta mucho esa diana a pesar del "blasfemable" 3.

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por flipk12 » 25 Jul 2008 08:18**

No te rías, boludo!!! Qui gladio occidit, gladio occisus erit. No veas de que mala uva me puse. ;)

Si, el que no se consuela ..... en realidad hay 6 ochos y 21 dieces, creo recordar.

El TRES fue empuñadura. Se me fue la pistola de la mano, no la tenía correctamente sujeta y el pulgar hizo su trabajo. Me falta algo de madera en la parte anterior derecha de la cacha. Mira como "machaco" el nueve de la derecha. Llego a hacer ahí un boquete a veces.

No sé, tengo bastante sensación de "descontrol" en las series rápidas. Aún así los resultados no son tan malos como esperaba.

En precisión la dispersión era redonda, centrada, bastante buena, sólo un ocho pero en 20" y en 10" arriba a la derecha como tres clicks para cada lado. No corregí nada. En duelo suelo hacerlo, le meto cuatro clicks a la derecha para compensar un poco ya que se suelen ir a la izquierda.

Si puedo igual compito este fin de semana, no lo sé. Así los puntos los dirá el árbitro. En realidad estoy entrenando para una nacional que hay en septiembre, estándar es lo que más se me atraviesa pero pienso entrenar como un cosaco.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por Dckilibra2 » 30 Ago 2008 06:17**

Seguí las indicaciones de los dos, el resultado es impresionante, por lo menos en mi caso, cuando empecé a leerlos hacía escasos 480 puntos en estándar, ahora estoy arrojando los 520 y ganando algún social en mi club, se los debo a Uds., era un simple autodidacta, hacía lo que me parecía y copiaba de los que pegaban más, hundido en el estancamiento, pero aparecieron Tomate y flick12 en mi camino y la historia empezó a cambiar.

Devoré los artículos de Tomate, leí detalladamente este hilo, empecé a tirar en seco, hice ejercicios de blanco al revés, me fabriqué los blancos con franja, empecé a ver si mi técnica era buena y a tratar de corregirla, me costó mucho aprender a leer el blanco como hacen uds, no es que considere que lo hago bien, pero seguro que mucho mejor que antes.

Puse la mentalidad de entrenar como dice Tomate y dejé de ensayar, trate de cambiar la manera de pensar que sé yo, hice mi tarea y estoy chocho con el resultado, feliz como perdiz.

Me preguntan los compañeros que siempre me ganaban y ahora no les soy tan fácil ¿qué mierd... tomaste?

Un coctel de [www.arms.es](http://www.arms.es) con Tomate y flick12 bien mezclados.

G R A C I A S, son dos genios.

Me quito el sombrero ante los conocimientos y la generosidad que tienen.

Un abrazo

Carlos

Buenos Aires

PD: Perdón por la escritura pero estoy en un ciber y no andan las teclas.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por flipk12 » 30 Ago 2008 10:43

Pués éste es el mejor pago, que hayamos podido tener por el esfuerzo, que en mi caso no ha sido tal, de estos breves comentarios. Que te hayan servido de algo y que lo disfrutes.

No me tengo por experto pero a mi personalmente es de lo que me gusta hablar, de técnicas de tiro, de como mejorar, de que si haciendo esto o lo otro se ganan puntos. Yo también he aprendido mucho con estos posts compartiendo ideas.

Un placer. Esperemos poder continuar.

**"[citando a: Dckilibra2]**

***Seguí las indicaciones de los dos, el resultado es impresionante, por lo menos en mi caso, cuando empecé a leerlos hacía escasos 480 puntos en estándar, ahora estoy arrimando los 520 y ganando algún social en mi club, se los debo a Uds., era un simple autodidacta, hacía lo que me parecía y copiaba de los que pegaban más, hundido en el estancamiento, pero aparecieron Tomate y flick12 en mi camino y la historia empezó a cambiar.***

***Devoré los artículos de Tomate, leí detalladamente este hilo, empecé a tirar en seco, hice ejercicios de blanco al revés, me fabriqué los blancos con franja, empecé a ver si mi técnica era buena y a tratar de corregirla, me costó mucho aprender a leer el blanco como hacen uds, no es que considere que lo hago bien, pero seguro que mucho mejor que antes.***

***Puse la mentalidad de entrenar como dice Tomate y dejé de ensayar, trate de cambiar la manera de pensar que sé yo, hice mi tarea y estoy chocho con el resultado, feliz como perdiz.***

***Me preguntan los compañeros que siempre me ganaban y ahora no les soy tan fácil ¿qué mierd... tomaste?***

***Un coctel de [www.armas.es](http://www.armas.es) con Tomate y flick12 bien mezclados.***

***G R A C I A S, son dos genios.***

***Me quito el sombrero ante los conocimientos y la generosidad que tienen.***

***Un abrazo***

***Carlos***

***Buenos Aires***

***PD: Perdón por la escritura pero estoy en un ciber y no andan las teclas."***

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Tomate » 31 Ago 2008 05:41

Gracias, muchísimas gracias, como dice flipk12 no hay mejor recompensa que saber que te ha servido y que hemos hecho algo bueno con tanta escritura.

Nos honra que nos tengas en el concepto que decís, aunque creo que hablo por ambos cuando digo que ninguno de los dos nos sentimos demasiado geniales.

Sólo somos dos tipos apasionados por este deporte y que nos gusta devolver a los demás algo de lo que hemos recibido alguna vez.

O (al menos en mi caso) evitar que se encuentren en el lugar que muchas veces me encontré en mis comienzos, perdido como turco en la neblina y sin que nadie me "tire una soguita" para saber dónde ir o qué hacer.

No hagas caso a lo que dice flick12 de que lo suyo no suma, todos sabemos que sí lo hace y mucho y muy bien.

Se que a veces me repito cuando agradezco algún elogio, pero como dijo el poeta: "Sabemos defendernos de la agresión, pero estamos indefensos ante el elogio".

Un abrazo compatriota y de nuevo Gracias!!!

Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Mister\_Weber » 03 Sep 2008 00:09

"[citando a: Tomate]

*para nosotros también es muy bueno poder aportar algo, también sabemos que hay gente que lee aunque no participe.*

*Saludos desde Rosario, Argentina*

*;):D*

*:plas:plas:plas:plas"*

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por flipk12 » 04 Sep 2008 23:44

Una cosita de la que nunca hemos hablado, creo, es acerca de sobrepasar o no el blanco a la hora de tomar miras.

¿Cómo lo haceis?

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por nonick » 04 Sep 2008 23:49

"[citando a: flipk12]

***Una cosita de la que nunca hemos hablado, creo es acerca de sobrepasar no el blanco a la hora de tomar miras. ¿Cómo lo hacéis?"***

Flipk... si lo que querías decir es "sobrepasar o no el blanco" lo pillo, en caso de que lo que has escrito esté literalmente bien, no sé de que hablas :S

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por flipk12 » 05 Sep 2008 00:04

Eso mismo, sobrepasar o no. Ahí está la cuestión.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por nonick » 05 Sep 2008 00:09

A ver:

- Con la Tanfoglio 9mm sobrepaso tanto el blanco que más de una vez me han dicho que me voy a cargar el techo (el tejadillo de delante)
- Con la X-Esse solo sobrepaso lo negro de la diana y poco más

La verdad es que me sale así con cada arma, sin más razones.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Tomate » 05 Sep 2008 02:47

Lo describí alguna vez , creo que el hilo de preparación psicológica (¿qué tendra que ver?) pero levanto pasando por el centro de la diana hasta casi un ángulo de 45° por encima de la línea que me une con el centro, mientras voy inspirando, estiro bien el brazo, trabo el codo, luego bajo y mientras expiro y voy asentando la parte ósea bajo lentamente a la zona de puntería.

Saludos desde Rosario, Argentina

**(Ver hilo preparación psicológica [aquí](#))**

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por flipk12 » 05 Sep 2008 08:44

Ja, ja, ja, ja, todo tiene que ver.

Bueno, pues al parecer, y digo al parecer porque yo también lo hacía-hago, hay teorías que dicen que es preferible subir directamente, más cansado, pero más preciso. Que se cometen menos ¿errores laterales?? Por lo visto, la idea es que cuando bajas, involuntariamente aflojas algo el empuñe del arma y por otro lado pierdes tiempo en el encare en tiro rápido.

Estoy probando y cansa más, mucho más, pero efectivamente disminuyen bastante (pese a no estar acostumbrado aún) los tiros descontrolados.

Son de estas perlas que de vez en cuando recoges por la cancha, perdidas entre el resto de la charla habitual. Pero querría corroborar que efectivamente está contrastado.

"[citando a: Tomate]

***Lo describí alguna vez , creo que el hilo de preparación psicológica (¿qué tendra que ver?) pero levanto pasando por el centro de la diana hasta casi un ángulo de 45° por encima de la línea que me une con el centro, mientras voy inspirando, estiro bien el brazo, trabo el codo, luego bajo y mientras expiro y voy asentando la parte ósea bajo lentamente a la zona de puntería.***

***Saludos desde Rosario, Argentina"***

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Tomate » 05 Sep 2008 14:57

"[citando a: flipk12]

***Ja, ja, ja, ja, todo tiene que ver.***

***Bueno, pues al parecer, y digo al parecer porque yo también lo hacía-hago, hay***

**teorías que dicen que es preferible subir directamente, más cansado, pero más preciso. Que se cometen menos errores laterales?? Por lo visto, la idea es que cuando bajas, involuntariamente aflojas algo el empuñe del arma y por otro lado pierdes tiempo en el encare en tiro rápido.**

**Estoy probando y cansa más, mucho más, pero efectivamente disminuyen bastante (pese a no estar acostumbrado aún) los tiros descontrolados.**

**Son de estas perlas que de vez en cuando recoges por la cancha, perdidas entre el resto de la charla habitual. Pero querría corroborar que efectivamente está contrastado."**

También escuché alguna vez esta teoría de no pasar el blanco, y como vos hice la prueba, no noté mejoras de ningún tipo, y un amigo con muchísimos más pergaminos que yo me lo descartó de plano, con un:

- Dejá de hacer boludeces.. (JAJAJAJAJAJA).

Me alegro que a vos te de resultados, ¿estás conciente que la traba del brazo y hombro es muy diferente?? ¿que respiras menos? ¿que cansa más por esa razón y porque el brazo no está trabado?, ¿que los tiempos de puntería serán más cortos?.

Si todas tus respuestas son sí, adelante y a ver si mejora para vos, siempre es bueno encontrar algo que nos vaya mejor.

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Orzowey » 05 Sep 2008 20:53

Jamás disparo en seco el arma, por recomendaciones explícitas del fabricante. Eso lo echo de menos de la Unique, que me permitía hacerlo sin fastidiar el martillo, pero tampoco es muy necesario.

En casa, simplemente levanto y apunto series de media hora, para hacer brazo y pulso. Lo mismo uso la pistola que un kilo de arroz.

En el polígono de tiro hago tres tiradas estándar a la semana. En las series de 150 segundos subo y bajo el arma cuatro o cinco veces para hacer más brazo. He de decir que tiro mejor con el tronco a unos 45 grados, ni de frente ni de lado. Antes tiraba muy tenso y de lado completamente, así me balanceaba mucho.

Agarra el arma con firmeza con los dedos corazón y pulgar solamente, lo más relajado posible. Enfoca y enrasa con la cola de milano, no con el punto de mira. Y de vez en cuando haz series con ambos ojos abiertos.

El disparo siempre te debe sorprender, nunca tardes más de 6 segundos en disparar ya que no ayuda mucho a la tensión sanguínea, en las series de 20 y 10 segundos el primer tiro debe salir en los 4 y 2 primeros segundos respectivamente.

A mí esta recopilación de consejos de perros viejos me ha ayudado mucho, antes tiraba mal en 150 segundos y sacaba pocos puntos, ahora estoy aprendiendo a tirar muuuuy despacito, es el truco. :D

No tapo el blanco y bajo, subo hasta la horizontal y paro. Manías de tirar a veces con las damas y en velocidad. En las series rápidas no tienes perspectiva al encarar ya que no ves dónde debes parar.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Tomate » 05 Sep 2008 21:16

"[citando a: Orzowey]

**Jamás disparo en seco el arma, por recomendaciones explícitas del fabricante. Eso lo echo de menos de la Unique, que me permitía hacerlo sin fastidiar el martillo, pero tampoco es muy necesario.**

**En casa, simplemente levanto y apunto series de media hora, para hacer brazo y pulso. Lo mismo uso la pistola que un kilo de arroz."**

Si pero una cosa es hacer brazo y otra muy diferente disparar en seco, el disparo en seco es imprescindible, si el fabricante te recomienda que no lo hagas, hay que buscar algo para ponerle al arma (hay aliviadores o balas de caucho, en fin) para que no dispare en vacío.

**"[citando a: Orzowey]**

***En el polígono de tiro hago tres tiradas estándar a la semana. En las series de 150 segundos subo y bajo el arma cuatro o cinco veces para hacer más brazo. He de decir que tiro mejor con el tronco a unos 45 grados, ni de frente ni de lado. Antes tiraba muy tenso y de lado completamente, así me balanceaba mucho."***

La postura es cosa de cómo le queda mejor a cada uno, yo tiro más de perfil, unos 10° de la línea que me une con el blanco.

**"[citando a: Orzowey]**

***Agarra el arma con firmeza con los dedos corazón y pulgar solamente, lo más relajado posible. Enfoca y enrasa con la cola de milano, no con el punto de mira. Y de vez en cuando haz series con ambos ojos abiertos"***

¿Me explicas esto de enrasar con la cola de milano y no con el guión?? No lo entiendo.

**"[citando a: Orzowey]**

***El disparo siempre te debe sorprender, nunca tardes más de 6 segundos en disparar ya que no ayuda mucho a la tensión sanguínea, en las series de 20 y 10 segundos el primer tiro debe salir en los 4 y 2 primeros segundos respectivamente."***

Cada tirador tiene sus tiempos, pero sí hay una zona de comodidad que cada uno debe encontrar, yo en general demoro un poco el primer disparo en las series de velocidad y apuro los siguientes porque tengo tendencia a agrupar donde mando el primero. así que lo tiro lo mejor posible.

**"[citando a: Orzowey]**

***A mí esta recopilación de consejos de perros viejos me ha ayudado mucho, antes tiraba mal en 150 segundos y sacaba pocos puntos, ahora estoy aprendiendo a tirar muuuuy despacito, es el truco. :D"***

***No tapo el blanco y bajo, subo hasta la horizontal y paro. Manías de tirar a veces con las damas y en velocidad. En las series rápidas no tienes perspectiva al encarar ya que no ves dónde debes parar."***

Lo que estábamos hablando (al menos es lo que entiendo yo) sobre sobrepasar el blanco es en precisión, en velocidad es perder tiempo precioso pasar el blanco y tener que volver.

Saludos desde Rosario, Argentina

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**📧 por flipk12 » 06 Sep 2008 00:48**

Bueno, realmente estoy probando.

Yo subo el brazo "trabado" desde abajo ya y sí que se nota más cansancio. A los 40-45 tiros acoso el cansancio y me cuesta más parar. Y ciertamente se respira menos.

La verdad es que notaba mejoría, pero quizá la mejoría sea de la recuperación postvacacional. Hoy hice una prueba con la técnica antigua, sobrepasando, y en precisión casqué 189, 9 dieces 11 nueves. Con lo que el control de los errores que achacaba a el cambio de técnica probablemente no sean por tal cosa. El caso es que los de los 575 ninguno sobrepasan el blanco.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**📧 por paneque » 25 Sep 2008 18:16**

Hola amigos, soy totalmente nuevo en esto, y aunque devoro cualquier información que dais, aparte de leerme el libro del Dr.J.I. Velasco: Técnicas de tiro, el cual creo es una obra de arte, me surgen unas dudas a ver si me las podeis aclarar:

En la posición de tiro, el brazo debe de estar totalmente rígido o puede estar un poco flexionado para evitar temblores por la rigidez.

Me he comprado una HK usp, sabéis si viene de fábrica graduada a pie de diana o viene al centro de la misma, ya que he tirado aun poco con ella.

Perdonad si las preguntas os pueden parecer absurdas, pero como os he dicho soy novato en estos menesteres.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Tomate » 25 Sep 2008 21:12

**"[citando a: paneque]**

***Hola amigos, soy totalmente nuevo en esto, y aunque devoro cualquier información que dais, aparte de leerme el libro del Dr.J.I. Velasco: Técnicas de tiro, el cual creo es una obra de arte, me surgen unas dudas a ver si me las podeis aclarar:***

***En la posición de tiro,el brazo debe de estar totalmente rígido o puede estar un poco flexionado para evitar temblores por la rigidez.***

***Me he comprado una HK usp, sabéis si viene de fábrica graduada a pie de diana o viene al centro de la misma, ya que he tirado aun poco con ella.***

***Perdonad si las preguntas os pueden parecer absurdas, pero como os he dicho soy novato en estos menesteres."***

No hay preguntas tontas, y no te disculpes por preguntar, si la idea es justamente que podamos compartir y enseñarnos unos a otros, si tenés algún reparo en preguntar nunca podremos ayudarte.

El brazo debe estar estirado bien estirado, el codo y la muñeca trabados y rígidos, pero relajados, no es necesario estar temblando, firmes pero relajados. Ojo no confundir rigidez con crispación.

La idea es que la energía del retroceso se absorba por el brazo al hombro y cintura, para darle tiempo al proyectil a abandonar el cañón del arma, si flexionás el brazo el disparo "quiebra" a la altura del codo o la muñeca y el arma está saltando antes de lo preferible.

Con relación a la regulación de fábrica desconozco cómo viene tu arma, algunas fábricas regulan a 15 mts. (para defensa no es necesario más) y otras a 20 o 25 mts. Pero el que tiene que saber dónde le pega la pistola sos vos y la forma es tirar siempre al mismo lugar hasta conseguir una agrupación consistente y después ver como corregir, si vas corrigiendo cada disparo y vos aún por principiante no agrupás muy bien sumado a las correcciones aleatorias nunca tendrás una idea de la tendencia del arma. Lo primero es agrupar, después, ves que hay que corregir.

Si vos tirás un grupo de 4 disparos en el 5/6 a las 4 del reloj y un 10, probablemente tu disparo malo sea el 10, porque vos agrupas a las 4 del reloj, el tirón es el 10, por eso es tan importante que tu primer objetivo sea agrupar los impactos y después ves.

Espero que te sirva.

Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por paneque » 26 Sep 2008 06:38

Gracias tomate, desde luego que me sirve, estoy deseando probarlo en el polígono, así que ya te contaré, desde luego eres un verdadero maestro, como te llaman por aquí, a lo que yo añado un caballero por tu comportamiento hacia los demas. GRACIAS

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Tomate » 26 Sep 2008 07:04

**"[citando a: paneque]**

***Gracias tomate, desde luego que me sirve, estoy deseando probarlo en el polígono, así que ya te contaré, desde luego eres un verdadero maestro, como te llaman por aquí, a lo que yo añado un caballero por tu comportamiento hacia los demas. GRACIAS"***

Te agradezco mucho los conceptos, aprecio que me consideres así.

Si vas al polígono y podés cargar alguna camarita digital (o la del móvil) hacete un serie de 10 disparos apuntando al mismo lugar siempre, con el cuidado en las miras y la suavidad del disparador, le sacás una foto y lo colgás aquí, te podremos dar una mejor idea.

Lo que buscamos es agrupación, no importa en qué lugar, eso se corrige con un martillazo o una lima,

lo importante es que puedas agrupar los disparos, es la señal de que estás haciendo bien las cosas, si no conseguís la agrupación, hay que trabajar en la técnica de disparo para poder hacerla.

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por flipk12 » 26 Sep 2008 08:43**

La regulación de fábrica en un arma de combate suele ser a centro de diana, pero no a 25m. El blanco de prueba que trae creo que pone la distancia a la que está centrada.

Si vas a utilizarla para tirar a precisión, aunque lo suyo serían más bien los recorridos, considera ponerle unas miras ajustables.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por paneque » 26 Sep 2008 16:10**

Ok tomate, este domingo si el clima me lo permite probaré tal y como me dices, le haré una foto al blanco e intentaré mandarla (no estoy muy puesto en esos menesteres pero lo conseguiré) a ver si me indicas sobre el cartón dónde puedo fallar.

Flipk, tienes razón, como cada vez que comentas algo, en el blanco de pruebas está marcado que la distancia es a 15 metros, y en cuanto a las miras ajustables, craso error mío, consulté en un sitio y me dijeron que no quedaban bien y mil y una pegas, ahora pienso, que bien porque no sabían o no querían complicaciones, no sé, craso error por no preguntar en más sitios y dejarme llevar por una sola opinión. Hasta que no pase de categoría no puedo permitirme lógicamente más de un arma, así que la modificaré y si paso y pruebo en recorrido, bueno ya veremos si los reyes magos me trae una más de acorde.

GRACIAS A LOS DOS.¡MAESTROS!!!!

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por flipk12 » 26 Sep 2008 20:32**

Bueno, eso de que no quedan bien es relativo. Ciertamente a un arma de defensa le sobran, pero si vas a hacer recorridos no te estorban y para precisión las necesitas.

La pistola que ves ahí arriba es una USP Custom Sport de 45 (la hay de 9mm), y viene con ellas puestas entre otras cosas.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por paneque » 27 Sep 2008 14:45**

Pues entonces decidido, les voy a poner una, a ver si así obtengo resultados más rápidos, por lo pronto probar los nuevos conceptos que me habéis facilitado que ya los practico en seco, sólo me queda ir al polígono, a ver si deja de llover, cachis, por cierto creéis que debo ponerles algún tipo de miras en especial pues creo que hay de más de un tipo. Saludos amigos

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Inimico » 28 Sep 2008 01:29**

Me paso por aquí para comentaros que yo (como seguro que algun otro) estamos siguiendo este hilo para la mejora de las puntuaciones, lo recomiendo como "post it" puesto que es uno de los más extensos y completos hilos de consejos y ayuda que he visto.

un saludo y suerte !!

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate » 28 Sep 2008 05:07**

**"[citando a: Inimico]**

***Me paso por aquí para comentaros que yo (como seguro que algun otro) estamos siguiendo este hilo para la mejora de las puntuaciones, lo recomiendo como "post it" puesto que es uno de los más extensos y completos hilos de consejos y ayuda que he visto.  
un saludo y suerte !!"***

Gracias!!! sabemos que lee más gente de la que se anima a preguntar o simplemente a dejarnos un comentario y un saludo.

Si lo que escribimos sirve, ésa es la recompensa que esperamos.

A veces el hilo se "congela" porque no hay preguntas o aportes, pero siempre estamos leyendo y atentos a cualquier consulta.

Un poco sin que queramos este hilo se ha convertido en un consultorio y nos alegra mucho, no pedimos el puesto pero lo aceptamos con muchísimas ganas.

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por flipk12 » 28 Sep 2008 23:50

Pues yo personalmente no he tenido esa duda, porque la mía venía con ellas. Así que por lo menos existen unas miras "originales" de HK para esa pistola y son buenas. Lo de originales va entre comillas porque serán LPA, Bomar o lo que proceda, creo que son las mismas que las de la Expert.

No sé como está el tema para IPSC (te podrá decir Vicente) al respecto de autorizar reformas para producción. Pero si le pones las mismas de HK no creo que tengas problemas. Yo con esa pistola tiré en producción, sin fannel y con cargadores de 15. La custom Sport trae miras LPA, Disparador Match, fannel y cargadores de 18 aquí en España, pero así en producción no te la aceptan, hay que quitarle el fannel y usar cargadores de 15.

***“[citando a: paneque]***

***Pues entonces decidido, les voy a poner una, a ver si así obtengo resultados más rápidos, por lo pronto probar los nuevos conceptos que me habéis facilitado que ya los practico en seco, sólo me queda ir al polígono, a ver si deja de llover, cachís, por cierto creéis que debo ponerles algún tipo de miras en especial pues creo que hay de más de un tipo. Saludos amigos”***

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por paneque** » 29 Sep 2008 06:44

Vale flipk, me quitas de dudas, solo me queda una, y a lo mejor te rées por mi ignorancia pero ¿qué son las fannel?

Gracias y saludo amigo, desde luego da gusto con personas como ustedes iniciarse en cualquier actividad :plas

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por flipk12** » 29 Sep 2008 08:06

El fannel es una especie de prolongación hacia abajo de la empuñadura que se coloca a modo de brocal para que la pistola admita cargadores más largos, y por lo tanto, de más capacidad.

Si te fijas, la diferencia que hay entre la empuñadura de una expert y una usp normal es precisamente dicho fannel y los cargadores. Aquí en España, el importador, sirve el modelo Custom Sport con fannel y cargadores de 18 (como la expert), en el resto del mundo la sirven sin él y con cargadores de 15. ¿Qué pasa? Pues que la Custom Sport es un arma aprobada para IPSC Producción, pero sin esos aditamentos.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por nonick** » 29 Sep 2008 11:02

Más preguntas sobre entrenamientos:

- Hasta ahora, cuando entrenaba, me centraba en precisión y en los 20 segundos de 9mm y lo que hacía para entrenar, era, habitualmente (por este orden)

- Tirar en seco
- 30 disparos de precisión
- corrección de errores observados
- 30 disparos en series de 20 segundos
- vuelta a la corrección
- repetir el proceso una vez más y comprobar las mejoras

Pero me gustaría saber, si es posible, como entrenáis vosotros:

- ¿Hacéis las tiradas en días separados?. Quiero decir, ¿un día precisión, otro día series de 10 segundos y otro de 20?

- ¿lo hacéis todo el mismo día?

Básicamente, la pregunta sería, si creéis que es mejor hacer una rutina con todo o separar los entrenamientos para cada cosa específica

Supongo que cada cosa tiene sus ventajas; por ejemplo, a mi me ha ido bien hasta ahora seguir la misma rutina que en una competición, ya que cuando llego, para mí se trata de hacer lo mismo que cuando entreno (de hecho me olvido de que tengo gente al lado) sin embargo, también creo que si entrenará cada cosa por separado, vería mejor los fallos que cometo en cada posición.

¿alguna ayuda?

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por flipk12** » 29 Sep 2008 12:39

Yo entreno

En seco

Blanco vuelto 30

Precisión 20

20" 20

10" 20

En ese orden, o sea, una tirada con un calentamiento. Y luego, dependiendo de cómo haya salido el tema incido con los 60 restantes sobre las dos partes, o una, si la cosa fue muy mal, que peor hayan salido.

Cuando me aproximo a la competición, una semana o dos, elimino el blanco vuelto. Y me centro en el resto.

Lo importante es seguir una metodología, una rutina. Luego ésta se pule en función de lo que mejor te resulte.

El hacer una tirada todo seguido te ayuda a coger la dinámica de toda la tirada. A automatizarla, pero pierdes control de cada fase concreta. Yo personalmente prefiero llevarlo todo junto, porque se compite todo junto (en fuego central no, ya que se hacen separadas) salvo que detecte problemas o desfases graves en una fase. Ejemplo, si llevo tirando fuego central todo el verano, y soy primer nivel en ello, obviamente para pasar a competir en estándar entreno 20 y 10 segundos más que nada, tirando 4 series a precisión, 10 series de 20", 10 series de 10".

Lo más complicado del entrenamiento es mantener la concentración adecuada. Y el planificarlo y seguir la planificación ayuda.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📅 **por Tomate » 29 Sep 2008 17:14**

El tema del entrenamiento es muy personal y además depende de los tiempos, las veces que vamos al polígono y la planificación que tenemos de dichos entrenamientos.

En principio lo ideal es tener un entrenador que pueda ver qué es lo que nos falta y qué nos sobra, como ésto es una utopía (al menos en mi país) nosotros o algún otro tirador en el que hagamos "sociedad" (yo soy su entrenador y él el mío) debemos ser nuestro entrenador.

La función de este entrenador es ver y recomendar los ejercicios que reforzarán la parte técnica de nuestro tiro.

Una buena parte del entrenamiento debe estar orientada a la corrección y refuerzo de las partes débiles, por eso siempre insisto en que el tirador debe ser absolutamente honesto consigo mismo y tener una visión crítica (que no negativa, no confundir) de su desempeño.

Otra parte de ese entrenamiento orientada a la integración de las modalidades, en una competencia el tirador pasa de 150" a 20" sin ensayos y sin otro aviso que "para la serie de XX segundos Tirador Cargue" y hay que estar listo para estos cambios.

Por eso también hacemos la diferencia entre entrenar y ensayar. Hay que entrenar sobre los puntos flacos y periódicamente ensayar alguna tirada sin olvidar la visualización de la situación de competencia, mientras disparamos. Muchas veces el tirador desestima esta visualización porque si se piensa en una competencia importante se "acelera" y sus puntajes caen, pero olvida que el único puntaje válido es el de la competencia y que en ella estará "acelerado" así que mejor visualizar lo mejor posible y combatir con ésto aquí que no en competencia.

Para entrenar:

Si mi problema es levantar, debo ejercitar el primer disparo, hago decenas de primeros disparos y decenas de primeros y segundos disparos.

Si mi problema es la puntería tiro con blanco vuelto, muchos disparos con blanco vuelto.

Hago ejercicios de presión mental: una serie, de 45 puntos (todos puestos antes de dispararla), una serie de 46 puntos. 5 disparos 3 son diez, 10 disparos sin 7 (u 8), una serie 50 puntos y así.

Si mi problema es el no aprovechamiento del tiempo, tiro la serie buscando entrar al filo de la silueta, no importa si no entro, estoy entrenando, no hay que disparar para la "hinchada" (público) no importa que los demás no vean todo en el 10/9, importa que podamos exprimir el ejercicio que queremos hacer.

Dejé para el final el tiro en seco, porque éste debe existir en todo momento, cada vez que se pueda, el tiro en seco es fundamental.

El viernes hablaba con un compañero de tiro que está viajando a las competencias internacionales y

justamente me comentaba que el equipo español tiene un entrenador del (ex) bloque Soviético (me dijo nacionalidad pero no la recuerdo quizá Uds. sepan mejor que yo) que los hace tirar en seco continuamente, un español le dijo: "a veces me hace viajar al polígono a entrenar y me pone a tirar en seco todo el tiempo".

Cada vez que se pueda hay que hacer alguna sesión de tiro en seco en casa y complementar con el polígono.

Esto es apenas un punteo de lo complejo que es hacer un entrenamiento serio, consistente y sistemático, hay mucho más sin dudas.

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por nonick » 04 Oct 2008 00:25

Casi me olvido de responder, primero para dar las gracias y lo segundo para comentar después de leer vuestros comentarios:

- 1- Tomate... lo del entrenador sería perfecto, pero de momento esta difícil
- 2- Creo que voy a tomar lo que me habéis dicho los dos y a hacer mi mix (sobre la base de que todo lo anterior me ha ido muy bien)

Por cierto, creo que uno de los problemas que tengo actualmente es que intento hacer demasiadas cosas a la vez (estándard, sport y 9mm) y no estoy entrenando bien para ninguna. Aun así, el sábado pasado quede 4 global en estándar, no sé si los demás tenían muy buen día, a mí me dio la impresión de que tiré fatal, sobre todo porque pensaba que las series de 20" y 10" se tiraban con blanco de tiro rápido y me encontré con los blancos normales, para lo que no estaba preparado, perdiendo 20 puntos en la primera serie rápida respecto de la media de todas las demás, pero bueno, no me puedo quejar.

Ah! si, aprovecho para una pregunta porque no entiendo aún cómo va eso de las categorías, os explico el caso:

- En esta tirada hice 492 puntos (competición de estándar)
- Si no recuerdo mal, entraría en 2ª categoría con esos puntos
- Era la primera tirada que hacía en estándar en mi vida
- Me colocaron en 3ª categoría (quede el 1º de la categoría, eso sí :lol )
- A ver... ¿no debería estar en 4ª categoría? ya que aun no había tirado nunca... y en caso de ir por puntos ¿no debería estar con los de 2ª? ¿por qué no estoy en ninguna de las dos y sin embargo si que estoy en 3ª?

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Tomate » 04 Oct 2008 05:54

**"[citando a: nonick]**

***Casi me olvido de responder, primero para dar las gracias y lo segundo para comentar despues de leer vuestros comentarios:***

***1- Tomate... lo del entrenador seria perfecto, pero de momento esta dificil***

***2- Creo que voy a tomar lo que me habeis dicho los dos y a hacer mi mix (sobre la base de que todo lo anterior me ha ido muy bien)"***

No es necesario tener un entrenador de pago, simplemente hacer un pacto con un compañero que tenga igual dedicación y niveles similares, cada uno se ocupa del otro, pero es una cuestión que no siempre funciona, si consigues un compañero bueno es beneficioso para ambos.

Absolutamente, uno debe filtrar la información que recibe y sacar lo que mejor le vaya. Es lo que define tu estilo y personalidad.

**"[citando a: nonick]**

***Por cierto, creo que uno de los problemas que tengo actualmente es que intento hacer demasiadas cosas a la vez (estándard, sport y 9mm) y no estoy entrenando bien para ninguna. Aun así, el sábado pasado quede 4 global en estándar, no sé si los demás tenían muy buen día, a mí me dio la impresión de que tiré fatal, sobre todo porque pensaba que las series de 20" y 10" se tiraban con blanco de tiro rápido y me encontré con los blancos normales, para lo que no estaba preparado, perdiendo 20 puntos en la primera serie rápida respecto de la media de todas las demás, pero bueno, no me puedo quejar."***

Que los demás tengan un mal día no es un problema tuyo, a veces se da que nadie pegue nada y que vos embocás una buena tirada y te encontrás ganando.

Otras veces hacés una tirada excelente para vos y quedas 10º porque a todo el mundo se le descosió el upite ese día.

Esas cosas son así.

Si es un problema, hay que elegir algo y entrenarlo seriamente, ponerle "pilas" (como decimos por aquí) y lo demás se encara con lo que hacés en la especialidad que elegiste. Yo entreno Neumática y Estándard (por costos) pero tiro todas las especialidades de pistola (que hago una tirada de cada una cada tanto), más varias pruebas de reglamentos propios de mi club de las que jamás entreno nada.

Con las categorías no te puedo ayudar.

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **flipk12** » 06 Oct 2008 00:13

De 490 hasta 519 es tercer nivel, 520 a 539 segundo nivel y 540 primer nivel.

Entiendo que te apuntaste en cuarta, o te apuntaron, porque dijiste que no habías competido nunca, y ascendiste.

Hombre, mejor es hacer una cosa sola pero ... ¿quien se contiene? ja, ja, ja.

**"[citando a: nonick]**

***Por cierto, creo que uno de los problemas que tengo actualmente es que intento hacer demasiadas cosas a la vez (estándard, sport y 9mm) y no estoy entrenando bien para ninguna. Aun así, el sábado pasado quede 4 global en estándar, no sé si los demás tenían muy buen día, a mí me dio la impresión de que tiré fatal, sobre todo porque pensaba que las series de 20" y 10" se tiraban con blanco de tiro rápido y me encontré con los blancos normales, para lo que no estaba preparado, perdiendo 20 puntos en la primera serie rápida respecto de la media de todas las demás, pero bueno, no me puedo quejar.***

***Ah! si, aprovecho para una pregunta porque no entiendo aún cómo va eso de las categorías, os explico el caso:***

- En esta tirada hice 492 puntos (competición de estándar)***
- Si no recuerdo mal, entraría en 2ª categoría con esos puntos***
- Era la primera tirada que hacía en estándar en mi vida***
- Me colocaron en 3ª categoría (quede el 1º de la categoría, eso sí :lol )***
- A ver... ¿no debería estar en 4ª categoría? ya que aun no había tirado nunca... y en caso de ir por puntos ¿no debería estar con los de 2ª? ¿por qué no estoy en ninguna de las dos y sin embargo si que estoy en 3ª?"***

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **MIRAMAR** » 06 Oct 2008 20:40

Aprovechando este magnifico hilo, del cual muchos como yo creo que estamos viendo otra faceta del tiro y poco a poco mejorando puntuaciones, he conseguido hacer unas agrupaciones estupendas entrenando 9 mm y siguiendo los consejos que se dan aquí peroooo.....hago una prueba para la próxima competición del domingo en precision (5 disparos en 150 segundos) y iiiino me da tiempoooooiii

Y claro, tengo que hacerlo todo más rápido para entrar en el tiempo y iiporrasii, me sale un churro con algunos disparos hasta en el 6, cuando sin tiempo hacía agrupaciones que no me salía del 9. Hago 10 ó 12 series y más de lo mismo.

Amargado y desanimado por la inmediatez de la competición (el próximo domingo) me vuelvo a casa pensando en el desastre que voy a hacer el domingo. Con lo bien que me salía todo hasta que me cronometre en tiempo....

Algún consejo para evitar el desastre ???

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Tomate** » 06 Oct 2008 21:37

En principio suena fantástico que estés mejorando tanto como decís.

El tema de los tiempos cambia solo, una vez que memorizás los movimientos seguro lo harás más rápido, no hay que desmoralizarse seguir tirando bien y fijar la técnica correcta, en la competencia los tiempos se aceleran solos ya que todos somos concientes de que el reloj corre y aunque no debería y no queramos nos "arrastran" un poco los demás tiradores.

¿mi consejo? No te desprendas de lo que te sale bien, intenté achicar los tiempos pero no a costa de pegar menos o hacerlo mucho peor, si no llegás a tiempo en ésta tirada seguro para la próxima o la siguiente, pero si tenés una mejora importante hay que aferrarse a ella.

Andá a competir con confianza, no pienses en el "desastre" como lo llamás y seguir entrenando y explotando el crecimiento.

Saludos desde Rosario, Argentina

Tomate©

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

por **MIRAMAR** » 12 Oct 2008 14:05

Bueno de nuevo por aquí para contaros que al final no ha sido tanto desastre la tirada del 9 de hoy. Al final

han sido 550 puntos quedando 1º de 1ª con 264 puntos en precisión y 286 en duelo. Y es que en la precisión los últimos 2 disparos de cada serie los hacia seguidos en el mismo levantamiento ya que se me acababan los 150 segundos y no me daba tiempo a separar el ultimo. En fin podría haber sido mejor pero por la predisposición que iba, también podría haber sido peor.

Saludos.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

por **flipk12** » 12 Oct 2008 22:46

Es un estupendo resultado y una magnífica puntuación, felicidades.

Casi me despistas al hablar de duelo y de 150" en precisión.

¿Lo que tiraste fue 9mm verdad? La fase de tiro rápido es 20" no duelo. Duelo es en fuego central, pero ahí la precisión se hace en 300 segundos, igual, por lo que comentas del tiempo, te adaptabas mejor a esta modalidad.

En 9mm nosotros no tenemos niveles deportivos, es open, sólo distinguen veteranos y seniors. Y en los nacionales que tiro de 9mm tampoco hay niveles. ¿De dónde eres que lo hacéis tan raro?

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

por **MIRAMAR** » 12 Oct 2008 23:55

Si si llevas razón. No es duelo. Es tiro rápido. Aquí en Córdoba las tiradas de 9 mm son (pruebas aparte):

6 series de 5 disparos a precisión en 150 segundos cada una.

6 series de 5 disparos en tiro rápido de 20 segundos cada una.

Los niveles igual que en cualquier otra modalidad, sénior 1ª,2ª,3ª, veteranos, etc.

Solo entran los 9 cortos, 9 largos y 9 parabellum.

Y sí , para mi los 300 segundos de fuego central me irían de miedo.....

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

por **flipk12** » 13 Oct 2008 00:31

Curioso, aquí no hay niveles deportivos en 9mm. Pensaba que era igual en toda la piel de toro dado que es una modalidad nacional.

Pues para 9mm es una buena puntuación, felicidades y a seguir en ello.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

por **Tomate** » 16 Oct 2008 03:56

**La vuelta de la Verdura Molesta!!!**

Se acabó el Campeonato Nacional de Tiro 2008 en Argentina, más precisamente en la bella provincia de La Rioja, a pesar de lejana para muchos hubo una muy buena asistencia. Sumado a que se realizó en simultaneo el torneo Trasandino entre Argentina y Chile. Un evento en el que siempre es un placer estar presente, los tiradores de ambos países comparten y conviven en armonía y buen clima.

Como siempre han sido unos días espectaculares rodeado de amigos y haciendo lo que amo. ¿Qué más se puede pedir?

Les dejo el link para ver los resultados y unas fotos de la tirada de estándar para que vean el público, el polígono y el día espectacular que nos tocó para competir, una fiesta sin dudas.

<http://www.tirofederallarioja.com.ar/resultados.php>

PD: Espero sepan disculpar si las fotos no son de lo mejor, pero no se podía utilizar flash y yo como fotógrafo doy asco.

Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

por **flipk12** » 16 Oct 2008 22:35

Felicidades, buenos resultados, aunque siendo tirador seguro que no estás de acuerdo, ja, ja. Muy bonitas las fotos, la esencia del tiro, la competición. ¿O no?

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

por **Tomate** » 16 Oct 2008 22:57

*"[citando a: flipk12]*

*Felicidades, buenos resultados, aunque siendo tirador seguro que no estás de acuerdo, ja, ja.*

## **Muy bonitas las fotos, la esencia del tiro, la competición. ¿O no?"**

Jajajajajaja No querrás saber los comentarios que tengo sobre mis resultados!!!! jajajajajajaja  
Pero como no quiero ponerme a llorar aquí y ahora voy a omitirlos.

Por otra parte no hay nada que me haga más feliz que ver una imagen como las que puse aquí.  
Polígonos llenos de tiradores, armas, amigos, camaradería, en fin.... una fiesta que dura 4 ó 5 días,  
¿Que haría si no pudiera estar ahí ??  
Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

por **flipk12** » 16 Oct 2008 23:14

No, no llores, ja, ja, ja. Yo en la última tirada nacional hice algo parecido, dos y un punto de diferencia con lo tuyo, ja, ja, ja.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

por **STAR-AMIGO** » 08 Nov 2008 23:02

**"[citando a: Tomate]**

***Este post me llena de alegría, que alguien pueda mejorar aunque sea un poco con nuestro aporte me parece Fantástico!!!.***

***Creo que flipk12 coincidirá conmigo, que el mejor elogio es que alguien diga que pudo aprovechar algo de lo que decimos y que mejoró con ello.***

***Les agradezco a todos los conceptos sobre mi persona, tengo enorme pasión por este deporte y que Uds. valoren lo poco que puedo aportar me alegra sobremanera, siempre Gracias!!!.***

También tengo presbicia, y recientemente me hice unas gafas progresivas, pero trato de visualizar tanto las miras como el blanco.

No entiendo como recomiendas ver las miras aunque el blanco esté desenfocado. Si no veo dónde disparo ¿cómo puedo hacer puntería o conseguir una buena agrupación?.

Mi concepto de apuntar (No sé si equivocado), es alinear y enrasar el blanco, el punto y el alza. Sinceramente me sorprende lo que dices, aunque por lo que veo sabes de esto bastante más que yo.  
Saludos.

***Con respecto al tiro en seco, es fundamental esta práctica, lima los vicios de levantada y parada del arma además de entrenar la imagen de miras siempre hay que hacer la práctica con un fondo blanco o de un color que defina bien las miras, porque si tenemos un fondo oscuro o que no permite ver bien las miras estamos desaprovechando uno de los mejores aportes de esta práctica.***

***Para entrenar 20 segundos, mi opinión es que tires al filo de la silueta, que ocupes todos los segundos y dispares cada tiro de forma impecable, si se "cierra" la silueta y te queda un disparo o dos, no importa, lo que sí importa es que cada tiro sea (o trate de ser) perfecto. Cuando tengas la sucesión de disparos buena irás entrando en el tiempo, pero si fijas mal el proceso, lo harás mal.***

***Es muy común ver a tiradores que siempre "revolean" el mismo impacto en cada serie, eso es un vicio mal aprendido en los entrenamientos y que por supuesto se traduce en las competencias.***

***Lo mismo en duelo: levanto, paro, alinee y disparo, si no paro, no alinee, si no alinee no disparo, no importa que se vayan los 3 segundos, estás entrenando la técnica, cuando entrenes el tiempo, es diferente, pero sin la técnica correcta no importa que entres en el tiempo, si el tiro es malo.***

***Primero, una buena técnica y cuando pego decentemente me preocupo de entrar en los tiempos. Un buen ejercicio para 3/7 es tirar una silueta si y otra no, por ejemplo 1º salida, levanto, paro, alinee disparo. 2º salida levanto, paro, alinee, como el 1º tiempo del disparador pero controlo la salida para no disparar mientras mantengo las miras alineadas hasta que cierre y bajo a esperar la 3º salida donde disparo como en la 1º. Este ejercicio, da control sobre el disparador y sobre los tiempos de exposición de la silueta, vas a notar que se mantiene mucho más tiempo del que uno piensa y que se puede hacer el ciclo perfectamente.***

***Yo creo que 90 disparos es poco, pero eso depende de cuánto estás dispuesto a gastar y del tiempo que te lleve, una competencia de 60 disparos es más "costosa" a nivel de desgaste y si no entrenas el doble de disparos como mínimo, en el momento del estrés vas a tener problemas para soportar toda la prueba.***

**Como ya dije alguna vez, ningún entrenamiento menor de hora y media (a full) es productivo, pero por otra parte no sigas más de 10 disparos desde que notes la desconcentración, ya que fijas el mecanismo incorrecto y es peor que no entrenar.**

**Estimado Maqroll, en un punto decís que lea este el artículo de puntería y que te sirvió para saber que debes mirar las miras y no el blanco (lo que es correcto), pero en el final te quejas de que tu astigmatismo no te permite ver nada más que las miras y el blanco borroso ¿Qué mejor?? Jajajajaja lo haces bien por obligación!!!.**

**Dejando el chiste de lado, creo que lo importante es que te hagas hacer los lentes con el foco en el punto intermedio entre el alza y el guión de la pistola más larga que uses, (por ejemplo una de libre o de neumática tiene más largo de miras que la de estándar).**

**Personalmente yo voy a la oculista con mi pistola de aire o de libre y con el brazo estirado en posición de tiro, le pido que me haga los lentes en el punto medio entre el alza y el guión, y una de las cosas que hace es sacar las correcciones de visión larga, para que la imagen de miras sea lo mas nítida posible.**

**También uso el monóculo de tiro con el diopter regulable, que permite una mayor definición. El inconveniente de este artilugio es que debes regularlo bien porque una regulación incorrecta anula cualquier beneficio que pueda darte. Pero los oculistas saben muy bien cómo se usan estos instrumentos, él te asesorará mucho mejor que yo.**

**Espero que les sirva y bienvenida la "Chinche" al tema, Graziaz Webmaster!!  
Saludos desde Rosario, Argentina"**

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

por **flipk12** » 09 Nov 2008 00:59

**"[citando a: STAR-AMIGO]**

***También tengo presbicia, y recientemente me hice unas gafas progresivas, pero trato de visualizar tanto las miras como el blanco.***

***No entiendo como recomiendas ver las miras aunque el blanco esté desenfocado. Si no veo dónde disparo ¿cómo puedo hacer puntería o conseguir una buena agrupación?.***

***Mi concepto de apuntar (No sé si equivocado), es alinear y enrasar el blanco, el punto y el alza. Sinceramente me sorprende lo que dices, aunque por lo que veo sabes de esto bastante más que yo.***

***Saludos."***

Si tratas de visualizar tanto las miras como el blanco indefectiblemente se te va la vista al blanco y pierdes las miras que es lo importante.

Para que te hagas una idea, entrenando, a blanco vuelto, sin referencia de ningún tipo, es difícil salirse del 9, si miras posts verás fotos de dianas haciendo eso. Tirando a blanco vuelto no tienes ninguna referencia de "a donde disparas" estás tirando a una zona, "más o menos" pero lo que si haces es controlar las miras y el gatillo.

Conseguir un enfoque total y enrasamiento de las miras y el blanco es imposible. Tu ojo, que es un instrumento óptico, no tiene tanta profundidad de campo. Aunque aumentes la profundidad de campo con un diopter nunca llegas a tenerlo todo enfocado. Pero es que, y aquí viene lo bueno, no te hace falta. Lo que tienes que tener enfocado y correctamente alineado y enrasado son las miras. Del blanco lo único que necesitas es saber la zona donde, más o menos, vas a disparar.

De hecho, mucha gente, entre los que me encuentro, cuando apunta a la diana no lo hace a la base del círculo negro, precisamente para evitar fijar la atención en ese punto y que la vista se vaya al blanco, perdiendo las miras, apunta a un punto intermedio entre el negro y el pie de la diana (el 4), consigues un fondo blanco donde ves mejor el enrasamiento de la mira y te olvidas del bordecito negro que hace que tu enfoque acabe en la diana perdiendo las miras. Al principio acongoja un poco, el tirar a lo "indeterminado", pero los puntos no mienten.

Y sí, es cierto, parece paradójico el pegarle sin mirar allí, pero así es.

En realidad la base científica existe, y es lo siguiente. Siempre es mayor el error que cometes por un movimiento angular del arma (girar hacia arriba o a los lados) que por una traslación con el arma alineada.

Si no tienes definido el blanco lo que haces son traslaciones, si no tienes definidas las miras y correctamente alineadas lo que haces son movimientos angulares. A la hora de escoger es preferible mil veces ver y alinear las miras que el blanco. Oirás muchas veces decir "es que se me fue la vista al blanco" para explicar un mal disparo.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

por **Tomate** » 09 Nov 2008 07:13

Simplemente para ampliar lo que ya te explica muy bien **flipk12** quiero agregar que si el tirador tiene una correcta alineación con el Blanco, "para" el arma a la altura de los ojos y siempre tiene la cabeza en la misma posición, no necesitas mirar el blanco para nada, solo levantar el arma a la horizontal y estarás en la zona de puntería (centímetro más o menos), por eso es tan importante trabajar con la postura y la alineación con el blanco.

Te recomiendo leer con detenimiento el artículo de puntería que se menciona en el post que transcribís.

Cualquier cosa la seguimos conversando aquí.

Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

por **STAR-AMIGO** » 09 Nov 2008 11:36

Gracias por vuestros consejos, intentaré seguirlos aunque para ello supongo que tendré que corregir algo las miras, ya que ahora las tengo para el borde inferior del blanco con el negro.

Además estoy deseando ver cómo me sale lo del disparo a blanco vuelto. Seguro que alguno de mi galería me va a decir que he puesto el blanco al revés.

Gracias de nuevo.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

por **Tomate** » 09 Nov 2008 14:01

**"[citando a: STAR-AMIGO]**

***Gracias por vuestros consejos, intentaré seguirlos aunque para ello supongo que tendré que corregir algo las miras, ya que ahora las tengo para el borde inferior del blanco con el negro.***

***Además estoy deseando ver cómo me sale lo del disparo a blanco vuelto. Seguro que alguno de mi galería me va a decir que he puesto el blanco al revés.***

***Gracias de nuevo."***

JAJAJAJAJAJAJA que eso no te preocupe!!! vos entrenás para mejorar, no tires para el espectador. Ellos no te suman ni restan puntaje en las competencias, lo que vos puedas hacer, las habilidades que desarrolles lo hacen.

Al igual que **flipk12** yo también apunto al 4/5 del blanco, así tengo las miras libres de cualquier influencia (toca no toca la base del blanco), se nota menos el "boyado" y te da seguridad, lo mismo la abertura de miras es bastante (las dos aberturas sumadas hacen un guión) para no acusar tanto el temblequeo.

Con confianza, seguro vas a mejorar.

Saludos desde Rosario, Argentina

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

por **Regular3** » 13 Nov 2008 11:23

Hola a todos.

Realmente, me quedo asombrado al ver todo lo que se puede corregir.

Yo estoy empezando un poco en serio. hasta ahora he tirado mucho, pero siempre encaminado a la defensa, lo que hace que tenga muchos vicios que debo corregir.

Me gustaría que Tomate, Flipk o algún otro de los que más saben de esto me aconsejaran.

En primer lugar: Para precisión, a donde debo apuntar?, y, en segundo lugar, tirando con la misma arma, cómo debo apuntar en velocidad o duelo?. ¿Qué correcciones debo hacer con el alza, respecto de precisión?. Las miras de mis armas son LPA (creo). Desde luego, no son Aristocrat.

Tomate, ten en cuenta que en España no se utilizan siluetas. En mi campo de tiro se usan blancos redondos completamente negros, con unas rayas blancas a la altura del centro de la diana.

En fin, de momento, aunque participo en tiradas, lo hago, más que nada, para irme acostumbrando a la tensión de la competición. Pero me gustaría a ir progresando, sobre todo, porque, como ya se ha dicho en el foro, en este deporte nuestro principal enemigo somos nosotros mismos.

gracias por anticipado.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

por **STAR-AMIGO** » 13 Nov 2008 11:34

**"[citando a: Regular3]**

***Hola a todos.***

***Realmente, me quedo asombrado al ver todo lo que se puede corregir.***

***Yo estoy empezando un poco en serio. hasta ahora he tirado mucho, pero siempre encaminado a la defensa, lo que hace que tenga muchos vicios que debo corregir.***

***Me gustaría que Tomate, Flipk o algún otro de los que más saben de esto me aconsejaran.***

***En primer lugar: Para precisión, a donde debo apuntar?, y, en segundo lugar, tirando con la misma arma, cómo debo apuntar en velocidad o duelo?. ¿Qué correcciones debo hacer con el alza, respecto de precisión?. Las miras de mis armas son LPA (creo). Desde luego, no son Aristocrat.***

***Tomate, ten en cuenta que en España no se utilizan siluetas. En mi campo de tiro se usan blancos redondos completamente negros, con unas rayas blancas a la altura del centro de la diana.***

***En fin, de momento, aunque participo en tiradas, lo hago, más que nada, para irme acostumbrando a la tensión de la competición. Pero me gustaría a ir progresando, sobre todo, porque, como ya se ha dicho en el foro, en este deporte nuestro principal enemigo somos nosotros mismos.***

***gracias por anticipado."***

Hola Regular3, esos blancos negros que dices tenéis en vuestro campo de tiro no son los ideales para precisión, ya que no vas a distinguir tus miras sobre fondo negro.

En mi galería de tiro los tenemos de esos, y otros blancos con el centro en negro (solo el 10, el 9 y el 8 creo recordar), de esa forma puedes apuntar al espacio blanco que hay justo bajo el negro.

Con ello consigues que destaquen las miras sobre el fondo blanco, pero claro deberás corregirlas en altura para que a esa distancia el proyectil impacte en el centro.

Así lo hacemos en mi galería. Espero te sirva de utilidad.

Saludos.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

por **Tomate** » 13 Nov 2008 13:56

**"[citando a: Regular3]**

**Hola a todos.**

**Realmente, me quedo asombrado al ver todo lo que se puede corregir.**

**Yo estoy empezando un poco en serio. hasta ahora he tirado mucho, pero siempre encaminado a la defensa, lo que hace que tenga muchos vicios que debo corregir."**

En principio siempre pienso que disparar es bueno aunque uno no maneje las técnicas correctas la suma de disparos hace que el tirador vaya venciendo los reflejos naturales de aguantar el retroceso y cerrar los ojos durante el disparo, el problema es que si dispara mal, fija vicios que después son difíciles de corregir.

**"[citando a: Regular3]**

**Me gustaría que Tomate, Flipk o algún otro de los que más saben de esto me aconsejaran.**

**En primer lugar: Para precisión, a donde debo apuntar?, y, en segundo lugar, tirando con la misma arma, cómo debo apuntar en velocidad o duelo?. ¿Qué correcciones debo hacer con el alza, respecto de precisión?. Las miras de mis armas son LPA (creo). Desde luego, no son Aristocrat."**

En precisión se apunta a pie de diana del blanco ISSF de pistola precisión y en duelo se apunta al centro del blanco de velocidad, las miras se paran entre las líneas blancas.

El tirador debe saber cuántos clic de su mira separan una regulación de otra e ir corrigiendo dependiendo de lo que va a tirar.

Una buena técnica es contar los clics que tiene hasta que hace tope al fondo y después saber cuántos hay hasta pie de diana y cuanto a centro del blanco, así cuando tenés dudas "enroscas" el tornillo hasta que la mira queda apretada al fondo y desenroscas lo que ya sabés hasta pie o a centro dependiendo de lo que vayas a tirar.

Dale una leída a esto y después seguimos este tema si tenés alguna consulta.

## **Puntería con miras abiertas (artículo [aquí](#))**

**"[citando a: Regular3]**

**Tomate, ten en cuenta que en España no se utilizan siluetas. En mi campo de tiro se usan blancos redondos completamente negros, con unas rayas blancas a la altura del centro de la diana."**

El blanco que me estas describiendo es el de velocidad, tenés que pedir el de precisión para la primera fase de tiro, es el que te describe **STAR-AMIGO** solo que la diana (circulo negro) es del 7 (incluido) para adentro.

**"[citando a: Regular3]**

**En fin, de momento, aunque participo en tiradas, lo hago, más que nada, para irme acostumbrando a la tensión de la competición. Pero me gustaría ir progresando, sobre todo, porque, como ya se ha dicho en el foro, en este deporte nuestro principal enemigo somos nosotros mismos. gracias por anticipado."**

Es muy bueno estar en la línea de tiro de una competencia y "medirse" la parte anímica, para mejorar siempre hay mucho por hacer y lo divertido es eso justamente, el camino.

Espero haberte aclarado algo y la seguimos cuando gustes.

Saludos desde Rosario, Argentina

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

por **flipk12** » 14 Nov 2008 01:40

Ciertamente se pueden mejorar muchas cosas. Técnica, condición física y preparación psicológica.

Yo te recomendaría la lectura de algún manual de tiro. En el post, más arriba, tienes alguno. El inicio es la técnica y por ahí hay que empezar y seguir puliéndola, claro.

Lo más habitual para precisión es apuntar a un punto intermedio entre el centro y el borde inferior de la diana. Viene siendo el cuatro. Hay gente que apunta a la base del negro. Hay otra gente que apunta a la base de la diana. Yo apunto al 4, me va bien y es muy compatible con el entrenamiento a

blanco vuelto. En blanco vuelto para calcular la altura es sencillo dividir la distancia entre el centro y el pié en dos partes para fijar la altura.

En velocidad depende. Lo más habitual es apuntar al centro de la diana. Para lo cual en la gsp hay que apretar (desde el 4) unos 22 clics, más o menos lo mismo en una Trojan de 5". Aunque hay gente que no varía la corrección de las miras y tiran a velocidad a ojo. Al fin y al cabo si puedes hacerlo a blanco vuelto, sin

referencias, con uno de velocidad también. Yo apunto al centro.

La diana de velocidad, como bien dice tomate es igual en todo el mundo. Es una diana ISSF, al igual que la de precisión.

**"[citando a: Regular3]**

***En primer lugar: Para precisión, a donde debo apuntar?, y, en segundo lugar, tirando con la misma arma, cómo debo apuntar en velocidad o duelo?. ¿Qué correcciones debo hacer con el alza, respecto de precisión?. Las miras de mis armas son LPA (creo). Desde luego, no son Aristocrat."***

***Tomate, ten en cuenta que en España no se utilizan siluetas. En mi campo de tiro se usan blancos redondos completamente negros, con unas rayas blancas a la altura del centro de la diana.***

***En fin, de momento, aunque participo en tiradas, lo hago, más que nada, para irme acostumbrando a la tensión de la competición. Pero me gustaría a ir progresando, sobre todo, porque, como ya se ha dicho en el foro, en este deporte nuestro principal enemigo somos nosotros mismos. gracias por anticipado."***

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**por juanignacio » 15 Nov 2008 21:22**

Necesitaría vuestra ayuda, llevo tirando desde hace unos meses y veo que he tenido una fase de mejora, pero en este momento estoy empeorando y no soy capaz de analizar cuáles son mis fallos.

Me he leído los artículos de Tomate y creo que los estoy siguiendo:

De meter un porcentaje alto dentro del negro he pasado a no meter casi nada.

Casi todos los tiros se van al cuadrante inferior izquierdo (y he cambiado la forma de pulsar el gatillo de distintas formas)

La verdad es que no sé cómo seguir

Un saludo

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**por Tomate » 15 Nov 2008 23:27**

**"[citando a: juanignacio]**

***Necesitaría vuestra ayuda, llevo tirando desde hace unos meses y veo que he tenido una fase de mejora, pero en este momento estoy empeorando y no soy capaz de analizar cuáles son mis fallos.***

***Me he leído los artículos de Tomate y creo que los estoy siguiendo:***

***De meter un porcentaje alto dentro del negro he pasado a no meter casi nada.***

***Casi todos los tiros se van al cuadrante inferior izquierdo (y he cambiado la forma de pulsar el gatillo de distintas formas)***

***La verdad es que no sé cómo seguir***

***Un saludo"***

**juanignacio** ¿Con que calibre estas tirando?? ¿Sos derecho o zurdo??

Si sos derecho, los disparos abajo izquierda pueden tener varias razones:

a) - Tirón sobre el disparador hacia fuera en el momento del disparo.

b) - Dedo insuficientemente apoyado sobre el disparador.

c) - Tiro con inclinación de la postura hacia la izquierda.

d) - Dedo meñique ejerce presión sobre la cacha.

e) - Estás anticipando el retroceso del arma con un quiebre de la muñeca.

Será a bueno ver algún blanco para poder ayudarte un poco más.

¿Estás tirando en seco?? ¿Ves alguna cosa mal en el tiro en seco??

En fin espero tus respuestas a ver si podemos colaborar para que mejores. lo principal es no desanimarse, buscar el problema y corregirlo.

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por flipk12 » 16 Nov 2008 00:31**

Bueno, los impactos en el cuadrante inferior izquierdo para un diestro suelen ser gatillazos. La solución pasa por trabajar el disparo en seco como te dice Tomate. Supongo que usarás calibre gordo. Cuanto más gordo el calibre mas se acentúa el gatillazo.

*”[citando a: juanignacio]*

***Necesitaria vuestra ayuda, llevo tirando desde hace unos meses y veo que he tenido una fase de mejora, pero en este momento estoy empeorando y no soy capaz de analizar cuáles son mis fallos.***

***Me he leído los artículos de Tomate y creo que los estoy siguiendo:***

***De meter un porcentaje alto dentro del negro he pasado a no meter casi nada.***

***casi todos los tiros se van al cuadrante infeior izquierdo (y he cambiado la forma de pulsar el gatillo de distintas formas)***

***La verdad es que no se como seguir***

***Un saludo”***

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por juanignacio » 16 Nov 2008 12:46**

Gracias por vuestra ayuda Tomate & flipk12

Como contestación a vuestras preguntas:

Soy diestro tiro con un 22

mi ojo director es el izquierdo

y os adjunto alunas autofotos que no me han quedado demasiado bien, espero que os de una idea.

Si necesitais alguna mas decirmelo

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por flipk12 » 17 Nov 2008 00:35**

Da la sensación que la cacha te va un poco grande, el anular y el meñique no se acoplan, el índice te queda retrasado. Ojo es la sensación que me da por las fotos.

La impresión que saco a la vista de la diana es que efectivamente son gatillazos. El disparo en seco te ayudaría con eso. Pero precisas empuñar el arma correctamente.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por juanignacio » 17 Nov 2008 21:11**

Gracias flipk12

¿Cuáles son mis fallos al empuñar el arma?

Intento practicar en seco, pero no soy consciente de mover el arma al pulsar el gatillo

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por flipk12 » 17 Nov 2008 21:44**

Si la cacha te va grande y no abarcas bien la empuñadura al accionar el gatillo ejercerás una presión lateral.

Para que te hagas una idea, la segunda falange de los dedos a de quedar perpendicular al eje de puntería al empuñar el arma y la primera del índice de quedar perpendicular, o casi, al gatillo.

Algo tienes que mover porque si no serían todo dieces, ja, ja.

Son bastantes cosas, que puestas en conjunto hacen que el tiro salga bueno. La cosa es complicada por aquí. Si te viese tirando podría decirte haz esto o no hagas aquello. Aquí me tengo que guiar por lo que me conteis tu y la diana.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate** » 17 Nov 2008 22:40

Juanignacio, disculpas por la demora, pero estaba viendo tus fotos, tengo la misma sensación que flipk12 si bien no puedo apreciar que la cacha te quede grande por que me parece que tenés una mano bastante grande, si creo como el que no te queda bien la cacha y según el análisis que te pongo junto con las fotos retocadas todo apunta a que las desviaciones tienen un cierto justificativos en el empuñe también.

Voy por las fotos en orden:

Empuñe der: Las flechas amarillas marcan dos puntos:

arriba la mano te queda hacia afuera por lo que el dedo índice no te llega correctamente al disparador y tenés que controlar que no toque la empuñadura desde la misma raíz del dedo.

Abajo los dedos no llegan a estar puestos perpendicularmente al eje del cañón como dice flipk12 y fijate que el meñique apenas entra en el conjunto, tiene una pésima posición.

Empuñe Izq: Aquí la flecha de arriba apunta a que veas que el pulgar está como en el aire, y el dedo índice llega torcido a la cola disparadora.

La de abajo marca lo que te digo del dedo meñique, fijate que está incluso apoyado en la moldura del dedo en lugar de su alojamiento.

Empuñe izq 45: El mismo tema, el dedo índice mal colocado en el disparador, el meñique mal colocado, y el pulgar (a mi me da esa sensación) en el aire.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate** » 17 Nov 2008 22:53

Sigo con las imágenes:

Empuñe izq 90: Más de lo mismo, pero para que puedas notar mis observaciones.

Postura Front: Aquí hay algo más, fijate en el eje de tu brazo (azul) en relación al eje de la pistola (amarillo).

El eje del brazo apunta a la izquierda de donde va el eje del arma, y coincide con lo que te decimos de que la mano no encaja bien en el empuñe.

Quizás debas ver estos temas con alguien que sepa de empuñaduras y la vea en 3D ya que por foto no es tan sencillo, lo que si coincidimos que tu empuñadura necesita bastante trabajo.

El disparo en seco, es exactamente como cuando estás disparando con bala, te ponés frente a la pared, levantás, parás, puntería, disparo, al momento de sentir el click las miras deben estar y quedar en la posición correcta cualquier alteración de ellas es un defecto a corregir.

Ojalá hayamos arrimado algo bueno.

Saludos desde Rosario, Argentina

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por juanignacio** » 17 Nov 2008 23:07

Muchas gracias por vuestra ayuda y comentarios

Trataré de estudiar vuestros comentarios y os iré comentando mis avances

Nota: mi dedo meñique tiene un defecto, que no lo puedo enderezar del todo y me resulta difícil el colocarlo

Un saludo

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por STAR-AMIGO** » 17 Nov 2008 23:16

Coño cuanto se aprende aquí. Me dejáis boquiabierto y me hacéis ver lo poco que se de la teoría del tiro. Lo digo en serio.

Voy a tener que comprarme un libro manual sobre el tema. ¿Podéis recomendarme alguno?.

Gracias de verdad.;))

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por flipk12 » 17 Nov 2008 23:55

Si tienes un problema en la mano, dedos, muñeca ..... difícil será que una empuñadura convencional de serie se te ajuste a la mano. La sensación que me daba en las fotos es que empuñabas la pistola girada, suele ser síntoma de que los dedos "no llegan". Yo por ejemplo tengo el problema contrario soy "pianista" de teclados de ordenador y tengo los dedos muy finos y largos, con lo que las cachas convencionales si me van bien de anchas me quedan pequeñas de gruesas.

La buena noticia es que hay especialistas en empuñaduras y te pueden hacer una al molde de tu mano.

En Valladolid hay una empresa, que además de fabricar las culatas de las pistolas Steyr, hacen, o hacían BIEN cualquier culata a medida. Si tienes interés creo que puedo todavía localizar el teléfono.

**"[citando a: juanignacio]**

***Muchas gracias por vuestra ayuda y comentarios***

***Trataré de estudiar vuestros comentarios y os iré comentando mis avances***

***Nota: mi dedo meñique tiene un defecto, que no lo puedo enderezar del todo y me resulta difícil el colocarlo***

***Un saludo"***

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Tomate » 18 Nov 2008 00:37

Mas allá del defecto en el dedo, la empuñadura debe ser un guante y tu mano entrar siempre en la misma posición, cómodamente, tener un empuñe firme y constante (siempre igual) los dedos tener un lugar cada uno, si tenés uno que está torcido o con inconvenientes hay que tallarle el lugar en la empuñadura. También deben dejar el eje del arma alineado con el eje del brazo.

Una buena empuñadura demora mucho tiempo en lograrse y uno va haciendole adaptaciones continuamente, tampoco olvides que la mano va variando, uno aumenta o disminuye de peso, la humedad ajusta el empuñe y un día seco lo notás flojo, en fin... yo he visto tiradores ponerle la pasta a la empuñadura media hora antes de la competencia y repetir lo mismo en cada competición en que me lo encontré.

El estudio y la formación de la empuñadura para cada tirador es muy personal, pero es bueno buscar alguien experimentado que te de una ayuda y a quien poder preguntarle antes de hacer retoques.

No te asustes ni te sientas mal, todo se aprende y todo se puede ir tocando, simplemente hay que ponerse a estudiar tu empuñadura y meditar cada paso que quieras dar, incluso podés consultarlo con nosotros que te iremos dando opiniones cada vez que las pidas.

Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por flipk12 » 18 Nov 2008 01:35

Acuérdate de que mencionó que su ojo director es el izquierdo, y es diestro.

**"[citando a: Tomate]**

***Aquí hay algo más, fijate en el eje de tu brazo (azul) en relación al eje de la pistola (amarillo).***

***El eje del brazo apunta a la izquierda de donde va el eje del arma, y coincide con lo que te decimos de que la mano no encaja bien en el empuñe. "***

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Tomate » 18 Nov 2008 01:50

**"[citando a: flipk12]**

***Acuérdate de que mencionó que su ojo director es el izquierdo, y es diestro."***

Sinceramente eso se me pasó por alto, pero bueno dentro de lo posible hay que ajustar la cacha para que el arma no patee en otro eje, fijate que los grandes campeones que han tenido ojo director cambiado acuestan mucho la cabeza sobre el brazo para que el ojo entre en línea con el arma.

Gracias flipk12 por estar tan atento.  
Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por flipk12 » 19 Nov 2008 00:08

Ya, pero este hombre, que todavía no es un gran campeón (todo se andará), busca la comodidad del cuello y gira la muñeca.

Yo, personalmente, antes de tener una perspectiva girada de la realidad, obturaría el ojo dominante y tiraría con el débil. No sé tu que opinas. Pero claro, no es mi caso y honradamente no tengo mucha experiencia al respecto.

Desde luego, lo que no es solución, es girar la muñeca para enfrentar las miras al ojo, puesto que se producen resultantes laterales que desestabilizan el disparo.

**"[citando a: Tomate]**

**"[citando a: flipk12]**

***Acuérdate de que mencionó que su ojo director es el izquierdo, y es diestro."***

***Sinceramente eso se me pasó por alto, pero bueno dentro de lo posible hay que ajustar la cacha para que el arma no patee en otro eje, fijate que los grandes campeones que han tenido ojo director cambiado acuestan mucho la cabeza sobre el brazo para que el ojo entre en línea con el arma.***

***Gracias flipk12 por estar tan atento.***

***Saludos desde Rosario, Argentina"***

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Tomate » 19 Nov 2008 00:53

**"[citando a: flipk12]**

***Ya, pero este hombre, que todavía no es un gran campeón (todo se andará), busca la comodidad del cuello y gira la muñeca.***

***Yo, personalmente, antes de tener una perspectiva girada de la realidad, obturaría el ojo dominante y tiraría con el débil. No sé tu que opinas. Pero claro, no es mi caso y honradamente no tengo mucha experiencia al respecto.***

***Desde luego, lo que no es solución, es girar la muñeca para enfrentar las miras al ojo, puesto que se producen resultantes laterales que desestabilizan el disparo. "***

Sí, girar la muñeca es la peor solución, el tema de utilizar el ojo diestro depende de como vea ese ojo (si el defecto es grande, flaco negocio hacemos) pero en cualquier caso unos lentes bien graduados y un parche en el ojo pueden ser una buena solución.

Por otra parte la postura de volcar la cabeza sobre el brazo es bastante compleja al principio, pero con la práctica se consigue una buena postura (voy a tratar de poner alguna foto de un alumno que tiene ojo cambiado y tiene una excelente postura).

En definitiva la última palabra la tiene juanignacio, es cosa de probar y ver que le va mejor.  
Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por juanignacio » 19 Nov 2008 21:03

Muchas gracias por vuestros consejos, este sábado intentaré seguirlos y ya os contaré.

Si la pistola la intentara empuñar según la foto que os adjuto, podría estar bien, he lijado la empuñadura en la parte del gatillo, dado que rozaba un poco la madera al disparar.

Dado que puedo forzar el dedo meñique para conseguirlo Vista de mi preciosa mano).

Voy a intentar cambiar y tirar con el ojo izquierdo tapado, dado que me manejo bien con el otro.

Ya he visto que compartimos algo más que el placer de tirar e intentar acertar por mi parte, que es nuestra profesión informática

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 19 Nov 2008 21:52

*"[citando a: juanignacio]*

*Muchas gracias por vuestros consejos, este sábado intentaré seguirlos y ya os contaré.*

*Si la pistola la intentara empuñar según la foto que os adjuto, podría estar bien, he lijado la empuñadura en la parte del gatillo, dado que rozaba un poco la madera al disparar.*

*Dado que puedo forzar el dedo meñique para conseguirlo (Vista de mi preciosa mano).*

*Voy a intentar cambiar y tirar con el ojo izquierdo tapado, dado que me manejo bien con el otro.*

*Ya he visto que compartimos algo más que el placer de tirar e intentar acertar por mi parte, que es nuestra profesión informática"*

Bien!!! esta empuñadura me gusta mucho más que la de las fotos anteriores, esperemos al sábado y veamos que resultado tenés, así vemos como sigue.

Las compus y redes, son otra de mis pasiones.

Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Dedalo** » 19 Nov 2008 21:53

Sinceramente este foro es un LUJO.

Cada vez que entro en este post, aprendo algo nuevo.

Muchas gracias

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 19 Nov 2008 22:01

*"[citando a: Dedalo]*

*Sinceramente este foro es un LUJO.*

*Cada vez que entro en este post, aprendo algo nuevo.*

*Muchas gracias"*

Bienvenido Dedalo me alegra que tanta tecla desparramada sirva para algo.

No le escatimes a la escritura, seguro tendrás algún aporte que nos sirva a todos y algún compañero tendrá alguna respuesta de lo que necesites.

Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Dedalo** » 20 Nov 2008 18:52

**"[citando a: Tomate]**

***"[citando a: Dedalo]***

***Sinceramente este foro es un LUJO.***

***Cada vez que entro en este post, aprendo algo nuevo.***

***Muchas gracias"***

***Bienvenido Dedalo me alegra que tanta tecla desparramada sirva para algo.***

***No le escatimes a la escritura, seguro tendrás algún aporte que nos sirva a todos y algún compañero tendrá alguna respuesta de lo que necesites.***

***Saludos desde Rosario, Argentina"***

Estimado compañero de armas.

Si no intervengo más, es por algo tan simple como que tengo mucho por aprender y poco que enseñar, por tanto me limito a leer.

Pero no me parece justo permanecer oculto sin mostraros mi gratitud por vuestras aportaciones.

Un cordial saludo plas, plas, plas

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **barny86** » 25 Nov 2008 08:55

hola soy barny86,quería iniciarme en el mundo de las armas partiendo de cero. Por lo que pido ayuda, a todo aquel especialista en este mundo. Antes de comprarme un arma, quería también, ponerme al día sobre el tema mediante manuales y revistas que me aconsejéis. Espero empezar bien y tener toda la ayuda necesaria por parte vuestra. Gracias.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Tomate** » 25 Nov 2008 12:48

**"[citando a: barny86]**

***hola soy barny86,quería iniciarme en el mundo de las armas partiendo de cero.***

***Por lo que pido ayuda, a todo aquel especialista en este mundo. Antes de comprarme un arma, quería también, ponerme al día sobre el tema mediante manuales y revistas que me aconsejéis. Espero empezar bien y tener toda la ayuda necesaria por parte vuestra. Gracias."***

Hola Barny86, desde ya que lo que podamos hacer desde aquí no tenés más que preguntarlo.

Usando el buscador del foro vas a tener mucho para leer, además de este hilo hay muchos más donde se tratan temas de inicio, así como los artículos que hay para ayudar a los que se inician.

Bienvenido a este apasionante mundo del tiro. Ojalá encuentres los que buscas.

Te respondo aquí, ya que tu MP es igual a este.

Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **itosukai** » 27 Nov 2008 06:34

barny muy buen gusto!!! haz caso a tomate en lo que te diga tío es una eminencia saluditos

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **agr66** » 30 Nov 2008 15:53

Sin comentarios.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Tomate** » 30 Nov 2008 16:25

**"[citando a: agr66]**

***Sin comentarios."***

JAJAJAJAJA ¿Quién me ha robado el sacabocados y el martillo???  
Ahhhh lo tenía agr66!!!! ya dejá de arruinar los blancos..... jajajajaja  
Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por agr66 » 01 Dic 2008 23:17

**"[citando a: Tomate]**

**"[citando a: agr66]  
Sin comentarios."**

**JAJAJAJAJA ¿Quién me ha robado el sacabocados y el martillo???  
Ahhhh lo tenía agr66!!!! ya dejá de arruinar los blancos..... jajajajaja  
Saludos desde Rosario, Argentina"**

No te rías tanto tomate que sacabocados del 4,5 no tengo, esto lo ha hecho una pistola, concretamente aire a 10 m.

Aqui tienes la explicación.



**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Tomate » 01 Dic 2008 23:28

**"[citando a: agr66]**

**No te rias tanto tomate que sacabocados del 4,5 no tengo, esto lo ha hecho una pistola, concretamente aire a 10 m.  
Aqui tienes la explicación."**

JAJAJAJAJA así hasta yo hago esos centros...!!!!

La verdad es que me es desconocida la marca Aeron, pero se ve linda... e indudablemente pega...

No pensé en ningún momento que no pudieras hacer algo así, simplemente era un chiste lo del sacabocados.

Un blanco como esos es el sueño de cualquier tirador, pero bueno tu demostración confirma lo que siempre dije "Es el indio, no la Flecha" esta flecha está a la altura sin dudas.

Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por agr66 » 02 Dic 2008 15:31

Efectivamente, amigo tomate, no es la flecha es el indio, no hay pistolas malas, simplemente unas un poco más buenas que otras.

En la diana de la foto hay aproximadamente unos 40 disparos, intentando buscarle el fallo al arma pero nada de nada, todos dieces.

No se si alguien habrá hecho esta prueba, pero merece la pena comprobar la precisión y no conformarse con la diana que te manda el fabricante.

En cuanto a la pistola Aeron, amigo tomate, es una magnifica pistola, y eso que es de las más baratas del mercado en sistema PCP.

En fin me voy a currar.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **juanignacio** » **06 Dic 2008 21:31**

Siguiendo los consejos de Tomate y Flipk, he realizado los siguientes cambios :

- He cambiado de ojo director al derecho
- He limado ligeramente la empuñadura, dado que me rozaba un poco el dedo al disparar.
- Un pequeño ajuste de miras
- He intentado sujetar la pistola como me indicabais

Y creo que con todo esto he mejorado un poco, aunque aún me falta.

Os pongo la diana de antes y la nueva, juzgar vosotros si ha sido efectivo

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Tomate** » **07 Dic 2008 01:25**

**"[citando a: juanignacio]**

.....  
***Y creo que con todo esto he mejorado un poco, aunque aun me falta.  
Os pongo la diana de antes y la nueva, juzgar vosotros si ha sido efectivo"***

Siempre va a faltarte, el tema es que vayas sintiendo que estás en el camino correcto.

Yo también creo que has mejorado, si bien parece haber aún algún "gatillazo" ¿probarías darle 3 ó 4 clics a la derecha a la mira??

Fijate que el centro de la agrupación del 2º blanco es el 8/9 a la izquierda seguramente se saldrían algunos 7 del lado derecho al 5/6 pero fijate cuanto del lado izquierdo entrarían al 9/10.

Me alegra que vayas viendo mejorías y que sigas trayendo tus blancos cada vez mejores, no te desanimes, si algo no funciona se vuelve y otra vez a probar ¿No es eso lo que nos gusta? tirar.....

Felicitaciones!!!, que sigas creciendo.

Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **flipk12** » **07 Dic 2008 19:26**

Hombre, un poco no. No tienen nada que ver. La primera parecía un cartuchazo con perdigón del 0, la segunda ya tiene un poquito de por favor. Fíjate que no te vas a los ceros vistos, unos y doses. Fíjate que hay agrupaciones, tal es así que puedes empezar a corregir la mira. Fíjate que se ha minimizado el efecto gatillazo. Has mejorado considerablemente. Si no, suma los puntos y lo veréis, y claro que te queda, a todos nos queda.

Coincido con el ajuste de mira a la derecha, yo si fuera mi pistola metería cinco clics (2,5 a 3cm a la derecha), prefiero meter de más y luego promediar que andar de uno en uno (busqueda dicotómica, pa algo le doy a la tecla).

**"[citando a: juanignacio]**

***Siguiendo los consejos de Tomate y Flipk, he realizado los siguientes cambios :***

- He cambiado de ojo director al derecho***
- He limado ligeramente la empuñadura, dado que me rozaba un poco el dedo al disparar.***
- Un pequeño ajuste de miras***
- He intentado sujetar la pistola como me indicabais***

***Y creo que con todo esto he mejorado un poco, aunque aun me falta.***

***Os pongo la diana de antes y la nueva, juzgar vosotros si ha sido efectivo***

***Soy de Texas. Tengo guitarras, tengo coches y tengo armas. Trata bien a mi hija y sólo verás mis guitarras y mis coches."***

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Dedalo** » **07 Dic 2008 21:23**

Estimados compañeros a reirse toca.

Llevo un par de meses con aire, me he leído TODO, creo, la postura, la respiración, empuñar el arma, la parada.... TODO.

Y a la hora de disparar, me entra una temblera que me estropea todo, justo en ese momento de la decisión, de cada 10 disparos, dos o tres salen del negro y me fastidia la media, 480 - 475 de ahí no paso, bueno tan solo una vez llegue a los 505, seria pura suerte, no he vuelto.

Ya se, ya se, que me dedique a otra cosa, pero es que me gusta esto, COÑO.

POR FAVOR consejos. :(

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Tomate** » **08 Dic 2008 00:07**

**"[citando a: Dedalo]**

.....

***Ya se, ya se, que me dedique a otra cosa, pero es que me gusta esto, COÑO.***

***POR FAVOR consejos."***

Estimado: Bajo ningún concepto tenés que dedicarte a otra cosa, sobre todo si esto es lo que te gusta como decís.

Michael Schumacher dijo: El juego no acaba cuando pierdes, el juego acaba cuando te has dado por vencido.

Nunca hay que rendirse, los que se rinden nunca llegan, los que llegaron nunca se rindieron.

Consejos? si has leído todo lo que escribimos, supongo que nos has saltado el hilo de "Preparación Psicológica" si fuera así dale una leída y si lo leiste dale una repasada.

<http://www. armas. es/ foro/ foro. php? TEMA= 2& MEN= 246126> **(Artículo [aquí](#))**

También te pego alguno más relacionado.

<http://www. armas. es/ actualidad/ articulos/ 809- Otros/ 30209- aprender- a- disparar- la- compleja- psicologia- del- tirador. html> **(Artículo [aquí](#))**

<http://www. armas. es/ articulos/ 809- Otros/ 30080- la- psicologia- del- tirador- i- como- puedo- conseguir- mejores- resultados. html> **(Artículo [aquí](#))**

Quizás haya cosas repetidas, pero seguro una lectura no te vendrá mal.

La mente se entrena como la técnica, los resultados son proporcionales al esfuerzo que hagamos.

No te des por vencido, disfrutá de disparar y lo seguimos conversando por aquí.....

Saludos desde Rosario, Argentina

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **flipk12** » **08 Dic 2008 00:12**

"A la hora de disparar me entra una temblera ....."

¿Por algún motivo en especial?

¿No mejora con entrenamiento en seco?

**"[citando a: Dedalo]**

***Estimados compañeros a reirse toca.***

***Llevo un par de meses con aire, me he leído TODO, creo, la postura, la respiración, empuñar el arma, la parada.... TODO.***

***Y a la hora de disparar, me entra una temblera que me estropea todo, justo en ese momento de la decisión, de cada 10 disparos, dos o tres salen del negro y me fastidia la media, 480 - 475 de ahí no paso, bueno tan solo una vez llegue a los 505, seria pura suerte, no he vuelto.***

***Ya se, ya se, que me dedique a otra cosa, pero es que me gusta esto, COÑO.***

***POR FAVOR consejos."***

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Dedalo » 08 Dic 2008 00:48**

Gracias por las respuesta y consejos, que seguiré al pie de la letra, leyendo y practicando, volveré a leer estos enlaces, gracias tomate.

Estimado Flipk12, cuando llevo un tiempo tirando, es decir unos 45 las cosas van a mejor, no se por qué, tal vez empiezo a concentrarme mas y los resultados mejoran.

No es por ningún motivo, que yo perciba, es la decisión lo que me hace temblar, es curioso, pero es así, tomo miras, paro y a la hora de definir... doy en el tres, dos.... la media al carajo.

El entrenamiento en seco me sale "bien", no tengo problemas... un lío

Y no me voy a dar por vencido, os agradezco mucho vuestro tiempo y vuestras opiniones, lo digo sinceramente.

El tiro en cierto modo me relaja, tengo la oportunidad de practicarlo en casa (garaje) y me encanta pero...

Que cosas, supongo que psicológicas, ¿estaré majareta? o me falta tiempo como a los melones...

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por flipk12 » 08 Dic 2008 01:00**

¿Cuánto tardas de media en segundos en sacar el disparo?

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Dedalo » 08 Dic 2008 01:05**

Lo he estado controlando y unos 4 - 6 segundos, yo creo que como máximo 6 segundos y si no aprieto el gatillo revienta.

Lo que te digo majareta perdido...

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por flipk12 » 08 Dic 2008 01:20**

Hombre, deberías contenerte si ves que la cosa no va a ir bien. Paras, bajas y empiezas de nuevo. Además, en neumática que no hay así como mucha limitación de tiempo, puedes.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate » 08 Dic 2008 01:54**

La verdad es que cuanto más leo a Dedalo más me convengo de que es un problema de presión psicológica, por eso te recomendé los enlaces, para no volver sobre lo que ya está escrito una y otra vez cuando lo tenemos a un clic de distancia.

Pero voy a hacer un pequeño aparte para decirte esto:

No sos el único que siente la presión de la competencia, TODOS la sentimos y el que diga que no MIENTE.

Si tuvieron oportunidad de ver la final de carabina 50 mts de esta últimas olimpiadas. El tirador Edmond (creo que se escribe así, entra 3º a la final olímpica y en 9º disparo estaba 1º y con un 8 era campeón Olímpico y disparó un 4 perdiendo toda chance ¿se asustó o no?

En la copa del mundo de mi país hace unos años, Devevec pega 597 en aire, o sea 57 centros y 3 nueves y en la final olímpica (sin tomar en cuenta las décimas) dispara 5 centros y 5 nueves ¿se asustó o no?

La diferencia es que ellos solventan el susto con entrenamiento y cuando les toca errar se van al 8 ó 9 y nosotros además de errar mucho más seguido nos vamos al 4 ó 5.

Pero nunca creas a quien te diga que no tiene o siente presión de competencia, (el exceso de calma también es presión de competencia unos reaccionan para arriba y otros para abajo).

Digo lo que ya dije: date una lectura a los que te recomendé y después la seguimos (para no repetirnos), no dudes en escribir cada vez, no pienses que sos único, simplemente es un tema más de todos los que tenés que entrenar para el tiro.

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Dedalo » 08 Dic 2008 10:55**

Voy a sacar impresos los post que me recomienda tomate, para una lectura mas detenida, intentando asimilar.

No cabe duda de que la lucha es contra uno mismo.

Y es cierto Flipk, rara vez bajo el arma, tiro y ya está, aún no he aprendido a bajarla, me falta calma y mesura, lo intentare.

Agradezco de veras vuestros comentarios.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por corporal\_hicks » 08 Dic 2008 11:19**

Yo desde luego he de reconocer que la ayuda Flipk y de Tomate me han ayudado y muchísimo además. Apenas tengo tiempo de ir a tirar y mejorar más pero desde luego he de reconocer que sus consejos han sido de gran ayuda para mi. Para muestra tres dianas, separadas entre si por un mes. No son gran cosa y espero mejorarlas, pero de momento me doy por satisfecho al ver lo que he mejorado. Por cierto, yo las parcheo, creéis que es bueno hacerlo?

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por flipk12 » 08 Dic 2008 12:37**

Bueno, no sé cómo lo vereis vosotros. Para mí el "asunto" del tiro no es tanto acertar como no fallar. En condiciones normales un tiro es un nueve o un diez, de ahí hacia abajo es un fallo, y además lo notas, lo percibes en el disparo. Lo que hay que hacer, si se puede, es evitar esos disparos malos, evitando las causas que lo prvocan, pero sobre todo, si tienes la certeza, por sensación o por experiencia, de que un disparo va a ser malo no lo hagas, baja, descansa y empieza otra vez.

Dije "si se puede" porque evidentemente en una fase de tiro rápido (que no es el caso, pero bueno) hay que disparar, no hay otra, tanto si sabemos que va a ser malo como si no. Ahí lo que procuramos es automatizar el proceso, fijarlo, a eso lo llamamos técnica.

Igual que se puede automatizar la fase de tiro rápido puedes hacer otro tanto con la precisión, de forma que "sacar el tiro" sea automático. Igual es lo que necesitas, fijar una cadencia.

Cuando percibo indecisión a la hora de sacar el disparo lo que hago es ejercicio sobre blanco vuelto fijando una cadencia muy marcada, marcándome un "tempo" muy claro, casi como en la fase de tiro rápido de fuego central. Respiro levanto, alineo miras y disparo con decisión, continuo disparo, bajo y vuelvo a empezar.

¿Por qué blanco vuelto? porque te olvidas de andar buscando el negro.

¿Por qué poco tiempo? porque te acostumbras a sacar el tiro al tener las miras enrasadas y la falta de decisión la suples con costumbre.

**”[citando a: Dedalo]**

***Voy a sacar impresos los post que me recomienda tomate, para una lectura mas detenida, intentando asimilar.***

***No cabe duda de que la lucha es contra uno mismo.***

***Y es cierto Flipk, rara vez bajo el arma, tiro y ya está, aún no he aprendido a bajarla, me falta calma y mesura, lo intentare.***

***Agradezco de veras vuestros comentarios.”***

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**📄 por flipk12 » 08 Dic 2008 12:44**

Pues me alegro que te haya servido de algo.

Lo de parchear es para puntuar, para diferenciar una serie de otra. Personalmente en entrenamientos no suelo parchear, tampoco puntuar, busco agrupación, percibir el tiro, corregir errores, no estoy tanto a los puntos que hago como a qué estoy haciendo mal y cómo corregirlo.

Pero sí te recomiendo que si parcheas lo hagas en el color que corresponde. Cualquier cosa que veas en la diana va a llamar tu atención, va a llevar tu vista allí y en el momento que eso suceda pierdes las miras y te vas.

Y bueno, si pones parches obviamente no vemos los impactos en la zona interesante en las fotos y no podemos decirte mucho mas. No sabemos si en el último blanco los impactos en el cuarto cuadrante son errores muy grandes o es que debes corregir hacia la derecha y hacia abajo de forma considerable.

La diana, la última, da la sensación de que tienes un problema con el empuñe del arma, si nos pudieras enseñar una foto de la mano sujetando la pistola en posición de tiro .....

**”[citando a: corporal\_hicks]**

***Yo desde luego he de reconocer que la ayuda Flipk y de Tomate me han ayudado y muchísimo además. Apenas tengo tiempo de ir a tirar y mejorar más pero desde luego he de reconocer que sus consejos han sido de gran ayuda para mí.***

***Para muestra tres dianas, separadas entre si por un mes. No son gran cosa y espero mejorarlas, pero de momento me doy por satisfecho al ver lo que he mejorado. Por cierto, yo las parcheo, creéis que es bueno hacerlo?”***

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**📄 por Tomate » 08 Dic 2008 13:59**

Creo que Flipk12 le ha respondido a ambos como si lo hubiera hecho yo, también creo que no es sencillo vencer la ansiedad por disparar, pero bueno..... nada es sencillo en tiro, si queremos buenos resultados debemos trabajar y justamente.... ¿no es eso lo que nos gusta?.

Me alegra que hayas mejorado tus blancos van de menor a mayor por lo que se ve y eso es importante siempre, cualquier mejora es un paso adelante, a veces uno no gana en precisión o en agrupaciones mejores, pero gana en comodidad para disparar (decisión, menos tiempo de parada, mejor postura, etc etc) todo suma.

Es muy bueno que nos digas que tenemos algo que ver en el crecimiento que has conseguido, pero siempre el "hacedor" sos vos, lo nuestro no serían más que palabrerío si vos no hubieras decidido creernos, interpretarnos y llevar a la practica lo que decimos.

Saludos desde Rosario, Argentina

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por **Dedalo** » 14 Dic 2008 12:50

A ver que os parece, os pongo dos dianas, del entrenamiento realizado el viernes.

Tiro con aire a 10 m., ojo.

Que he cambiado de TODO.

He tenido que empezar de cero, desde analizar la postura, empuñar el arma, coger miras, apnea... TODO.

Supongo que no es que todo lo hiciera mal, pero si había que matizar bastante, de entrada de momento no me ocupo de contar puntos, de ahí que en cada diana tenga 35 impactos, solo me preocupo de no salir del negro.

La parada y decisión de apretar el gatillo, con una nueva mentalidad, independizando dedo, muñeca y cabeza (esto último, cosa importante).

una vez disparado me quedo unos segundos con el arma cogiendo miras y apretando el gatillo una y otra vez, como si siguiera disparando.

Evidentemente con cada disparo tardo bastante mas, pero creo que he mejorado, a mi modo de ver, bastante. Me recreo cuando logro una parada larga y no disparo, en fin todo una experiencia.

Evidentemente sé de mis limitaciones, no creo que pase de los 510-520 en un futuro, pero con esta puntuación estaría más que satisfecho.

Espero vuestros comentarios para seguir avanzado, que me queda mucho camino por aprender.

Por supuesto todo esto no habría sido posible sin vuestros comentarios y animo. Por tanto GRACIAS.

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por **flipk12** » 14 Dic 2008 19:23

Bien, me gustan ambas dianas. No hay nada más que un gatillazo claro en la primera diana. Luego el problema de sacar el tiro parece que lo vas pillando.

En la segunda te peleaste un poco con con la empuñadura. Y se te fue la vista a la referencia unas cuantas veces. Esos errores arriba y abajo. y en la diagonal izquierda superior derecha inferior. El resto muy agrupados y muy guapos.

En tu diana hay madera para hacer más puntos de a los que aspiras, créeme.

Para corregir lo anterior. Siente la pistola en la mano. Con esa agrupación ya tienes que sentir cuando la tienes bien cogida, y si no es así suelta y empuña de nuevo.

Para lo de evitar que se vaya la vista al blanco, Dale la vuelta y gasta 30 perdigones de cada vez en ello, dos o tres veces por semana.

Aquí es donde te diría algo que no me vas a creer. Esos tiros que se van arriba o abajo pasan porque apuntas a la base del 6. Tratas de justar tanto el tiro en altura a la base del negro que lo enfocas, pierdes miras y subes o bajas. Si apuntases al cuato no te pasaba porque tienes menos referencia y te centrabas mas en las miras y el gatillo. Y la referencia de apuntar en altura a la mitad de la mitad, es decir a un cuarto de la altura de la diana desde abajo es suficiente para no salir ni de coña del 9. Y es muy sencillo de conjugar con el entrenamiento a blanco vuelto. En blanco vuelto es muy sencillo calcular la mitad de la mitad inferior de la diana, a simple vista.

Observa, entrenamiento a 25m blanco vuelto sobre diana de velocidad. Fíjate que quitando un gatillazo (el nueve superior) y dos errores de empuñadura (los inferiores, la diana se lee al revés al ser vuelta) mi dispersion es redonda completamente. Eso es justamente lo que se busca.

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por **Dedalo** » 14 Dic 2008 19:31

**“[citando a: flipk12]**

***Aquí es donde te diría algo que no me vas a creer. Esos tiros que se van arriba o abajo pasan porque apuntas a la base del 6. Tratas de justar tanto el tiro en altura a la base del negro que lo enfocas, pierdes miras y subes o bajas. Si apuntases al cuato no te pasaba porque tienes menos referencia y te centrabas mas en las miras y el gatillo. Y la referencia de apuntar en altura a la mitad de la mitad, es decir a un cuarto de la altura de la diana desde abajo es suficiente***

***para no salir ni de coña del 9. Y es muy sencillo de conjugar con el entrenamiento a blanco vuelto. En blanco vuelto es muy sencillo calcular la mitad de la mitad inferior de la diana, a simple vista. "***

Si te voy a creer y lo voy a poner en practica.

Y lo de empuñar el arma, totalmente de acuerdo, me tengo que centrar más en este tema.

Es increible y agradezco sinceramente vuestra opinión.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate » 14 Dic 2008 23:35**

Voy a acordar con todo lo que te ha dicho flipk12, los blancos de neumática están muy buenos, (con errores lógicos) prestaría atención a lo que te dice flipk12 de llevar la vista al blanco, también yo apunto a la zona 4/5 y no exactamente a pie de la diana (zona 6) me independiza mucho de andar peleando con que si la mira toca o no toca en el pie de la diana, me da mayor seguridad y me preocupo mas de hacer una puntería correcta y no tanto de donde está alineada el arma.

Tiro con Blanco al revés totalmente recomendado.

Como agregado yo pondría algunos ejercicios que te metan "presión" por ejemplo: en este momento estas del 6 para adentro, entonces proponerte hacer 15 disparos consecutivos sin un 7 cuando aparece un 7 antes de los 15 disparos volvés a comenzar. Cuando consigas con cierta facilidad y continuidad disparar 15 tiros sin 7, te plenteas 15 sin 8 (mucho más difícil).

Otra es hacer series con el puntaje puesto por vos de antemano por ejemplo: Voy a disparar 45 para 5 tiros, si no se cumple, le bajás uno en la siguiente (44) y así, la idea es llegar a proponerte series de 48/49 hasta que las logres.

En algún lugar de este post hay una tarea que es muy útil porque te independiza de las suma de puntos (si no la encontrás la vuelvo a pegar)

El tema empuñadura es importante que la controles, el empuñe entre cada disparo, pero yo no me volvería loco con la empuñadura en el sentido de tocarla, sacarle y ponerle materiales, salvo que te moleste, lastime o sea algo muy evidente, dejás eso para una siguiente etapa, muchas veces la empuñadura ayuda pero también retrocede lo que vas logrando y si venís mejorando no te vuelvas loco con eso ahora.

Hay un aspecto que muchos opinólogos no toman en cuenta y de repente le llenan la cabeza a un tirador novel con la empuñadura o la apertura del alza, cuando este aún no domina el disparador o la postura y esto es un error y a veces más que ayudar es un salvavidas de plomo. En esto hay 4 ó 5 aspectos que son el 70/80% de un buen disparo y después hay cientos de detalles que hacen el restante 20/30%, entre el 70/80% están la toma de miras y el disparador que son el 70% de ese 80% ¿Para que quiero que corrijas la empuñadura cuando pegás gatillazos o llevás la vista al blanco??.

Bien, espero que te sirva.

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por mate\_ » 28 Dic 2008 18:21**

Hola, muy buenas.

me estoy iniciando en el tiro con arma corta, que gracias a este foro, con gente muy experimentada, que hace que la cosa se complique menos.

La verdad, que me lo imaginaba más fácil, jejejeje. Me compré una Morinni CM22 y utilizo SK Standart plus, muy despacio, parece que voy mejorando. Os pongo dos agrupaciones de hoy mismo, una de unos 18 disparos, mi mejor agrupación y la otra de unos 40 disparos.

En el club, estoy practicando con un compañero, que tira con un Astra, de las viejas, y es impresionante lo que agrupa, hacemos tiradas de 20 disparos, ronda siempre los 180, cuando dicen que la flecha no hace al indio, cuanta razón.

un saludo y gracias de antemano...

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate » 28 Dic 2008 19:36**

La verdad es que están muy bien tus dianas, no especificás si todas son en precisión, pero pienso que sí.

De momento lo único que tengo para sugerirte es que trates de afianzar un poco más la parada y que cuides los "gatillazos" una cosa es la decisión de disparo y otra el tirón liso y llano por ansiedad.

La dispersión es "redonda", o sea que en general hay poco tironeo, pero dificultad de "parada", los pocos tirones (6 y 7 a las zonas 1 - 2) es por ansiedad, el arma se está moviendo y crees que no la vas a poder parar, entonces antes que se vuelva más "movediza" le doy el tirón y allá va a cualquier parte....

Es mejor bajar y comenzar de nuevo, no tengas miedo a renunciar a un disparo, siempre es más fácil de corregir uno que no has tirado que el que ya tiraste (este no se puede volver).

Felicitaciones!!!! Una excelente arma y estas haciendo buen uso de ella, ahora no hay que aflojar, nunca es fácil, si no todos seríamos campeones, pero tenés con qué, ahora solo falta saber si podés y sobre todo si querés.

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por mate » 29 Dic 2008 01:54**

Gracias Tomate, tus consejos, me irán muy bien para seguir mejorando.

A ver si me puedo conseguir un aliviador de muelle, y comienzo a practicar el tiro en seco.

un saludo....

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por mate\_ » 03 Ene 2009 19:16**

Buenas, y feliz año para todos.

Hoy estuve en el club, había poca luz, no sabía que se notara tanto, me costaba más de lo habitual, enfocar las alzas. Todavía sigo practicando en precisión, a ver si más adelante logro no salirme de 9, todavía noto que me muevo demasiado. Espero poder pararla mejor, y ponerme con los 10 segundos, pero paso a paso.

Os dejo una foto de la diana de hoy, creo que está un poco mejor a la anterior.

Un saludo....

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por doors » 10 Ene 2009 01:49**

GRACIAS a todos, me he quedado en la página 6, pero he aprendido un huevo, voy a ponerme manos a la obra.

ya os iré exponiendo mis inquietudes y problemas.

A ver si acabo de leer este hilo, que en breve va a ser tan largo como el mismísimo Leviatán.... y yo encantado!!

Saludos a todos los contendientes en el mismo.

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por **Tomate** » 10 Ene 2009 02:11

*"[citando a: mate\_]*

*Buenas,y feliz año para todos.*

*Hoy estuve en el club, había poca luz, no sabía que se notara tanto, me costaba más de lo habitual, enfocar las alzas. Todavía sigo practicando en precisión, a ver si más adelante logro no salirme de 9, todavía noto que me muevo demasiado. Espero poder pararla mejor, y ponerme con los 10 segundos, pero paso a paso.*

*Os dejo una foto de la diana de hoy, creo que está un poco mejor a la anterior.*

*Un saludo...."*

Muy buen blanco!!! Hay que seguir, afianzar la técnica, tener visión crítica, siempre mejorar, esa es la premisa.

Perdón por no responder antes pero lo saltee y no volví-.... Feliz año para vos también.

doors me alegra que te sirva, esperemos que puedas mejorar cada día y si podemos hacer algo... aquí estamos.

Saludos desde Rosario, Argentina

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por **Fernando72** » 11 Ene 2009 22:50

Me presento

Soy Fernando, y estoy preparándome este año para pistola 9 mm y fuego central.

En pistola 9 mm voy con una sig210. La munición es recargada, punta HN troncocónica, por lo que los agujeros de los blancos parecen hechos por un 32, ja,ja.

En fuego central me estoy pasando a la pistola, una GSP expert nuevecita, que solo he estrenado y con la que no he competido todavía. Hasta ahora he tirado con un revolver 586 de 6".

Os adjunto fotos de los blancos de este fin de semana. Son con el 9 mm. En precisión tiré unos 30 disparos y en duelo unos 40. Si bien en entrenamiento, en este por ejemplo, lo hago bastante bien, luego en competición no mantengo el tipo, y bajo bastante. Mi mejor puntuación en 9 mm es de unos 530, hace un año, y ahora, me siento bastante atascado. Sobre todo en tiro rápido, series de 5 disparos en 20 segundos, no suelo subir de los 260 puntos. Este fin de semana entrenando hice 284, de ahí que baje en las competiciones. En precisión, suelo estar en 265-270.

Ahora estoy estudiando también el uso de filtros.

un saludo

Fernando

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por **flipk12** » 12 Ene 2009 00:36

La pinta de esos blancos es de más de 530, bastante más.

¿Qué te pasa en las competiciones macho?

¿Te presionas demasiado?

Tengo un amigo que le pasa como a ti. Hace unos entrenamientos de pánico, pero pincha en las competiciones.

No se, quizás un poco de preparación psicológica te ayude porque los blancos están muy bien.

De todas formas no te preocupes en exceso, hay días. Yo el último, estrenando la TargetMaster, las pasé de a kilo para hacer 535. Pero las sensaciones fueron muy buenas. El que falló fui yo que no estaba hecho a la pistola.

Si quieres agujeros más gordos usa una semiwadcutter que hay, los recorta como el 38WC, creo que es de HN también. Personalmente uso RG troncocónica, no tienen nada que envidiar a las HN y nos salen algo más baratas.

### RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por **Tomate** » 12 Ene 2009 02:03

Sí, la verdad es que los blancos son una belleza, no hay mucho que decir de ellos.

Hay que trabajar la preparación psicológica y dejar de pensar en los números del entrenamiento, tus únicos números válidos son los de las competencias, por lo que en la línea de tiro no tenías que superar los 553 de los entrenamientos, sino los 510 (por poner un número) de la última competencia.

Hay que concentrarse en la actuación, no en el puntaje, no en los demás, solo hay que pensar en lo que debo hacer ahora, no en lo que hice ni en lo que puedo hacer.

Parece sencillo, pero es la parte más importante del tiro, poder llevar a los números de competencia los números de entrenamiento.

Hay una película de que creo que se llama "The perfect Game" es una historia de un juego de golf, donde uno de los personajes escribía un libro y algo que me quedó grabado es que en su libro escribía:

"Hay dos tipos de jugadores, los que controlan sus nervios y ganan torneos y todos los demás"

Está bien que busques comodidad para tirar, pero no traslades el problema a los filtros o a los anteojos o cualquier otra cosa, porque para hacer estos blancos en entrenamiento, tampoco tenés filtros, usás los mismos anteojos, y lo mismo vale para el resto del equipo.

No es escondiendo la cabeza en la arena que se enfrenta este problema, es enfrentándolo, siendo crítico con vos mismo e ir intentando soluciones, no es sencillo, no se consigue de un día para otro, pero se consigue, si otros lo lograron vos también podés.

No sé si lo leiste pero hay un **artículo de preparación mental** y hay varios hilos sueltos por el foro.

(Artículo [aquí](#))

Que sigas haciendo estas tiradas y espero que pronto lo consigas en las competencias.

Saludos desde Rosario, Argentina

### RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por **Fernando72** » 28 Ene 2009 23:29

El fin de semana estuve tirando unos tiros con el 9 mm. Pero la verdad es que no estaba muy centrado, he cambiado de munición, no me iba muy bien y no estaba cómodo.

Demasiados 8s. Espero ir poco a poco eliminándolos, a ver si soy capaz de hacer sólo 9s y 10s, que es yo que quiero.

A ver mi próxima competición, si soy capaz de jugar el juego emocional, manteniendo el tipo!!

Un saludo

Ferando

### RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por **Tomate** » 29 Ene 2009 00:57

Seguramente siempre hay que aspirar a más, pero tus blancos no son nada despreciables para 9 mm.

Fuerza con el tema mental y que cada competencia sea un paso mas adelante, no esperes resolver todo de la noche a la mañana, es un proceso, lleva tiempo, pero lo importante es controlar poco a poco.

Si antes renegabas toda la tirada y ahora renegas en 10 series de 12 es un avance la proxima 9 de 12 y así se avanza.

Mucha suerte y esperamos los comentarios de como te fue.

Saludos desde Rosario, Argentina

### RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por **flipk12** » 29 Ene 2009 01:47

El 9mm es complicadito, pero a mí me encanta.

Los blancos están bien.

¿Qué tal en 20"?

Suerte en la competición, si haces algo parecido estarás en los 530, que está bastante bien.

Lo importante es ir mejorando, teniendo en cuenta que en esto hay altibajos, no desesperarse por ello y disfrutar.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por [ivgasu](#) » 01 Feb 2009 11:31

Pues yo esta semana ha debutado en 9 mm con una edge. Antes solo tiraba en 22, y mi tirada habitual es en standard 170 - 165 - 160 más o menos, dependiendo de los días, y llevo en esto desde julio de 2008. Mi sorpresa es que, quitando del día que la estrené, esta semana las tiradas con 9 mm han sido de 230-240 en precisión y 250 en rápido. Al volver a tirar ayer con 22 con mi walther gsp hice 505 puntos, marca que todavía no había alcanzado. Así que, desde mi corta experiencia, puedo decir que tiro mejor con el 22 desde que entreno con 9 mm

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por [Tomate](#) » 01 Feb 2009 14:35

**“[citando a: ivgasu]**

***Pues yo esta semana ha debutado en 9 mm con una edge. Antes solo tiraba en 22, y mi tirada habitual es en standard 170 - 165 - 160 más o menos, dependiendo de los días, y llevo en esto desde julio de 2008. Mi sorpresa es que, quitando del día que la estrené, esta semana las tiradas con 9 mm han sido de 230-240 en precisión y 250 en rápido. Al volver a tirar ayer con 22 con mi walther gsp hice 505 puntos, marca que todavía no había alcanzado. Así que, desde mi corta experiencia, puedo decir que tiro mejor con el 22 desde que entreno con 9 mm”***

Absolutamente todo lo que agregues a nivel de pruebas y experiencia en competencia es excelente y sumará para tu formación como tirador, indudablemente que el 9 mm te enseña a cuidar mucho y a ser prolijo (pasa lo mismo con aire cuando te mandas una con las pistolas larguísimas que se usan te vas a pasear).

Además no te olvides que vos venís en un año de tirar que en general es cuando (si se tienen ciertas condiciones) uno crece casi de manera continua hasta alcanzar un cierto nivel que es el que tenés como propio, el nivel al que vas a llegar con un poco de práctica y de experiencia en torneos.

Después empiezan las mesetas, donde el tirador se estanca en un nivel y crecer unos pocos puntos implica un gran esfuerzo en entrenamientos y dedicación.

Nadie sabe cuál es su primera meseta hasta que llega a ella, mientras tanto el crecimiento es sostenido.

Creo que es muy bueno que además complementes con otra disciplina ya que poner todo en la misma canasta es bastante terrible porque estás siempre con enorme expectativa cada vez, en general al menos otra disciplina que diversifique un poco las expectativas es muy conveniente.

Felicidades por el crecimiento y a no dormirse, pilas y a seguir creciendo!!!

Un abrazo

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por [mate\\_](#) » 07 Feb 2009 19:54

Hola.

Ésta es mi mejor agrupacion de hoy, en 20 tiros, (1-8/11-9/8-10) total 187 puntos. Luego hay 5 más, en tiro rapido.

Hace un mes y medio, tuve mi primer tirada de standard, no me fue muy bien, fallé en la fase rápida, hice un total de 457p.

saludos...

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por [Tomate](#) » 08 Feb 2009 04:59

**“[citando a: mate\_]**

***Hola.***

***Ésta es mi mejor agrupacion de hoy, en 20 tiros, (1-8/11-9/8-10) total 187 puntos. Luego hay 5 más, en tiro rapido.***

***Hace un mes y medio, tuve mi primer tirada de standard, no me fue muy bien, fallé en la fase rápida, hice un total de 457p. saludos..."***

Una muy buena tirada de precisión, hay que mantener el nivel e ir desarrollando una técnica para velocidad.

Es muy importante el ritmo en velocidad y usar todo el tiempo disponible, se debe empezar despacio con la técnica disparar sin tiempo de entrada pero como si fuera para 10 segundos, aunque utilices 15 ó 18 (no importa) cuando pegás bien así empezás a aligerar tratando de entrar en los 10 ó 20 (según el caso) siempre intentando lo mejor.

No te desanimes y me alegra que te veas mejor, siempre para arriba, ésa es la manera aunque sea 1 punto más que en la anterior.

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por ivgasu » 08 Feb 2009 20:50**

Bueno, hoy tirada de 9 mm. Tras estar entrenando toda la semana, el resultado ha sido 245 en precisión y 266 en 20 segundos. Al ser mi primera tirada en 9 mm, sólo me han ascendido a segunda, y tendría que repetirlo para subir a primera la semana que viene, pero es la puntuación que he venido haciendo toda la semana.

En la fase de la precisión, no he hecho ningún siete pero sí dos seis y un cinco, todos ellos abajo. Cuando me descuido lo más mínimo, parece que me "caiga" un poco la pistola porque el disparo va abajo.

En la fase de tiro rápido, los errores son siempre también hacia abajo, ya que hay una agrupación destacable en el 9 bajo y ocho, donde hay más de la mitad de los disparos. Bueno, expertos, ¿cómo mejorar eso?

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por flipk12 » 08 Feb 2009 22:26**

Pues para ser la primera tirada en 9mm muy bien. No sé que sueles hacer en otras categorías. Felicidades.

Yo, sin embargo, hoy he hecho un fiasco importante, bueno, en realidad todo el fin de semana porque ayer fue incluso peor. Llevo tiempo sin poder entrenar y se paga.

Los tiros bajos centrados, como ya te habrán dicho, pueden ser dos cosas, o que aflojas la mano o que te anticipas al disparo. Tratándose de 9mm, apuesto por lo segundo. Es un movimiento parecido al del un gatillazo, pero efectuado con la muñeca. Tiro en seco y continuar el disparo te vendrín bien para ello.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Tomate » 09 Feb 2009 04:57

”[citando a: flipk12]

.....

**Los tiros bajos centrados, como ya te habrán dicho, pueden ser dos cosas, o que aflojas la mano o que te anticipas al disparo.**

.....”

Coincido con lo que te dice flipk12 y también pienso que la causa principal es el anticipo del retroceso. Cuando disparamos con un calibre poderoso nuestro cuerpo acusa la "agresión" (estampido, retroceso) y responde de manera refleja cerrando los ojos, encogiéndonos o haciendo fuerza con la mano hacia abajo para contrarrestar el retroceso. Lo que llamamos "quebrar la muñeca".

La solución es disparar mucho en seco y cuando estás armando el tiro en fuego real, "controlar" la rigidez de la muñeca antes de la alineación final de miras y el disparo, ya hemos hablado de que el último segundo del disparo es miras y disparador, lo que yo le sugiero a mis alumnos es que, en entrenamiento, el último segundo alterne el control de lo que queremos corregir junto con éstos dos indispensables, osea, en una competencia tu mente está en: "miras alineadas - presión suave" la propuesta es: "miras alineadas- muñeca rígida - presión suave". Hasta que ésto no sea más un problema y seguramente surja alguno otro que corregir y trabajar.

Espero que te sirva.

Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por ivgasu » 11 Feb 2009 00:16

Bueno, tengo dos preguntitas, a ver si me pueden ayudar.

La primera es cuál debe ser el entrenamiento adecuado para la disciplina de 9 mm. Voy a centrarme en ella durante unos meses, ya que en verano tenemos el open. Así que, por favor, aconsejenme sobre el entrenamiento de 9 mm, tanto en precisión como en rápido (número de disparos con blanco vuelto, entrenamiento de las series, etc). Actualmente, y después de dos semanas de tirar con 9 mm, estoy alrededor de 240-245 en precisión y 250 - 270 en 20 segundos.

La segunda pregunta es si vale la pena que me compre un carro del 22 para que me sea más barato entrenar para mi Edge, ya que hasta verano no podré recargar porque mi federación no hace cursos. Sólo cambia el carro, no el disparador, así que opinen al respecto.

Agradecería todas las opiniones, en especial la de flipk y la de tomate

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por flipk12 » 11 Feb 2009 00:46

A ver, yo haría, hago. Disparo en seco con el nueve, blanco vuelto con el 22, precisión con el nueve y velocidad 20" unos días con el nueve y otros con el 22. El motivo de tanto salto, el precio de la munición entre otras cosas. En mi caso, si tuviera carro del 22 los entrenamientos en 22 los haría con el carro, pero como no tengo uso una walther gsp.

Varío el entrenamiento. Abandono un poco el blanco vuelto y el tiro en seco al acercarme a la competición. Y alterno ejercicios de disparo en 6 segundos con ejercicios de nueve recortado, depende de como me vea.

Cada uno sabe sus fallos y procura corregirlos con ejercicios al efecto. Aunque sería estupendo disponer de un entrenador que viera mas allá o que tuviera una segunda opinión.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Tomate » 11 Feb 2009 04:46

Coincido con lo que dice flipk12 los entrenamientos que dimos a lo largo del hilo para .22 sirven para 9 mm. hay varios esquemas en estas páginas.

La técnica es la misma en el 9 mm, hay que ser más cuidadoso con lo que manejo del arma y cuidar el "gatillazo" sobre manera.

En .22 ser más prolijo en la precisión, puntería y disparo.

Yo empezaría por ejemplo con 15 a 20 minutos de disparo en seco.

20 disparos a blanco vuelto.

15 disparos consecutivos sin 7 (ó 6 ó 5 dependiendo de lo que sueles hacer)

Con eso tendrás un gasto de munición entre 35 y 60 disparos, cuando te salga fácil o al primer intento, vas subiendo el numero al que no debes pegarle en los 15 tiros.

Para velocidad 15 o 20 minutos de disparo en seco.

Con cronómetro o timer

15 Primer disparo en 5 segundos máximo (también se puede hacer 1º y 2º disparo en 9 segundos máximo). Esto ahorra munición y entrena la levantada y el primer disparo.

4 series de cinco disparos en no menos de 18 segundos y no más de 20. Si te pasás no importa pero hay que aprender a aprovechar el tiempo.

Siempre la puntería y el disparo deben ser correctas aunque al principio no entres en los tiempos.

Levanto, paro, alinee y disparo Si no paro no alinee, si no alinee no disparo.

Estás entrenando no hay porque volverse loco si no llegas en los tiempos pero si hay que reforzar las cosas correctas. grabar las acciones correctas, los tiempos vienen después. Cuando la técnica está lograda los tiempos entran solos.

No te vuelvas loco con los numeros, no sumes siempre, cada tanto te hacés una tirada completa y con los puntos como Test y para controlar que vas haciendo todo bien.

Espero que te sirva.

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por ivgasu » 12 Feb 2009 00:18

¿Cómo entrenáis en seco?

Yo hago 20 levantamientos con una pesa de medio kilo en la mano, disparo a los 8 o 10 segundos y sigo parando hasta los 20 segundos.

Después levanto y disparo en 2 segundos, unas 40 repeticiones, y finalmente levanto, disparo en 5 segundos y aguanto hasta los 20 segundos otra vez. A veces lo hago con la de 9 mm y a veces con la de 22, y últimamente más con la del 9.

Este es mi entrenamiento en casa los días que no puedo ir al club

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por flipk12 » 12 Feb 2009 00:36

El entrenamiento en seco difiere del tiro de precisión real en que no tienes en la recámara un cartucho de fuego sino una bala inerte, punto. Blanco, gafas de tiro, concentración, respiración, subir, alinear, parar, disparar, continuar disparo y bajar. Quizás tedioso, incluso aburrido, pero eficaz.

Si lo que pretendes es fortalecer los músculos no es el ejercicio, para eso usa una pesa. También puedes hacer ejercicios de alineación de miras siguiendo un contorno. En general cualquier cosa que suponga tener la pistola en la mano sujetándola te ayudará, pero si buscas eficiencia en el entrenamiento y alcanzar unas metas, el propósito del disparo en seco es perfeccionar la técnica de sacar el disparo, sin aflojar la mano, sin provocar gatillazo, y para eso ha de ser justo como un disparo en competición.

Se puede hacer en la fase de calentamiento de un entrenamiento, calientas un poco, cinco disparos en seco, calientas otro poco, diez, vuelves a calentar y quince (descansando un poco cada 5), luego empiezas con el blanco vuelto, 30 disparos, sin prisa, "pariendo" cada tiro y bajando las veces que sea necesario, continuando bien el disparo, como si fueras a disparar de nuevo para acabar bajando cuando tengas la alineación y la parada de nuevo, como si fueras a sacar otro tiro.

Hazlo cinco entrenamientos, antes de empezar a entrenar la precisión, y me cuentas los resultados.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **MIRAMAR** » 16 Feb 2009 01:55

Yo como tú, Flipk12, tengo una TargetMaster y entreno en seco con ella y un aliviador con el pistón de goma, pero cuando llevo unos disparos el pistón está ya agugereado y me da cosa no vaya ser que me cargue la aguja. En otro hilo leí que no le debe ocurrir nada a la aguja por disparar en seco con o sin aliviador, pero no se, me da cosa. Es cierto eso o le puede pasar algo a la aguja?

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 16 Feb 2009 04:18

*"[citando a: MIRAMAR]*

*Yo como tú, Flipk12, tengo una TargetMaster y entreno en seco con ella y un aliviador con el pistón de goma, pero cuando llevo unos disparos el pistón está ya agugereado y me da cosa no vaya ser que me cargue la aguja. En otro hilo leí que no le debe ocurrir nada a la aguja por disparar en seco con o sin aliviador, pero no se, me da cosa. Es cierto eso o le puede pasar algo a la aguja?"*

Yo no tendría ningún arma sana si algo le pasara a las agujas percutoras, hace 30 años que mis armas disparan en seco sin aliviadores, jamás tuve un problema.

Cuido las .22 LR un poco más por el hecho de que percute en el costado del cañón y puede golpear el acero y deformarse, pero por ejemplo en competencia hago el 6º disparo y ahí no hay aliviador que valga.

Saludos desde Rosario, Argentina

Tomate©

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **MIRAMAR** » 16 Feb 2009 12:46

Me quedo mas tranquilo. Gracias.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **flipk12** » 16 Feb 2009 14:52

Yo uso un aliviador comercial, que trae un muellecillo y va bastante bien, duran bastante, cuando está suficientemente estropeado lo cambio por otro.

Pero ponerle un tope al martillo para que no golpee (fieltro, goma ...), o hacer muchos inventos. Bricolage casero. Al fin y a la postre lo que necesitas es el gatillo, las miras, la empuñadura y el peso de la pistola.

Pero vamos, como te dice Tomate, la cosa no es tan grave. Cuántas veces hemos contado mal y percutimos en vacío, o no sabemos si hemos contado mal y lo hacemos por si acaso.

*"[citando a: MIRAMAR]*

*Yo como tú, Flipk12, tengo una TargetMaster y entreno en seco con ella y un aliviador con el pistón de goma, pero cuando llevo unos disparos el pistón está ya agugereado y me da cosa no vaya ser que me cargue la aguja. En otro hilo leí que no le debe ocurrir nada a la aguja por disparar en seco con o sin aliviador, pero no se, me da cosa. Es cierto eso o le puede pasar algo a la aguja?"*

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **MIRAMAR** » 17 Feb 2009 01:16

Ya Flipk12, algún tiro en seco no le haría mucho daño, pero me daba miedo hacer sesiones diarias de tiro en seco con muchos disparos por si pasaba algo. Pero si me decís que no tiene por qué causar desperfectos pues me quedo tranquilo.

Como se me rompa algo os paso la factura eh??

Je je, es broma.

Gracias por sacarme de dudas.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **flipk12** » 17 Feb 2009 16:07

Yo ya te he dicho que uso un aliviador, varios más bien.

Reclamaciones al maestro armero, ja, ja.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 17 Feb 2009 16:22

jajajajajaja la garantía por mis opiniones, vence al momento de ser leídas..... jajajajajajaja

Saludos desde Rosario, Argentina

Tomate©

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Fernando72** » 21 Feb 2009 21:29

Hola Tomate y Flipk12

Mañana tengo competición de 9 mm. Hoy no he tirado muchos tiros, no quiero condicionarme o presionarme. Espero mañana tirar tranquilo y hacerlo bien en el duelo, donde ahora ya sé que es dónde puedo hacer muchos puntos si no pego gatillazos.

Os pongo mi diana de hoy lástima los tiros fuera del círculo del 9. En fin, espero que cada vez sean menos, eso si, ya se perfectamente cuándo he tirado fuera del 9, antes de mirar por el telescopio, y sé con bastante certeza dónde me voy a encontrar el disparo, je, je!

Un saludo

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **flipk12** » 22 Feb 2009 00:49

Con esa agrupación que tienes ahí ..... ¿cómo no aflojaste tres o cuatro clicks el alza? Hubieras cosido el 10.

¿Usas puntas troncocónicas de RG?

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 22 Feb 2009 16:25

JAJAJAJA la verdura llega tarde como siempre... jajajaja

Así que solo desearte mucha suerte hoy y que puedas repetir estas agrupaciones en la tirada oficial, que es donde valen.

Toda las pilas!!!!

Un abrazo

Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Fernando72** » 23 Feb 2009 00:21

Buenas Tomate y Flipk12

La verdad es que hoy me ha ido mucho mejor. En el campeonato provincial he subido de esa media de la que no conseguía pasar de 520 puntos a 560 que he hecho hoy, a mi me salían 561, pero por un punto no discuto.

Mucho mejor, aunque he tenido una interrupción en tiro rápido, y he metido un "5" en duelo. La última serie de pena, todavía me puede la tensión y el juego emocional no lo llevo del todo controlado. Me he dado cuenta en las últimas semanas, de que puedo hacer muchos puntos, a poco que entrene un poco en seco. Hasta ahora cojo la pistola para entrenar en seco 1 ó 2 días entre semana que completo con 1 ó 2 salidas al campo de tiro. Sin prisas pero sin pausa. Parece que el entrenamiento empieza a dar sus frutos.

Gracias por vuestros consejos. Fernando

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por flipk12** » 23 Feb 2009 00:52

Pues muchas felicidades. Estamos hablando de muy buenas puntuaciones. Normal que estés contento. La competición nos acojona un poco a todos. Cuanto más importante más acojona, cuanto más se espere de tí más te presionan. Si se supone que tienes, por nivel, que hacer por encima de 550, y empiezas a cascar algún ocho la tirada se pone psicológicamente complicada, y cuesta remontarla. Yo llevo una temporada bastante chungu que espero que se termine en cuanto pueda entrenar un poco más.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate** » 23 Feb 2009 00:56

Buenísimo!!! Fernando72, la lucha con la tensión de competencia es constante, la vivirás el resto de tu vida como tirador, lo que ocurre es que cuando te acostumbras a la tensión y ves que podés manejarla las cosas salen más fluidas y se sufre menos (lo que no implica que dejes de sufrir jajajajaja).

El tema es variable... vas a tirar 2 series tranquilo y las otras 10 bajo mucha presión, luego la relación será 3 y 9 y así.... en algún momento la tensión será más pareja y más controlable. No te desanimes si tenés días malos, en fin.. lo que no hay que hacer es rendirse intentar una y otra vez. Cada competencia es una oportunidad de mejorar.

Pero bueno, a no llenarte la cabeza con lo que viene que hay que disfrutar de lo que hiciste, mañana será otro día pero hoy es uno de esos para estar feliz, así que a disfrutarlo!!.

Saludos desde Rosario, Argentina

Tomate©

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por SilverB** » 23 Feb 2009 13:47

Hola a todos,

Soy tirador de 9mm (CZ 75 TS), suelo hacer media de 9 en precisión (270) y uno de mis errores comunes es una agrupación de tiros arriba a la derecha entre el 8 y el 9 .... el problema es tal que en muchas de mis dianas, la mejor agrupación de tiros está en ese punto :-)

Imagino que es un problema de gatillazo, ie durante la ejecución final del tiro, pero quería escuchar vuestras opiniones.

Muchas gracias a todos por vuestros consejos

### RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por flipk12 » 23 Feb 2009 16:14

Si, arriba a la derecha suele ser gatillazo como bien dices.  
Pero por lo que cuentas, muy leve.

### RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por Tomate » 23 Feb 2009 17:41

Uno de los temas que tambien revisaría es cómo ponés el dedo en la cola disparadora, cuando va mucho dedo haces "gancho" en el momento de presionar y eso puede hacer pivotar el arma a la derecha arriba (si es que sos diestro).

Entra dentro de lo que te dice flipk12 acerca del gatillazo, pero por causas diferentes.

Espero te sirva

Saludos desde Rosario, Argentina

Tomate©

### RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por SilverB » 23 Feb 2009 22:50

Soy diestro y para evitar gatillazos intento presionar el gatillo con la yema del dedo, lo que me da más sensibilidad (o al menos a mi me lo parece :D).

A parte de este problema (algunos tiros agrupados arriba a la derecha), en general suelo tener una agrupación elíptica vertical, i.e. los tiros se me van arriba o abajo (fundamentalmente arriba) pero de deriva horizontal voy bien.

Mañana voy a entrenar con la diana vuelta, a ver que tal se da.

### RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por polilla74 » 25 Feb 2009 00:58

hola flipk12, como ya te comenté tengo la target master, y no consigo hacer una recarga aceptable, utilizo puntas troncocónicas de 125 y creo que en lo que fallo es en la longitud total del cartucho, a cuanto la tengo que dejar para que no se me encasquille?, por que hay veces que el cartucho se clava en la rampa y no accede a la recámara

gracias

### RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por flipk12 » 25 Feb 2009 10:00

Hola Polilla.

Yo tengo también ese arma, como sabes, y es cierto que con las troncocónicas si las dejas a 28 cuesta meter el primer cartucho en la recámara cuando la rampa deja de estar impoluta. Yo uso puntas de 122 CN de RG, pero supongo que serán parecidas.

Y mi recarga es 28 de cota y 4,6gr de Vectan BA9 sin crimpar nada de nada.

La solución en mi caso y pienso que en el tuyo también, es dejarlas a 27mm, con la misma carga. 4,6 de BA9, es un poco mas recio el tiro, pero precisan y mecanizan perfectamente

Los 4,6 a 28 es poca presión, o es muy justa, con los muelles originales del arma, para estas pistolas de 6" (a mi me daba interrupciones al principio), en las Trojan de 5" va perfecto.

Yo le puse un muelle real mas suave, 17lb, y la mía va con esa carga y esa cota sin problemas, pero si que he visto casos en los que con 4,6 y 28 no les llega bien la corredera atrás con lo cual no coge suficiente fuerza para introducir el siguiente cartucho o se las pilla al expulsar. El arma mejora mucho en este aspecto y en "la suelta" del gatillo, cambiando el muelle real por uno de 17lb (ojo, muelle real, no el de recuperación de la corredera).

Otra cosa a tener en cuenta es el engrase. Yo engraso, como casi todo el mundo que la tiene, las guías de la corredera de este arma con aceite específico para funcionamiento (menos denso que el de conservación). Una gota en cada guía y otra en "la pista" donde apoya el desconector.

Prueba unas pocas a 27 y con 4,6 de carga, y si te sigue interrumpiendo ponle 4,8 y 27, por lo menos hasta que el arma se suavice un poco, momento en el cual podrás aflojarlas algo.

Las cotas que solemos usar para este arma son 27, 27.5 y 28.

Y las cargas desde 4,6 a 4,8

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por polilla74 » 26 Feb 2009 01:54**

Muchas gracias, probaré como me has dicho, el tema del aceite para las guías, que marca me recomiendas?

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por flipk12 » 26 Feb 2009 02:06**

Pués no te se decir que marca es el que uso yo, y te parecerá raro, pero salía en un bote pequeño, de otra cosa de un sitio en el que lo usan por bidones. De todas formas hay muchos, con o sin teflón, etc. Es un aceite muy poco denso, pero no spray, casi parece agua, supongo que en una armería lo encontrarás, parece como sae 5 del de las horquillas de las motos o del de los mecanismos electroneumáticos.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por SilverB » 26 Feb 2009 16:47**

Como os prometí, ayer estuve entrenando con el blanco vuelto y para mi sorpresa en los primeros diez tiros conseguí esta diana ..... :D . Podeis ver mi típica agrupación de gatillazos que os comentaba entre el 8 y el 9 arriba a la derecha (aquí se ve a la izquierda porque el blanco estaba girado)

Estoy intentando cambiar mi técnica de disparar enfocando la vista en las miras en vez de en la diana, como lo hacia hasta ahora. Con el blanco vuelto va bien pero en cuanto pongo el blanco normal me cuesta un trabajo enorme concentrarme en las miras ya que inconscientemente me voy al blanco.

Tengo claro que esta (concentrarse en las miras) es la tecnica correcta para hacer puntos asi que a los tiradores que esten empezando a tirar mi consejo es que no hagan como yo y cojan malos habitos (como el de enfocar en el blanco), que despues es un dolor corregirlo.

Ya os dire como voy progresando con ésta, la técnica correcta  
Saludos

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate » 26 Feb 2009 17:41**

La transición de una técnica a la otra es lenta, hay que reemplazar un mal hábito que venís reproduciendo desde que empezaste y nuestro cerebro y músculos son perezosos se resisten al cambio y en cuanto vos dejás de prestar atención a lo que estás haciendo el "automático" vuelve a hacer lo que tiene grabado en su memoria, la técnica es hacer siempre lo correcto aunque a veces no salga, pero si vas a regrabar lo viejo con lo nuevo y ya no tendrás más el problema, paciencia y a trabajar, seguro podés cambiar esto y mejorar. Dale bastante al blanco vuelto, así fijás bien la técnica y no te desanimas.

Un lindo blanco, no dejes de insistir en lo que hacés bien.

Saludos desde Rosario, Argentina

Tomate©

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por flipk12 » 26 Feb 2009 19:32**

Es una preciosa diana de blanco vuelto, o te sales o haces un 10, ja, ja.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Tomate** » 26 Feb 2009 22:47

**"[citando a: flipk12]**

***Es una preciosa diana de blanco vuelto, o te sales o haces un 10, ja, ja."***

JAJAJAJA seeee..... el tipo no tiene términos medios, jajajajaja  
Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Diable** » 09 Mar 2009 12:24

Hola a todos.

Como podeis ver con mi número de mensajes, me acabo de registrar, aunque hace ya mucho tiempo que leo el foro. Mi relación con las armas se remonta a varias décadas, pero es ahora que me he decidido a practicar el tiro deportivo con pistola.

Hace un par de años cayó en mis manos una Astra Sport del calibre .22LR con la que hice mis primeros pinitos. Ahora he adquirido una Smith&Wesson modelo 41 del mismo calibre, con cachas anatómicas, que aunque para mi gusto es demasiado pesada, es la de que dispongo en este momento.

El motivo de este mensaje es pedir a los amigos Flipk12 y Tomate que puedan comentar la diana que les adjunto. Es una diana de precisión a 25 metros.

Como pueden ver, tengo unos impactos en el 8 (a las 9 y las 12), los cuales no he podido apreciar a que se deben, ya que en el momento de realizar el tiro no aprecie movimiento alguno en el arma, estando convencido que eran tiros buenos.

Gracias de antemano por su comentario, que leo asidua y atentamente, lo que me ha permitido obtener la puntuación que les muestro.  
Saludos a todos, los que escriben y los que leen.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Tomate** » 09 Mar 2009 16:45

Bueno, ante todo me alegra que te hayamos podido ayudar en algo, es bueno saber que lo que escribimos sirve.

Primero el ocho de la izquierda, la agrupación está descentrada hacia la izquierda, por lo que podemos pensar que hay una tendencia a "apretar" un poco la muñeca (siempre que seas diestro) en el momento del disparo, esa agrupación corresponde al paso de muñeca suave a muñeca rígida ¿Cuando disparás en seco no se apoya el guión sobre ese lado? Atento a este punto. Otra de las causas posibles es que está aflojando a nivel del codo en el momento de apretar, el arma debe estar sostenida con el brazo estirado y el codo trabado. Probá de cuando estás armando el disparo, subís pasando el blanco en la posición más alta, estirás el brazo, rotás la muñeca para afuera, se traba el codo, trabás el hombro, volvés a rotar la muñeca (sin destrabar el codo) y bajás a la zona de puntería. Brazo estirado, muñeca firme, alineación de miras, presión suave sobre el disparador, solo se mueve el dedo índice.

El ocho a las doce, en general es también una aflojada de muñeca, tenés todo alineado y cuando decidís presionar perdés la tensión en la muñeca y el arma salta de más revoleando la nariz, poco, imperceptible, pero real.

Otra de las posibles causas de este disparo alto a las 12 puede ser empujón con el talón de la mano al momento del disparo ó una mala alineación de miras (guión alto)

De todas maneras quiero hacerte notar que ambos ochos están ahí, del nueve el de las 12 casi toca la línea, son errores muy pequeños, en general estás pegando muy bien, así que no te vuelvas loco simplemente más atención en el momento de soltar el disparo.

Espero te sirva.

Saludos desde Rosario, Argentina

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por flipk12 » 09 Mar 2009 16:48

Está muy bien la diana, no hay mucho que decir. Estás dentro del 9, más bien dentro del 10 con algún desliz leve.

Ahora bien, si quieres rizar el rizo y vas para worldchampion ..... como todos ;), suponiendo el arma bien centrada, lo cual es mucho suponer ..... haz una circunferencia circunvalando tus impactos descartando los errores claros, verás que el centro de dicha circunferencia está desplazado unos dos clicks a la izquierda y uno hacia arriba (basta para ello con que tuvieras la luz del sol por ese lado) pero bueno, tampoco es significativo. Sólo veo siete errorcillos.

El ocho de marras. ¿Pesa el arma eh? Y el tiro sale porque lo digo yo, bueno, tú en ese caso. A mi eso me pasa cuando quiero afinar tanto que me paso de tiempo y tengo que realizar un esfuerzo añadido para aguantar el arma, la respiración, etc. O, pero viendo el resto de la diana no me parece, porque hay poquita luz, apunto arrimado a la base del negro y saco el punto de mira un poco.

Los cuatro impactos en el cuadrante superior izquierdo, y el ocho solitario. ¿Te queda el gatillo algo atrás?

El nueve abajo a la izquierda es un "minigatillazo". ¿A quién no le ha pasado alguna vez?

Esta de abajo sería tu diana con una corrección de miras. ¿Te gusta más? Aunque la sensación que da es que efectivamente te vas un poco a la izquierda siempre. El arma da la sensación de estar centrada (por la dispersión donde te marco con la cruz roja) y los tiros parecen llevarlos tú hacia el cuadrante superior izquierdo.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Diable » 09 Mar 2009 17:12

Para Tomate:

Efectivamente soy diestro. Probaré la secuencia que me comentas de trabar codo y hombro, aunque no sé muy bien como hacerlo.

Para flipk12:

Dices "solo veo siete errorcillos" casi na.

Respecto al gatillo, agarrando bien el arma, me queda en la articulación de la primera y segunda falange. He probado de disparar con la yema de la primera falange, pero no me noto nada cómodo, así que entro el dedo un poco más.

Ya pendaba en tocar la mira un poco a la derecha, pero los primeros impactos fueron al límite del 10 a derecha e izquierda, con lo que no toqué nada.

Gracias por vuestra ayuda. Sigo probando.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por MIRAMAR » 09 Mar 2009 17:28

A mi me pasa exactamente igual que a ti. Las miras yo tampoco las quiero tocar ya que hay tiros que veo perfectamente y me van centrados al 10. Yo la verdad tengo poco brazo y me pesan las armas (STI TargetMaster y Walther GSP) y a veces, es como dice Flipk12, quiero afinar tanto que me paso de tiempo, me empieza a pesar el arma, me quedo sin aire, uf que hago no me da tiempo a renunciar y subir de nuevo así que sale ya por narices aunque ya con la muñeca floja, uf que cansado, mierrrrdaaa se me ha ido al 8 a las 10.

Así que cuando llego a casa mucho tensor de puño para fortalecer muñeca y antebrazo y tiro en seco.....pero al final como no soy constante, me siguen saliendo esos dichosos tiros al 8 a la izquierda.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por flipk12 » 09 Mar 2009 21:48

Vamos a ver, mucha gente se comería la culata de la pistola cruda por hacer una precisión como esa, así que errorcillos muy pequeños, si.

Si calas tanto el dedo es posible que muevas la pistola hacia la izquierda. Eso es demasiado adentro para un 22 y a nada que te descuides mueves la pistola a la izquierda, date cuenta que no permites articular la primera falange ya que tienes la segunda apoyada en el gatillo o casi, y, al tener el dedo tan calado es fácil que el resto del dedo toque con la empuñadura.

El sitio exacto es difícil de coger al principio, orientativamente hablando yo apoyo más o menos el borde del gatillo donde acaba la uña, con un gatillo ancho, de modo que asoma un poco de dedo por el otro lado. El movimiento que haga el dedo ha de ser hacia atrás, recto y ha de quedar perpendicular al eje de fuego. El arma la tienes que sujetar con el resto de la mano. A veces, al principio, tendemos a estabilizar la pistola sujetándola levemente con el dedo índice, haz ejercicios de miras con el dedo fuera del guardamonte, estirado, siente el dedo como algo independiente libre de la empuñadura de la pistola.

Otra cosa. Las miras se corrigen en cualquier momento. No solo al principio. Si notamos una tendencia clara hay que andar rápido con el destornillador, que no estamos para andar perdiendo puntos a lo bobo. En el minuto de carguen hay tiempo de sobra para corregir lo que haga falta. O incluso entre tiro y tiro en precisión. Si no lo tenemos claro, pues no, pero centrando a nueve corrige sin miedo. Es preferible corregir tres y quitar luego dos que ir de uno en uno, se observa mejor la corrección.

El arma hay que tocarla, varia la luz, varía la munición, a veces variamos nosotros mismos. Otra cosa es que en los entrenamientos, yo lo hago, prefieras ver a donde vas y que tienes que mejorar.

Como te dije la sensación que me da es que el arma está centrada donde puse la cruz. ¿por qué? Sencillo, cuando nos fijamos mucho en un aspecto tendemos a descuidar un poco los otros. Fíjate que los tiros que se van arriba o abajo están en la misma vertical, afinaste el centrado y descuidaste levemente la elevación. Por otro lado, tienes una dispersión lateral de tiros en la misma horizontal. Controlabas fieramente la elevación del punto de mira lo que te hizo descuidar la deriva un poco.

No se que más decirte, las sensaciones en la mano las tienes tú. En un disparo perfecto la pistola se eleva verticalmente, en uno imperfecto tiende a "salir" por un lateral. Intuyo que la tuya sale un pelo a la izquierda.

Si nos cuentas más cosas podremos seguir con ello.

**"[citando a: Diable]**

**Para Tomate:**

**Efectivamente soy diestro. Probaré la secuencia que me comentas de trabar codo y hombro, aunque no se muy bien como hacerlo.**

**Para flipk12:**

**Dices "solo veo siete errorcillos" casi na.**

**Respecto al gatillo, agarrando bien el arma, me queda en la articulación de la primera y segunda falange. He probado de disparar con la yema de la primera falange, pero no me noto nada cómodo, así que entro el dedo un poco más.**

**Ya pendaba en tocar la mira un poco a la derecha, pero los primeros impactos fueron al límite del 10 a derecha e izquierda, con lo que no toqué nada.**

**Gracias por vuestra ayuda. Sigo probando."**

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**📧 por Diable » 10 Mar 2009 10:40**

Gracias por tus comentarios flipk12, yo veo que cometo fallos pero soy incapaz de detectar el por qué. He estado tirando en seco y cuando suena el click, el arma casi nunca se mueve (o al menos esto es lo que me parece).

Probaré de no meter tanto el dedo, a ver si logro habituarme a coger el gatillo con la yema.

Respecto al tema de corregir las miras, me daba un poco de reparo tocarlas cuando estoy agrupando más o menos bien, pero ya veo que no hay problema en tocarlas cuando ves claro que te vas a un lado.

No sabia que la diferencia de luz pudiera afectar el tiro a derecha o izquierda (supongo que también arriba y abajo).

Uff, cuanto trabajo hay que hacer en tan poco tiempo... parar, alinear, que no se te vaya arriba mientras fijas los laterales, presionar el gatillo sin mover nada más....

Gracias de nuevo. Sigo trabajando.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Diabie » 16 Mar 2009 12:28**

Buenas foreros.

Este fin de semana he probado los sabios consejos de los amigos Tomate y Flipk12, y aquí os muestro el resultado.

En la diana que os adjunto he disparado con el gatillo en la yema del dedo, no en la articulación como venía haciendo. Al principio no estaba nada cómodo, pero después de unos disparos ya ponía el dedo automático en la yema, y creo que el resultado a mejorado.

Los ochos a las 8 y a la 1 he visto claramente que se me escapaban (principalmente el de la 1, ya que el arma se me ha movido en vertical en el momento del disparo).

En cambio el siete y ocho a las 3 y el ocho a las 5 no se a que se han debido. El arma estaba en su sitio al disparar, pero el tiro se fue. Podría ser una mala alineación de miras ?

Espero atento vuestros comentarios.

Saludos al foro.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por flipk12 » 16 Mar 2009 16:32**

A mí la sensación que me dan es que pierdes tensión en la mano y se te caen (los que tienes abajo) o pretendes recuperarla apretando con el pulgar (los de la derecha) y puede ser todo la misma causa, tu dedo anular y corazón dejan de sujetar la pistola. Posiblemente demasiado tiempo de parada por querer ajustar muchísimo el tiro hace que aflojes algo. Es un error que cometía yo a menudo y al que todavía vuelvo de vez en cuando si me despisto. Además empeora a medida que avanza la tirada, cuanto más te cabreas contigo mismo, ja, ja, ja.

De todas formas la cosa va muy bien, se ve un agrupamiento muy claro. ¿Te fijas que está justo donde te decía que me parecía que tenías centrada la pistola? Tu pistola precisa un click hacia arriba y dos a la izquierda. ;)

### RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por Diable » 16 Mar 2009 18:15

Gracias por el comentario flipk12.

Cierto, se ve una agrupación donde me indicabas con la cruz roja, pero por otro lado, sin tener en cuenta los fallos evidentes del 7 y 8, también se ve una dispersión más o menos circular por todo el 9. Como puedo mejorar esta dispersión ?

También es cierto que en esta diana renuncié varias veces al disparo porque me costaba parar el arma, y al final notaba demasiado cansancio en el brazo. Quizá en ese momento es cuando aflojo la mano.

Corregiré los clicks que me indicas, y a seguir entrenando.

Gracias de nuevo.

### RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por flipk12 » 17 Mar 2009 00:42

La dispersión circular es eso, dispersión circular. Si fueran todo 10 harías 600 puntos. Siempre que sea circular hay que trabajar la parada, pero vamos, siendo nueves y medio yo no me preocuparía por ello, todo el mundo, cuando para, comete pequeños errores, que se traducen en una dispersión circular, si no hay problemas más graves, antes solucionaría el resto de los problemas, los que son evidentes y más fácilmente solucionables.

¿Qué tal llevas la velocidad?

### RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por Diable » 17 Mar 2009 08:56

Me comentas que debo trabajar la parada. Ciertamente. Levanto el arma, paro bien, alinee miras y cuando estoy presionando el gatillo el arma empieza a moverse (arriba y abajo principalmente, no en deriva). Ya me mosqueo e intento parar de nuevo, alinear miras, presionar... uff, como pesa la condenada !! Si no logro sacar el disparo con la primera parada, ya vamos mal. Entonces, me parece que es mejor renunciar y volver a empezar de nuevo...pero no voy a estar renunciando a cada disparo! La velocidad la llevo bastante peor.

Hay numerosos impactos que se van al 5 y al 6. Siempre me apuro demasiado para terminar y luego me sobra tiempo. Principalmente en los 20", que es donde me cuesta más distribuir los disparos en el tiempo disponible. Los dos últimos ya no se si me queda tiempo o no.

La próxima semana pondré unas dianas de velocidad (ya que no puedo ir al campo de tiro hasta el fin de semana), pero ya verás como parece que haya disparado con una regadora. :S

Saludos.

### RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por flipk12 » 17 Mar 2009 09:58

No, te comento que trabajar la parada ayuda a concentrar la dispersión circular, pero es que la tuya está bastante concentrada, así que yo trabajaría antes otros aspectos. De cara a obtener las mejores puntuaciones posibles en las competiciones y así empezar a ver algún trofeo en la estantería. ;)

Por ejemplo la velocidad. De nada te sirve hacer una precisión perfecta si luego vas y haces seises y cincos en velocidad. Y tu estás en un punto en el que, si bien te conviene afianzar y automatizar lo que tienes como a todos, mejorarlo es complicado. Obtendrás más rendimiento mejorando otros aspectos, como es la velocidad, el tema psicológico en las competiciones .....

### RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por Tomate » 17 Mar 2009 17:17

Los vengo leyendo sin intervenir, porque sinceramente acuerdo casi en todo lo que te dice flipk12 y no se me ocurría nada que no fuera más de los mismo.

Pero en este punto si quiero hacer un comentario, a mi me parece que la precisión que tenés es excelente 2 ó 3 ochos en un blanco de 25/30 disparos es más que aceptable para muchos y sobre todo si sos un tirador en crecimiento.

**”[citando a: Diable]**

**Me comentas que debo trabajar la parada. Ciertamente. Levanto el arma, paro bien, alineo miras y cuando estoy presionando el gatillo el arma empieza a moverse (arriba y abajo principalmente, no en deriva). Ya me mosqueo e intento parar de nuevo, alinear miras, presionar... uff, como pesa la condenada !! Si no logro sacar el disparo con la primera parada, ya vamos mal. Entonces, me parece que es mejor renunciar y volver a empezar de nuevo... pero no voy a estar renunciando a cada disparo !!”**

¿¿Cómo que NO?? Absolutamente SI, renunciás cada ves que te sale algo mal, cada tiro debe ser lo más perfecto que puedas conseguir y soltarlo por "No estar renunciando a cada disparo" es sacarte el disparo de encima, es ¿tirarlo donde sea pero no renunciar?. Tenés una precisión muy buena pero no es suficiente si no podés poner en caja la velocidad.

**”[citando a: Diable]**

**La velocidad la llevo bastante peor.**

**Hay numerosos impactos que se van al 5 y al 6. Siempre me apuro demasiado para terminar y luego me sobra tiempo. Principalmente en los 20”, que es donde me cuesta mas distribuir los disparos en el tiempo disponible. Los dos últimos ya no se si me queda tiempo o no.”**

Ahora como te dice flipk12 de nada vale un excelente precisión si no va acompañado con una velocidad aceptable que permita redondear un puntaje final.

Si estás reconociendo que vas más rápido que los tiempos (tiras 10 segundos en 7 y 20 seg. en 12) hay que trabajar en esto, y disparar en los tiempos correctos, se hace entrenando primero sin tiempo, sin pausas pero sin tiempo, o sea:

Levanto, paro, alineo miras y disparo, deajo caer el arma, paro, alineo, disparo y así los 5 disparos para 20 segundos. Cada uno debe ser 10/9 si el tiempo total de la serie de 5 es de 26 segundos, no me preocupo, sigo buscando la ejecución correcta, vas a ver que poco a poco vas a ir llegando a los 20 seg.

La misma técnica se usa para 10 segundos, aunque un poco más rápido.

Primero hay que aprender la técnica, sin ella no vas a tirar velocidad bien nunca. Podrás hacer una o dos series buenas pero siempre tendrás alguna mala o muy mala. La idea es tener una buena técnica y aferrarte a ella cuando la presión de la competencia es mayor y cuando necesitás hacer puntos.

**”[citando a: Diable]**

**La próxima semana pondré unas dianas de velocidad (ya que no puedo ir al campo de tiro hasta el fin de semana), pero ya verás como parece que haya disparado con una regadora. :S**

**Saludos.”**

Bueno es importante que vayas cambiando el choke de la escopeta, pero me sigo preguntando si tenés una precisión como la que vemos en los blancos ¿Por qué no acompaña la velocidad? Hay que trabajar en velocidad sin descuidar la precisión, pero poniendo énfasis en levantar el nivel de velocidad.

Espero que te sirva.

Saludos desde Rosario, Argentina

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**□ por Diable » 17 Mar 2009 17:49**

Gracias Tomate, por tus observaciones.

La respuesta a tu pregunta de "por qué no acompaña la velocidad?" yo la veo clara (desde mi punto de vista). En precisión tengo mucho tiempo, de sobra para ejecutar los disparos con total atención a los detalles y renunciar a uno o dos si es necesario. En velocidad, aparte de apresurarme innecesariamente (como ya he dicho), cuando estoy presionando el gatillo, después de parar y alinear, y el arma empieza a moverse, no puedo renunciar; no hay tiempo. Es entonces cuando saco el tiro y se va al 5 !!

Supongo que si aprendo a distribuir el tiempo en los 5 disparos la cosa mejorará, pero me cuesta saber cuánto tiempo ya he consumido, con lo que me apresuro innecesariamente.

Probaré a entrenar velocidad sin cronómetro, pero asegurando más los disparos, a ver que tiempo sale.

Gracias de nuevo.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate** » 17 Mar 2009 18:42

Hay ejercicios que te darán decisión de disparo para velocidad.

Por ejemplo practicar primer disparo (con solo una munición en el cargador) y luego mantener el arma en alto disparando "en seco" (sin montar ni bajar solo la puntería y la presión) el resto de los disparos. Este primer disparo con levantada y todo debe estar aproximadamente entre los 5 y 6 segundos para 20 seg. y entre los 2,5 y 3,5 para 10 seg.

Después practicás 1º y 2º disparos los 3 restantes en seco y así vas regulando y aprendiendo a disparar mas rápido y con decisión.

Otro aspecto que deberías revisar es la empuñadura, que el dedo índice no está tocando en la medera al presionar y la forma en que presionás el disparador en velocidad, si al hacer presión con el dedo índice no estás moviendo toda la mano, haciendo presión con toda la mano (incorrectamente) y no sólo con el índice en su "flexión natural" (forma correcta).

Espero que te sirva. Un abrazo

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por flipk12** » 17 Mar 2009 18:42

No, ciertamente en velocidad no puedes hacer renuncios, tienes que disparar y la sensación está de dónde narices lo voy a poner si aprieto ahora es horrosa, pero hay que disparar.

Una correcta posición del cuerpo, un correcto asimiento del arma, fijar bien codo y muñeca, pero sobre todo automatizar por medio del entrenamiento tanto la cadencia como los movimientos ayudan mucho. El hacer una correcta continuación del disparo en precisión también ayuda. Son bastantes factores y es comprensible que se te atravesase, pero no lo dejes, mejora muchísimo con el entrenamiento.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Diable** » 17 Mar 2009 19:46

Bueno, ya tengo trabajo.

- Probar velocidad sin atender al cronómetro
- Ejercitar primer disparo y resto "en seco"
- Comprovar que el índice no presione la catcha al disparar
- Posicionar correctamente cuerpo, asimiento de arma y fijación de codo y muñeca (esto me temo que será difícil de asegurar que se hace bien)

Es de gran ayuda que alguien te indique puntos a mejorar y como hacerlo ya que, tal como dije en un post anterior, lo difícil no es darte cuenta que haces algo mal, sino saber cómo puedes corregirlo.

Gracias amigos y saludos al foro.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por guiver** » 17 Mar 2009 22:15

Hola a todos. Lo primero es daros la enhorabuena a todos, ya que con vuestra experiencia, nos allanáis el camino a los novatos.

Os pongo en antecedentes y luego os pregunto.

- Tengo la F desde enero y habré visitado la galería, no más de 15 veces desde entonces.
- Antes de examinarme, llevaba meses siguiendo éste y otros hilos empapándome de vuestros conocimientos.
- Tiro con una FAS 602 de segunda mano y munición CCI.
- En las 6 últimas prácticas no he bajado de los 510 (510-536).
- En mi primera tirada de concurso 513 (se cerró la diana en el último tiro de una serie de 10" = 0 patatero).

Preguntas:

- ¿ Se alcanzan con tanta facilidad estos puntos?
- En las series de 20" y 10" agrupo alto, cosa que corrijo de antemano con un par de clicks. ¿Es correcto hacer esto?
- ¿Hay un techo de puntuación del que es muy difícil pasar por mucho que practiques?
- Algunas veces, el primer tiro de las series de 10" se va al 7. ¿Cómo se corrige esto?.

Gracias a Tomate, Flipk y demás maestros por adelantado. Un saludo

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por flipk12 » 18 Mar 2009 02:07

Pos depende, hay quien los hace fácil y hay quien no.

Yo he visto hacer 540 a uno en la primera tirada de fuego central (tiraba con 22), me preguntaba al principio cómo era el tema del duelo, los tiempos y demás. Cuando vi la puntuación pensé que me había vacilado, pero no, era la primera vez. Simplemente un tirador nato.

Es correcto hacer la mayor cantidad de puntos que puedas, sin hacer trampa. Ahora bien, es preferible que corrijas el error a que corrijas el arma, pero en caso de guerra cualquier agujero es trinchera, hay gente que se va abajo a la izquierda en duelo, meterle cuatro clicks a derecha (la elevación se regula específicamente) ayuda a hacer más puntos hasta que solucionas el problema, pero hay que solucionarlo. Yo en entrenamientos no corrijo habitualmente, para que la diana "hable".

Ciertamente cuantos más puntos más complicado subir, incluso puedes bajar por falta de entrenamiento, desconcentración, desmotivación o pérdida de confianza. Lo que sí consigues, a medida que pasa el tiempo entrenando, es estabilizar tu puntuación, ser más regular, con salvedades, claro.

¿Al siete dónde? ¿Arriba, abajo, izquierda, derecha? En las series rápidas conviene asegurar el primer y último tiro, el primero te lleva los demás, y el último se suele apresurar. ¿Cómo sabes que es el primero? ¿Te los miran? Eso es bueno.

No, maestro no, aficionado intercambiando sensaciones que, en mi caso, no tienen por qué ser acertadas. Pero gracias, y gracias a tí igualmente por compartir tus experiencias. Entre todos igual conseguimos aprender algo. ;)

Ahhhh, se me olvidaba, la FAS, si funciona, es una maravilla.

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por Tomate » 18 Mar 2009 15:05

***"[citando a: guiver]***

***Hola a todos. Lo primero es daros la enhorabuena a todos, ya que con vuestra experiencia, nos allanáis el camino a los novatos."***

Gracias, esa es la idea, ayudar a los que no tienen mucho acceso a otra fuente de información, o a los que los artículos "formales" no les alcanzan y quieren hacer preguntas puntuales. Entre todos tratamos de dar una mano.

***"[citando a: guiver]***

***Os pongo en antecedentes y luego os pregunto.***

- Tengo la F desde enero y habré visitado la galeria, no más de 15 veces desde entonces.***
- Antes de examinarme, llevaba meses siguiendo éste y otros hilos empapándome de vuestros conocimientos.***
- Tiro con una FAS 602 de segunda mano y munición CCI.***
- En las 6 últimas prácticas no he bajado de los 510 (510-536).***
- En mi primera tirada de concurso 513 (se cerró la diana en el último tiro de una serie de 10" = 0 patatero)."***

Muy linda arma la FAS602, para estar a la altura de las mejores (cuando andan como dice flipk12 jajaja) y buenos antecedentes estás en una media de 8,5/8,93, que no es nada despreciable.

***"[citando a: guiver]***

***Preguntas:***

- ¿ Se alcanzan con tanta facilidad estos puntos?"***

No siempre, pero como ya te dijeron hay gente que tiene condiciones naturales y arranca haciendo cosas muy buenas, pero eso no es todo, hay que trabajar si se quiere crecer, el hecho de que ciertas marcas salgan con facilidad no hace a un campeón, éstos trabajan, entrenan y están día a día mejorando (o tratando de mejorar).

**"[citando a: guiver]**

**- En las series de 20" y 10" agrupo alto, cosa que corrijo de antemano con un par de clicks. ¿Es correcto hacer esto?"**

Si apuntás a pie de diana (a centro también suele pasar pero no es tan habitual), es un defecto natural que en velocidad "arrimes" más la base de la diana e incluso la invadas un poco con las miras, por eso te vas más alto, esto es producto de la inseguridad propia de tu inexperiencia y falta de un entrenamiento sostenido, pero a poco que entrenás con regularidad esto debería desaparecer. Por el momento si te da resultado está bien que corrijas, el problema de corregir defectos de técnica con las miras es que cuando hagas las cosas bien irás a parar a otra parte que no sea el centro. Por ejemplo en este caso quedarás bajo cuando tires bien y centrado cuando lo hagas "mal", no es lo recomendable, pero insisto que si te funciona por el momento no está mal. La idea es que mejores la parada y vas a resolver los de los tiros altos.

**"[citando a: guiver]**

**- ¿Hay un techo de puntuación del que es muy difícil pasar por mucho que practiques?"**

En general el crecimiento en los puntajes bajos es apreciable y uno salta 10 o 15 puntos hacia arriba apenas empieza a darle cuerpo a la cosa, pero ya sobre los puntajes altos crecer se hace duro, difícil e inapreciable (en ocasiones) muchas veces no subís el puntaje pero lo haces más cómodamente, eso también es crecer.

**"[citando a: guiver]**

**- Algunas veces, el primer tiro de las series de 10" se va al 7. ¿Cómo se corrige esto?.**

**Gracias a Tomate, Flipk y demás maestros por adelantado.  
Un saludo"**

Se corrige practicando el primer disparo (como expliqué más arriba), cuidando de no apurarse, como te dice flipk12 el primer disparo lleva a los siguientes y el último es el que se descuida con mayor facilidad.

Empezá desde abajo, disparando sin tiempo, practicando tu primer disparo, en fin.

Tenés un capital interesante ya que los resultados te salen con cierta facilidad para ser un novato pero no duermas sobre eso, lo peor que te puede pasar es que te creas que ya llegaste. Uno no sabe si podrá tirar mejor, pero te aseguro que siempre se puede tirar peor, así que no te duermas en lo que podés hacer.

Si lo divertido es poder progresar y tirar que es lo que nos gusta tanto y nos trajo hasta aquí ¿no?

Gracias por los conceptos, espero que te sirva.

Un abrazo

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**□ por Fernando72 » 19 Mar 2009 16:51**

Hola Flipk12 y Tomate

Hoy he probado el tiro a blanco vuelto.

Supongo que este ejercicio sirve para darse cuenta de que es más importante fijar las luces que enrasar al negro, ¿no?

Mis grupos de 20 disparos no se salía de un círculo de 2". Interesante!!

Un saludo

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**□ por Tomate » 19 Mar 2009 17:27**

**"[citando a: Fernando72]**

**Hola Flipk12 y Tomate**

**Hoy he probado el tiro a blanco vuelto.**

**Supongo que este ejercicio sirve para darse cuenta de que es más importante fijar las luces que enrasar al negro, ¿no?**

**Mis grupos de 20 disparos no se salía de un círculo de 2". Interesante!!**

**Un saludo"**

Bueno me alegra que veas el resultado y que es muy bueno el ejercicio.

Como vos mismo decís lo que estamos tratando de que veas con este ejercicio es como se alinean las miras y que centres tu atención en ello.

No voy a decir que la puesta a pie de diana no es importante, pero sí que en el último segundo del disparo tu atención debe estar en Miras y Disparador, parás el arma en la zona de puntería (notar que definimos zona de puntería ) en el punto de apuntar (centro de la zona de puntería) y te ocupás de las miras y del disparador.

Espero te sirva.

Saludos desde Rosario, Argentina

Tomate©

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Xispa » 19 Mar 2009 22:35

Hola

A finales de Noviembre del 2008 empecé a pegar mis primeros tiros, actualmente llevo unos 9000 Con una FEINWERKBAU AW 93.

Yo tiro con la derecha pero mi ojo bueno es el izquierdo y uso gafas de tiro.

Cuando entreno, tiro una caja de 50 para evaluar mi progreso en modalidad Pistola Standard.

En vez de tirar los 60 + 5 de prueba y solo tiro una caja de 50.

5 de prueba, 3x5 a 150s , 3x5 a 20s , 3x5 a 10s

Luego tiro otra caja 150s o a 20s depende de lo que quiera mejorar precisión o velocidad.

Esta diana son 50 disparos en series de 150s. tengo tiradas mejores pero ésta es la primera que van todos al NEGRO.

Por favor darme vuestra opinión de mi progreso.

Teniendo en cuenta que esta Diana la hice al los 3 meses desde que me dedico al tiro, unos 8000 disparos desde que empeze.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Tomate » 20 Mar 2009 00:17

En principio me gustaría ver una diana más reciente, pero ésta es una buena diana si antes no entrabas en el negro, ésto es bueno sin dudas.

Como defectos hay de todo un poco, pero me parece que lo que hay que trabajar es en afinar más la técnica para llegar a una agrupación del 8 hacia adentro, y ahí se pueden corregir más puntualmente cada cosa.

Tengo la sensación de que si venís creciendo hay que seguir en este camino, repasate la técnica de puntería y de presión sobre el disparador, metele al tiro en seco, a los blancos vueltos, al blanco con línea vertical y línea horizontal.

No sumes tanto, más vale usar esa munición para trabajar sobre la técnica, una sesión de 100 disparos es buena, trabajá en los pasos que te llevarán a tirar mejor.

Recordá los conceptos de ensayo y entrenamiento, una cosa es ensayar y otra entrenar.

En general hay que estar atento a todo lo que hacés e ir corrigiendo y afinando, si estás avanzando no te enloquezcas seguí trabajando y los resultados van a ir saliendo.

Espero que te sirva

Saludos desde Rosario, Argentina

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por [flipk12](#) » 20 Mar 2009 16:31

Bueno, no es mala diana. No vas mal.

Coincido con Tomate en que hay un poquito de todo. No veo un error claro al que poder atacar directamente. Tampoco veo un solo agrupamiento que me indique cuál es lo bueno y cuál lo malo, la sensación que me da es que varías algo la forma de empuñar de una serie a otra, tampoco mucho, pero lo suficiente para que unas veces agrupes aquí y otras allá. Y sin verte es muy complicado saber si estás haciendo algo al encarar. Tendrías que contarnos un poco más tus sensaciones. Decirte algo así, sin saber más, que no sea "lo genérico", no puedo.

Bien, por empezar por algún sitio. Me llama la atención el agrupamiento en el 9 a las diez y media (amarillo). Cabría pensar que tienes la pistola mal regulada y que eso deberían ser dieces, el círculo rojo tiene el tamaño del 9, pero eso se contradice con los impactos que tapan las líneas azules (fíjate la clara línea vertical y horizontal) así que vamos a suponer que te vas a la izquierda porque empujas el gatillo (quizás demasiado calado el dedo en él). El resto, en azul (salvo los dieces, claro) pérdida de miras, en amarillo (en el cual incluyo el agrupamiento anterior) problemas de empuñe y los rojos, gatillazos.

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por [Xispa](#) » 21 Mar 2009 05:31

Hola flipk12

Has dicho una palabra muy interesante "Sensaciones".

Sensaciones es aquello que no estás seguro pero lo intuyes, ves que estás cometiendo un error y no sabes como definirlo ni como corregirlo.

Un problema que tengo últimamente es centrar la atención en el punto de mira y lo que hago es centrar la atención en el agujero que queda entre el punto de mira y el alza.

Me explico:

- 1 - Respiro profundo, cojo aire subo hasta encima de la diana y empiezo a descender expulsando aire.
- 2 - En esta zona con la mitad de aire en los pulmones empiezo a cortar la respiración.
- 3 - Aquí es donde tengo un problema PSICOLOGICO, tengo la mala costumbre de estabilizar el brazo en esta posición.

Estabilizo buscando la coincidencia de la base de la diana con el agujero que queda entre el punto de mira y el alza.

No siempre estabilizo en el agujero derecho también lo hago en el izquierdo.

- 4 - Tengo que esforzarme a prestar atención al punto de mira y corregir la posición.

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por [Xispa](#) » 21 Mar 2009 06:00

Hola Tomate

Aquí pongo dos dianas más son las últimas pero éstas son series de 20 Segundos.

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por [flipk12](#) » 22 Mar 2009 02:24

Bueno, no le veo tanto problema a hacerlo así. Lo primero es estabilizar, alinear miras, luego centrarlas en el blanco sin perderlas.

Si estás tan pendiente de dónde pones la mira lo que te puede estar sucediendo, más que lo que dices, es que se te vaya la vista al blanco y pierdas la miras.

¿Has hecho blanco vuelto?

Las sensaciones a las que yo me refería es a las que te transmite el arma cuando efectúas el disparo. ¿Cómo la notas en la mano? ¿Cómo se mueve al disparar? ¿Cuánto te cuesta recuperar la alineación de miras después de efectuar el disparo? Si notas que aflojas al disparar. Si notas que transmites movimiento con el índice al disparar. Percepción del disparo. Sensaciones.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Fernando72** » 22 Mar 2009 23:19

Yo sé que he hecho los deberes con el blanco vuelto,  
He aquí los resultados...

Mucho mejor, me fijo menos en enrasar bien con el negro, y me fijo más en las luces de las miras....  
mejor, más cerca del 10. Los blancos son con el 9 Para a 25 mts. Todos los blancos han sido parecidos,  
lo peor algún 8, de gatillazo.

Muy bien las clases Tomate y Flipk12  
un saludo  
Fernando

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **flipk12** » 23 Mar 2009 01:27

Pues si que has hecho los deberes, si, ja, ja, ja.  
Me alegro que te haya servido el blanco vuelto.  
Yo periódicamente vuelvo a él para centrarme.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 23 Mar 2009 09:03

**"[citando a: Fernando72]**

***Yo sé que he hecho los deberes con el blanco vuelto,  
He aquí los resultados...***

***Mucho mejor, me fijo menos en enrasar bien con el negro, y me fijo más en las  
luces de las miras.... mejor, más cerca del 10. Los blancos son con el 9 Para a 25  
mts. Todos los blancos han sido parecidos, lo peor algún 8, de gatillazo.***

***Muy bien las clases Tomate y Flipk12  
un saludo  
Fernando"***

JAJAJAJAJA si que los hiciste!!!

No hay nada que agradecer, me alegra mucho que te sirva.

No olvides que nosotros te dimos la orientación, pero el camino lo hiciste vos así que es tuyo el mérito.  
Muy bueno!!! Felicidades!!!

**"[citando a: Xispa]**

***Hola Tomate***

***Aquí pongo dos dianas más son las últimas pero éstas son series de 20  
Segundos."***

Bueno creo que flipk12 te dio las respuestas, personalmente insisto en que hay que afinar la técnica,  
los blancos tienen una buena cantidad de disparos buenos, pero también hay alguno que otro  
"espantoso", lo que no es de desesperar ni de volverse loco, hay que ser consciente que estás  
aprendiendo y que hagas cosas mal en este momento quizás sea lo que te lleve a mejorar, aprender y  
superarte.

No se que piensa flipk12 pero yo sigo viendo una especie de licuado de errores (de todo un poco) por  
lo que más que el análisis de cosa por cosa, me parece que hay que repasar y reforzar la técnica  
básica. Arrancá con disparos de blanco vuelto, disparos con franja vertical y con franja horizontal (creo  
que están en alguna parte del hilo éste explicado y la imagen).

No te dejes llevar por el pensamiento de que tenés un "problema psicológico" justamente lo que  
demuestra el entrenamiento es que las cosas se pueden cambiar, que no hay nada permanente,  
afianzá tu técnica, pensá positivo y a meterle al entrenamiento, que recién llegás y te va bastante bien  
para el poco tiempo que llevás haciendo esto.

Siempre recordar que si buscás resultados instantáneos no es tiro, Paciencia y trabajo.  
Un abrazo

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por flipk12 » 23 Mar 2009 09:54

Coincido con Tomate. La técnica básica es como la boina "fundamental" y no nos queda más remedio que volver a ella de vez en cuando.

Y lo que te sucede probablemente será la suma de varios errores de técnica, no de uno sólo. Si fuese uno nada más, se vería claramente en el blanco. De todas formas, las dianas de 20" tampoco son exactamente igual que las de precisión a la hora de leer errores ya que jugamos también con la precipitación, que en un tirador inexperto es un factor muy a tener en cuenta. Ponnos alguno de precisión.

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por psanta » 01 Abr 2009 12:03

**"[citando a: Iluquino]**

***Hola, justo estaba buscando información de libros y artículos sobre tiro con arma corta y me he encontrado con la grata sorpresa de este hilo.***

***Llevo poco tiempo tirando y ahora empiezo a tomarmelo un poco más en serio. Estoy todo el día preguntando a compañeros del campo y estaba interesado en empezar a leer libros sobre el tema.***

***Si me podeis aconsejar alguno para principiantes os lo agradezco mucho. Yo he encontrado este***

***<http://www.libreriadeportiva.com/L5460-la-preparacion-del-tirador.html?id=5460>***

***A tomate le felicito por sus artículos y que sepas que estamos esperando el siguiente ya. Y a todos los tiradores veteranos gracias por compartir vuestros conocimientos.:plas"***

Es un muy buen libro sobre el tiro , su autor es un gran tirador, he tenido el honor de acudir a uno de sus cursillos y tengo este libro dedicado.

Yo que usted lo compraría .;)

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por tirititao » 01 Abr 2009 16:33

Hola a todos, en principio daros la enhorabuena por este hilo que tanto trabajo me ha costado leer je,je. Soy tirador de 10 metros y voy a empezar a probar el 22 en cuanto me llegue la F que tengo solicitada. Ahora pretendo graduar mis gafas de tiro pero necesito que me digais si he interpretado bien las enseñanzas de este foro. Mi problema es que de lejos veo menos que un gato de escayola, de hecho la punta de la mira de mi LP10 sin gafas ya la veo borrosilla. Si no he entendido mal lo suyo sería graduar la lente para ver bien las miras y luego, como seguiré viendo el blanco borroso ayudarme del diafragma de mis gafas, ¿estoy en lo cierto? ¿con la corrección del diafragma me valdrá bien para distinguir con claridad el blanco a los 25 metros?, es que quiero tener las ideas claras antes de ir a la óptica que, aunque es una chica muy maja y amiga personal, de tiro me da a mi que nada de nada. Os agradezco cualquier rayo de luz que me podais aportar sobre el tema.

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por Tomate » 01 Abr 2009 17:59

Desde ya gracias por los conceptos y me alegra que el hilo te sirva.

El tema de la vista es complejo, ya que nunca podrás tener una visión clara de los 3 puntos a 3 distancias tan separadas, debes optar por ver bien las miras o ver bien el blanco. No es posible anatómicamente que tu ojo distinga las 3 cosas con claridad por sano que estuvieran tus ojos, o ves en la mano y el blanco borroso o ves el blanco y las miras borrosas.

Ahora para el tiro de precisión si estás bien parado y bien alineado con el centro del blanco, no es necesario mirarlo mucho, en la levantada te aseguras de parar el arma en las seis de la diana y luego hacés foco en las miras y te concentras en el último segundo del disparo en miras y disparador.

Lo mejor es conversar con tu oculista y plantearle que necesitás excelente visión en la mano (alza y guión) y que el blanco no es tan importante, por lo general el oculista corrige en el lente de tiro un poco de convergencia positiva por el tema de la presbicia (dependiendo de la edad).

Cuidado que esto de no ver tanto el blanco es para el tiro de precisión, en el de defensa es al revés, hay que ver el blanco que es el que nos puede disparar.

Te dejo un enlace que por ahí te puede aclarar un poco mejor lo que te digo.

<http://www. armas. es/ narticulos- Punteria con armas errores habituales en el tiro con miras abiertas/000193.html>

(Artículo [aquí](#))

Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por joriz » 01 Abr 2009 18:16**

Yo tambien estoy leyendo este hilo por segunda vez ...me llevo por la pag. 30

Gracias por compartirlo !!

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por tirititao » 01 Abr 2009 23:11**

Gracias Tomate, entre tus consejos y la foto de Angelina es un verdadero placer leerte je,je. mañana iré a ver a mi oculista y le sacaré la pistola, espero no matarla de un susto. Hoy he estado probando unas knobloch que he conseguido de segunda y la verdad es que solo con el diafragma, sin graduar, ya me han ayudado.

Por cierto Joriz, se nota que vas por la segunda lectura porque tus agrupaciones del otro día eran de lujo. Yo hoy he sacado alguna buena, si tengo un rato para contar puntos y eso ya te lo diré en tu hilo. ¡GRACIAS A TODOS LOS QUE HABEIS COMPARTIDO VUESTROS CONOCIMIENTOS EN ESTE HILO!, estoy aprendiendo cacho.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate » 02 Abr 2009 00:35**

Me alegro de que te sirva de algo.

No querrás saber la cara de mi oculista la primera vez que saqué un arma en el consultorio, pero ya la tengo curada de espanto. jajajaja

Una genia mi oculista!!!!

Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por joriz » 02 Abr 2009 00:36

Acordarse de hacer todo a la vez es muy complicado...siempre se me olvida algo....

Aa ver si aprendo, porque pasar de los 540 con la Tau, me esta costando un huevo y parte del otro ....vamos, que no he pasado todavía

voy a seguir leyendo ...

saludos

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por flipk12 » 02 Abr 2009 08:49

Para eso está el entrenamiento, para automatizar la técnica.

Claro, a medida que subes es más difícil seguir subiendo. Y luego vienen las crisis, etc. Yo ahora tengo la crisis de los 10 segundos, ja, ja, ja. Llevo centrado en FC y 9mm una temporada y en standard hago cada avería..

*”[citando a: joriz]*

*Acordarse de hacer todo a la vez es muy complicado...siempre se me olvida algo....*

*Aa ver si aprendo, porque pasar de los 540 con la Tau, me esta costando un huevo y parte del otro ....vamos, que no he pasado todavía*

*voy a seguir leyendo ...*

*saludos”*

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por joriz » 02 Abr 2009 10:37

*”[citando a: flipk12]*

*Para eso está el entrenamiento, para automatizar la técnica.”*

Pero hay que hacerlo bien porque como automatices los fallos es cuando entras en la crisis....como con la parienta...

Voy a tirar en seco un rato.

Saludos a todos

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por flipk12 » 02 Abr 2009 15:15

Claro, para eso es muy útil un entrenador, que te eche el perro cuando la cagas.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por mate\_ » 05 Abr 2009 13:23

Hola,buenas.

En presicion, voy mejorando, pero en 10" no paso de de los 166p. tengo que practicar los 10 segundos, que son ddonde se pierden muchos puntos.

Aqui os dejo una diana de presicion, hecho hoy mismo. A ver si me podéis dar algun consejo, para seguir mejorando.

un saludo, y desde ya muchas gracias...

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por flipk12 » 06 Abr 2009 00:43

Una media de casi 49 en precisión es complicado de mejorar, felicidades. Yo orientaría mis esfuerzos hacia la velocidad. Con esa precisión tendrías que hacer mucho más en velocidad. Y te será más sencillo mejorar eso.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate** » 06 Abr 2009 01:31

Si, como flipk12 tambien creo que no es sencillo mejorar esta diana y que es preciso ponerle más atención a velocidad para poder acompañar lo bueno que estás haciendo en precisión.

Yo empezaría desde la base.

- Te me parás frente al blanco, alineación correcta.
- Sin tiempo, pero como si fuera en 10 segundos (sin bajar el brazo y los disparos seguidos)
- Levantás, parás alineas y presión, si no paro, no alineo y si no alineo no disparo.
- Todos los disparos intentando un 10, inisisto no importa el tiempo, solo la técnica.
- Supongamos que para hcer estas series estás demorando unos 17 segundos (por decir algo), pero si estás pegando bien es un buen comienzo, paulatinamente voy apresurando los movimientos hasta poder entrar en los 10 seg.
- Siempre tirar el sexto disparo.
- No apresurarse a entrar en los tiempos, concentrarse en darle al 9/10.

Espero que te sirva.

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por flipk12** » 06 Abr 2009 09:09

En referencia al blanco, lo que se ve es que tienes un control estupendo de miras y disparador, difícilmente mejorable. Yo hubiese regulado las miras como te muestro y lo que resta no me atrevo a llamarlo error de empuñadura porque es tan nimio que no merece ni atención casi.

Dedícate más a la velocidad que con esa precisión es una pena.

Te pongo la corrección de miras, puntos serían los mismos pero impresiona más si cabe. ;)

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por mate\_** » 06 Abr 2009 15:01

Gracias flipk12 y tomate, por vuestros comentarios. Es de agradecer, para aficionados como yo, que nos puedan orientar gente tan experimentadas como ustedes.

Y ahora a ponerme en los 10", lastima que nuestro club abra solo los fin de semana, mi compañero de tiro "Diable", está gestionando con el club, para abrir al menos, un dia a la semana.

Lo del tiro en seco, todavía no alcanzo a darme cuenta de los errores.

Saludos, y gracias...

PD: Me parece curioso, que una pistola como la Morini, casi no se vean, tiene un encare de alzas y grip excelente. Tambien tengo que decir que es mi primera pistola:R:R.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por flipk12** » 06 Abr 2009 17:35

No me considero experimentado pero si que me gusta compartir lo que que otros me han enseñado o que he leído. El que a tí también te sirva y hagas lo propio es suficiente agradecimiento. Sólo soy un tirador más hablando de lo que le gusta, el tiro como deporte de competición, y compartiendo experiencias con otros tiradores. Y también tengo mis problemas para meterlas en el centro, como todos. ;)

**"[citando a: mate\_]**

***Gracias flipk12 y tomate,por vuestros comentarios. Es de agradecer, para aficionados como yo, que nos puedan orientar gente tan experimentadas como ustedes."***

Es una buena pistola. Tiene unos pocos años y están más de moda Pardini, Feinwerkbau, SSP. Pero no me parece un arma que está desactualizada para nada.

**"[citando a: mate\_]**

***PD: Me parece curioso,que una pistola como la Morini, casi no se vean, tiene un encare de alzas y grip excelente. Tambien tengo que decir que es mi primer pistola:R:R."***

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Diable** » 08 Abr 2009 08:57

Hola a todos.

A mi me pasa algo parecido a mate, pego bien en precisión, con medias de 9 y algo (algún ocho de vez en cuando), pero en fases rápidas me quedo en los 160 (con 20 disparos).

Además, en los 20" no he encontrado una forma de respirar satisfactoria.

Mis preguntas son:

¿Se debe tirar en apnea total durante los 20"?

En caso de respuesta negativa a la primera pregunta: ¿Cómo se debe respirar?

¿Sería aconsejable entrenar bien los 10" y tirar las fases de 20" como si fueran 10, en apnea y listo?

Gracias a todos y saludos al foro !!

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por flipk12** » 08 Abr 2009 09:25

Bien, si quieres hacer puntos de verdad no te puedes permitir perder 40 en cada una de las fases de velocidad porque pasarás a duras penas de 500 y ésa es una puntuación que no se corresponde con esas "precisiones" que mostrais.

Apnea o no apnea en 20". Bueno, yo respiro levemente entre el 3 y 4 tiro. Generalmente. Llegué a la conclusión de que si no respiraba me acababa precipitando en los últimos disparos. Pero hay gente que lo hace, y bien, en apnea.

10 segundos lo hago sin respirar.

Y el entrenamiento de ambas velocidades es distinto. Aunque tienen cosas en común. En 20 segundos tienes tiempo de sobra, puedes precisar, puedes corregir, puedes hasta sobrepasar blanco en cada tiro, respirar, lo que quieras.

En 10 obviamente no. Yo busco una cadencia, grabar el ritmo, acostumbrarte a la música de tu secuencia de disparo. Así tengo la tranquilidad de que sé que voy a entrar y esa tranquilidad hace que la precipitación sea menor, con lo que se reduce el gatillazo y se mejora la alineación de miras.

Ayuda mucho en tiro rápido hacer una correcta continuación del disparo en precisión. Te acostumbras a "recuperar miras" llegando un punto en que lo haces casi sin querer, luego sólo tienes que "redisparar". Y para "recuperar miras" de una forma eficiente es primordial una correcta sujeción del arma y una buena postura corporal. A todo esto te llevará, prácticamente sin esfuerzo, la continuación del disparo, porque si la postura o la sujeción no son correctas notarás que se te mueve el arma indebidamente y tratarás de solucionarlo ya en la fase de precisión. La sensación de "tiro bueno" o "tiro malo" también aumenta con la continuación del disparo.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate** » 08 Abr 2009 13:49

La verdad es que tengo la sensación de que flipk12 dijo exactamente lo que yo puedo decir, simplemente (y para reforzar lo que el dice) hay dos técnicas para tirar 20", una es con un cambio rápido de aire entre el 2º y 3º ó 3º y 4º disparo (según tirador) y la otra es apnea total durante los 20", esta última no es para cualquiera porque si la sensación de ahogo te lleva a apurar el disparo estamos fritos. Porque estás regalando segundos valiosos y estás "rifando" los últimos tiros.

Mucho se dice que 20" es como precisión pero sin bajar el arma, hay tiempo suficiente para hacer cada disparo con el arma inmovilizada y ejecutado como si fuera precisión. (Muchos grandes tiradores hacen 2 disparos seguidos, sin bajar el arma, en 150" cuando la recuperación de miras es buena y se sienten seguros).

Personalmente (y creo que flipk12 tampoco lo hará) nunca te voy a aconsejar disparar un tiempo mayor como uno menor, esto me parece una tontería, aunque hay muchos tiradores que creen que este atajo es un hallazgo, pero ningún gran tirador hace una cosa semejante, por el contrario todos aprovechan los tiempos al límite, suena el último disparo y cierra la silueta, así es como debe hacerse, prolijo, en tiempo y con absoluta seguridad, Hay que entrenar!!!! Tiro en seco, continuación de disparo, postura, empuñe, en fin trabajar y trabajar para dominar la técnica de cada tiempo.

Un abrazo

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por **flipk12** » 08 Abr 2009 15:13

No, ciertamente no lo haría. Lo correcto es dominar cada tiempo. Lo que si le aconsejo es que empiece a trabajar por lo que peor hace, 10 segundos. Ganará puntos casi inmediatamente pero también ganará seguridad en los 20 segundos aún sin haber empezado a trabajarlos. A todo el mundo le pasa.

Ya nos contarás como te va el entrenamiento de 10 segundos. Cuando lleves un tiempo, es importante que alguien te controle unas series de 10 tiro a tiro, para saber cuál es el disparo que efectúas peor. Casi siempre suele ser el mismo, tiene su motivación, en mi caso el cuarto, y saberlo además de ayudar a corregirlo ayuda a diagnosticar otros posibles fallos.

**"[citando a: Tomate]**

***Personalmente (y creo que flipk12 tampoco lo hará) nunca te voy a aconsejar disparar un tiempo mayor como uno menor, esto me parece una tontería, aunque hay muchos tiradores que creen que este atajo es un hallazgo, pero ningún gran tirador hace una cosa semejante, por el contrario todos aprovechan los tiempos al límite, suena el último disparo y cierra la silueta, así es como debe hacerse, prolijo, en tiempo y con absoluta seguridad, Hay que entrenar!!!! Tiro en seco, continuación de disparo, postura, empuñe, en fin trabajar y trabajar para dominar la técnica de cada tiempo."***

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por **DALTON** » 09 Abr 2009 22:45

Hola a todos.

Lo primero de todo es agradecer a Tomate y Flipk12 las aportaciones para que podamos aprender, yo os cometaré que llevo 1 año con la F y hasta ahora no he empezado a notar los resultados, una vez vas leyendo este post y vas poniendo en practica los consejos de estos fenomenos, te das cuenta que mejoras por momentos, cosas que a priori te parecen insignificantes como el agarrar el arma o el alinear el blanco al levantar, que es lo que me pasaba a mi, me producían unos blancos que parecían disparados con la del 12 jejeje..

Siguiendo vuestros consejos os diré que he mejorado notablemente en Precisión que es lo que peor llevaba, aquí os dejo las dianas de hoy.

Esta es la primera

Esta es la segunda, aqui se ve como agrupa un poco a la derecha creo.

Esta es la tercera en la cual he corregido la mira con dos clicks.

Como vereis en ésta, salvo las pedradas de turno, que mira que intento no darlas, he mejorado algo pero.... bueno seguiremos entrenando.

Aqui os pongo una de las dianas de velocidad que practico en 20 segundos pero nunca tardo más de 10 segundos en realizar la serie y los resultados son buenos, lo que no entiendo es que cómo en precisión la cago una y otra vez y sin embargo en velocidad tirando rápido me sale ésto el 98 por ciento de las veces.

Y por ultimo un fotillo de mi arma.

Espero vuestras opiniones.

Un saludo

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por **flipk12** » 09 Abr 2009 23:47

¿Tiras pistola damas?

En tu caso ese blanco de duelo no se corresponde con los de precisión.

Tienes peor agrupación en precisión que en duelo.

¿Exceso de responsabilidad en el disparo? ¿Te cuesta montón sacar los tiros? A mi me pasa si me descuido. Cuando pasa eso haces de todo, gatillazos, aflojar la mano, cambiar la postura y encima desesperarte.

A mi me va bien para ello hacer blanco vuelto sacando los tiros en no más de seis segundos. Para coger confianza y decisión en el disparo. No muchos tiros de cada vez, veinte o treinta. Luego, después

de ello, en el mismo entrenamiento, otros tantos de precisión de la misma manera. Y si no hay posibilidad de sacar el tiro en esos seis segundos (1001,1002,1003,1004,1005,1006) renuncias, bajas, descansas y empiezas de nuevo.

¿Nos enseñas una diana de precisión hecha así? ;)

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por DALTON » 10 Abr 2009 00:01

A que te refieres cuando dices lo de pistola damas, te comentaré que habitualmente y al ser de 3ª categoría y solo tener un arma tiro en standar 0.22.

Es cierto que el blanco de precisión no corresponde al de velocidad pero no se como explicarlo, yo pienso que puede ser lo que comentas de ¿Exceso de responsabilidad en el disparo?, aunque tardo menos de 6 segundos en realizar el disparo.

Como se podría corregir ese defecto?, ya que intentaré subir de categoría el dia 25, ya veremos si los nervios no traicionan.

Un saludo

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por flipk12 » 10 Abr 2009 00:09

Pistola damas es como fuego central pero con 22. Es lo que tiran las chicas habitualmente. En estándar se usa el mismo blanco (de precisión) en todas las fases.

No, si tardas menos de 6 segundos en realizar los disparos entonces estaba equivocado. Me despistó el blanco de duelo.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por mate\_ » 11 Abr 2009 17:40

Estoy trabajando en los 10", como me aconsejaste flipk12, hoy hice tres tiradas de diez segundos. Pero me lo tomé con calma, nada de levantar desesperado, pasándome y tener que corregir. Hoy lo hice con calma, incluso los primeros cinco, levantaba tiraba y paraba el cronómetro, y vuelta a empezar hasta vaciar el primer cargador,estaban saliendo en los 4 y pico.

He mejorado en mas de 10 puntos, de lo que hice la semana pasada.

Os dejo las tres dianas, de 10", ojalá el 26 de abril me salga una tirada como esta ultima, 184 puntos.

Me gustaria saber vuestra opinion.

Gracias flipk12 y tomate....

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Tomate » 11 Abr 2009 21:14

Ehhhyyyyyy !!! esto está mucho, pero mucho mejor!!!! me alegro!!!!

Que bien!!! me alegra que vayas viendo como se hace y que vayas dominando la ansiedad. No dejes de entrenar, siempre hay que tratar de hacerlo un poco mejor, aunque no crezcas en los números, crecer en comodidad es tambien crecer.

La mejor de las suertes para el 26 y seguro que podrás, solo hay que confiar en tu habilidad y creer en lo que podés hacer.

Un abrazo

Saludos desde Rosario, Argentina

### RE: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por flipk12 » 12 Abr 2009 00:12

Va muy bien, si señor. Tienes que afianzarlo, ganar seguridad en ello, convencerte a ti mismo que puedes repetirlo en una competición.

Lo mejor es entrenar con la máquina del club, porque leo cronómetro y te imagino con él en la mano perdiendo posturas y haciendo cosas raras.

Si no puedes entrenar con la máquina que alguien te de las voces, podéis turnaros tu y el compinche en las series, así de paso os corregís mutuamente las posturas. Y si no yo me grabé un mp3 de 10 y otro de 20 segundos, con las voces de mando, el tiempo de carga y todo, te pones los cascos le das al play y a entrenar. Lo uso cuando hay demasiada gente entrenando y no puedo girar los blancos para mi (no gira uno solo funciona en grupos)

Ánimo que vas bien y suerte.

*"[citando a: mate\_]*

***Estoy trabajando en los 10", como me aconsejaste flipk12, hoy hice tres tiradas de diez segundos. Pero me lo tomé con calma, nada de levantar desesperado, pasándome y tener que corregir. Hoy lo hice con calma, incluso los primeros cinco, levantaba tiraba y paraba el cronómetro, y vuelta a empezar hasta vaciar el primer cargador, estaban saliendo en los 4 y pico.***

***He mejorado en mas de 10 puntos, de lo que hice la semana pasada.***

***Os dejo las tres dianas, de 10", ojalá el 26 de abril me salga una tirada como esta ultima, 184 puntos.***

***Me gustaria saber vuestra opinion.***

***Gracias flipk12 y tomate...."***

### RE: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por tirititao » 26 Abr 2009 18:37

Hola a todos, en principio daros de nuevo las gracias ya que gracias a este hilo he mejorado considerablemente pero aún me queda mucho, por eso os pregunto, ¿alguien me puede explicar las moscas? hay 10 disparos y os aseguro que no le apuntaba al 7.

### RE: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por flipk12 » 27 Abr 2009 00:16

Serían moscas si estuviesen en el blanco, que no es el caso. Fastidian bastante los sietes pero no son moscas.

¿Eres zurdo?

### RE: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por tirititao » 27 Abr 2009 00:52

No, no soy zurdo y normalmente se me van siempre algo los disparos a la derecha, quizás sea por alguna de las 10.000 regulaciones que tiene la steyr LP10 con la que tiro, o quizás por las miras ya que no me atrevo a regularlas porque no tengo medios adecuados para ello. La tercera opción es que es culpa mía que soy malillo. Hace dos días he pasado a una cacha Morini y parece que agarro algo mejor el arma que con la de ibergrips, la verdad es que agrupo mejor pero aunque no sean moscas no dejan de estar "fuera de lugar" y más en esta tirada, acepto gustoso cualquier consejo ya que a cuenta de estos sietes estoy apalancado en los 530 puntos y que conste que no estoy obsesionado con la puntuación, estoy entrenando en seco y con blanco vuelto siguiendo vuestras enseñanzas.

### RE: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por flipk12 » 27 Abr 2009 08:57

Esa pistola es una maquinísima del tiro. La regulación, si acaso un poquito a la derecha, pero muy poco. ¿No tiene un destornillador en la caja?

Yo no soy tirador de aire, aún. Así que mucho no se de ello, pero, al fin y al cabo es una pistola de tiro de competición con cacha anatómica. Yo en esos casos apostaría por exceso de apoyo del dedo pulgar. Prueba a no hacer tanta presión con él, a apoyarlo simplemente.

¿Qué pinta tienen los blancos vueltos?

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por tirititao » 27 Abr 2009 09:25

Hola flipk12, la pistola tiene toda la herramienta necesaria solo que como te he dicho, normalmente los disparos tienden a ir hacia la derecha, esta diana es una excepción, por eso no me he decidido a tocar nada. Lo que sí observo es que en posición normal la pistola tiende algo a la derecha por lo que voy a tocar un pelin la posición de la culata y dejar las miras como están a ver que pasa. Te pongo mi primer blanco vuelto que es el que tengo en casa ya que todos los demás han quedado en la galería. En él me fijé más en que los tiros no se fueran para los lados que en la altura en sí del disparo. Hay un total de 130 puntos en 15 disparos, todos en el negro. Normalmente en el blanco vuelto mi primer disparo siempre es muy bueno, no sé por qué los demás se empeñan en alejarse de él je,je, no se deben de llevar bien entre ellos.

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por Tomate » 27 Abr 2009 14:23

jajajajaja seee.... suele pasar los disparos tienden a repelerse... jajajajaja

Yo voy a ser más "malo" que flipk12, para mí que lo que está pasando es que le das muy duro al disparador, yo creo que esos disparos en el 7 responden lisa y llanamente a problemas de "dedazo" o de aflojado de muñeca.

O le estás dando el "dedazo" a la hora de soltar el disparo o estás aflojando la muñeca en el momento de aplicar la presión. Como la pistola de aire es "una caña de pezcar" cualquier desviación se hace grande en el blanco.

Mi recomendación, más tiro en seco, más tiro con el blanco vuelto y tratar de corregir el tema del dedo y la muñeca.

Otro aparte es la corrección de miras, no es posible que un tirador que hace el grupo que vos hacés en el 10/9 del blanco con zonas que ponés, tenga temor a corregir las miras.

Las miras de un arma de competición son un mecanismo de relojería, si le das 2 clicks a un lado corrige x mm a ese lado, al volver los clicks vuelve la corrección. no hay nada que temer, sobre todo en los ensayos, corregís y si te salió mal lo volvés, no hay que perder la cuenta de cuantos clicks diste y si te vas a olvidar mejor anotar, pero ya es hora de perder el miedo a la corrección de miras.

Un abrazo

Saludos desde Rosario, Argentina

Tomate©

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por tirititao » 27 Abr 2009 21:55

Hola tomate, que más quisiera yo que todas las agrupaciones fueran como la de esa diana, normalmete no agrupo tanto, te pongo otras dianas para que lo veas y te aseguro que las tengo peores je,je, estas son las ¿buenas?. Como verás siempre se escapa algún tiro de forma inexplicable. A veces le tiro adrede a 5 je,je, (es de coña, que es una mosca como Dios manda).

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por Tomate » 28 Abr 2009 04:35

Viendo estos blancos insito en lo que te dije más arriba, te está faltando consistencia, te falta "piso" ... ¿cómo lo explico...??

Cuando uno empieza a disparar hace el 10% de las cosas bien y el 90% mal, a medida que vas entrenando y aprendiendo este porcentaje se va dando vuelta hasta llegar a uno 80/20 ó 90/10 según habilidades y características de cada uno.

Creo que aún te está faltando volcar esta relación, que hay disparos que te cansás y te los sacás de encima, o que perdés la atención o simplemente los descuidás.

Los grupos 9/10 hablan muy bien de muchos de tus disparos pero esos escapados sigo pensando que responden a una falta de control de ese disparo en particular, ya sea por distracción, descuido, arreatamiento, en fin...

Sostengo lo que dije, disparo en seco, pulir la técnica, disparar con el blanco vuelto, hacer series con el puntaje puesto de antemano, (por ejemplo voy a tirar un 45 o más. Eso te pondrá presión).

Tirar cada tiro como único, tirar cada tiro un 10.

Suerte

Saludos desde Rosario, Argentina

### RE: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por tirititao » 29 Abr 2009 00:45

Gracias por tu opinión Tomate, creo que no te falta razón ya que por un lado estoy saliendo de una molesta lesión de brazo que hace que me cuesten mucho los últimos 30 disparos y además creo que tengo que trabajar más en la concentración (aún soy débil je,je). Voy a hacerlos caso y voy a seguir con los disparos en seco (no he visto nada más aburrido) y el blanco vuelto a ver si consigo que los balines se empiecen a llevar bien entre ellos. La verdad es que quiero depurar lo más posible porque estoy esperando a que llegue la F para ir a buscar una tesro que tengo comprada y para mi va a ser otro mundo por lo que todo lo que lleve adelantado va a ser poco.

Ya os contaré.

### RE: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por Tomate » 29 Abr 2009 02:48

Fantastico!!!, pero no dejes de lado el aire, no hay nada que afine mas el dedo y que de buenos resultados a costos bajísimos.

Repasate la técnica empezá a hilar fino, trabajá la concentración (los jueguitos de las compus como el buscaminas y demás suelen desarrollar mucho la concentración).

Hacete una alineación de miras con una compu y fíjala visualmente, hacé ensayos de visualización, podés empezar con un disparo y terminar con una competencia completa, en fin...

Hay mucho que y por hacer.

Suerte!!

Saludos desde Rosario, Argentina

### RE: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por tirititao » 29 Abr 2009 08:55

Gracias Tomate, el aire no lo voy a dejar ya que por una lado es un auténtico vicio y por otro en mi ciudad el club de tiro solo abre los sábados y los domingos por la mañana, vamos que, o entreno también con aire o no entreno. Si que me queda mucho camino, de hecho llevo entrenando un poco en serio cinco meses y con muy poquito tiempo que dedicarle (una o dos tiradas a la semana), a partir de junio otro gallo cantará ya que pasaré a poder entrenar casi a diario. De entrada, a parte de seguir tus consejos, que para mi son una ayuda imprescindible, voy a resumir el post para hacerme un "pequeño" manual de entrenamiento. Si no fuese por gente como vosotros que estais dispuestos a compartir vuestros conocimientos, esta afición no sería lo mismo.

Ya os iré contando resultados.

### RE: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por flipk12 » 29 Abr 2009 09:43

Si, si que es aburrido, cierto. El blanco vuelto no tanto, pero también. Y si te pones a mirar hasta entrenar es aburrido. Lo realmente gratificante es la competición. Ahora bien, competir "cagándola" pos como que no, de ahí que hagamos todo el resto. ;)

Te sorprenderá, cuando cojas la Tesro, lo que te servirá todo lo que llevas adelantado con el aire. Yo ando buscando una Steyr LP10 y la financiación para entrenar en casa por el invierno. Me pasa como a tí, la jornada de verano es, lamentablemente, sólo por el verano.

**”[citando a: tirititao]**

***Gracias por tu opinión Tomate, creo que no te falta razón ya que por un lado estoy saliendo de una molesta lesión de brazo que hace que me cuesten mucho los últimos 30 disparos y además creo que tengo que trabajar más en la concentración (aún soy débil je,je). Voy a hacerlos caso y voy a seguir con los disparos en seco (no he visto nada más aburrido) y el blanco vuelto a ver si consigo que los balines se empiecen a llevar bien entre ellos. La verdad es que quiero depurar lo más posible porque estoy esperando a que llegue la F para ir a buscar una tesro que tengo comprada y para mi va a ser otro mundo por lo que todo lo que lleve adelantado va a ser poco.***

***Ya os contaré.”***

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por tirititao** » 29 Abr 2009 09:55

Hola flipk12, lo mío es peor, en verano el club solo abre los domingos por la mañana, es flipante. Respecto a la LP10 es un pistolón, ahora hay un par de ellas a la venta en el foro. Si quieres gastar algo menos la LP1 también es un pistolón (te lo digo porque he tenido una) y seguro que las encuentras algo más baratas que las LP10. Si te animas a comprar una LP1 yo hablaría con Pablo de Ibergrips ya que suele tener alguna y te las vende algo más caras pero revisadas y con dos años de garantía. Yo le tengo encargada una LP5 de co2 (con la Tesro y el puñetero armero el presupuesto se me ha quedado en nada, je,je) y la verdad es que me sale bien de precio y además te da la empuñadura de tu talla, que es un punto.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por flipk12** » 30 Abr 2009 11:34

Ahora, de momento, son demasiadas modalidades (y menos mal que deseché los recorridos), no me da tiempo a entrenar todo lo que necesitaría. Bien es cierto que lo de una modalidad en parte vale para otra, pero no me planteo empezar con aire porque me conozco. Nunca he competido en aire, con lo que ni siquiera sé los puntos que haría ni tengo nivel deportivo. Pero una vez metido en harina se que me iba a enfainar, como con el resto de las modalidades.

De cara al invierno si que me gustaría comprar una, y tengo claro que quiero la LP10. Ciertamente que podría comprar una más económica y tal, pero tengo la experiencia del 9mm, en dos años compré tres pistolas para llegar finalmente a la opción que más me gustaba al principio, pero que deseché pensando en que total para lo que iba a hacer con ella ..... el dinero del pobre va a la tienda dos veces, o tres.

Así que esperaré, sin prisa, a que aparezca una LP10 que esté impecable y cerca, que me gusta ver y probar lo que compro. Y si finalmente no sale la compraré nueva.

Con Pablo tenía que hablar para que me hiciese una empuñadura a medida para la GSP. La morini me va bien de ancho pero tengo los dedos largos. Es algo que me da pereza pero que finalmente tendré que hacer. Aunque igual pruebo primero una Rink, que tiene talla gorda y fina para el mismo ancho.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por tirititao** » 30 Abr 2009 13:53

Pues lo del aire planteatelo antes ya que produce adicción, lo bueno que tiene es que con que tengas un lugar con 11 metros de largo ya tienes galería de tiro por lo que puedes entrenar el día y a la hora que quieras, lo único que tienes que tener en cuenta es el ruido para no molestar a los vecinos pero por lo demás libertad total. Yo, cuando no voy al club tiro en mi cancha particular que tengo en una bodega de mi edificio y cuando acabo de entrenar me tomo una cervecita fresquita y para casa. Si no fuera por eso entrenaría mucho menos ya que tengo el tiempo muy ajustado y el club de tiro a 6 km de casa.

Lo de la cachá, si te vas a gastar dinero y la economía te lo permite yo iría a una a medida, es la forma de no gastar dos veces el dinero.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate** » 30 Abr 2009 15:31

Uffff... Las Steyr son muy lindas armas de aire, lamentablemente nunca me llevé bien con ellas (a pesar de haberlas probado bastante porque mis amigos tienen casi todos), yo tengo una Morini 162M con la que llevo más de 8 años de romance, sin ser un gran tirador de aire, desde que la probé subí mis puntajes 10 puntos que nunca volví a bajar salvo algún inconveniente achacable a mi, pero en una tirada normalita estoy 10 puntos encima de las anteriores armas, así que amo mi Morini.

También tengo mi polígono privado en casa, disparo desde la cocina al asador y justo hay 10 mts, pero debo pasar entre la heladera y la puerta donde hay unos 5 cms de ancho... jajajajajaja Todo el mundo me dice que le voy a dar a la heladera y yo respondo que "ese será el día que me retire de esto..." jajajajajajaja

Con respecto a las cachas también tengo debilidad por las Morini, me quedan perfectamente las medium y apenas retoco detalles.

Les dejo un abrazo

Saludos desde Rosario, Argentina

Tomate©

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por tirititao » 30 Abr 2009 22:11**

Hola Tomate, la verdad es que la steyr es una pistola un pelín puletera, no perdona nada pero se aprende a amarla. En cuanto a las empuñaduras yo también soy de Morini, la LP10 me venía con una de ibergrips (una gran empuñadura por cierto) pero yo creo que Morini hace sus empuñaduras pensando en mi mano, al final la he cambiado. Me han hablado muy bien de tu pistola pero la verdad es que no la he probado. La Lp10 me entró por los ojos, tenía una LP1 que era una delicia pero la verdad es que es algo menos complicada para tirar (quizás es porque era de co2 y la verdad es que es mucho menos brusco que el aire).

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por plutcaza » 02 May 2009 20:28**

Yes un genio chavalllll

:plas

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por braveheart » 05 May 2009 11:30**

Hola amigos, quisiera que me aconsejarais sobre cómo mejorar a la hora de disparar con mi cz ya que aunque agrupo bien, sufro algún que otro gatillazo y se me mueve la mano. ¿cómo tengo que poner el pulgar, es recomendable practicar en casa en vacío? no sé que más un saludo y gracias:db:-)

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate » 06 May 2009 06:43**

Estimado, tu pregunta está contestada a lo largo de todo el hilo.

Leyendo desde el inicio vas a encontrar ejercicios, explicaciones de por qué el tiro en seco, en fin.

El hecho de que arma tengas no varía mayormente si desarrollas una buena técnica, claro que hay matices, no es lo mismo una rama con empuñadura anatómica que una con empuñadura común, ni un .22 que un 9x19 pero muchos de los conceptos técnicos son similares y si aprendés bien, el cambio de armas se hace adaptando algunas cosas de la técnica bien aprendida.

Por lo que mi recomendación es que leas el hilo desde el principio, trates de ponernos alguna foto de tu blanco y seas un poco más específico con las dudas.

Espero que no lo interpretes como que me lavo las manos, pero sinceramente está escrito todo. Si aún después de la lectura seguís teniendo dudas o preguntás con gusto las seguimos por aquí.

Saludos desde Rosario, Argentina

Tomate©

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Mister\_Weber » 07 May 2009 15:29**

Tomate y flipk, flipk y Tomate:

Amigos, en marzo conseguí la puntuación necesaria para subir a segunda categoría.

Y vosotros diréis... ¿y qué tengo yo que ver con esto? pues prácticamente todo, no tengo duda alguna al afirmar que mi ascenso ha sido gracias a leer vuestros comentarios y seguir vuestros consejos de este hilo que sigo con interés a pesar de que no participo en él.

A los dos, simplemente GRACIAS.

:plas:plas:plas:plas:plas

Saludos

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate » 07 May 2009 18:19**

WOW!!!! Que alegrón!!!! FELICITACIONES!!!! Mister\_Weber

Gracias por los conceptos, pero el que está detrás de la pistola siempre sos vos.

Es fantástico que hayamos colaborado en algo, en definitiva es el objetivo de este hilo.

¿Ya te repusiste del "descuartizamiento"? jajajaja Un abrazo y que te recuperes pronto.

Saludos desde Rosario, Argentina

Tomate©

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por flipk12 » 07 May 2009 23:40**

Felicidades. Muchas felicidades. Más te felicito porque te ha picado el gusano del tiro que por el ascenso. Espero que sigas entrenando.

A mi realmente me gusta hablar de estas cosas, así que los agradecimientos los encuentro inmerecidos, máxime cuando no me tengo por experto, conozco muchas personas que saben más de tiro y tiran mejor que yo, Tomate una de ellas. Los agradecimientos, los míos también, vayan para él.

Y, por otro lado, un pequeño tirón de orejas por no participar. Has aprendido de nosotros y no nos has dejado aprender de ti. :(

**"[citando a: Mister\_Weber]**

**Tomate y flipk, flipk y Tomate:**

**Amigos, en marzo conseguí la puntuación necesaria para subir a segunda categoría.**

**Y vosotros diréis... ¿y qué tengo yo que ver con esto? pues prácticamente todo, no tengo duda alguna al afirmar que mi ascenso ha sido gracias a leer vuestros comentarios y seguir vuestros consejos de este hilo que sigo con interés a pesar de que no participo en él.**

**A los dos, simplemente GRACIAS.**

**:plas:plas:plas:plas:plas**

**Saludos"**

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**□ por FuturoPasado » 11 May 2009 20:11**

Saludos, os quiero agradecer todas vuestras aportaciones, auténticas lecciones, que estoy intentando asimilar.

Me acaba de llegar la F y me estoy iniciando ahora, pese a mi edad, en este apasionante mundo del tiro.

En la medida en que se me planteen las dudas (ahora pienso que todavía es pronto) espero vuestros sabios consejos.

De nuevo, gracias.:plas:plas

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**□ por Mister\_Weber » 11 May 2009 23:15**

**"[citando a: Tomate]**

**WOW!!!! Que alegrón!!!! FELICITACIONES!!!! Mister\_Weber**

**Gracias por los conceptos, pero el que esta detrás de la pistola siempre sos vos.**

**Es fantástico que hayamos colaborado en algo, en definitiva es el objetivo de este hilo.**

**¿Ya te repusiste del "descuartizamiento"?? jajajaja Un abrazo y que te recuperes pronto.**

**Saludos desde Rosario, Argentina**

**Tomate©"**

Tomate, créeme cuando digo que no habéis colaborado en algo, sino en muchísimo. Gracias ;)

Sobre mi "descuartizamiento" ya estoy bastante mejor, aunque no lo suficiente para volver a mis entrenamientos, aun tengo dolores cuando "me clavo" en el suelo para tirar, la buena noticia es que ya no me balanceo tanto como me pasaba antes de la operacion :P:P:P, pero solo puedo mantener la postura por unos instantes. Todo llegará, tendré que tirar de paciencia.

Saludos mi estimado amigo.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**□ por Mister\_Weber » 11 May 2009 23:30**

**"[citando a: flipk12]**

**Felicidades. Muchas felicidades. Más te felicito porque te ha picado el gusano del tiro que por el ascenso. Espero que sigas entrenando.**

**A mi realmente me gusta hablar de estas cosas, así que los agradecimientos los encuentro inmerecidos, máxime cuando no me tengo por experto, conozco muchas personas que saben más de tiro y tiran mejor que yo, Tomate una de ellas. Los agradecimientos, los míos también, vayan para él.**

**Y, por otro lado, un pequeño tirón de orejas por no participar. Has aprendido de nosotros y no nos has dejado aprender de ti."**

flipk, tú también te mereces el agradecimiento, puede ser que algunos sepan más y tiren mejor... pero ¿cuántos de ellos saben enseñar a los demás como lo hacéis vosotros?

Sobre mi tirón de orejas, tomo buena nota, me flagelaré un par de veces y hago firme proposito de enmienda.

Sobre lo de aprender de mí, lo veo complicado, ya sabes que todo se pega menos la hermosura.... y yo, hermosura tengo poca... :D

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por flipk12 » 12 May 2009 00:35**

Pos ha sido un placer.

Si que se aprende. De tus aciertos aprendemos, pero de tus errores también y al final la charla es constructiva.

Recupérate pronto.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate » 12 May 2009 02:47**

Estimado FuturoPasado, me alegra que te podamos aportar algo y esperamos tus consultas, seguro siempre que podamos vamos a arrimar alguna cosa para intentar ayudar.

Mister\_Weber Me alegra mucho saber que estás reponiéndote y espero que pronto estés tirando, con permiso médico, ve haciendo algunas sesiones de Tiro en seco (no muy largas, lo que te permita estar parado) y a medida que vas sintiéndote cómodo vas estirando los tiempos. Siempre es preferible demorar que apurar, a veces unos días más de descanso hacen una diferencia y apurarse significa un retroceso y una complicación, la salud primero amigo.

También se puede disparar en seco sentado, te dará miras y disparador.

Gracias flipk12, para mi es un privilegio compartir este hilo con vos, ya hemos discutido el tema de lo que significa un maestro para mi y que muchas veces mayor conocimiento no es lo que hace la diferencia, lo hace la generosidad, la franqueza, el compartir, la voluntad de enseñar.

En la era de Internet muchas cosas están a un click de distancia pero encontrar a alguien que se brinde generosamente como lo hacés vos en este hilo es un lujo que tenemos en armas.es y que no se compra por e-bay. Como si fuera poco me siento un espectador de privilegio en primera fila.

Un abrazo

Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por macuvi » 13 May 2009 22:56**

Hola maestros Tomate y Flipk 12,

Sigo vuestro hilo desde el principio y estoy alucinando de como enseñais sin ánimo de lucro a los neófitos como yo,

El sábado 16 empiezo el curso para sacar la licencia, nunca dispare una pistola, sí un revólver de avancarga, no sé si será igual, espero aplicar lo aprendido con vuestras explicaciones. Espero que sigais con el hilo para poder aprender de vuestros conocimientos.

(Muchísimas gracias por todo)

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por flipk12 » 13 May 2009 23:43**

Pues no te puedo decir porque nunca he practicado la avancarga, pero presumo que es parecido. Hermosa disciplina la avancarga, tengo buenos amigos que la practican.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate » 14 May 2009 03:18**

Siempre gracias por los conceptos y me alegra que haya gente que lee y aprovecha lo que podemos aportar.

A mi me gusta disparar con avancarga aunque no sé si me tomaría todo el trabajo de cargar el arma... jajajajaja me las dan cargadas y "Tomá Tirá" jajajajaja

La diferencia más importante es que en avancarga la Continuación del disparo es indispensable, ya que el tiempo del ciclo en estas armas se alarga.

Pero la técnica de puntería, presión sobre el disparador y demás es bastante parecida, si te adaptas a la "lentitud" de estas armas se consiguen buenos resultados.

Saludos desde Rosario, Argentina

Tomate©

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por FuturoPasado » 14 May 2009 19:20**

Saludos Tomate Flipk 12 y demás compañeros del foro. Hoy tenía pensado pasarme por el club a poner en práctica los sabios consejos que se muestran en este hilo y... ¡Se pone a llover a mares!

Qué le vamos a hacer, tengo la pistola desde ayer por la tarde y me comía la impaciencia y ahora...

Espero que esto no siga y el fin de semana pueda hacer algo que comentar con vosotros.

De momento os la presento ¿Qué os parece para empezar?

FuturoPasado

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Drei76 » 14 May 2009 19:49**

Con una Ruger parecida a esa (con las cachas negras) aprobé el examen: 87 puntos y pegando una gatillazo que no dio a la diana, creo.

Me gustó la pistola y la miré para comprarla en cuanto me dieran la F (la de la foto de abajo me encanta), pero al final creo que me decidiré por la Hammerli X-esse.

Un saludo

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por tirititao » 14 May 2009 21:14**

Que envidia, yo aún estoy esperando la F con una tesoro comprada y aguardando en la caja de Miguel.

Bueno al tema, no se si es el mundo al revés o que soy un tirador raro de narices pero me pasa algo que no se como explicar. Tirando en blanco vuelto agrupo y puntuo mejor que tirando a blanco normal. Por poner un ejemplo hoy he hecho dos tiradas de 10 disparos a blanco vuelto y no han bajado de 90 puntos (90 y 91 concretamente) y sin embargo con blanco normal en seis tiradas de 10 he hecho una media de 84 con dos tiradas máximas de 87 puntos. A mayores se me suelen ir los tiros más bajos. ¿es normal? al final me veo compitiendo con el blanco vuelto je,je.

Si alguien me puede ayudar se lo agradezco, estoy un pelín desesperado.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate** » 15 May 2009 00:07

FuturoPasado Lamento lo de la lluvia, pero nunca olvides que llueve para todos el día de la competencia, no sé como es por España, pero aquí se tira lo mismo, no se suspende por lluvia y no es mala idea entrenar un poco en esas condiciones.

Hermosas las cachas de madera, mi Ruger tiene las de plástico nomás. Aquí hay muchas 512 y todas andan de maravilla, uno de los únicos problemas que se da en 2 de cada 3 (la mía por suerte no lo tuvo) es que el indiciador de munición en recámara (el que sobresale del lado izquierdo del arma) suele dar interrupciones, la solución es sacarle la chapita interna (por fuera no se nota nada) y se terminan los problemas.

Bellísima, que la disfrutes.

La verdad es que si te vas a dedicar a la competición Drei76, la Xesse me parece una mejor elección, si bien la Ruger es fenomenal, es más un arma plinkera, aunque he visto hacer muy buenas cosas con ella a tiradores novatos. También los costos de una y otra no son iguales (al menos en Argentina).

Para tirititao

Es normal que en el blanco vuelto consigas mejores agrupaciones, el ejercicio está pensado para quitarte una variable (que es la diana) y que sólo te preocupes por la alineación de miras y la presión sobre el disparador.

Tampoco es bueno que sumes lo que hacés con el blanco vuelto (dar 90 y 91 es que estás sumando ¿cierto? jajaja).

Ahora bien, se supone que si vos hacés buenas agrupaciones con el blanco vuelto cuando te vas al blanco normal estás muy pendiente del punto de parada del arma y eventualmente estás mirando el blanco en vez de las miras.

La levantada es importante, cuando llegás al punto de apuntar y comprobás que estás a las 6 de la diana ya no mirás el blanco y concéntrate en las miras y el disparador (que es lo que hacés con el Blanco vuelto). Con la práctica y sin reforzar el vicio de mirar dónde fue el disparo o de intentar enfocar el blanco (perdiendo miras), seguramente vas a revertir este tema de pegar más con el blanco vuelto.

Saludos desde Rosario, Argentina

Tomate©

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por tirititao** » 15 May 2009 00:21

Es cierto, estaba contando jeje pero era por describir la situación en vez de escanear los blancos, je,je. De todas formas, ahora que he leído tu contestación creo que acabo de visualizar todos los fallos de la tirada de esta tarde y creo que tienes toda la razón, estoy más pendiente de conseguir la parada en la altura justa que de la alineación y del disparador. Eres un crack amigo, y yo toda la tarde comiéndome la cabeza. Gracias por el consejo, mañana probaré a ver si corrijo, quiero estar lo más en forma posible para cuando pueda coger la TESRO TS22 3. Je,je.

De nuevo gracias.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate** » 15 May 2009 00:39

Me alegra poder aportar algo, crecer en tiro es lento, no hay recetas mágicas a medida que vas aprendiendo vas viendo mejor los errores y así se va para adelante.

El conocimiento no es instantaneo, es sedimentario, como pintar con un pincel que tiene las cerdas separadas, das una pincelada y cubre una parte y otra no, en la segunda pasada vas cubriendo más y así... no es qué ves, aprendes y ya.

Hay que ir atento y estar pendiente, tu capacidad de resolver los errores es la que te salvará en las competencias.

Como dijo confucio:

Me lo contaron y lo olvidé.

Lo vi y lo entendí.

Lo hice y lo aprendí.

Espero comentarios de mañana.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por flipk12 » 15 May 2009 16:15

Bueno, lo que comentas es normal ..... al principio. Luego tienes que llevar a la diana lo que aprendes con el blanco vuelto.

Al principio te varía la altura, que tienes cogida con la referencia del negro de la diana. Yo apunto en altura a la mitad de la mitad, o sea, al 4 más o menos, lo mismo con el vuelto que de frente. Poco a poco cogerás referencia en altura esté o no el blanco. A la gente que apunta a la base del negro (yo era antaño de ellos) les cuesta más trabajo, les parece imposible poder ajustar los tiros en altura sin apuntar a ningún sitio definido.

Ciertamente, has de tirar en la competición con el blanco vuelto, dentro de tu cabeza, y mejorarás. Plantéate qué es lo que te obstaculiza para hacer lo mismo con la diana de cara. O que estás haciendo de más o de menos. Te podría dar indicios, pero se resumen en "tan bien lo quieres hacer que la cagas". Te pasas de tiempo, tanto quieres ajustar que se te va la vista al blanco y pierdes las miras, tratas de gatillar en el preciso momento en que está todo perfecto .....

Si pones fotos de blancos te podremos indicar con mas precisión.

***”[citando a: tirititao]***

***Que envidia, yo aún estoy esperando la F con una tesoro comprada y aguardando en la caja de Miguel.***

***Bueno al tema, no se si es el mundo al revés o que soy un tirador rarito de narices pero me pasa algo que no se como explicar. Tirando en blanco vuelto agrupo y puntuo mejor que tirando a blanco normal. Por poner un ejemplo hoy he hecho dos tiradas de 10 disparos a blanco vuelto y no han bajado de 90 puntos (90 y 91 concretamente) y sin embargo con blanco normal en seis tiradas de 10 he hecho una media de 84 con dos tiradas máximas de 87 puntos. A mayores se me suelen ir los tiros más bajos. ¿es normal? al final me veo compitiendo con el blanco vuelto je,je.***

***Si alguien me puede ayudar se lo agradezco, estoy un pelín desesperado.”***

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por tirititao** » **16 May 2009 19:14**

Más vale tarde que nunca, ayer no pude tirar. Ahí os pongo un blanco vuelto con 10 disparos

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por tirititao** » **16 May 2009 19:18**

Lógicamente era una broma je,je, la verdad es que solo es un disparo pero es bastante bueno, el primero siempre me suele salir bueno, los demás son los que se empeñan en alejarse.

Os pongo dos blancos vueltos de hoy uno con 10 disparos (van bajos pero busqué la altura de parada cómoda) y otros con 20 (en este procuré parar donde paro para buscar el centro de la diana).

Ya podeis empezar a darme tirones de orejas, todo sea por aprender.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por flipk12** » **17 May 2009 11:35**

Has de apuntar al mismo sitio, esté vuelto o no. No te desesperes porque inicialmente vayan altos o bajos. La tendencia es que vayan altos con blanco vuelto porque incoscientemente buscas el medio de la diana.

No están mal. Se ve que no tienes pillada claramente la referencia en altura, pero bueno, poco a poco.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por paneque** » **21 May 2009 15:43**

Hola a todos, por error escribi en el foro general de armas cortas, cuando en realidad quería escribir aquí, mal informático que es uno, que se le va a hacer. Pues bien el tema es que practico una nueva forma de tiro en seco que a mí particularmente me funciona, pues me sirve para controlar el tiempo que tardo en apuntar, respirar y parar ayudándome para cuando tengo una tirada, a controlar el tiempo, y lo practico de la siguiente forma: En vez de dar vueltas sobre una diana lo realizo siguiendo el segundero de un reloj, en mi caso de cocina, se hace más ameno y controlas más. En fin quizás sea un poco chorra pero me funciona.

Saludos a todo y a seguir escribiendo compañeros

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por toranaga** » **21 May 2009 20:47**

Practica con el espejo, verás como mejoras

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por jomapo** » **30 Jun 2009 20:59**

La reposición de éste, mi hilo favorito, me va a permitir dormir esta noche como un bendito.

Gacias webmaster y . . .

BUENOS TIROS

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por flipk12** » **10 Jul 2009 14:03**

Están en ello, cada día funciona alguna cosilla más.

Lo cierto es que en este hilo hay material suficiente para hacer un subforo de "PRECISIÓN", lo cual sería congruente con tener uno de "CAZA" otro de "IPSC".

Lo de armas para el tiro es demasiado genérico, me temo, de hecho los de arma corta acabamos todos aquí, yo lo hubiese dividido en PLATO, PRECISIÓN Y ALTA PRECISIÓN.

El hilo se ha hecho muy largo y les habrá costado convertirlo imagino.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por almati** » **10 Jul 2009 21:24**

Hola, un saludo y una pregunta:

Ha llegado a mis manos temporalmente y para participar en un torneo un magnifico ejemplar de pistola de AC modelo ANCHUSTZ a la que le estoy cogiendo el aire (nunca mejor dicho;)

PEROOO: de cada 15 diparos 5 de ellos se van como por arte de magia a la zona 7-8 de las 8h. y quedando los restantes 10 disparos centrados entre el 10-9 (muy majos ellos)

A que se puede deber:

Cansancio, excesiva relajación, posición incorrecta del dedo en el disparador ....

Echadme un cable

Estupendo hilo, felicitaciones a flipk y a tomate:plas

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por macuvi » 10 Jul 2009 23:28**

Hola, maestros flipk y tomate, me alegro de encontrar de nuevo el hilo, primero daros las gracias por vuestros consejos, porque entre vosotros y el maestro Tena pude aprobar el trece de junio con 79 puntos y 3 fuera.

Muchisimas gracias por todo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por flipk12 » 11 Jul 2009 21:12**

Bueno, el manual, sin pararnos en más detalle, dice que eso son claramente gatillazos. Sacas el tiro incorrectamente.

Si están en el 7-8 no es tan mala la cosa. Sin verte tirar o ya siquiera ver una diana complicado aventurar más.

La teoría la tenemos todos más o menos clara, pero de vez en cuando nos encontramos en que un tiro no sale y lo sacamos por narices. Esos suelen acabar ahí, donde pintas, o peor.

Para corregirlo te recomiendo la A y la B del tiro, o sea, tiro en seco y blanco vuelto. Si, ya sé, me pongo pesado con el tema y es aburrido, pero nadie dijo que fuese fácil. Para darte consejos más concretos necesitaría verte tirar.

**"almati dijo:**

***Hola, un saludo y una pregunta:***

***Ha llegado a mis manos temporalmente y para participar en un torneo un magnifico ejemplar de pistola de AC modelo ANCHUSTZ a la que le estoy cogiendo el aire (nunca mejor dicho; )***

***PEROOO: de cada 15 diparos 5 de ellos se van como por arte de magia a la zona 7-8 de las 8h. y quedando los restantes 10 disparos centrados entre el 10-9 (muy majos ellos)***

***A que se puede deber:***

***Cansancio, excesiva relajación, posición incorrecta del dedo en el disparador ....***

***Echadme un cable***

***Estupendo hilo, felicitaciones a flipk y a tomate:plas"***

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por Tomate » 11 Jul 2009 22:43

Volvimos!!!!!! jajajajajajaja Que bien!!!!

almati coincido con Flipk12 en cuanto a que es gatillazo puro y duro, a veces la impaciencia, la ansiedad o el hecho de que el arma se esté desestabilizando en la parada que nos lleva a darle el tirón antes "que se mueva más".

Además de blanco vuelto y tiro en seco sería importante conseguir un ayudante que haga una tabla de tiempos de disparo, con un cronómetro tomar el tiempo desde que levantás (despegás el arma de la mesa) hasta que sale el disparo (también sirve tomarlo desde la parada en pie de diana al disparo), anotar el puntaje de cada tiro junto con el tiempo, seguramente los 9/10 tendrán un tiempo y los 7/8 tendrán o uno más corto o uno más largo (siempre hablando de promedios en unos 60 a 80 disparos), si es el más tiempo es que estás estirando las punterías y sacás el disparo cuando empieza a desestabilizarse el arma, si es menor estás apurando el disparo. Si los tiempos son regulares en todos los disparos quizás el tema está en la mecanización y nada más.(Aghhh espero que se entienda)

Un buen estudio de este aspecto da resultados, si no conseguís un cómplice, podés hacerlo con un trípode y una filmadora aunque es más complicado tomar los tiempos después.

Gracias macuvi es bueno saber que hemos aportado algo. Esperemos que puedas seguir entrenando y progresando.

Saludos desde Rosario, Argentina

TomateÂ©

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por tirititao » 13 Jul 2009 00:56

Hola de nuevo, por fin llegó la F y os pongo un blanco de mis primeros 50 disparos (después de tirar una caja de otros 50 para centrar). A ver qué me podéis decir para ir mejorando un poquito (me ha parecido más agradecido que el aire comprimido, je,je).

Edito: No consigo poner la foto.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por flipk12 » 13 Jul 2009 08:30

Siendo los primeros 50 disparos, se nota el aire comprimido, que quieres que te diga.

Tienes un poco de gatillo (los ochos y siete a las ocho), un poco de flojera de mano (los siete y ocho a las seis), y un pelín de dedo gordo (agrupamiento de nueves abajo a la derecha).

A ver, la diferencia principal con el aire comprimido es que hay que sujetar la pistola, no simplemente sostenerla, y sacar el tiro, que al principio cuesta un poco, ya que el peso del gatillo es el doble.

La ventaja es que no necesitas forzar tanto la parada, ni ajustar tanto las miras. Hombre, cuanto más las ajustes mejor siempre que eso no vaya en detrimento de sacar el tiro correctamente, que es lo que suele pasar y además se acentúa en las competiciones, tratas de ajustar tanto al 10 que te vas al cespé.

Consejos. Leves, muy leves. Acostúmbrate al arma, a sujetarla y a sacar el tiro sin aflojar la mano y sin gatillar.

Busca una cadencia de disparo más rápida que para el aire comprimido. No te eternices en las paradas. Si ves que la cosa no sale no lo fuerces, baja la mano y empieza de nuevo.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por flipk12 » 13 Jul 2009 08:45

!!!Esteeeeee guau!!! Pive, que alegría que volviste viejo. Pensábamos que te habías perdido allá en la pampa. No nos des más esos sustos, boludo.;

**"Tomate dijo:**

**Volvimos!!!!!! jajajajajajaja Que bien!!!!"**

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por [tirititao](#) » 14 Jul 2009 08:54

Gracias por tu evaluación Flipk, me voy quince días de vacaciones pero en cuanto vuelva en Agosto voy a trabajar en los detalles que me dices para ver si los mejoro antes de empezar a entrenar tiradas de 20 y 10 segundos. La verdad es que se extraña la forma de tirar respecto al aire pero me imagino que sea cuestión de acostumbrarse.

Ya os iré contando, para gente como yo que acaba de empezar la ayuda de "profesionales" como tú y como Tomate es fundamental.

Gracias por compartir tu tiempo y tus conocimientos.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por [flipk12](#) » 14 Jul 2009 09:32

Igual no me entendiste cuando te dije que se notaba lo del aire comprimido. Se nota, mucho, pero para bien. Es una buena diana, con algún fallo puntual, pero el que esté libre de pecado .....

No hay de que, me alegra serte útil.

Está bien que te pongas metas. Yo me voy a dedicar a trabajar la precisión en 9mm, y a flagelarme mucho, alternativamente, que el otro día perdí 25 puntos en precisión y eso no puede ser. Así no voy a ninguna parte. Menos mal que perdí 10 en velocidad y lo compensé un poco.

**"tirititao dijo:**

***Gracias por tu evaluación Flipk, me voy quince días de vacaciones pero en cuanto vuelva en Agosto voy a trabajar en los detalles que me dices para ver si los mejoro antes de empezar a entrenar tiradas de 20 y 10 segundos. La verdad es que se extraña la forma de tirar respecto al aire pero me imagino que sea cuestión de acostumbrarse.***

***Ya os iré contando, para gente como yo que acaba de empezar la ayuda de "profesionales" como tú y como Tomate es fundamental.***

***Gracias por compartir tu tiempo y tus conocimientos."***

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por [almati](#) » 14 Jul 2009 17:48

Primer intento de subir los blancos que os comentaba antes

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por [almati](#) » 14 Jul 2009 18:08

Y aqui van dos más.

Tengo que decir que la puntuación es, si no calcada, si muy similar a la que consigo en fuego central.

La verdad es que lo vuestro es de -chapeau-

La ayuda e información que sólo un amigo o un profesional te puede DAR y que en mi club, por los malos rollos que habitualmente se dan, no la consigo.

Nos la ofreceis vosotros desinteresadamente;)

Tan solo queda decir:

MUCHAS GRACIAS

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por [flipk12](#) » 14 Jul 2009 23:27

Si, mayormente parecen gatillazos. Quitando en el último blanco en que tienes unos impactos abajo en el otro lado. Eso es empuñadura, posiblemente demasiado apoyo del pulgar. Pero si llevas poco tiempo con el arma es normal, menos peso de gatillo, distinta empuñadura ....

Yo no soy especialista en aire, de hecho nunca he competido en él, así que te podría orientar mucho mejor Tomate.

Lo que cuentas de los clubes, el guardarse conocimientos y los malos rollos ..... bueno, lo lamento, afortunadamente hay de todo y no en todos los lados pasa eso. En el mío hablamos de técnica, enseñamos al que quiere aprender, aprendemos del que quiere enseñar ..... no todos quieren enseñar y no todos quieren aprender pero bueno, hay un grupo majo que va creciendo.

No tiene ciencia, ni es satisfactorio ganar al que no sabe, pienso. Y compartiendo conocimientos, entrenando juntos, etc, sube el nivel global del club, lo cual es bueno o al menos eso creo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por tirititao » 15 Jul 2009 11:43

**"flipk12 dijo:**

***Igual no me entendiste cuando te dije que se notaba lo del aire comprimido. Se nota, mucho, pero para bien. Es una buena diana, con algún fallo puntual, pero el que esté libre de pecado .....*** "

Si que te entendí, de hecho en aire he mejorado gracias a tus consejos y a los de Tomate y me alegra que esto se haya reflejado en el arma de fuego.

MI problema fundamental es que en mi zona puedo tirar muy poco con arma de fuego y tengo que entrenar en aire, con lo que tengo que "acercar" las características de las dos modalidades lo más posible.

Más adelante os iré preguntando sobre mis dudas, ahora me voy de vacaciones con la familia, 18 días sin disparos (es el precio que tengo que pagar a la Jefa para que el resto de año me deje tirar).

Respecto a las dianas de almati se nota que, al igual que yo, ha encontrado buenos maestros en este hilo que, por cierto, a mi entender debería ser una sección de foro y no un hilo, yo creo que por aquí pasamos todos los que tiramos con pistola.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Tomate » 15 Jul 2009 15:31

**"flipk12 dijo:**

***!!!Esteeeee guau!!! Pive, que alegría que volviste viejo. Pensábamos que te habías perdido allá en la pampa. No nos des más esos sustos, boludo.;***"

**"Tomate dijo:**

***Volvimos!!!! jajajajajajaja Que bien!!!"***

JAJAJAJAJA seee.... pibe aun estoy medio medio, no puedo entrar siempre y tengo mis inconvenientes, hay días que el foro esta mortal!!!.

Pero veo que no me van a extrañar, estás ayudando a los amigos como siempre y que tenemos coincidencias en los pareceres.

tirititao Además de coincidir con flipk12 creo que tenés que tomarte tus vacaciones, olvidarte del tiro estos días y a la vuelta retomar el entrenamiento, "Domar" la pistola, los errores que se ven en el blanco son de soporte y de gatillo principalmente, tengo la sensación de que vas a mejorar mucho cuando lleves una buena rodada del arma. (espero que así sea), pero ahora a descansar y a la vuelta con toda la "Pila" le das al entrenamiento.

almati Creo que tus blancos confirman lo que te dijimos, quizás también haya unas punterías muy largas, tené en cuenta que muchas veces es mejor bajar el tiro, aflojar la mano (sin cambiar la posición de la misma en la cacha) para que circule la sangre y se relaje, respirás, metes la presión en la cacha otra vez, y levantás, repetir tantas veces sea necesario.

Uno tiende a "sacarse de encima" el disparo con un razonamiento como éste: "Se mueve!, mejor lo tiro para que no se mueva peor" y ahí le metés el dedazo!!!.

Gente les agradezco a ambos los conceptos, para mí es un gusto poder dar una mano en lo que se pueda y siempre me alegra tener a flipk12 de "pata", es un placer compartir con él este hilo.

Les dejo un abrazo

Saludos desde Rosario, Argentina

TomateÂ©

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por guiver » 24 Jul 2009 20:49

Un saludo de nuevo a los maestros.

A ver si alguien me ilumina.

Tengo una FAS 602 y no consigo eliminar el recorrido del segundo tiempo de disparo. He ajustado todo lo ajustable, pero no hay manera.

Ya no sé si es problema del casset o es que no se puede eliminar el segundo tiempo.

La razón de eliminar el segundo tiempo, es que tras el primero que es suave, quisiera tener un punto con mayor peso tras el cual soltase el disparo. Ahora tengo un primer tiempo corto y suave, un segundo tiempo un poco largo y con mayor dureza y luego suelta el disparo que es casi impredecible.

No sé si es descabellado lo que quiero conseguir.

Todo el mundo recomienda no abrir el casset de disparo, pero aún así, ¿Sabe alguien cómo son las tripas del bicho?

Agradeceré cualquier orientación.

Gracias.

Un saludo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por flipk12** » 26 Jul 2009 23:39

Lo siento, yo la FAS no la domino. Nunca he "tratado" con una.

Mis gustos a ese respecto son un segundo tiempo corto con una diferencia ligera de peso con el primero. Yo le cargo bastante peso al primer tiempo, si puedo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por almati** » 02 Ago 2009 19:25

Compañeros, ya no hay marcha atrás, he quemado mis naves. me inscribí en este torneo

<http://www.ctolumentum.com/GPsp.html> (Nota de Dorisergio: Enlace no válido")

ahora se verá si vuestra ayuda y mi esfuerzo dieron fruto.

saludos Enormes

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate** » 03 Ago 2009 20:57

JAJAJAJAJA Felicidades!!!!!! no hay peor resultado que no participar, así que me alegro que te inscribieras y a poner trabajo, fe y confianza que las cosas saldrán, desde aquí toda la buena onda para la empresa y espero noticias pronto. (13 al 16 ¿No?)

Un abrazo

Saludos desde Rosario, Argentina

TomateÂ©

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por flipk12** » 05 Ago 2009 10:31

Hombre, Alicante, precisamente ahí estoy ahora de vacaciones.

Pos suerte, vista y al toro, que cortando cojones se aprende a capar, y el tiro es competición.

Ya nos contarás como fue el tema.

*"almati escribió:*

*Compañeros, ya no hay marcha atrás, he quemado mis naves. me inscribí en este torneo*

*<http://www.ctolumentum.com/GPsp.html>*

*ahora se verá si vuestra ayuda y mi esfuerzo dieron fruto.*

*saludos Enormes"*

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por ChusMa** » 12 Ago 2009 15:36

Hola a todos. Durante estas vacaciones he estado tirando con una pistola Toz 35 en la modalidad de Pistola Libre, modalidad en la que nunca había hecho pinitos. Me gusta por la soledad que se tiene en el puesto, por lo de competir con uno mismo, sin interferencias de nada ni de nadie, pero....estoy viendo que es una especialidad derivada del aire comprimido, pero con mayor dificultad.

¿Hay alguno de vosotros que tire en Pistola Libre? ¿Me puede aconsejar para hacer una puntuación decente? He visto que se trata poco sobre este tema. Saludos.

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por Tomate » 12 Ago 2009 17:40

Estimado, hemos hablado de Pistola Libre, lo que pasa es que no hay tantos tiradores de la especialidad.

Para mí es una de las mas difíciles (si bien todas lo son) ya que me cuesta mantener un nivel y un puntaje, suelo hacer tiradas decentes y tiradas desastrosas.

Algunos la llaman la Formula 1 de las disciplinas de tiro, yo la considero muy complicada e ingrata, porque venís haciendo una buena tirada y zas!!! Un zapatazo y pegaste un 4 ó 5 y se va todo tu trabajo a pique porque es muy difícil remontar un disparo como ese, ahora eso si, la satisfacción de pegar un 10 o una mosca en libre es absolutamente incomparable ¿no me vas a decir que no?.

En pistola libre hay que cuidar absolutamente todos los detalles al extremo, es importante "pará" el arma, si no conseguís una buena parada mejor bajar y empezar de nuevo, un disparo que en 25 mts podés "pilotear" con la muñeca y es 9 ó 10 en Libre es 7 u 8. Ante cualquier alteración del disparo (una mala subida, una parada deficiente, la imposibilidad de alinear correctamente las miras etc. etc.) hay que bajar y empezar de nuevo, no olvides que los grandes campeones promedian 3 levantas por disparo o más.

Cada disparo debe ser único, el tirador debe concentrarse en este disparo, no en el anterior, no en el siguiente, es éste que estoy ejecutando. Todos y cada uno son importantes ya sea por sumar o por restar (que estos te "voltean" la prueba)

En tus entrenamientos tenés que ver la curva de cansancio (a los cuántos minutos empezás a estar incómodo) y generar una estrategia de la prueba, por ejemplo disparo 10 min de ensayo, disparo 30 minutos y me siento 3 ó 4 (no más porque perdés enganche con la prueba) disparo por 25 minutos más y me siento otros 3 ó 4 minutos, disparo por otros 20 minutos y descanso otros 3 ó 4 y después termino la prueba.

Ésto (si fue correctamente estudiado y hay una curva de cansancio hecha previamente) debe respetarse por más que estés tirando bien, no esperes el error para descansar.

Usa el reloj todo lo que sea posible, la prueba es larga y se debe repartir bien porque el cansancio es un enemigo tan duro como cualquier otro.

Sé que hay mucho que hablar de esta fascinante especialidad, pero espero haber aportado algo.

Saludos desde Rosario, Argentina

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por ChusMa » 14 Ago 2009 15:47

Gracias Tomate por tu respuesta. como siempre, tus consejos son inapreciables (bueno, para que nos entendamos entre los dos lados del charco, "que no tienen precio" y es imposible establecer una valoración, la cual siempre seria una estimación por lo bajo).

Parece que no; no voy a decir que hacer un 10 sea una cosa fácil. Cuento un poco. He vuelto a pedir a mi socio la Toz y comienzo la tirada. El primer disparo, un 6 a las tres; vale. Los tres siguientes 3 hermosos 10's, y el bocazas de él, que esta detrás mía, va y me lo dice: "tienes 3 moscas...". Y ahí se acabó la historia. A partir de ese momento, no se si por pérdida de concentración, por demasiado interés en repetir los dichosos 10's...lo mejor un 9, y escasos. Aprieto el meñique, tiros bajos al 6, no sé que hago tiros altos al 5 y a la una y a las dos; otra vez al 6 pero a las 9, y así, suma y sigue.

Pero no cejaré; he desempolvado en la biblioteca unas revistas antiguas de Tiro de Precisión, que en su día habíamos guardado por este asunto de la pistola libre, así que a revisarlas, junto con la nota que amablemente has indicado. Y ya comentaré; aunque no dispongo, en general de mucho tiempo, voy a tocar esta modalidad por curiosidad. Veo que es muy, pero que muy difícil. Es la perfección del tiro, todavía más que en aire comprimido, que aunque es difícil, llega a perdonar muchísimo en comparación con la Libre. Un fuerte abrazo, Tomate, y si en algo puedo servirte, ya sabes dónde me tienes.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

📌 por soldier111 » 15 Ago 2009 13:31

Este tema es muy interesante yo también estoy intentando perfeccionar mi técnica de disparo un saludo.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

📌 por Tomate » 16 Ago 2009 03:14

Estimado ChusMa, lo que te pasó es haber perdido la cabeza cuando te diste cuenta que estabas pegando, y después es muy difícil retomar, hay un hilo que se llama preparación psicológica en este foro (debe tener un año y medio por ahí) que te puede servir y en la parte de artículos hay uno de preparación psicológica de mi autoría y hay otro de otro autor que me pareció interesante.

<http://armas.es/foros/armas-cortas/preparacion-psicologica-t246126.html>

### (Artículo pincha [aquí](#))

A ponerse las pilas (como decimos por aquí) y la mejor de las suertes con esta disciplina que es muy linda a pesar de ser tan ingrata.

soldier111 me alegro que te interese el hilo y si podemos ayudar en algo, arrimar una opinión, no dudes.

Un abrazo

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

📌 por flipk12 » 17 Ago 2009 08:11

A mí, desde la ignorancia que supone no haberla practicado nunca, se me antoja una disciplina extremadamente difícil y que no "casa" excesivamente bien con lo que yo practico, que son básicamente las tres de armas deportivas.

No obstante si que me pica el gusanillo, y cuando disponga de tiempo haré lo que tú, probar, aunque soy de los que prefiere el apretar al abarcar.

Sepas que tienes mi respeto y admiración, como todos los tiradores de libre, sólo por intentarlo.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

📌 por almati » 18 Ago 2009 12:59

Lo pasé en grande muchachos, disfruté como un enano y además subí al podio.

Tercero de mi categoría con 531 empatado a puntos con el segundo y a solo 3 del primer clasificado.

Tanto estaba disfrutando que me recree con el tiempo y, a falta de 10 minutos para terminar la competición, solo quedaba yo tirando..... me quedaban 2 disparos. Una mirada de reojo y observo al público y al resto de tiradores que habían concluido su participación mirándome..... ahí me subieron las pulsaciones y de qué modo, disparo y un 6 sin pensarlo y a falta de 6 minutos y un disparo me vuelvo hacia el público y digo " señores el ultimo se va hacer esperar" y me senté para intentar bajar las pulsaciones, un par de minutos después me levanto empuño el arma apunto y 9 fin de la competición.

Es un hecho que gracias a vuestra ayuda he subido un peldaño así que los aplausos que recibí en el podio recogiendo el trofeo también son para vosotros tomate y flipk12.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

📌 por flipk12 » 18 Ago 2009 21:26

Pués me alegro de veras. Sé perfectamente lo que sientes. Un buen resultado, buenos puntos, pero lo más importante, el sentirse realizado, aunque no ganes si lo has hecho bien, lo disfrutas.

Eso es el tiro. Alguna vez lo harás mal y te tocará sufrir, también es el tiro, se aprende.

Si algún día las cosas te van extremadamente mal en competición, a todos nos pasa, aprieta un huevo contra otro, sufre, termina la tirada, aprende y aplaude a los que ganaron.

Lo de sentarse a relajar es sangre fría de veras, mi padre lo hacía a veces en fuego central. Yo no soy capaz, estoy acostumbrado a los 150 segundos de 9mm y me pongo peor.

**"almati escribió:**

***Lo pasé en grande muchachos, disfruté como un enano y además subí al podio.  
Tercero de mi categoría con 531 empatado a puntos con el segundo y a solo 3 del primer clasificado.***

***Tanto estaba disfrutando que me recree con el tiempo y, a falta de 10 minutos para terminar la competición, solo quedaba yo tirando..... me quedaban 2 disparos. Una mirada de reojo y observo al público y al resto de tiradores que habían concluido su participación mirándome..... ahí me subieron las pulsaciones y de qué modo, disparo y un 6 sin pensarlo y a falta de 6 minutos y un disparo me vuelvo hacia el público y digo " señores el ultimo se va hacer esperar" y me senté para intentar bajar las pulsaciones, un par de minutos después me levanto empuño el arma apunto y 9 fin de la competición.***

***Es un hecho que gracias a vuestra ayuda he subido un peldaño así que los aplausos que recibí en el podio recogiendo el trofeo también son para vosotros tomate y flipk12."***

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por Tomate » 19 Ago 2009 16:31**

**"almati escribió:**

***Lo pase en grande muchachos, disfruté como un enano y además subí al podio. Tercero de mi categoría con 531 empatado a puntos con el segundo y a solo 3 del primer clasificado.***

***....."***

JAJAJAJAJA ESPECTACULAR!!!!!!! Cuanto me alegro!!!

Te agradezco la consideración, pero el mérito es tuyo y es fantástico que hayas crecido un poco y que además tengas el entusiasmo de seguir.

A veces no hay que mirar hacia atrás ¿no? jajajaja

Lo importante es que disfrutaste y de paso hiciste podio, como siempre digo a mis alumnos: "Perder no es salir último, perder es no participar".

Un fuerte abrazo y a seguir que siempre hay nuevas metas y nuevas competencias que disfrutar.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por aeronauta » 19 Ago 2009 16:37**

Para aportar mi grano de arena a toda la avalancha de información que habéis incluido en este tema os diré como he conseguido mejorar mis resultados a base de hacer unos minutos de relajación y concentración antes de empezar la competición.

Mi especialidad es el tiro a siluetas metálicas de distintos tamaños a 50 metros con pistola 9 mm parabellum con tiempo limitado en cada tanda empezando por 60 segundos y disminuyendo de 10 segundos cada vez hasta llegar a una especial al final de 5 segundos.

En esta especialidad se permite coger el arma con las dos manos.

SIEMPRE COMETIA EL MISMO ERROR

Al coger el arma con las dos manos es fácil caer en el error de acercar el arma a la vista con lo cual el punto de mira "baila" mucho dentro del hueco del alza.

Con una mano, es fácil porque el brazo está siempre estirado. Pero si queréis probarlo veréis cuán fácil es caer en la tentación de acercar el arma a la cara con la consecuencia de perder precisión.

Este año, como en los últimos otros 4 años, he ganado la competición de mi club, pero con la diferencia de que he alcanzado una puntuación record en la historia del campo de tiro.

Espero haber sido útil a alguien.

Saludos cordiales

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por ChusMa » 22 Ago 2009 21:38**

Hola. Good evenings to all dear friends. Que mal parlo el yankee, pero....no queda otro remedio, si hay que entenderse con "los otros". Gracias, Tomate por tus consejos; gracias Flick por tus ánimos, pero en puridad de materia debo deciros que yo no soy tirador de nada, no porque no me guste, sino porque no tengo tiempo. Hoy estoy aquí, mañana allí, pasado mañana acullá; vamos que soy un trabajador pluriempleado en países diversos. Pero hace muuuchos años elegí este trabajo y la realidad es que me gusta. Ahora a lo que vamos. Estáis haciendo una labor muy meritoria indicando al personal como mejorar. Enhorabuena a los que han seguido vuestros consejos y han conseguido mejorar hasta subir al podio (y de paso las gracias hacia vosotros por vuestra actitud y también, por qué no, por el tiempo que invertís en esto, quitándolo de otros sitios, supongo). No deben olvidar que vuestros consejos son la base de su trabajo, pero tampoco deben minimizar su propio esfuerzo. Días llegarán en que tendrán reveses en el tiro y dirán que no han conseguido nada, pero esto es inevitable y nos ocurre a todos en todo orden de cosas. Lo cierto es que su esfuerzo y su disciplina los están haciendo ser mejores tanto como tiradores como personas. Y esto es lo que realmente importa, aunque esto se

encuentre en lo más recóndito del tiro, y haya quién no lo sepa ver (son multitud, o sea, epidemia). El esfuerzo para mejorar cada día, aunque sea solamente un poquito. Y aunque no he hecho más que llegar ya me han planteado un pequeño problema que os cuento en otro post. Saludos a todos. Ya tenía ganas de refitolear en el foro. Parece mentira lo que engancha estar entre buena gente, como vosotros.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por ChusMa** » 22 Ago 2009 21:52

Mi socio y compadre, que dicen en México, me dice:

Tirada 9 mm. Dos interrupciones en la fase de precisión. Es claro que en precisión no cuentan; da tiempo suficiente como para arreglárselas por su propia cuenta, ya que 150 segundos es mucho tiempo, si se sabe aprovechar. Otras dos interrupciones en la fase de tiro rápido de 20 segundos.

Aquí, sí que hay que advertir al árbitro la incidencia, para corregirla. Son dos las admitidas, el resto, ya sabemos: ceros no vistos. Ha tenido suerte que sean solo dos! Pero en la última se da cuenta de que la causa es no dejar que el retorno del disparador (trigger stop) llegue al final de su recorrido, lo que interrumpe la carga del siguiente cartucho a la recámara. Y verifica que esto es el motivo y no otro. Entonces la pregunta es.

¿Cómo se puede reducir el recorrido de retorno del disparador, el trigger stop ese, en una STI Guardian? ¿Será necesario cambiar también el disparador, de plástico, por un buen disparador metálico? Y si es la respuesta afirmativa ¿donde se puede adquirir este disparador? ¿Será más conveniente que se enviara el arma a un armero reconocido, como por ejemplo al del distribuidor de éste arma, para que él haga las correcciones oportunas?

Personalmente creo que la última opción es la válida, pero espero vuestros comentarios. Saludos de nuevo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate** » 23 Ago 2009 06:06

Como desconozco la STI Guardian mi estimado ChusMa no puedo ayudar con el tema, pero me parece que tener un armero de confianza y que sepa cómo dar gusto a tu compadre es la mejor solución.

Mi respuesta es para agradecerte lo que me toca y decirte que siempre es un gusto poder aportar mi granito de arena, que es muy bueno ver que los compañeros que leen van progresando, que es un lujo compartir este hilo con flipk12, cada uno de nosotros es el "individuo de control" del otro y entre ambos vamos redondeando las opiniones.

Como se puede apreciar no nos gusta ni un poquito hablar de este tema que nos apasiona jajajaja y encima para personas que lo valoran ¿Que más se puede pedir?.

Un abrazo

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

✉ por flipk12 » 23 Ago 2009 20:59

Hola ChusMa.

Bien, la guardian parece una 1911 un poco mas cortita, no sé si 4,5" o algo así, pero el disparador ha de ser como el del resto de las 1911 y como el del resto de las STI.

El gatillo tiene dos regulaciones de recorrido, un tornillo para regular el sobrecorrido después del disparo y una pestaña interior que se dobla para eliminar la holgura que pueda tener hasta hacer contacto con el desconector.

Lo que comentas es extraño, porque aunque tengas cogido el gatillo desde el disparo anterior el desconector baja necesariamente por acción de la corredera y libera el fiador con lo que el martillo monta sobre éste igualmente. Basta con aflojar y volver a coger el gatillo para que la pistola dispare sin problema.

El gatillo de la STI es feo, de plástico. Yo le puse un SVI de aluminio, también puedes ponerle un Willson o de cualquier otra marca, hay cienos y cienos. En <http://www.midwayiberica.com> los tienes, por ejemplo.

Pasa como en todo, complicado no es, y siempre puedes volverle a poner el que tenías caso que no aciertes, con lo que la pistola no la estropeas.

**"ChusMa escribió:**

***Mi socio y compadre, que dicen en México, me dice:***

***Tirada 9 mm. Dos interrupciones en la fase de precisión. Es claro que en precisión no cuentan; da tiempo suficiente como para arreglárselas por su propia cuenta, ya que 150 segundo es mucho tiempo, si se sabe aprovechar. Otras dos interrupciones en la fase de tiro rápido de 20 segundos. Aquí, sí que hay que advertir al árbitro la incidencia, para corregirla. Son dos las admitidas, el resto, ya sabemos: ceros no vistos. Ha tenido suerte que sean solo dos! Pero en la última se da cuenta de que la causa es no dejar que el retorno del disparador (trigger stop) llegue al final de su recorrido, lo que interrumpe la carga del siguiente cartucho a la recámara. Y verifica que esto es el motivo y no otro. Entonces la pregunta es.***

***¿Cómo se puede reducir el recorrido de retorno del disparador, el trigger stop ese, en una STI Guardian? ¿Será necesario cambiar también el disparador, de plástico, por un buen disparador metálico? Y si es la respuesta afirmativa ¿donde se puede adquirir este disparador? ¿Será más conveniente que se enviara el arma a un armero reconocido, como por ejemplo al del distribuidor de éste arma, para que él haga las correcciones oportunas?***

***Personalmente creo que la última opción es la válida, pero espero vuestros comentarios. Saludos de nuevo."***



## Re: Entrenando (para novatos como yo)

✉ por fas 602 » 28 Ago 2009 18:31

Hola compañeros.

Lo primero quiero expresar mi agradecimiento a los profes de este hilo, no sé la cantidad de puntos que habré conseguido aplicando las lecciones que aquí habéis impartido pero os aseguro que han sido muchos, porque aunque llevo poco tiempo en el tiro, practico varias modalidades, estándar, neumática, pistola libre y tengo intenciones de empezar pronto con fuego central. Los puntos han sido muy importantes pero mucho más lo que he disfrutado con mis progresos, y más todavía lo que el tiro y el ejemplo de gente como flipk y tomate me han aportado para crecer como persona. Sois un ejemplo a seguir.

Muchísimas gracias.

Ahora si me lo permitís os voy a poner tarea, seguro que me podéis ayudar a mejorar estas dianas son cincuenta disparos en series de cinco disparos en veinte segundos.



### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

✉ **por flipk12 » 31 Ago 2009 06:50**

La diana está bastante bien. Hombre, obviamente todo es mejorable.

Ligeros (muy ligeros) gatillazos, ligeros empujones de gatillo a la izquierda, alguna pérdida de mira, por arriba y un poco de aflojar la mano, por abajo. No veo errores muy marcados.

Necesito más pistas.

¿Cuántos puntos haces juntando las tres fases? Yo te calculo en torno a los 530-540. ¿Son los 20" lo que peor haces o te vas mas en 10"?

Y las importantes para esto.

¿Cuánto tiempo te sobra desde el último tiro hasta que se cierra la diana?

¿Cómo controlas el tiempo?

Y son las importantes porque el error típico de los 20" es, "sobra, tiempo y no necesito preocuparme de él". Y es cierto, sobra tiempo. Sobra si lo tenemos controlado y así lo podemos aprovechar, si no lo tenemos controlado perdemos miras en alguna ocasión, o la pistola sale de lado o se nos afloja la mano o ..... los siguientes tiros los precipitamos.

Ya me contarás algo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

✉ **por fas 602 » 01 Sep 2009 10:36**

**"flipk12 escribió:**

***La diana está bastante bien. Hombre, obviamente todo es mejorable.***

***Ligeros (muy ligeros) gatillazos, ligeros empujones de gatillo a la izquierda, alguna pérdida de mira, por arriba y un poco de aflojar la mano, por abajo. No veo errores muy marcados.***

***Necesito más pistas.***

***¿Cuántos puntos haces juntando las tres fases? Yo te calculo en torno a los 530-540. ¿Son los 20" lo que peor haces o te vas mas en 10"?***

***Y las importantes para esto.***

***¿Cuánto tiempo te sobra desde el último tiro hasta que se cierra la diana?***

***¿Cómo controlas el tiempo?***

***Y son las importantes porque el error típico de los 20" es, "sobra, tiempo y no necesito preocuparme de él". Y es cierto, sobra tiempo. Sobra si lo tenemos controlado y así lo podemos aprovechar, si no lo tenemos controlado perdemos miras en alguna ocasión, o la pistola sale de lado o se nos afloja la mano o ..... los siguientes tiros los precipitamos. Ya me contarás algo."***

Muchas gracias por tu respuesta flipk 12:

Llevo tirando año y medio y mi record personal está en 515 puntos, pero ese resultado es de antes de conocer este foro y en concreto este hilo. Desde que he empezado a poner en práctica los consejos que aquí he aprendido he mejorado mucho pero todavía no he competido, en algún entrenamiento que he hecho con máquina he hecho sobre los 540 puntos, pero claro, es un entrenamiento.

Teniendo en cuenta que hablo de entrenamientos, en 150 segundos hago unos 180 puntos, puedo hacer más pero empiezo a ver nueves y dieces y me emociono y acabo haciendo sietes y ochos. En 20 segundos hago prácticamente la misma puntuación, aquí no me da tiempo a emocionarme, pero igual me sobran ocho segundos que podía aprovechar, y en diez segundos hago unos 170 puntos y también me sobra mucho tiempo, igual cinco segundos.

El tiempo no sé como calcularlo, te estaría muy agradecido si me das alguna pauta para tener un mejor control.

De las observaciones que has hecho sobre mi diana, tendré muy presente el no perder las miras por arriba y no empujar hacia la izquierda así como concentrarme en evitar los pequeños qatillazos, lo que no sé como controlar es si flojo la muñeca pues no tengo esa sensación de poder controlar la presión.

Si sirve de algo en neumática hago en competición unos 545 puntos y en pistola libre unos 495.

Gracias y un saludo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por flipk12 » 01 Sep 2009 20:46**

Bueno, pues para llevar año y medio lo estás haciendo bien, o al menos eso me parece. Lo de la diferencia entre entrenamientos y competición depende de lo que te presiones, a más presión menos puntos y de lo que aguantes esa presión. Yo no me traumatizaría. El aire y el libre son difíciles y aunque no haces una precisión mala la mejorarás fácilmente, y ahora al meollo.

Controlar tiempos en 20" es muy sencillo. Sólo hay que contar y sacar el tiro con cuidado. Empiezas en 1001 y llegas hasta 1020 (o 10001 al 10020 si te aceleras), al 1006, 1009, 1012, 1015 y 1018 sacas tiro, los dos segundos que te quedan son para regalárselos a la máquina.

Es sumamente importante el primer tiro, ha de ser un 10, necesariamente. Y es también muy importante no sobrepasar el blanco.

La técnica de levantada. Levantas relativamente rápido y fuerte hasta casi la base de la diana, cortas la fuerza y la tensión muscular eleva ella sola, despacio la pistola mientras enrasas, paras (sin sobrepasar) y sacas el tiro con cuidado, un diez, necesariamente. En el resto de los tiros simplemente recuperas miras, paras y disparas.

¿Por qué no se sobrepasa? Porque una vez sobrepasado el blanco, al aflojar para bajar los músculos del hombro tardan unos 6 o 7 segundos en estabilizar el brazo y al aflojar se tiende a aflojar también la mano.

¿Por qué es conveniente contar? Porque lo controlas absolutamente todo, evita que te precipites y eliminado eso, el resto lo sabes hacer. Ojo, que puede inducir, al menos inicialmente, a sacar qatillazos. Has de evitarlo. Saca el tiro cuando corresponda, pero sácalo, no lo tires.

Puedes realizar ejercicios de disparo en 6 segundos, al menos inicialmente. Un solo tiro, incluso haciéndolo con blanco vuelto (si pierdes miras o se te vá la vista al blanco), diana recortada (si te emocionas como dices con los dieces) o lo que te parezca (franjitas verticales, horizontales). Luego entrena ya series completas.

Espero que te sirva de ayuda, a mí en su momento me sirvió, y lo hizo casi tanto el cómo como el por qué.

La muñeca la aflojas, probablemente en el 4 tiro, como casi todo el mundo. Cuando estás más concentrado en tirarlos a tiempo que en cómo los sacas, aunque curiosamente la gente se preocupa de asegurar luego el último y lo suelen hacer bastante bien.

Hazme caso, domina el tiempo, el resto de cosas sabes hacerlas y las harás si no te precipitas.

Cuando lleves unos cuantos entrenamientos busca un "penitente" que apunte los impactos en su secuencia, así sabrás cual estás haciendo mal, curiosamente suele haber una tendencia, y podrás corregirla.

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

✉ por Tomate » 02 Sep 2009 05:41

**"fas 602 escribió:**

***Muchas gracias por tu respuesta flipk 12:***

***llevo tirando año y medio y mi record personal está en 515 puntos, pero ese resultado es de antes de conocer este foro y en concreto este hilo. Desde que he empezado a poner en práctica los consejos que aquí he aprendido he mejorado mucho pero todavía no he competido, en algún entrenamiento que he hecho con máquina he hecho sobre los 540 puntos, pero claro, es un entrenamiento.***

***Teniendo en cuenta que hablo de entrenamientos, en 150 segundos hago unos 180 puntos, puedo hacer más pero empiezo a ver nueves y dieces y me emociono y acabo haciendo sietes y ochos. En 20 segundos hago prácticamente la misma puntuación, aquí no me da tiempo ha emocionarme, pero igual me sobran ocho segundos que podía aprovechar, y en diez segundos hago unos 170 puntos y también me sobra mucho tiempo, igual cinco segundos.***

***El tiempo no sé como calcularlo, te estaría muy agradecido si me das alguna pauta para tener un mejor control.***

***De las observaciones que has hecho sobre mi diana, tendré muy presente el no perder las miras por arriba y no empujar hacia la izquierda así como concentrarme en evitar los pequeños qatillazos, lo que no sé como controlar es si flojo la muñeca pues no tengo esa sensación de poder controlar la presión.***

***Si sirve de algo en neumática hago en competición unos 545 puntos y en pistola libre unos 495.***

***Gracias y un saludo."***

Bueno, como siempre la hortaliza llegando tarde al hilo, pido mil disculpas pero con estos cambios de apariencia y demás cada vez estoy más perdido, de cualquier manera creo que flipk12 ha hablado por mí y por supuesto suscribo sus comentarios.

También te quiero agradecer lo que me toca en los elogios y decirte que es una satisfacción que te podamos ayudar en algo. Que nos digan que van creciendo gracias a lo que escribimos es la mejor retribución que podemos recibir.

Para entrar un poco más en el tema que te interesa quiero hacer un poco pie en la preparación psicológica, no sé si leíste este artículo que te adjunto:

### **(Artículo pincha [aquí](#))**

Hay alguno mas muy bueno también buscando en la sección artículos del foro.

Cuando uno va creciendo en habilidades tiende a postergar un poco hacer crecer su parte psicológica y esta queda retrasada de lo que podemos hacer, me explico, el tirador hacía 510 puntos, y por entrenamiento y aprendizaje empieza a crecer en los entrenamientos se va a 540 pero su cabeza sigue creyendo que es un tirador de 510, así que cuando estás pegando muchos diez y nueves, te desconocés a vos mismo y empieza a aparecer la barrera psicológica esa que dice "si vos no pasás de los 510 ¿Qué estás haciendo?". Es muy importante combatir este síntoma de autolimitación, hay que aprender a pensar en positivo y hay que evitar pensar en las "catástrofes".

Ya hemos puesto aquí el sistema de "tira y olvida", en principio el disparo que te debe importar es el que estás ejecutando en este momento, el que ya pasó no se puede volver, y el que vas a tirar aún no llega, el torneo se compone de un solo disparo el que estas ejecutando.

Si al terminarlo fue bueno refuerzo los positivo "Este soy yo el que pega 10", trato de sentir el placer del 10 conseguido y lo olvido inmediatamente, sigo con el que viene. Si fue malo saco la enseñanza y no refuerzo el error criticándome o maltratándome lo olvido rápidamente para encarar el siguiente disparo.

Uno a uno, peldaño a peldaño. Vos tirás todos 10 (que no salgan es otra cosa pero siempre tirás al 10), concéntrate en la actuación, visulizá el disparo con la mente un instante delante de la acción. Y no dejes entrar pensamientos negativos, vos estás haciendo todo bien con la mente y lo seguís físicamente con la acción.

No refuerces las cosas malas, siempre reforzá lo que hiciste bien.

También hay que visualizar las situaciones de competencia en entrenamiento, esto te ayudará a prepararte para el día de la competición, entrenar pensando en los pajaritos solo consigue campeones de día de semana, llenarse la cabeza de números solo consigue ir atado a un puntaje, luego a entrenar y me empiezo a sentir en medio de un campeonato importante, hay público, están los jueces y los compañeros de tirada, no es un día común, es un día de competencia (aunque estés vos solo en todo el club), veo los marcadores y veo a los jueces, escucho sus ordenes y me organizo mentalmente para la competencia.

Si conseguís esto vas a ver que al principio la adrenalina te puede, apenas empieces a imaginarte la gente y demás se te acelera el pulso y empiezan los síntomas del pánico, respira y contrólalo, la única manera de vencer al monstruo es enfrentándolo, y si lo enfrentas muchas veces en la imaginación cuando realmente lo tengas delante actuarás como si supieras porque lo has practicado muchas veces antes, en cambio quien no entrena las visualizaciones se enfrenta a lo desconocido el día que la cosa es a suerte y verdad.

Espero que te sirva.

Un abrazo y de nuevo gracias por los conceptos.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

✉ **por fas 602 » 03 Sep 2009 10:06**

Sois una enciclopedia además de muy buena gente, analizo vuestros consejos y veo que efectivamente es el siguiente paso en mi progresión como tirador, éstos consejos me sirven para tener unos objetivos concretos a conseguir en mis entrenamientos y seguro que al conseguirlos, conseguiré a su vez progresar, ya os mantendré informados de estos progresos y continuaré solicitando vuestra ayuda con mis dudas.

De momento ya tengo material para ponerme a trabajar.

Gracias sinceras.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

✉ **por aeronauta » 03 Sep 2009 18:34**

Realmente, si de disparar se trata, creo que nos estamos pasando.

Yo soy, por definición, contrario a la precisión, entendida como 5 tiros en 6 minutos.

Para mí el tiro, en cualquier especialidad, es algo muy distinto. Es concentración, efectividad y especialmente velocidad.

Por lo tanto y que me perdonen los especialistas, la precisión de más de un minuto por disparo, me parece que NO ES TIRO.

Y a consecuencia de esto, los entrenamientos, igualmente, los veo de, manera muy distinta.

Por fortuna en este mundo hay de todo.

Saludos

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por flipk12 » 03 Sep 2009 21:34**

Ciertamente el título del post debería ser entrenamiento en modalidades de precisión con arma corta para novatos como yo porque efectivamente de eso habla. Pero seguramente al autor del primer mensaje le parecía largo.

Hay de todo en este mundo..... del tiro y cada uno se divierte como quiere. A mí, personalmente, pese a haber probado otras cosas, me gusta la precisión con arma corta. Me relajan los entrenamientos después de los estresantes días de trabajo, me motivan las competiciones para seguir tratando de mejorar con los entrenamientos y me recompensan los progresos que consigo en ambos escenarios.

Eso sí, respeto profundamente otras formas de ver el tiro distintas a la mía, aunque no las comparta. Tengo desde amigos que disfrutan simplemente frotando su preciosa pistola con un paño, hasta gente del IPSC pasando por hooligans de la avancarga, el aire, libre, velocidad, etc.

En este post estábamos, no obstante, hablando, o yo por lo menos, ya que es lo único acerca de lo que puedo tener algo de idea, de precisión con arma corta.

Si ves los entrenamientos de manera distinta a nosotros igual nos lo podrás contar. Yo, personalmente, estaré encantado de oír opiniones distintas, probar técnicas nuevas, etc. Es como se evoluciona, si todos hiciéramos lo mismo no evolucionaríamos nunca.

**"federico escribió:**

***Realmente, si de disparar se trata, creo que nos estamos pasando.***

***Yo soy, por definición, contrario a la precisión, entendida como 5 tiros en 6 minutos.***

***Para mí el tiro, en cualquier especialidad, es algo muy distinto. Es concentración, efectividad y especialmente velocidad.***

***Por lo tanto y que me perdonen los especialistas, la precisión de más de un minuto por disparo, me parece que NO ES TIRO.***

***Y a consecuencia de esto, los entrenamientos, igualmente, los veo de, manera muy distinta.***

***Por fortuna en este mundo hay de todo.***

***Saludos"***

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por flipk12 » 03 Sep 2009 21:43**

Vaya, jolines, que te hemos puesto deberes para el finde, ja, ja, ja.

Yo me planificaría los entrenamientos de cara a dominar la técnica, no en busca del resultado inmediato en los puntos. Aunque los puntos son bastante indicativos del dominio de la técnica.

Si lo que haces es entrenar de cara a una competición concreta la planificación ayuda a usar el tiempo, el que se tenga, de la manera más eficiente posible.

**"fas 602 escribió:**

***Sois una enciclopedia además de muy buena gente, analizo vuestros consejos y veo que efectivamente es el siguiente paso en mi progresión como tirador, éstos consejos me sirven para tener unos objetivos concretos a conseguir en mis entrenamientos y seguro que al conseguirlos, conseguiré a su vez progresar, ya os mantendré informados de estos progresos y continuaré solicitando vuestra ayuda con mis dudas.***

***De momento ya tengo material para ponerme a trabajar.***

***Gracias sinceras."***

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 04 Sep 2009 00:25**

**"federico escribió:**

***Realmente, si de disparar se trata, creo que nos estamos pasando.***

***Yo soy, por definición, contrario a la precisión, entendida como 5 tiros en 6 minutos.***

***Para mí el tiro, en cualquier especialidad, es algo muy distinto. Es concentración, efectividad y especialmente velocidad.***

***Por lo tanto y que me perdonen los especialistas, la precisión de más de un minuto por disparo, me parece que NO ES TIRO.***

***Y a consecuencia de esto, los entrenamientos, igualmente, los veo de, manera muy distinta.***

***Por fortuna en este mundo hay de todo.***

***Saludos"***

Fantástico!!!! **fas 602** a trabajar y a ponerle pilas.  
Suerte!!!

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por aeronauta » 04 Sep 2009 17:07**

Hola Tomate y a todos los del foro en general.

Has respondido a una de mis intervenciones con una evidente isorpresa!.

Bueno. Pues vale. Pues me alegro.

En realidad lo más importante es que siempre estamos todos de acuerdo en que, por fortuna hay gente para todo.

Para todos los gustos y para todas las especialidades.

Pero yo siempre defenderé la alternativa de que el tiro, en cualquiera de sus especialidades, tiene que ser algo dinámico.

Recorridos, duelos, etc..

A mí me gusta así y creo que 5 tiros en 6 minutos, está fuera de la norma que a mí me parece tiene que ser el tiro.

Aprovecho para hacer un comentario :

Cuando se hacen las pruebas obligatorias de precisión en mi club de tiro, normalmente entre 60 y 70 tiradores, si hay alguien que tiene que repetir por problemas en el arma, es siempre uno que no participa nunca en pruebas de velocidad, recorridos, etc..

El arma es una máquina y hay que conocerla y disfrutarla en cualquier circunstancia pero especialmente en las más extremas.

Saludos a todos

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Loboviejo » 04 Sep 2009 19:32**

Perdonen la intromisión, pero leo un concepto que me resulta erróneo y quiero aportar para corregirlo. Reconozco que no leí todos los post de este tema, pero en los últimos Federico dice algo así como que antes de la precisión está la velocidad, esto NO es así, siempre, siempre, sobre todo cuando se está bajo fuego, lo primero es la precisión y luego viene la velocidad.

Si os preguntáis que experiencia tengo para ser tan redundante, les cuento que porto armas desde el año 1969, desgraciadamente las tuve que usar varias veces y nunca participe en una competición, porque sostengo que para la defensa, las competencias deportivas te cargan de "defectos" que te pueden costar la vida.

Es mi respetuosa opinión, y no pretendo imponerla, simplemente la comento para que, el que quiera, la tome en consideración.

Mis respetos

Loboviejo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 04 Sep 2009 19:50**

***"federico escribió:***

***Hola Tomate y a todos los del foro en general.***

***Has respondido a una de mis intervenciones con una evidente isorpresa!.***

***....."***

La verdad es que sí, sigo sorprendido, no quise escribir antes, pero ya que insistís en tus afirmaciones una vez más, aquí voy.

Coincido con vos en que debe haber para todos los gustos y que es muy bueno que el tiro en general tenga ofertas para todos, personalmente no me atrevería descalificar lo que hacen otros diciendo que eso **NO ES TIRO**, porque empezaba a parecerme (cosa que no quiero) a las personas que cuando yo ingresé al tiro y me gustaba el arma corta, me decían "Eso no es tiro, el tiro de verdad es fusil o carabina". Creo que hay demasiadas personas que quieren imponer como debe ser el tiro en base a sus ideas y pienso que son los que mas mal le hacen a la actividad, porque el día que ocupan un puesto dirigenal vuelcan la balanza a su parecer desprotegiendo y descuidando otras actividades y a otros tiradores.

Para mí el tiro es todo, desde el señor que va con una humilde arma a hacer unos tiros cada fin de semana sin mayor pretensión que pasar un buen rato, hasta el que tiene la última arma salida de los talleres del mejor fabricante y que vale miles de dólares, desde el que practica armas neumáticas al

que hace Bench Rest ó Ipsc ó Issf. Todos conforman una comunidad de aficionados a las armas y al deporte del tiro.

Ciertamente que yo no pasaría un segundo trabajando para modalidades que no me gusta o no me parecen atractivas, pero no por ello me atrevería a catalogarlas de **"ESTO NO ES TIRO"** y muchísimo menos cuando son disciplinas olímpicas y mundiales que tienen miles de adeptos en todo el planeta.

Debo decirte que me siento algo "tocado" por tu afirmación, pero como siempre creo en que las personas solemos ser un tanto impulsivas con la palabra (oral o escrita) y a veces no vemos que pueden ofender o molestar a otros, trato de dar el beneficio de la duda y pensar bien, antes que mal. Por lo que creo que tu afirmación es producto de una expresión desafortunada más que de una mala intención por provocar o molestar.

Yo no hago más cosas porque no me da el tiempo y el dinero, pero si pudiera creo que me quedarían muy pocos rubros sin incursionar, cuando puedo me escapo a avancarga y hago algún tirito, o le sacudo la Shadow de IPSC a un amigo, o la open a otro, el fusil de Bench al que encuentro distraído o el de caza a otro "loco" como yo que se prepara para algún safari, "gorroneo" un disparo con rifle de aire a 50 mts. en fin ... , y todos a su vez hacen fila cada tanto para probar mis armas de ISSF, compartimos nuestra afición y nuestras armas, con el mayor de los aprecio y sobre todo el mayor de los respetos, cada uno pone una parte de su vida, de su dinero y de su tiempo en aprender y mejorar sus habilidades en lo que sea que practiquen, se esfuerzan (como podrás leer en los que participan de este hilo), entrenan, postergan familias y amigos por su pasión, por esta pasión. Por todo esto es que personalmente jamás, nunca, en ninguna parte, bajo ninguna circunstancia, me atrevería a decirles que lo que ellos hacen **NO ES TIRO**.

Pero bien como vos decís no todos somos iguales, no a todos nos gustan las mismas cosas, no todos tenemos el mismo respeto por los demás y no todos nos fijamos si lo que vamos a decir puede ofender a o molestar a otros.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por tirititao » 06 Sep 2009 17:13

Federico, no todo el mundo tiene facultades para todo y sobre gustos cada uno es cada uno, hacer 5 disparos en 4 segundos qué duda cabe de que es tiro pero no sé cómo le explicarías al record del mundo de precisión en aire, con 597 puntos que lo que él hace no es tiro. Cada disciplina tiene sus seguidores pero yo creo que todo es tiro. Tampoco entiendo que es hacer 5 disparos en 6 minutos implique que el tirador desconozca su arma, yo en aire hago 60 en hora y media y te aseguro que me conozco el arma con los ojos cerrados. Que conste que respeto tu opinión ya que como tú dices hay gente para todo pero bajo mi punto de vista es incorrecta.

Bueno y después de dar mi opinión ahora pido la vuestra. Os pongo la diana del primer entrenamiento completo en estándar. Los tiros que van al blanco son todos de las series de 10 segundos. En precisión entraron todos del 8 para arriba. ¿qué me podéis decir después de analizar la diana?.

Gracias por adelantado.





### Re: Entrenando (para novatos como yo)

□ por Tomate » 07 Sep 2009 05:11

**"tirititao escribió:**

***Bueno y después de dar mi opinión ahora pido la vuestra. Os pongo la diana del primer entrenamiento completo en estándar. Los tiros que van al blanco son todos de las series de 10 segundos. En precisión entraron todos del 8 para arriba. ¿qué me podéis decir después de analizar la diana?. Gracias por adelantado."***

Estimado, los dos blancos son iguales, así que supongo que habrá un error al poner las imágenes o era solo uno que querías poner y salió en ráfaga (Ups!!) jajajaja

En principio la agrupación es bastante circular en torno al centro, por lo que estás en buen camino, ahora hay que achicar la agrupación y eso se consigue con la práctica y con el afianzamiento de las destrezas.

Hay algunos defectos de tirar con el arma en movimiento, empujar con el talón de la mano o no parar al pie de diana entre disparos, en fin... pero en general me gusta que la agrupación sea "redondita" □ en torno al centro.

Quiero ver si podemos definir dos conceptos, que es muy útil poder diferenciar para disparar en velocidad, y son el de Simultáneo (Todo en el mismo tiempo) y Consecutivo (Uno detrás del otro).

El mecanismo para disparar en velocidad es el mismo que en precisión, a grueso modo es: levantar "parar" "alinear miras" "apretar (disparar)" "hacer la continuación del disparo" "respirar" "bajar" cada acción de manera consecutiva. El problema es que cuando apuramos el ritmo nuestro cerebro tiende a convertirlo en simultáneo, así es como nos encontramos no habiendo parado el arma y ya estar alineando y no haber alineado cuando estamos disparando, lo que lleva a disparar con el arma en movimiento, amén del consabido gatillazo que solemos dar en las series de velocidad mucho más acusados que en las de precisión. Siempre recordar que hay que parar, alinear, apretar, si no paré no alineo, si no aliné no aprieto.

Como consejo te diría que veas lo que hemos recomendado a otros compañeros de disparar en seco, de tirar con blanco vuelto, o con las bandas horizontal o vertical.

Pero sobre todo, entrenar los tiempos, y los pasos consecutivos no simultáneos de cada disparo. No importa que la silueta se te cierre en las prácticas, es preferible disparar tres 9/10 y que se cierre la silueta que cinco 3/4

Primero fijar la técnica y después apurar para entrar en los tiempos.

Bueno espero que te sirva, cualquier cosa la seguimos. Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por flipk12** » **07 Sep 2009 08:58**

Hola Tiritao,

Para poderte decir algo más concreto pienso que nos ayudaría que los blancos fueran de una sola fase. Precisión, 20 y 10 segundos. Cada una tiene su cosa y los errores que se cometen se identifican peor así todo mezclado.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por lito55** » **07 Sep 2009 19:38**

El sábado me examino para 2 categoría pero con mi astra constable sport no paso de 420 puntos pero creo que poco mas puedo hacer hay algún consejo gracias



**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ por tirititao » 07 Sep 2009 20:33

**"flipk12 escribió:**

**Hola Tiritao,**

**Para poderte decir algo más concreto pienso que nos ayudaría que los blancos fueran de una sola fase. Precisión, 20 y 10 segundos. Cada una tiene su cosa y los errores que se cometen se identifican peor así todo mezclado."**

Tienes toda la razón, la verdad es que después me di cuenta pero en un principio lo único que quería era controlar una tirada completa con sus tiempos para ver como andaba de puntuación para el examen de octubre para segunda. Dentro de dos fines de semana repetiré la tirada por tiempos para ver donde meto la pata, aunque después de leer lo que me ha dicho tomate creo que el error es que tirando a 10 segundos me puse a disparar como un pandillero loco de esos de las películas para tirar los 5 disparos dentro del tiempo y no le puse debida atención a las miras y de ahí vienen esos 9 disparos de los 20 que hice a diez segundos fuera del negro. Vamos que disparé de forma simultánea y de ahí que se fuesen los tiros a dar paseos por el 4,5 y 6.

Intentaré poner un poco más de atención en la próxima tirada a ver que me podéis decir.

De todas formas gracias de nuevo por vuestros consejos.

Un saludo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ por Tomate » 08 Sep 2009 04:32

**"lito55 escribió:**

**El sábado me examino para 2 categoría pero con mi astra constable sport no paso de 420 puntos pero creo que poco mas puedo hacer hay algún consejo gracias"**

Estimado: He visto tu diana puesta en el foro de armas cortas, y me parece que se puede emprolijar mucho esa agrupación con practica y con técnica, te sugiero darle una lectura a este hilo y vas a tener mucho que cambiar.

No te preocupes por el arma que seguro ella puede dar para mucho más.

No te ates al número, si crees que lo máximo que podés hacer es 420 no saldrás de eso. Hay que pensar un poco mas y trabajar para conseguirlo.

Espero que te sirva.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ por enrique1911 » 08 Sep 2009 20:51

Lo mejor es que uses diferentes dianas en las tiradas de 150 20 y 10 segundos para saber cómo andas en las diferentes partes de la tirada y las pongas en el foro para que los maestros que andan por estos mares te las analicen. Yo pase a segunda hace dos semanas y te puedo aconsejar que no cuentes los tiros que haces tú solo intenta meter todos en lo negro a base de entrenar y los puntos llegaran.

Buena suerte y a entrenar.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ por lito55 » 17 Sep 2009 19:44

Hola abogando a los maestros que tanto por ciento influye en la precisión de una tirada de 60 disparos A tirador B munición C arma y si eres un buen tirador harías los mismos puntos con diferentes armas.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ por flipk12 » 17 Sep 2009 22:41

Yo sigo sin ser maestro, sigo siendo pequeño saltamontes, pero me gusta opinar.

Huy, porcentajes, ja, ja, ja. Me temo que no es tan exacto.

Vamos a ver, el factor determinante es el tirador, siempre lo hemos dicho.

Ahora bien, para que el tirador "funcione" ha de tener unos mínimos a su disposición de los otros dos factores.

En general un tirador se acopla a un arma, mejor que a otra y a cada arma le vá mejor una munición que otra.

O sea que ordenártelos puedo, tirador, arma, munición. Pero de ahí a hablar de porcentajes ..... va a ser que no.

El arma es determinante en unas modalidades más que en otras. Para mí, y esto es totalmente subjetivo, en 9mm es más determinante que en estándar y en ésta más determinante que en fuego central.

Si hablamos de un nivel de competición un poquito serio las armas serán todas estupendas, y usarás la que mejor te caiga. Porque no tiene sentido que sea de otra forma ya que no te vas a limitar a tí mismo.

Si ya estamos hablando de un nivel profesional o semi, usarás la que te sponsorice.

Si es a nivel aficionado medio con aspiraciones, merece la pena que el arma sea de competición, de un cierto nivel, más que nada para no tener excusas y que la culpa no sea de la pistola.

Ahora bien, si la pregunta es para justificar el comprar una pistola, que por estética te gusta más que otras que estéticamente te gustan menos, pero que según todos los indicios serán más indicadas para la práctica del deporte ..... el arma es importante, ha de reunir unas condiciones mínimas.

En referencia a tu pregunta de si un tirador haría los mismos puntos con un arma que con otra, sí y no. Con armas de la mismas prestaciones y estando acostumbrado y entrenado con ellas, si, más o menos los mismos puntos.

Ahora bien, si las armas son una adecuada y la otra no ..... yo me llevo unos 50 puntos entre competir en 9mm con mi Target Master o competir con mi HK USP, obviamente tonto sería si usase la USP.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 18 Sep 2009 13:50**

En lo personal, no creo que haga falta decir quién pienso que es la parte fundamental de la ecuación, basta con leer mi firma (jajaja recién me doy cuenta que no tengo más firma jajajajaja).

Bueno decía: No es la Flecha, es el indio

Quiero dejar afuera la modalidad que Uds. disparan de 9 mm porque en mi país no existe. Me refiero a las disciplinas ISSF.

Tanto el arma como la munición deben ser confiables, y de una factura decente.

En 25 mts. cualquier munición que salga sin interrupciones y sea pareja entre disparos sirve, lo voy a sostener siempre, en la exigencia de Pistola a 25 mts. Casi cualquier cosa va. He visto pliegos de fábrica de munición donde la peor munición agrupa en 30 mm a 100 mts (o sea 30/4 a 25 mts) y la mejor en 18 mm en 100 mts. (unos 6 mm en 25 mts.). Ahora el tirador agrupa en 100 mm (uno bueno) a 25 mts. ¿Dónde está la munición? Una consideración similar se puede hacer para el arma. Con el arma juegan cosas como la ergonomía y el balance del arma, la comodidad del tirador, en fin. En mi país hay una anécdota de dos de los más grandes tiradores de pistola tiro rápido que ha tenido Argentina, uno estaba cerca del retiro y el otro empezando una carrera deportiva excepcional, todavía se utilizaban las armas del .22 Short con las empuñaduras anatómicas con estribos, el novato se acerca a pedir consejo al veterano que se encontraba entrenando, mientras uno preguntaba, el experimentado tirador, le quita la cacha al arma, la toma del metal, carga y dispara una serie de 50 puntos (5x10) de esa manera, y le dice; "Préstale atención a tu técnica, todo lo demás es irrelevante", no tengo dudas de que el nobel tomó debida nota del consejo.

En resumen, pienso como flipk12 en el sentido que debe haber una cierta semejanza en las calidades de las armas, no podemos comparar una Walther P22 con una Match Guns, pero si podemos poner en la misma línea a una Pardini, una AWE93, Hammerli ó Walther (por nombrar algunas).

Por lo demás el tirador es la variable principal, un buen tirador no hace papelones con nada, personalmente he visto en un torneo internacional, a un tirador de punta cambiar su arma por otra de una marca nueva (y 20.000 U\$. no olvidar el pequeño detalle) el día anterior de la competencia y por supuesto ganar al día siguiente.

Espero haber fundamentado mi postura.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por aldebaran14 » 18 Sep 2009 17:22**

Muy buenas foreros. Acabo de terminar de leer todo este post, que me ha tenido enganchado ya que me identificaba con muchos de los problemas que surgían.

El caso es que esta semana pude ir 3 días al polígono y ponerlos en práctica.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por aldebaran14 » 18 Sep 2009 17:32**

Os comentaré:

Yo a pesar de lo que aconseja todo el mundo, acabo de adquirir una CZ 75 stainless edición especial, ya que lo que quiero hacer en un futuro corto es IPSC.

Entonces disparo con 9mm PARA, que dicho sea de paso no se me da mal.

En los entrenamientos en la galería disparo en series de 30 disparos para conseguir un referente de la agrupación. Me olvido de las puntuaciones y después calibro las miras.

Aun así, tengo dos tipos de agrupaciones muy concretas.

La primera es la zona central, 7 - 10 pero la otra es más baja y a la derecha, sobre 5 - 3 sobre las 05:00.

Soy diestro.

Se que pueden ser gatillazos, pero el caso es que no meto demasiado el dedo en el disparador (que explicaría tirón).

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por aldebaran14 » 18 Sep 2009 17:34**

Sobre todo, dar las gracias de ante mano a todos y animaros a continuar.

A TOMATE, quiero un ejemplar de su libro en cuanto lo tenga. Suerte con la edición.

Saludos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por tirititao » 18 Sep 2009 20:12**

**"aldebaran14 escribió:**

***Sobre todo, dar las gracias de ante mano a todos y animaros a continuar.***

***A TOMATE, quiero un ejemplar de su libro en cuanto lo tenga. Suerte con la edición.***

***Saludos."***

Yo también, je ,je, cuando lo tengas a la venta avisa.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ **por flipk12** » 18 Sep 2009 21:51

No, no son gatillazos, son topos. Siendo diestro los gatillazos se manifiestan abajo a la izquierda o arriba a la derecha.

¿Cómo lo haces? Pues anticipándote al disparo. En vez de sujetar el arma la empujas hacia abajo antes del disparo. El componente hacia la derecha lo pone el dedo pulgar.

**"aldebaran14 escribió:**

**Os comentaré:**

**Yo a pesar de lo que aconseja todo el mundo, acabo de adquirir una CZ 75 stainless edición especial, ya que lo que quiero hacer en un futuro corto es IPSC.**

**Entonces disparo con 9mm PARA, que dicho sea de paso no se me da mal.**

**En los entrenamientos en la galería disparo en series de 30 disparos para conseguir un referente de la agrupación. Me olvido de las puntuaciones y después calibro las miras.**

**Aun así, tengo dos tipos de agrupaciones muy concretas.**

**La primera es la zona central, 7 - 10 pero la otra es más baja y a la derecha, sobre 5 - 3 sobre las 05:00.**

**Soy diestro.**

**Se que pueden ser gatillazos, pero el caso es que no meto demasiado el dedo en el disparador (que explicaría tirón)."**

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ **por aldebaran14** » 18 Sep 2009 22:56

Gracias FLIK, pondré más atención en la próxima.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ **por Tomate** » 19 Sep 2009 00:12

Gracias!!! aldebaran14 y tirititao el libro va lento, esta algo retrasado el tema de los dibujos y esquemas, si bien tengo mucho escrito, estamos en la parte de ordenar todo y ver que imágenes faltan y demás... Aghh es como dicen.... casi, casi como Tener un hijo jajajaja

Coincido con Flipk12 a prestáale atención al "Anticipo del retroceso" el tirador sabe que el arma va a retroceder y hace fuerza en contra para que esto no pase, quebrando la muñeca hacia abajo. Al hacerse rutina el cerebro manda la señal de "aguante" casi al mismo tiempo que el desenganche del disparo. Por eso aparecen los disparos bajos.

Hay que hacer una correcta continuación del disparo y concentrarse en mantener la muñeca rígida. Espero que te sirva.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ **por aeronauta** » 19 Sep 2009 11:07

Este tema se ha extendido tanto que no sé si ya se ha hablado de la respiración. Y las pulsaciones del corazón.

Es un factor importantísimo para la precisión.

Cada uno nace como nace, pero alguien que como por ejemplo Indurain tenga de 35 a 40 pulsaciones por minuto en esfuerzo tiene mucho más equilibrio en el pulso que una persona "normal" que se mueve, en situación de calma, entre las 80 y 90 pulsaciones por minuto.

Que lo respiréis bien.

Saludos

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ **por aldebaran14** » 19 Sep 2009 15:22

Yo tengo unas 35-40 pulsaciones por minuto en reposo.

A mí eso me ayuda en entrenos largos de ejercicio aeróbico, aguanto mucho para cansarme y recupero rápido.

El pulso,...el mío no es bueno, tengo que domarlo.

No sé si el pulso tiene algo que ver, pero creo que influye más el estado de ánimo que otra cosa.

Como lo veis vosotros.

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por tirititao » 19 Sep 2009 20:45

aldebaran14 para pulso tenias que ver el mío, vamos para robar panderetas je,je. De todas formas que envidia de pulsaciones en reposo.

Bueno al lío, por fin he podido ir al club para hacer una tirada en tres dianas como me aconsejasteis. Os las dejo para que me digáis. La de 20 segundos es desde más lejos porque aparece un uno, fue de la primera serie, falta de concentración y al final me quedé sin tiempo, por lo menos a eso lo achaco yo ya que soy malo pero no me suelo ir tanto.



Precisión



20 segundos



10 segundos

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 20 Sep 2009 00:12**

Quiero hacer un par de preguntas.

¿Que arma utilizás? (perdón si ya lo dijiste).

Me interesa saber si ¿Tenés cachas anatómicas?.

¿Apuntás a pie de diana?.

Voy a dar por sentado que sí, que tenés cacha anatómica en el arma y que apuntás a pie de diana.

En 150 Hay una desviación a la derecha claramente marcada (de la línea de números central a la izquierda no hay un solo impacto), entre las posibles causas.

- Mala regulación de miras (un par de clicks a derecha).
- Mala alineación de las miras (no confundir con lo de arriba) apoyo del guión sobre la derecha.
- Exceso de presión con el pulgar sobre el arma.

En el de 20 hay muchas cosas, pero yo diferencio "gatillazos", disparos con el arma en movimiento (no estás parando) y además ya se evidencia algo que se marca mucho más en la serie de 10 seg. y es que estas apoyando demás las miras en la base de la diana, esto pasa cuando el tirador está falto de seguridad y arrima más las miras a la diana que lo que lo hacen en precisión por ello salen disparos altos.

El 1 allá arriba es un disparo horroroso, pero tampoco hay que volverse loco con los errores, está malo y ya, saco la enseñanza, corrijo, me olvido de esto y sigo. Recordá que no se debe reforzar lo que hacés mal, si te quedás "pegado" al tiro malo reforzás lo negativo.

En 10 segundos fijate que no hay casi disparos debajo de la línea media horizontal de números, ahí está pasando lo que te digo arriba, de arrimar las miras demás al pie de diana, hay algunos gatillazos y también creo que hay disparos con el arma en movimiento.

No estoy en mi mejor día para este análisis, pero supongo que flipk12 completará lo que me falta.

Con esto tenés una pila de cosas para trabajar, recordá que los movimientos son consecutivos, no simultáneos (levanto, paro, alinee, aprieto, Si no paré no alinee y si no alinee no aprieto), hay que trabajar el disparo en seco para eliminar los gatillazos. Dale un revisada a la cacha, no sea que te esté quedando el arma torcida y por eso estén los disparos a la derecha en 150.

Espero que te sirva.

Un abrazo

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por tirititao » 20 Sep 2009 09:42**

Hola Tomate, tiro con una tesro 22 III, tengo cachá anatómica y apunto a la base del negro en mis tiradas.

Respecto de la desviación a la derecha estoy intentando saber a qué se debe ya que tengo casi descartado que sea un problema de regulación de miras ya que en aire me pasa lo mismo, se me van los disparos a la derecha, estoy tirando con blanco vuelto para ver si lo corrijo aunque no descarto que sea el pulgar o una mala posición a la hora de empuñar el arma debida a mi fisonomía. No sé, me tiene loco.

Respecto a los tiros a 10 y 20 segundos creo que lo de la inseguridad puede ser parte del problema ya que es la tercera tirada que hago por tiempos y aun no le tengo cogido el ritmo de disparo. Lo que también me está costando trabajo es lo de parar antes de tirar y con lo poco que puedo entrenar debido al calendario de mi club la verdad es que se me está haciendo difícil. Lo estoy intentando suplir con mi pistola de velocidad de aire aunque luego, al cambio de arma te cuesta adaptarte en un principio y no sé si a la larga no es perjudicial.

Bueno, nadie dijo que esto no fuese un deporte complejo, je,je.

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por PROFESIONAL » 20 Sep 2009 10:54**

EEESEEE Tiri. Vas progresando. Voy a ver por dónde va este hilo y a ver si pongo mis "modestas observaciones". Sabesss? El 8,9 y 10 de Octubre estaré participando en el Campeonato de España de Fuego Central.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ por tirititao » 20 Sep 2009 11:17

"**PROFESIONAL** escribió:

**EEESEEE Tiri. Vas progresando. Voy a ver por dónde va este hilo y a ver si pongo mis "modestas observaciones". Sabesss? El 8,9 y 10 de Octubre estaré participando en el Campeonato de España de Fuego Central."**

Coño profesional, que alegría de volverte a leer, creo que este hilo se va a enriquecer con tus aportaciones. Suerte en el campeonato, ya me contarás. Yo en octubre pretendo ir a por la de segunda ya que aunque vistos mis blancos es evidente que me queda mucho por mejorar en estándar no descarto probar otros calibre y disciplinas.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ por togas » 20 Sep 2009 12:13

Buenas, me inicio en este hilo en el que espero aprender mucho de los que participan.

Hasta hace poco tiraba con pistola neumática, pero desde hace un mes he empezado en el 9mm. Os adjunto mi última diana para que me podáis corregir defectos. El 7 no me di cuenta de que se me había ido. Supongo que sería defectuosa alineación de miras en el momento del disparo. Además se me suelen ir un poco a la derecha y arriba como podéis ver en la diana.

A mitad de tirada al ver que estaba agrupando a la derecha di dos clicks a la izquierda y después de ver que se me iban un poco a la izquierda metí un click a la derecha. También creo recordar que bajé un click cuando vi que estaba agrupando alto.

Gracias por vuestras opiniones.



**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ por Tomate » 20 Sep 2009 14:44

Estimado tirititao no se puede todo, salvo las personas que viven de esto los demás tenemos que hacer lugar a muchas cosas que llevan prioridad (trabajo, familia, etc.). Lo importante es que vaya identificando los errores más "gruesos" y corrigiendo dentro de las posibilidades.

Con respecto a la agrupación a la derecha, casi descarto la empuñadura (que no digo que esté bien, pero si con dos armas diferentes mantenés la tendencia, es que algo mas hay) Repasá la alineación con el blanco y si es preciso se debe empezar a estudiar de nuevo el tema hasta conseguir la postura correcta y una buena alineación con el blanco. El pulgar puede ser otra causa, sobre todo que en el momento de poner presión en el disparador estás empujando con el pulgar a la vez.

No es sencillo esto, y los resultados en tiro son lentos (si alguien quiere resultados instantáneos no es tiro) pero lo bueno es trabajar y disparar ¿de qué nos quejamos? Jajajajaja

Bienvenido!!! PROFESIONAL siempre es un gusto agregar opiniones y gente con experiencia para que

colabore con las opiniones y ayudar a los mas noveles en lo que se pueda, así que no seas perezoso y ya ponte a escribir ¿sí? Jajajaja.

Mucha suerte en el campeonato, y a ver si nos traes noticias de cómo te va. Fuego Central es mi prueba preferida (que no la mejor jajaja) La mejor onda para vos.

togas la verdad es que el blanco se ve muy bien, sobre todo si nos estás diciendo que corregiste miras constantemente, ¿Por qué te digo esto? al estar corrigiendo se agranda la agrupación que de no haber corregido (si estabas disparando centrado desde el vamos) habría sido sin dudas más pequeña.

Yo creo que es más que bueno tu blanco para 9 mm y mas que sacarte errores te insto a continuar haciendo estas agrupaciones y consolidar lo que podés hacer, el 7 es un mal disparo y ya, no hay que dramatizar por un mal tiro, hasta los campeones del mundo tiran alguna "huevada" de vez en vez. Lo importante y rescatable es que tenés una excelente agrupación, la pregunta es ¿¿será un truco que no volverás a repetir o tenés la solidez de repetirlo con continuidad??. Mi mejor opinión es que hay que consolidar esto que haces y afinando todo para poder cerrar mas el grupo, pero te diría que muchos firmaríamos un blanco así para 9 mm (incluido yo por supuesto) con 7 y todo.

Les dejo un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por togas » 20 Sep 2009 16:13**

Muchas gracias Tomate por la respuesta. Esta es la última diana que he hecho y la verdad es que se me dió bastante bien. Recientemente he cambiado de empuñadura y he mejorado bastante porque creo que con ella empuño siempre de la misma forma, mientras que antes cada cinco disparos, cuando dejaba el arma y volvía después a empuñarla, los disparos se me agrupaban de diferente manera.

Solamente he competido una vez y saqué 539 puntos; ese día tiré bastante peor que en los entrenamientos. Creo que me puse un poco nervioso sobre todo las primeras tiradas, pero para ser la primera vez tampoco me quejo.

Trataré de participar en el hilo y de poner más blancos. De todas formas, seguro que me he beneficiado mucho de los consejos que habéis puesto en este hilo, ya que aunque nunca he participado, si que os he leído habitualmente.

Muchas gracias.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 20 Sep 2009 17:11**

Por nada es un gusto saber que te hemos ayudado en algo.

Sin dudas el cambio de empuñadura te favoreció y lo de los "nervios" nos pasa a todos, hay que tratar de concentrarse en la actuación y no en los demás.

Si te ocupás de lo que tenés que hacer, tu mente no piensa en números ni en la gente o el tamaño del compromiso, hay que pensar en lo que estás haciendo, disparo por disparo, uno a uno, solo pienso en la actuación y visualizo un paso adelante los que voy a hacer físicamente, presionar la empuñadura, levantar, parar, poner las miras correctamente, presionar con cuidado suave, continuo y constante, PUM!!! Continuación del disparo, respiración, bajo el arma, evalúo, confirmo con el catalejo (si quiero) y empiezo a pensar en el disparo que viene. Todo eso debe tener tu mente suficientemente ocupada como para no estar tan nervioso.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por PROFESIONAL » 20 Sep 2009 17:41**

**"aldebaran14 escribió:**

***Yo tengo unas 35-40 pulsaciones por minuto en reposo. A mí eso me ayuda en entrenos largos de ejercicio aeróbico, aguanto mucho para cansarme y recupero rápido.***

***El pulso,...el mío no es bueno, tengo que domarlo.***

***No sé si el pulso tiene algo que ver, pero creo que influye más el estado de ánimo que otra cosa.***

***Como lo veis vosotros."***

Más que el pulso, influye el estado emocional y de ánimo, la tranquilidad y el saber que lo puedes hacer. Si a lo largo de la tirada, ocurre alguna anomalía, eso puede influirte; si te pasa por la mente "algo", también. Yo suelo domar la PARADA, que es a lo que te refieres, a base de respiración, pero con el DIAFRAGMA. Es complicado, pero se puede hacer. A mi me cuesta más por limitaciones físicas, pero voy avanzando. En el tiro los tíos cachas que manejan mancuerna y tienen unos súper brazos....pues la pistola no la pueden ni parar.....

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por flipk12 » 23 Sep 2009 21:42

Disculpa la tardanza, después de haberte pedido blancos separados me sabe mal haber tardado tanto en responder.

Bueno, al grano.

Precisión. Cierto es que hay una tendencia a la derecha, en mi modo de ver algo se te descontrola muy de vez en cuando (cuatro impactos) que el resto del tiempo controlas.

Por la posición, y dado que no es alineación de miras puesto que de ser así lo sabrías, yo lo achaco a empuñadura o postura. Podría darse el caso en una postura excesivamente enfrentada que te resultase complicada de mantener, pero me inclino más por un tema de empuñadura. Pulgarcito es sospechoso, de mano, pero ..... ¿La cacha te queda bien?

En referencia al tiro rápido. Si tiras sin controlar el tiempo a veces sale bien, otras no tanto. No haces una mala precisión, pero la velocidad no es acorde, controla el tiempo, cuenta.

"tirititao escribió: aldebaran14 para pulso tenias que ver el mío, vamos parta robar panderetas je,je. De todas formas que envidia de pulsaciones en reposo.

Bueno al lío, por fin he podido ir al club para hacer una tirada en tres dianas como me aconsejasteis. Os las dejo para que me digáis. La de 20 segundos es desde más lejos porque aparece un uno, fue de la primera serie, falta de concentración y al final me quedé sin tiempo, por lo menos a eso lo achaco yo ya que soy malo pero no me suelo ir tanto."

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por flipk12 » 23 Sep 2009 22:37

Y nosotros también esperamos aprender mucho de tí.

Es una buena diana, a pesar de que el 6, justamente el número, también esté agujereado.

La agrupación es un poquito alta, yo corregiría más de un click hacia abajo en este caso. Soy partidario de corregir con decisión, 5 o 7 mm que viene a ser un click dependiendo del arma es muy poco.

Yo la peculiaridad que encontré, cuando empecé en 9mm, es que varía la agrupación en función de cómo cojas el arma. Acostumbrado a una cacha anatómica a veces varias un poco el agarre, muy poco, y desplazas la agrupación. Hasta que me acostumbré, tomaba referencias al empuñar para hacerlo siempre de la misma manera. El resto es, quitando el pepinazo, más o menos lo mismo.

**"togas escribió:**

***Buenas, me inicio en este hilo en el que espero aprender mucho de los que participan.***

***Hasta hace poco tiraba con pistola neumática, pero desde hace un mes he empezado en el 9mm. Os adjunto mi última diana para que me podáis corregir defectos. El 7 no me di cuenta de que se me había ido. Supongo que sería defectuosa alineación de miras en el momento del disparo. Además se me suelen ir un poco a la derecha y arriba como podéis ver en la diana.***

***A mitad de tirada al ver que estaba agrupando a la derecha di dos clicks a la izquierda y después de ver que se me iban un poco a la izquierda metí un click a la derecha. También creo recordar que bajé un click cuando vi que estaba agrupando alto.***

***Gracias por vuestras opiniones."***

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por tirititao » 23 Sep 2009 22:50

**"flipk12 escribió:**

***Disculpa la tardanza, después de haberte pedido blancos separados me sabe mal haber tardado tanto en responder.***

***Bueno, al grano.***

***Precisión. Cierto es que hay una tendencia a la derecha, en mi modo de ver algo se te descontrola muy de vez en cuando (cuatro impactos) que el resto del tiempo controlas.***

***Por la posición, y dado que no es alineación de miras puesto que de ser así lo sabrías, yo lo achaco a empuñadura o postura. Podría darse el caso en una postura excesivamente enfrentada que te resultase complicada de mantener, pero me inclino más por un tema de empuñadura. Pulgarcito es sospechoso, de mano, pero ..... ¿La cacha te queda bien?***

***En referencia al tiro rápido. Si tiras sin controlar el tiempo a veces sale bien, otras no tanto. No haces una mala precisión, pero la velocidad no es acorde, controla el tiempo, cuenta."***

Gracias por contestar, lo del tiro rápido no me preocupa porque sé que es cuestión de controlar el tiempo y una vez cogido el ritmo pararé y mejoraré. Lo que me preocupa son esos disparos que se van a la derecha, me tienen loco. Cuando tiro con la LP10 en aire también aparecen y lógicamente tiene otra empuñadura. Por la posición de mi mano tengo tendencia a inclinar el arma y a que el guión tienda a la derecha pero eso ya lo sé y lo vigilo bastante aunque quizás alguna vez se vaya algún disparo. Intentaré estudiar la postura y le prestaré más atención al pulgar. Ya os comentaré si mejoro algo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por flipk12 » 24 Sep 2009 08:16**

Se suele inclinar la pistola hacia afuera porque la musculatura anterior y posterior del hombro no está compensada. Cansa antes la parte de atrás que la de adelante y la pistola se inclina. A mí me pasaba, pero los tiros me iban a la izquierda, no a la derecha, supongo que en su momento era al hacer fuerza para poner derecha la pistola.

Fíjate, o que se fijen, en que haces cuando lo haces. Seguramente se verificará aquello de que siempre que pasa igual sucede lo mismo y podrás determinar la causa.

**"tirititao escribió:**

***Gracias por contestar, lo del tiro rápido no me preocupa porque sé que es cuestión de controlar el tiempo y una vez cogido el ritmo pararé y mejoraré. Lo que me preocupa son esos disparos que se van a la derecha, me tienen loco. Cuando tiro con la LP10 en aire también aparecen y lógicamente tiene otra empuñadura. Por la posición de mi mano tengo tendencia a inclinar el arma y a que el guión tienda a la derecha pero eso ya lo sé y lo vigilo bastante aunque quizás alguna vez se vaya algún disparo. Intentaré estudiar la postura y le prestaré más atención al pulgar. Ya os comentaré si mejoro algo."***

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por tirititao » 24 Sep 2009 12:29**

Voy a ver si encuentro un voluntario que me observe.  
Un saludo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por tirititao » 24 Sep 2009 19:31**

Como ya estoy mosca, esta tarde he bajado a mi galería de 10 metros con la steyr y he hecho un par de tiradas de 20 disparos para ver las agrupaciones poniendo toda la atención del mundo en las miras. A ver qué os parecen, aunque como veis la cabra sigue tirando al monte.



Primera tirada



Segunda tirada

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por flipk12 » 24 Sep 2009 21:27**

Bueno, en este caso el agrupamiento es redondito más o menos, y la dispersión es en la otra diagonal (quitando el 8 a las 5), que indica gatillo no empuñadura. Tanto te has fijado en las miras y el gordito que te has ido un poco, poco, a sacar el tiro en el preciso momento que las miras están perfectas y

claro, pequeño gatillazo (quizás estés apretando al mismo tiempo). Está bien si le has pillado el punto al porqué de la cuestión.

**"tirititao escribió:**

***Como ya estoy mosca, esta tarde he bajado a mi galería de 10 metros con la steyr y he hecho un par de tiradas de 20 disparos para ver las agrupaciones poniendo toda la atención del mundo en las miras. A ver qué os parecen, aunque como veis la cabra sigue tirando al monte."***

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ **por togas » 26 Sep 2009 08:43**

Gracias Flipk12.

Lo de la forma de empuñar es algo que he notado y creo que me afecta bastante. Estoy intentando poner mucha atención para empuñar siempre igual. Acostumbrado al aire y a las cachas anatómicas creo que es normal que al principio note la diferencia.

Hoy tengo una tirada de ascenso de categoría. Ya os contaré.

Muchas gracias y un saludo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ **por aldebaran14 » 03 Oct 2009 11:26**

Muy buenas.

Tras un mes, siguiendo los consejos de este post, empiezo a ver la luz...

Ya voy controlando más la empuñadura, aunque de vez en cuando se me afloja algo la presión de la mano y se me va algún tiro.

Lo cierto es que he pasado por fin a agrupar en una zona del diámetro del 9 casi todos los tiros.

Las puntuaciones no me importan aún.

He practicado en dianas normales de 25 metros y el jueves voy a probar la diana del revés en 30 tiros a ver qué tal lo hago sin referencias.

Ah, todo esto teniendo en cuenta que tiro con 9.

Gracias a todos y ya pondré el resultado.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ **por Tomate » 04 Oct 2009 17:00**

Me alegra mucho que notes mejoría y que hayamos tenido algo que ver en ello.

A no desanimarse y siempre para arriba!!!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ **por macuvi » 06 Oct 2009 20:49**

Tomate ¿para cuándo tu libro? resérvame un ejemplar Saludos desde Madrid

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ **por amraxx » 07 Oct 2009 20:07**

Una cuestión que me gustaría que alguien me aclarase es la del cuaderno del tirador, porque no he encontrado nada útil en internet... Yo entreno con arma corta y carabina del 22 y de momento voy apuntando en una libreta la fecha, la hora, la munición empleada (marca y modelo) y la puntuación obtenida en cada una de las tandas (el total y la de cada disparo), así como cualquier incidencia (tipo encasquillamiento, ajuste de miras, algún error que reconozca, etc..)

¿Lo estoy haciendo bien o me dejo algo? ¿Hay algún modelo de cuaderno que me pueda descargar o comprar? ¿Se ha tratado ya en algún hilo del foro?

Gracias y un saludo...

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ **por aldebaran14 » 08 Oct 2009 20:59**

Como ya dije, he mejorado.

Gracias a todos los comentarios de los foreros y seguirlos y hacer hincapié en afianzar miras, el pulso, la respiración... he conseguido mejorar las puntuaciones al 30% más o menos.

Aun me queda un mundo porque no llego a los 400 puntos, pero ya consigo más que nada agrupar bien, y por ahora es un logro enorme.

La semana que viene más y espero que mejor.

Intentaré hacer fotos de las dianas y colgarlas.

Saludos

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por flipk12 » 08 Oct 2009 22:41

La parte buena es que mejoras, la parte mala es que cada vez cuesta más, ja, ja. Así que ya sabes, a entrenar y disfrutar entrenando. Harás bastantes más puntos, no te preocupes. Concéntrate en la técnica, en hacerlo bien, en sentirte satisfecho con tus progresos, los puntos ya los cuenta el árbitro.

**"aldebaran14 escribió:**

***Como ya dije, he mejorado.***

***Gracias a todos los comentarios de los foreros y seguirlos y hacer hincapié en afianzar miras, el pulso, la respiración... he conseguido mejorar las puntuaciones al 30% más o menos.***

***Aun me queda un mundo porque no llego a los 400 puntos, pero ya consigo más que nada agrupar bien, y por ahora es un logro enorme.***

***La semana que viene más y espero que mejor.***

***Intentaré hacer fotos de las dianas y colgarlas.***

***Saludos"***

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ por **Tomate** » 09 Oct 2009 05:52

**"amraxx escribió:**

.....

**¿Lo estoy haciendo bien o me dejo algo? ¿Hay algún modelo de cuaderno que me pueda descargar o comprar? ¿Se ha tratado ya en algún hilo del foro? Gracias y un saludo..."**

Estimado, No tengo un modelo que ofrecerte, pero si puedo aportarte algún criterio para que amplíes la información que anotás en tu libreta.

La libreta tiene como finalidad que vos puedas llevar el inventario de lo que vas haciendo y los resultados obtenidos.

Vos enuncias algunos datos, pero por ejemplo en arma larga (carabina .22) es muy importante llevar los cambios en la vestimenta, correa, culata, filtros de luz, anillas, ajustes de posición, clima y sensaciones del día.

Es útil por ejemplo si vos un día de frío ajustaste un punto la correa y te toca competir un día similar poder ir a tus apuntes y ver que tocaste que te hizo mejorar en esas condiciones.

Para arma corta es la misma consideración en cuanto a registro de miras, cambios en la empuñadura, postura, lentes, filtros, clima y sensaciones.

No sé si es tan importante el registro de encasquillamientos, pero si es importante seguir las prestaciones de cada munición y lote de la misma que te esté dando resultado en tus armas.

Anotar las puntuaciones tiro por tiro es más tarea de un entrenador que del propio tirador, no sea que quedes "pegado" a los números. Ya sé que tener un entrenador no es accesible a todo el mundo, por ahí había que pensar en dejar de anotar y sumar. Llevar un esquema de una diana y hacer un punto por cada disparo es también una manera de ver agrupaciones y no sumar tanto.

Espero que te sirva

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ por **PROFESIONAL** » 12 Oct 2009 10:30

**"tirititao escribió:**

**"PROFESIONAL escribió:**

**EEESEEE Tiri. Vas progresando. Voy a ver por dónde va este hilo y a ver si pongo mis "modestas observaciones". Sabesss? El 8,9 y 10 de Octubre estaré participando en el Campeonato de España de Fuego Central."**

**Coño profesional, que alegría de volverte a leer, creo que este hilo se va a enriquecer con tus aportaciones. Suerte en el campeonato, ya me contarás. Yo en octubre pretendo ir a por la de segunda ya que aunque vistos mis blancos es evidente que me queda mucho por mejorar en estándar no descarto probar otros calibre y disciplinas."**

Hola gente!!! Ya he vuelto del Campeonato de España de fuego Central y armas deportivas. Aún no conozco mi clasificación definitiva pero con 528 puntitos, la verdad es que no es para echar cohetes. A nivel personal, satisfacción total pues he notado como voy recuperando el pulso perdido por mi cuadro médico infeccioso.

Recomiendo a todos que vayan a participar. Es una experiencia apasionante. Voy a preparar un hilo, para dar a conocer que es y cómo se vive un campeonato de España, con sus pros y sus contras, que haberlos haylos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ por **MIRAMAR** » 12 Oct 2009 20:34

**"PROFESIONAL escribió:**

**Hola gente!!! Ya he vuelto del Campeonato de España de fuego Central y armas deportivas. Aún no conozco mi clasificación definitiva pero con 528 puntitos, la verdad es que no es para echar cohetes. A nivel personal, satisfacción total pues he notado como voy recuperando el pulso perdido por mi cuadro médico infeccioso.**

***Recomiendo a todos que vayan a participar. Es una experiencia apasionante. Voy a preparar un hilo, para dar a conocer que es y cómo se vive un campeonato de España, con sus pros y sus contras, que haberlos haylos."***

Pues me parecería muy interesante ya que yo nunca he ido y me pica el gusanillo pero estaría bien saber cómo va eso.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ por **PROFESIONAL** » 13 Oct 2009 06:21

[viewtopic.php?f=2&t=878116](http://viewtopic.php?f=2&t=878116)

**Nota de dorisergio: No se encuentra el enlace**

en este mismo apartado de armas cortas esta mi hilo. La verdad , no es lo mismo que alguien te lo cuente de antemano que llegar allí y "llevarte chascos" o incluso que seas descalificado, como le ocurrió a uno que sacó 286 en precisión. Los árbitros no perdonan, creedme. Estoy abierto para vuestras dudas y poder orientaros. Quizás cuando toméis parte en vuestro primer campeonato, ya llevareis parte de los deberes hechos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ por **tirititao** » 13 Oct 2009 14:26

Visitaré tu hilo profesional aunque estoy lejos de asistir a uno. De todas formas tengo que dar una vez más las gracias a todos los compañeros de hilo y a flipk y tomate en particular por su paciencia. El sábado hice mi primera tirada en estándar, un interprovincial, y iya estoy en segunda categoría!. La verdad es que me ha hecho una ilusión increíble.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ por **Tomate** » 13 Oct 2009 17:22

**"tirititao escribió:**

***Visitaré tu hilo profesional aunque estoy lejos de asistir a uno. De todas formas tengo que dar una vez más las gracias a todos los compañeros de hilo y a flipk y tomate en particular por su paciencia. El sábado hice mi primera tirada en estándar, un interprovincial, y iya estoy en segunda categoría!. La verdad es que me ha hecho una ilusión increíble."***

FELICITACIONES!!!! es muy bueno que hayas podido subir de categoría.

Que lo disfrutes y me alegra haber podido aportar algo, aunque siempre el esfuerzo es tuyo. Un abrazo y a no aflojar.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ por **PROFESIONAL** » 13 Oct 2009 17:52

**"tirititao escribió:**

***Visitaré tu hilo profesional aunque estoy lejos de asistir a uno. De todas formas tengo que dar una vez más las gracias a todos los compañeros de hilo y a flipk y tomate en particular por su paciencia. El sábado hice mi primera tirada en estándar, un interprovincial, y iya estoy en segunda categoría!. La verdad es que me ha hecho una ilusión increíble."***

Nunca digas NUNCA JAMAS. Cuando veas que vas subiendo, te entrará el gusanillo, ya lo verás. Hoy mismo he estado en nuestra galería de Alicante y, la verdad es que ya noto el tono muscular que había perdido por causa de los antibióticos. Animo y a sacarse la licencia de segunda!!!!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ por **tirititao** » 13 Oct 2009 19:08

El problema no es de entrenamiento, tu, profesional sabes lo que he pasado con el brazo y ya ves que voy mejorando bastante, el problema es que con la de segunda empezaré a querer probar disciplinas nuevas y terminarán echándome de casa con seguridad. El sábado que viene he quedado para probar lo que es la pistola libre que me llama mucho la atención (tiene que ser arto difícil). En fin que me esperan unos años de ruina total je,je y la culpa la tenéis vosotros (por lo menos eso le diré a la jefa a ver si cuela).

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ por flipk12 » 13 Oct 2009 21:33

Me alegro un montón. Lo más importante, que lo has disfrutado. De todas formas, si era la primera la habrás sudado, la próxima será mejor.

A ver si me pongo yo con ello, que entre vacaciones y problemas de salud familiares hace un par de meses que no salen las armas de la caja fuerte.

**"tirititao escribió:**

***Visitaré tu hilo profesional aunque estoy lejos de asistir a uno. De todas formas tengo que dar una vez más las gracias a todos los compañeros de hilo y a flipk y tomate en particular por su paciencia. El sábado hice mi primera tirada en estándar, un interprovincial, y iya estoy en segunda categoría!. La verdad es que me ha hecho una ilusión increíble."***

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ por flipk12 » 13 Oct 2009 21:37

En un campeonato de España aprieta la presión de otra manera, ja, ja, ja. No te amargues porque no sean muchos los puntos. Mira, yo no hice ninguno porque no fui, así que ya me sacas 528, pero no te acostumbres, ja, ja.

**"PROFESIONAL escribió:**

***Hola gente!!! Ya he vuelto del Campeonato de España de fuego Central y armas deportivas. Aún no conozco mi clasificación definitiva pero con 528 puntitos, la verdad es que no es para echar cohetes. A nivel personal, satisfacción total pues he notado como voy recuperando el pulso perdido por mi cuadro médico infeccioso.***

***Recomiendo a todos que vayan a participar. Es una experiencia apasionante. Voy a preparar un hilo, para dar a conocer que es y cómo se vive un campeonato de España, con sus pros y sus contras, que haberlos haylos."***

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ **por lito55 » 16 Oct 2009 19:43**

Pues mañana seguiré entrenando un poquillo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ **por Jason-Bourne » 26 Oct 2009 23:32**

Este hilo me viene que ni pintado ya que espero estar pisando campo de tiro en no mucho tiempo, despegando desde 3ª categoría y con xxx puntos jejeje (todavía no sé de qué base parto)

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ **por A\_T\_F\_50 » 05 Nov 2009 19:24**

Hay clubs donde te dejan empezar en 2ª de golpe verdad?  
Por cierto Bourne, ya sabes que dentro de poco sales en TVE?

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ **por Jason-Bourne » 06 Nov 2009 21:09**

**"A\_T\_F\_50 escribió:**

***Hay clubs donde te dejan empezar en 2ª de golpe verdad?  
Por cierto Bourne, ya sabes que dentro de poco sales en TVE?"***

Si, ese día me toca trabajar jejeje

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ **por A\_T\_F\_50 » 07 Nov 2009 22:29**

jajaja  
Buenas noches!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ **por fas 602 » 08 Nov 2009 17:19**

Me he leído varias veces este post de cabo a rabo y considero que ha sido de suma importancia lo que aquí he aprendido para mejorar en mi evolución como tirador, hoy ha sido un ía especial porque he conseguido superar uno de los retos en los que tenía puesta mucha ilusión, he ascendido a primera categoría en la modalidad de pistola libre y quiero desde aquí mostrar mi agradecimiento a fipk y tomate por su gran ayuda.  
Un saludo a todos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ **por flipk12 » 08 Nov 2009 23:50**

Me alegro mucho que te sirviese lo que comentamos, aunque sería, más bien, cosa de Tomate porque lo que es yo, de libre, nada de nada, he tirado cinco tiros contados en toda mi vida, ni libre, ni AC. Yo sólo pistola deportiva. Estándar, FC y 9mm.  
Algún día me gustaría, pero actualmente no tengo tiempo para ello.

**"fas 602 escribió:**

***Me he leído varias veces este post de cabo a rabo y considero que ha sido de suma importancia lo que aquí he aprendido para mejorar en mi evolución como tirador, hoy ha sido un ía especial porque he conseguido superar uno de los retos en los que tenía puesta mucha ilusión, he ascendido a primera categoría en la modalidad de pistola libre y quiero desde aquí mostrar mi agradecimiento a fipk y tomate por su gran ayuda.  
Un saludo a todos."***

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ **por Tomate » 10 Nov 2009 13:39**

**"fas 602 escribió:**

***Me he leído varias veces este post de cabo a rabo y considero que ha sido de suma importancia lo que aquí he aprendido para mejorar en mi evolución como tirador, hoy ha sido un ía especial porque he conseguido superar uno de los retos en los que tenía puesta mucha ilusión, he ascendido a primera categoría en la modalidad de pistola libre y quiero desde aquí mostrar mi agradecimiento a fipk y tomate por su gran ayuda.  
Un saludo a todos."***

Es un placer saber que lo que escribimos sirve y ayuda en algo, siempre hay que tener en cuenta que el que hace los puntos sos vos.

Por mi parte saber que te hemos dado una mano es compensación suficiente.

Un abrazo y a no rendirse.

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por fas 602 » 10 Nov 2009 14:35**

**"flippk12 escribió:**

***Me alegro mucho que te sirviese lo que comentamos, aunque sería, más bien, cosa de Tomate porque lo que es yo, de libre, nada de nada, he tirado cinco tiros contados en toda mi vida, ni libre, ni AC. Yo sólo pistola deportiva. Estándar, FC y 9mm.***

***Algún día me gustaría, pero actualmente no tengo tiempo para ello."***

Es verdad que Tomate ha sido quién en este hilo escribió sobre pistola libre y gracias a él descubrí parte de la técnica específica para libre, pero considero que hay parte de técnica común a la mayoría de disciplinas de precisión (control de la respiración, toma de miras, presión en el disparador etc.) y en esto las lecciones han sido compartidas, así que no eludas tu parte de responsabilidad. Gracias a los dos y un saludo.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por flipk12 » 10 Nov 2009 22:24

Gracias a tí por compartir esta afición con nosotros. Practicas una disciplina que admiro y para la que no me siento, espero que sea aún y no para siempre, cualificado. Pistola libre se me antoja tremendamente difícil y sacrificado. No te desanimes y continúa disfrutando de ella.

**"flipk12 escribió:**

***Me alegro mucho que te sirviese lo que comentamos, aunque sería, más bien, cosa de Tomate porque lo que es yo, de libre, nada de nada, he tirado cinco tiros contados en toda mi vida, ni libre, ni AC. Yo sólo pistola deportiva. Estándar, FC y 9mm.***

***Algún día me gustaría, pero actualmente no tengo tiempo para ello."***

***Es verdad que Tomate ha sido quién en este hilo escribió sobre pistola libre y gracias a el descubrí parte de la técnica específica para libre, pero considero que hay parte de técnica común a la mayoría de disciplinas de precisión (control de la respiración, toma de miras, presión en el disparador etc.) y en esto las lecciones han sido compartidas, así que no eludas tu parte de responsabilidad. Gracias a los dos y un saludo."***

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por iguana » 11 Nov 2009 18:06

Ya sé que esta más que hablado, pero lo que no me queda muy claro es la conveniencia o no de cambiar de ojo.

Soy diestro y disparo, lógicamente, con la derecha pero mi "ojo bueno" es el izquierdo, con lo que tengo que ladear un poco el cuello a la hora de disparar, según buen consejo de un forero.

Seía conveniente cambiar de ojo, y apuntar con el que no es el "bueno" ya que parece que es más lógico ese ojo que está en línea con el brazo-pistola,,,,, o simplemente me acostumbro a ladear un poco la cabeza...???

Muchas gracias a todos.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por A\_T\_F\_50 » 11 Nov 2009 20:13

Tengo la misma duda que iguana. Yo utilizo el derecho, nunca he apuntado con el izquierdo, pero veo mejor con este último.

¿Qué hay que hacer?

Iguana, ¿no te duele el cuello al apuntar con el otro ojo?

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por tirititao » 11 Nov 2009 21:55

**"A\_T\_F\_50 escribió:**

***Tengo la misma duda que iguana. Yo utilizo el derecho, nunca he apuntado con el izquierdo, pero veo mejor con este último.***

***¿Qué hay que hacer?***

***Iguana, ¿no te duele el cuello al apuntar con el otro ojo?"***

Creo que no estáis hablando de lo mismo, en tu caso, independientemente de con cual veas mejor, tienes que definir cuál es tu ojo dominante que es con el que tienes que apuntar. Si con ese no ves bien, pues lente correctora y punto. Aquí se puede ver cómo saber cuál es el ojo dominante:

### "COMO AVERIGUAR CUAL ES SU OJO DOMINANTE

**Sítuese de pie frente a una pared situada a unos 2 ó 3 metros de usted, escoja un punto en la misma, por ejemplo un parche de tiro pegado en ella a la altura de nuestros ojos. Levante el brazo derecho con el pulgar extendido hacia arriba, con los 2 ojos abiertos tape, groso modo, el parche de tiro con el dedo pulgar, no lo ólvide, con los dos ojos abiertos; una vez hecho esto, sin mover el brazo y sin destapar el objetivo con el dedo, cierre el ojo izquierdo y observe si el dedo se ha desplazado con respecto al parche de tiro, si es que NO, su ojo dominante es el ojo derecho, compruebe esto cerrando el ojo derecho y mirando solo con el izquierdo, su dedo se desplazará unos centímetros con respecto al blanco tapado; si el resultado es el inverso su ojo dominante es el izquierdo).**

**Para tiradores de ojo dominante derecho casi todas las armas y elementos de puntería son más fáciles de encontrar en el mercado ya preparadas, no olviden que vivimos en un mundo de diestros; para los tiradores de ojo dominante izquierdo las cosas se ponen un poco más difíciles pues deberán usar desplazadores de elementos de puntería si disparan con arma larga y si utilizan arma corta, aparte de adoptar una postura de tiro bastante perfilada deberán usar gafas de tiro con la lente montada en el ojo izquierdo, con las gafas VARGA esto es perfectamente posible, háganos esa observación al realizar su pedido de gafas para tiro."**

Si tiras con la derecha y tu ojo dominante es el izquierdo pues hay que adaptar postura (quizás lo que sepan más te den otra solución)

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por iguana » 12 Nov 2009 10:54**

Al final no me queda claro si debo acostumbrarme a mirar con mi ojo director, el izdo. siendo yo diestro, o cambiar al derecho...

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 12 Nov 2009 17:15**

Es cierto que el tema ha sido tratado varias veces, pero es una cuestión bastante recurrente así que volvamos sobre él.

Te dejo un articulito que tiene algo del tema:

**(Ver artículo [aquí](#))**

Lo que pasa es lo siguiente, partamos de la base de que el tirador diestro que tiene ojo director izquierdo, tiene problemas con el derecho, por eso el cerebro hace el cambio.

Ahora, si el ojo diestro (no director) es corregible con lentes y proporciona una buena visión (excelente debe ser) por ahí es conveniente utilizar el ojo diestro, Hay que practicar la técnica y acostumbrarse, pero es más sencillo que usar el ojo no diestro.

Por el contrario si el daño en el ojo diestro es tal que no queda mejor que el izquierdo ni aún utilizando lentes, deberá utilizarse este, y estudiar una técnica que permita disparar con comodidad (hay campeones Mundiales con ojo director contrario a la mano hábil), tampoco es algo tan terrible.

En resumen el que mejor calidad te dé, no olvidemos que la puntería y la ejecución del disparos son dos de las componentes más importantes de un buen disparo.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por iguana » 12 Nov 2009 17:22**

Pues decidido... tirare usando mi ojo derecho que al final es igual de bueno que el otro y con la salvedad de que uso gafas de cerca, con lo cual esta corregido esa diferencia que pueda haber en ambos ojos.

Muchísimas gracias.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Jracing » 22 Nov 2009 18:50**

Hola compañeros,

Quiero entrenar para lograr la segunda categoría pero estoy hecho un flacucho.

Cuando llevo 15 o 20 tiros seguidos ya tengo el brazo hecho polvo, sobretodo el antebrazo y el arma me tiembla más que la economía española...

Alguien sabría decirme que ejercicios/pesas debería hacer para fortalecer el brazo de cara a este deporte concretamente?

Gracias.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 22 Nov 2009 23:36**

Estimado, el problema más grande es que estás haciendo fuerza con la muñeca y el antebrazo, cuando la fuerza se hace con los músculos de la espalda.

Como recomendación los ejercicios son los que fortalezcan el tríceps y los dorsales, no se deben sobrepasar los 2 kgs. ( buscamos resistencia no potencia).

Tengo un par de cajas de munición (9x19) unidas con cinta de embalaje que las mantiene separadas unos 15 cms. y las pongo "A caballo" de mi antebrazo entre la muñeca y el codo, de esta manera levantás con la espalda y no hacés fuerza con la muñeca y el antebrazo. Un rato haciendo levantadas

con este "sistema"□ y tendrás en poco tiempo la habilidad de levantar con los músculos de la espalda y la posibilidad de disparar mucho sin cansarte tanto.

Que no lo inventé yo a esto, mi amigo Rafeal Olivera, colgó de mi brazo 2 cajas de .45 ACP (alguito más pesadas que las de 9x19) después de haberme tenido tirando desde las 14:00 hrs. hasta las 23:00 (unos 500 disparos) Aghhh!!!!!! En fin como verán lo aprendí no sin dolor.

Espero que te sirva.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Jracing » 23 Nov 2009 00:20**

O sea, que en la misma posición de apuntar tirando a una mano me cuelgue un peso de 2kg en el antebrazo (sin nada en la mano) y que aguante así un buen rato.

Es así no?

Ya tengo entretenimiento para fabricar un peso adecuado.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 23 Nov 2009 02:17**

La idea no es sostenerlo mucho tiempo, es levantar y parar unos 12/15 segundos, en lo personal incluso he disparado los ejercicios de blanco vuelto, blanco con ralla vertical y horizontal con el peso colgado del brazo más la pistola.

No sé exactamente el peso de las 2 cajas de munición 9 x 19 pero le calculo 1,5 kg y cerca de los 2 Kg a las de .45ACP la idea es no sobrepasar los 2 kg.

Hay que tener un desarrollo muscular adecuado para que uno tenga a su vez control sobre la motricidad fina, sino te vas en músculo pero pierdes control del disparador.

Las cajas se unan como si fueran un par de alforjas (las que se usan en los caballos, que están unidas por una lonja de cuero)

Espero te sirva.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Jracing » 23 Nov 2009 02:36**

Mañana me pondré a buscar algo que me sirva de alforjas...

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por DarkAndyXXI » 23 Nov 2009 07:20**

Me permito intervenir para aportar un pequeño detalle, pero antes quiero agradecer el esfuerzo de mantener este Topic a usuarios como Tomate y Flipk12 quienes emplean su tiempo en atender las dudas de los demás con cortesía, prontitud y eficacia, superando con mucho la capacidad docente de muchos supuestos profesores de la materia.

Gracias.

Ahora, con respecto a emplear un peso para entrenar los músculos para el tiro, me permito informar de que existen en el mercado y por poco precio unas muñequeras y tobilleras cargadas con lastre que pueden cumplir la función mencionada por Tomate de un modo eficaz.

Se trata de unas muñequeras acolchadas y, por lo tanto, más cómodas de llevar que un par de cajas de munición, con un peso que oscila entre 1 y 2 kg. ( de 2 a 4 kg. las tobilleras) con ajuste elástico o por velcro (dependiendo del modelo).

La ventaja es que se pueden dejar fijas en su sitio, ya sea la muñeca o el antebrazo y no se nos clavarán como pueden hacerlo unas cajas de munición. Además, se pueden llevar en cualquier parte (en un bolsillo de la bolsa de tiro, por ejemplo) para entrenar en el campo de tiro y no quedan tan aparatosas como el sistema de las cajas.

Además, al ajustarse a la muñeca o antebrazo, no tenemos que preocuparnos de si se deslizan y/o se caen, sino sólo en parar el arma y hacer nuestro entrenamiento, olvidándonos de que llevamos ese peso ahí.

Haciendo una búsqueda rápida he encontrado estas, pero se pueden buscar en tiendas físicas como Decathlon o Sprinter (o más pijas, como las tiendas Nike...), donde las suele haber sin problemas.

<http://www.salter.es/prof/esp/complemen ... 6&idioma=1>

<http://www.salter.es/prof/esp/complemen ... 6&idioma=1>

**Editado por dorisergio el 25/11/14:**

**Dado que los enlaces que pone el compañero ya no son válidos y a modo de información, pongo un enlace que redirige al "Shopping de Google" donde hay gran variedad de muñequeras de 1kg.**

<https://www.google.es/search?q=mu%C3%B1equeras+de+1+kg&source=univ&tbm=shop&tbo=u&sa=X&ei=Bq10VJH2EMPeauWogCg&ved=0CCIQsxg>

Yo tengo unas de medio kilo (poco peso) fabricadas con un tejido suave y acolchado y ajuste elástico que no molestan nada y no son ni mucho menos tan aparatosas como esas de los links que he puesto. Solo es cuestión de buscar un modelo que nos guste.

Un saludo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ **por Jracing » 23 Nov 2009 08:39**

Qué casualidad, precisamente tengo llenándose de polvo las tobilleras SALTER negras que aparecen en el primer link.

Hoy las rescataré de su escondite. Creo que son de 1kilo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ **por Tomate » 23 Nov 2009 13:24**

JAJAJAJAJA DarkAndyXXI es cierto, hay comerciales y que son muy útiles también, para ser sincero, me agoté buscándolas en mi ciudad sin éxito ese fue el motivo por el que recurrió primero mi amigo y luego yo (de puro copión) a las cajas de munición, pero las muñequeras o tobilleras son una excelente opción.

Igual que unas pesas plásticas que vienen para rellenar con agua, arena o arena y agua (depende el contenido el peso) y se utilizan para ejercicios de pesas recomendado es con agua sola (hay de 2 kg pero se puede llenar un poco menos y da 1,6/1,8 kg.)

También en alguna oportunidad hice hacer una muñequera de tela que le colocaba plomos de alineación dentro y regulaba el peso.

En fin la idea es lastrar detrás de la muñeca para no hacer fuerza con los músculos de la muñeca y antebrazo, es importante que se levante el arma con los músculos de la espalda.

Gracias por los conceptos DarkAndyXXI, para mí es un gusto poder aportar algo en este hilo.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ **por airbor » 23 Nov 2009 18:50**

I am a Norwegian moving to Gran Canaria. I will live in Arguineguin. For some years I have been shooting with handguns and I am competing in Norway. I am shooting and competing several times a week and I would like to go on with the shooting in Gran Canaria. Of that reason I would like to be member of a Gran Canaria hand gun shooting club to go on with the shooting when I move to Gran Canaria. I am a licensed shooter in Norway with police license for my guns.

Hope you can help me to get in contact with a club where I can continue my shooting. I am afraid my Spanish is not to good but it is improving.

Thank you in advance.

**Editado por dorisergio el 25/11/14:**

**Traducción (desde google)**

**Soy un movimiento noruego de Gran Canaria. Viviré en Arguineguin. Desde hace algunos años he estado rodando con pistolas y yo estoy compitiendo en Noruega. Estoy rodando y compitiendo varias veces a la semana y me gustaría seguir con el rodaje en Gran Canaria. Por eso me gustaría ser miembro de un club de tiro Gran Canaria arma de la mano para seguir con el rodaje cuando me traslado a Gran Canaria. Yo soy un tirador autorizado en Noruega con licencia policía por mis pistolas.**

**Espero que puedan ayudarme a conseguir en contacto con un club en el que puedo continuar con mi tiro. Me temo que mi español no es bueno, pero está mejorando.**

**Gracias de antemano.**

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ **por Jracing » 23 Nov 2009 19:42**

Welcome to this forum airbor.

I don't know if you can shoot in Spain in a club without an spanish license. I suggest you to post this question in the "armas cortas" subforum or the "Normativa General" subforum.

I hope you will be shooting soon in Spain without big burocratic problems...

Try to type here some spanish. I'm sure we will help you to learn it.

**Editado por dorisergio el 25/11/14:**

**Traducción (desde google)**

**Bienvenidos a este foro airbor.**

**No sé si se puede rodar en España en un club sin una licencia española. Sugiero que usted fije esta pregunta en el subforo "Armas Cortas" o el subforo "Normativa General".**

**Espero que pronto se va a disparar en España sin grandes problemas burocráticos ...**

**Trate de escribir aquí algo de español. Estoy seguro de que ayudará a aprender él.**

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por tirititao » 24 Nov 2009 00:09**

Jooderrrr! mira que escribís raro, je,je je.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Jracing » 26 Nov 2009 11:16**

Tomate, he empezado a probar a levantar el brazo con dos tobilleras sumando 2 kg puestas entre la muñeca y el codo y sosteniendo una pistola de airsoft de plástico para recrearlo mejor.

Sigo notando que se me carga enseguida el antebrazo, no sabría decirte el nombre del músculo.

Cuántas series de cuántas levantadas me recomendarías hacer cada día?

Saludos.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 27 Nov 2009 02:48**

**"Jracing escribió:**

***Tomate, he empezado a probar a levantar el brazo con dos tobilleras sumando 2 kg puestas entre la muñeca y el codo y sosteniendo una pistola de airsoft de plástico para recrearlo mejor.***

***Sigo notando que se me carga enseguida el antebrazo, no sabría decirte el nombre del músculo.***

***Cuántas series de cuántas levantadas me recomendarías hacer cada día?***

***Saludos."***

Si lo que te está pasando es que seguís haciendo fuerza con el antebrazo para levantar los pesos, dejá el brazo relajado y levantálo desde el hombro, no hagas fuerza con el antebrazo. Si hacés todo bien lo que te debe doler es el centro del hombro, donde hay una inserción muscular triple, ese es el indicativo de que estas levantando correctamente.

En cuanto a las repeticiones empezás con unas 10 o 12 diarias (incluso con una sola muñequera o tobillera y después le agregás a medida que ves la mejoría) y después cuando estás cómodo con 10 ó 12 haces 15 y así, yo he llegado a disparar con la pistola de aire unos 80 disparos (más o menos una prueba) con los pesos colgados del brazo.

Cuidado con las lesiones, que forzarte de más es peor que no hacerlo preferible que vayas más despacio y sólido que te lesiones de alguna manera, estas cosas pasan en segundos y demoran semanas en curarse.

Espero que te sirva.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por fas 602 » 30 Nov 2009 18:46**

Hola compañeros, de nuevo vuelvo a necesitar vuestra ayuda.

En las tiradas de precisión pura, como pistola neumática y pistola libre subo el arma bien, encaro bien, centro las miras bien, y soy capaz de aguantar así suficiente tiempo, pero a la hora de comenzar a ejercer la presión sobre el disparador es como si éste tuviese una presión exagerada y me empieza a temblar las miras cuando aprieto, otras veces, sin saber por qué, me sale todo el proceso de manera más natural y el disparo sale sin enterarme, y el arma se queda que parece que no ha salido el disparo, ese tiro ha sido bueno, por más que intento analizar la diferencia no consigo descubrirla.

No sé si esto solo me pasa a mí y no sé si hay manera de convertir todas las ejecuciones de disparo en la segunda versión si podéis ayudarme será la leche.

Gracias y un saludo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 30 Nov 2009 21:30**

**"fas 602 escribió:**

***Hola compañeros, de nuevo vuelvo a necesitar vuestra ayuda.***

***En las tiradas de precisión pura, como pistola neumática y pistola libre subo el arma bien, encaro bien, centro las miras bien, y soy capaz de aguantar así suficiente tiempo, pero a la hora de comenzar a ejercer la presión sobre el disparador es como si éste tuviese una presión exagerada y me empieza a temblar las miras cuando aprieto, otras veces, sin saber por qué, me sale todo el proceso de manera más natural y el disparo sale sin enterarme, y el arma se queda que parece que no ha salido el disparo, ese tiro ha sido bueno, por más que intento analizar la diferencia no consigo descubrirla.***

***No sé si esto solo me pasa a mí y no sé si hay manera de convertir todas las ejecuciones de disparo en la segunda versión si podéis ayudarme será la leche.  
Gracias y un saludo."***

Estimado, en principio No sos el único al que le pasa esto es fundamental que entiendas que estas dificultades se nos presentan a todos los tiradores, la diferencia la hacen la forma en que cada uno afronta estos inconvenientes y en el trabajo previo que cada uno realiza en entrenamientos.

Si bien en tu descripción parece que ambas situaciones son idénticas no lo son, la 1º es un disparo que sale mal barajado desde la levantada y la culminación es ese tembleque que te aparece en el último segundo al apretar y la 2º situación es la que todos queremos conseguir en todos los disparos.

Te recomiendo leer el artículo que te adjunto:

<http://www.arms.es/articulos/809-Otros/30230-aprende-a-disparar-fundamentos-tecnicos-del-tiro-deportivo.html>

(ver artículo [aquí](#))

**Editado por dorisergio el 25/11/14:**

**Dentro de este artículo, se nos remite a otro:**

<http://www.arms.es/actualidad/articulos/809-Otros/30209-aprender-a-disparar-la-compleja-psicologia-del-tirador.html>

(ver artículo [aquí](#))

Donde se describe el reflejo ojo-dedo que los tiradores vamos generando con la práctica continua y sistemática.

Uno de los problemas que tiene nuestro cerebro es que es mudo (no puede hablarnos) pero se comunica con señales, ese "tembladero" que vos identificás como señal de que el tiro no será bueno es su aviso de que algo está mal, que no responde a lo que vos haces de manera rutinaria cuando tu disparo es bueno.

La sensación de "disparador duro" es nuestro cerebro inhibiendo la flexión del dedo para que no hagamos un mal disparo, pero si le insistís tu voluntad vencerá al reflejo, pero el disparo será sin precisión, sin suavidad y casi con seguridad a cualquier parte.

¿¿La solución?? Entrenar mucho para reducir la posibilidad de este tipo de disparos (en seco, blanco vuelto, en fin todo lo que tienda a fijar la técnica y el mecanismo de disparo) y tener la paciencia de

que apenas el disparo da señales de tener algo mal sacar el dedo del disparador, bajar y que todo comience de nuevo.

Supongo que el tema sigue, porque es uno de los más complicados que tenemos que afrontar, así que lee el artículo, y probá de bajar mas los tiros que veas complicados al primer síntoma, recordá siempre que Una vez disparado nada puede hacer volver el tiro al cañón, pero antes vos podrás abortarlo cuando quieras.

Espero que te sirva.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ por flipk12 » 30 Nov 2009 22:11

Yo a esto le llamo exceso de responsabilidad en el disparo. Los síntomas los conoces, la solución ..... no es única. A mí me funciona el entrenar con tiempos. Yo entreno a sacar el tiro en seis segundos con blanco vuelto, a automatizar la secuencia, fijarla. El tiro en seco también ayuda.

**"fas 602 escribió:**

***Hola compañeros, de nuevo vuelvo a necesitar vuestra ayuda.***

***En las tiradas de precisión pura, como pistola neumática y pistola libre subo el arma bien, encaro bien, centro las miras bien, y soy capaz de aguantar así suficiente tiempo, pero a la hora de comenzar a ejercer la presión sobre el disparador es como si éste tuviese una presión exagerada y me empieza a temblar las miras cuando aprieto, otras veces, sin saber por qué, me sale todo el proceso de manera más natural y el disparo sale sin enterarme, y el arma se queda que parece que no ha salido el disparo, ese tiro ha sido bueno, por más que intento analizar la diferencia no consigo descubrirla.***

***No sé si esto solo me pasa a mí y no sé si hay manera de convertir todas las ejecuciones de disparo en la segunda versión si podéis ayudarme será la leche. Gracias y un saludo."***

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ por fas 602 » 03 Dic 2009 11:48

**"Tomate escribió:**

***Te recomiendo leer el artículo que te adjunto:***

***<http://www.armas.es/articulos/809-Otros/30230-aprende-a-disparar-fundamentos-tecnicos-del-tiro-deportivo.html>***

***(ver artículo [aquí](#))"***

Excelente artículo, es interesante saber la cantidad de cosas que nos ocurren y no nos damos cuenta, ahora tengo que asimilar la información de los artículos e intentar controlar mi subconsciente.

**"flipk12 escribió:**

***Yo a esto le llamo exceso de responsabilidad en el disparo. Los síntomas los conoces, la solución ..... no es única. A mí me funciona el entrenar con tiempos. Yo entreno a sacar el tiro en seis segundos con blanco vuelto, a automatizar la secuencia, fijarla. El tiro en seco también ayuda."***

flipk, yo creo que tengo las dos versiones del problema, la que me diagnostica Tomate y en ocasiones también creo que me bloquea "el exceso de responsabilidad en el disparo" de lo que no estoy seguro es de que a mí me funcione el limitarme el tiempo de disparo, me veo sacando muchos tiros malos, aunque quizás sea cuestión de entrenarlo.

Muchísimas gracias por vuestra ayuda.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ por flipk12 » 03 Dic 2009 22:28

No, no me has entendido bien, o no me he explicado.

Hay que automatizar el disparo, entrenarlo. Cualquier disparo que supere un tiempo, distinto para cada tirador, pero similar, de parada es, casi con seguridad, un disparo malo.

Que hacemos, cuando lo hacemos mal, en precisión pretendemos ajustar tanto que el tiro que no sale y lo acabamos provocando, con fatales resultados, y esto se acentúa en las competiciones, en velocidad nos presiona el tiempo y sembramos la diana.

Entrenando, más tranquilos, con un tiempo fijo, en precisión, abortamos cualquier disparo que supere un tiempo. El resto, necesariamente han de ser buenos, o eso pretendemos.

Es un ejercicio para coger decisión en el disparo. No es que tengas que hacerlo siempre así. Yo lo hago a blanco vuelto. Cuando veas, porque es así, que es raro que te salgas del 9, ganarás seguridad, confianza, decisión.

¿Por qué seis segundos? Bueno, hablo de lo que conozco, estándar, fuego central y 9mm, en precisión 10-12 estarían bien, teniendo en cuenta que si sobrepasas el blanco al subir, tardas en estabilizar el hombro al bajar casi seis segundos, en ese momento tienes que tener cogidas las miras y sacar el tiro con decisión, pero sin gatillar. Supongo que libre y aire serán ligeramente distintos pero el fundamento es el mismo.

Pero como te digo es un ejercicio. No más de 20-30 tiros así en cada entrenamiento.

Por otra parte, en 20 segundos, el primer disparo se hace a los 6, pero no sobrepasas el blanco, con lo cual mantienes la tensión del brazo, y no precisas estabilizar, no es lo mismo, pero si haces estándar o 9mm te vendrá bien la referencia.

**"fas 602 escribió:**

***flipk, yo creo que tengo las dos versiones del problema, la que me diagnostica Tomate y en ocasiones también creo que me bloquea "el exceso de responsabilidad en el disparo" de lo que no estoy seguro es de que a mí me funcione el limitarme el tiempo de disparo, me veo sacando muchos tiros malos, aunque quizás sea cuestión de entrenarlo. Muchísimas gracias por vuestra ayuda."***

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por fas 602 » 05 Dic 2009 20:41**

**"flipk12 escribió:**

***No, no me has entendido bien, o no me he explicado."***

Veo que sí te habías explicado bien, pero yo necesitaba la explicación que posteriormente has escrito para entender.

Es más me estoy dando cuenta que tienes razón, estoy en un momento como tirador que si dispongo de tiempo ilimitado y puedo renunciar cuantas veces quiera a un mal disparo consigo hacer buenas tiradas, por eso me debe dar pereza intentar sacar los disparos con tiempo, pero como te digo, me estoy dando cuenta que para mejorar tiene que ser así.

Te agradezco infinitamente el consejo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por amraxx » 15 Dic 2009 09:28**

El otro día participé en mi primera tirada, una de club entre amigos, y he notado una cosa curiosa: En las series de precisión he obtenido la puntuación que suelo sacar en los entrenamientos, pero en las de duelo he sacado mucha más, llegando incluso a triplicar el número de dieces obtenido... Todavía ando preguntándome si se debe al tamaño de los blancos o a que encaro bien el arma al principio y cuanto más tarde en disparar, más se desalinea el arma respecto al blanco.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 15 Dic 2009 14:40**

**"amraxx escribió:**

***El otro día participé en mi primera tirada, una de club entre amigos, y he notado una cosa curiosa: En las series de precisión he obtenido la puntuación que suelo sacar en los entrenamientos, pero en las de duelo he sacado mucha más, llegando incluso a triplicar el número de dieces obtenido... Todavía ando preguntándome si se debe al tamaño de los blancos o a que encaro bien el arma al principio y cuanto más tarde en disparar, más se desalinea el arma respecto al blanco."***

La verdad es que no entiendo bien, por un lado decís que sacaste más centros, pero se lo atribuí al tamaño del centro del blanco de velocidad ¿con que comparáis los centros que hacías con los que haces? ¿¿En los entrenamientos no usáis el blanco de velocidad?? Si el centro es más grande es lógico que hagas más centros, es una cuestión de superficies, es más sencillo meter los disparos en una superficie mayor que en una menor.

Mi primera opción es siempre que si el blanco es más grande hay más centros.

Que encares bien y se desalinee con el paso del tiempo, es parte de aprender a tirar precisión.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por flipk12 » 16 Dic 2009 16:10**

Yo interpreto que entrena solamente precisión, y que compara los puntos que sacó por primera vez en duelo, con los que sacó en precisión y con los que saca en precisión en los entrenamientos.

Y lo que comenta es normal siendo principiante, hará más puntos en duelo, a pesar de los tres segundos, la diana es tremendamente más grande.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▢ **por amraxx » 19 Dic 2009 01:04**

**"flipk12 escribió:**

***Yo interpreto que entrena solamente precisión, y que compara los puntos que sacó por primera vez en duelo, con los que sacó en precisión y con los que saca en precisión en los entrenamientos.***

***Y lo que comenta es normal siendo principiante, hará más puntos en duelo, a pesar de los tres segundos, la diana es tremendamente más grande."***

Por ahí van los tiros, nunca mejor dicho, entreno solamente precisión... Pero lo que me llamó la atención de la tirada del otro día es que compañeros que en la primera fase (con blancos estáticos) obtenían mejor puntuación llegaban incluso a meter sólo tres o cuatro disparos en la fase de duelo, mientras que yo no sólo obtuve mejor puntuación en esa fase (obviamente el tamaño del blanco ayuda), sino que incluso conseguí mejores agrupaciones.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por **flipk12** » 23 Dic 2009 00:01

¿Con no meter quieres decir ceros no vistos?

Hombre, te puede pillar la diana por querer ajustar mucho, a todos nos tiene pasado, pero hacer dos ceros no vistos por serie .....

El duelo es como todo, hay que entrenarlo. Con técnica y entrenando es bastante gratificante, notarás un progreso importante y rápido, con baches, claro.

Dominar la técnica, controlar el tiempo y te encontrarás perdiendo menos de 25 enseguida.

Ahora bien, si no entrenas, a nada que te presiones (la primera vez nunca te presionas) harás agua.

**"amraxx escribió:**

***flipk12 escribió: Yo interpreto que entrena solamente precisión, y que compara los puntos que sacó por primera vez en duelo, con los que sacó en precisión y con los que saca en precisión en los entrenamientos.***

***Y lo que comenta es normal siendo principiante, hará más puntos en duelo, a pesar de los tres segundos, la diana es tremendamente más grande.***

***Por ahí van los tiros, nunca mejor dicho, entreno solamente precisión... Pero lo que me llamó la atención de la tirada del otro día es que compañeros que en la primera fase (con blancos estáticos) obtenían mejor puntuación llegaban incluso a meter sólo tres o cuatro disparos en la fase de duelo, mientras que yo no sólo obtuve mejor puntuación en esa fase (obviamente el tamaño del blanco ayuda), sino que incluso conseguí mejores agrupaciones"***

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por **coto129** » 20 Ene 2010 23:01

Quiero pasar a 2ª categoría, mi 22 es una Astra Constable y me presentaré cuando pueda a la tirada de estándar.., mi duda es, como entrenar la fase de duelo o tiro rápido, ya que es en esta fase en la que los gatillazos me tiran la puntuación abajo.

Alguien puede orientarme sobre como entrenar ésta fase?

Gracias de antemano

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por **Tomate** » 21 Ene 2010 00:14

Estimado, el tema está tratado en este hilo, (si ya sé es medio largo jajajaja), pero el primer consejo que puedo ofrecerte es entrená precisión, hacé los ejercicios de blanco al revés, franja vertical y franja horizontal (que andan por este post en algún lugar). La idea es que puedas pulir bien la acción del dedo sobre el disparador. Una vez que tenés una buena ejecución del disparo, empezá a entrenar sin tiempo.

Por ejemplo:

Para 20 segundos, haces la levantada, paras el arma, alineas la mira y presionas con mucho cuidado el disparador, los 5 tiros (no importa que no entres en 20 segundos, pero tampoco dispaes en 5 minutos) calidad sobre cantidad y sobre tiempo (el tiempo viene después) si vos estas pegando (por decir algo) una media de 8 en precisión hay que tratar de conseguir esa media en 20 segundos y unos 7/7,5 en 10 segundos estaría bien (depende de cuánto pegues en precisión).

Cuando estas más o menos en la media propuesta (sin tiempo) empezá a medirte con los tiempos correctos (en este mismo hilo están descritas las técnicas de disparo en cada tiempo). Al principio cuando apures seguro se desbaratará un poco el promedio pero después vas a entrar enseguida en los mismos números que hacías.

Fundamentalmente el dedo en el disparador la acción debe ser suave, continua y constante, aunque sea en secuencia rápida.

Espero te sirva.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por **menquis** » 21 Ene 2010 14:35

**"amraxx escribió:**

***El otro día participé en mi primera tirada, una de club entre amigos, y he notado una cosa curiosa: En las series de precisión he obtenido la puntuación que suelo sacar en los entrenamientos, pero en las de duelo he sacado mucha más, llegando incluso a triplicar el número de dieces obtenido... Todavía ando***

***preguntándome si se debe al tamaño de los blancos o a que encaro bien el arma al principio y cuanto más tarde en disparar, más se desalinea el arma respecto al blanco."***

Es un poco largo de explicar aquí, pero resumiendo mucho podemos decir que si tienes un mínimo de entrenamiento, ocurre lo siguiente:

En Precisión pura debes controlar o casi controlar en todo momento la técnica, la salida, azonar, apnea, etc.. hasta que soltamos el disparo, en definitiva usamos el cerebro totalmente para hacer todo esto, por tanto también nos asaltan diferentes problemas como la ansiedad, mal visionado de miras, gatillazo, respiración incorrecta, etc..

En tiro rápido o duelo, todo es más automático, de alguna manera podríamos decir que utilizas menos el cerebro, que el tiro es más "instintivo" y si tienes un mínimo de técnica lo que haces en ejecutarla sin tantas barreras mentales como en precisión.

Tengo que decirte que esta situación solo ocurre en estadios de tirador básico o medio, en cuanto comiences a tener un nivel superior, hablo de conseguir unos 520/550 puntos, tendrás un mayor control de la ejecución del disparo tanto en precisión como tiro rápido o duelo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por SkullGun » 15 Feb 2010 13:35**

**"coto129 escribió:**

***Quiero pasar a 2ª categoría, mi 22 es una Astra Constable y me presentaré cuando pueda a la tirada de estándar., mi duda es, como entrenar la fase de duelo o tiro rápido, ya que es en esta fase en la que los gatillazos me tiran la puntuación abajo.***

***Alguien puede orientarme sobre como entrenar ésta fase?***

***Gracias de antemano"***

Bueno, como veo que ya consejos te darán muchos y con más técnica que mi pobre aportación, te diré que tu pistola fue la primera que tuve hace musshos años y lo mejor que puedes hacer en tiro rápido es "cerrar los ojos y poner una vela a San Carulo".

Hoy me aburro...Saludos.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por menquis » 19 Feb 2010 16:38**

Ese arma no es la mejor, ni siquiera para comenzar, solo la vería útil para tiro de entretenimiento y para gente de muy pocos recursos económicos.

Es un modelo antiguo concebido ya en su momento como un arma económica.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por litomac » 20 Feb 2010 21:40**

Hola a todos,

Me incorporo a este post que he seguido pero donde nunca había participado.

Después de obtener la licencia F por primera vez este año y sin haber disparado nada más que en los seis días de curso (por motivos personales que no vienen al caso) participé hace una semana en una tirada estándar para mantener la licencia. A partir de ahora espero disparar mucho más, con el objetivo inmediato de subir de categoría.

La tirada se desarrolló, contando cada 2 series (10 disparos)

Era mi primera competición y disparaba por primera vez con la Pardini SP que compré de segunda mano (no la había probado nunca)

Mis impresiones fueron:

Mis primeras series de 10 disparos eran mejores que las segundas (en 150, en 20 y en 10 segundos) Comparativamente con otros tiradores que bajaban mucho la puntuación en 20 y 10 segundos, yo me mantenía bastante bien en las series rápidas (puede ser porque soy tirador de plato y estoy acostumbrado a doblar disparos rápidos??)

Más o menos me mantenía en el negro, con algún disparo desperdigado sin ningún patrón específico, aunque en el negro tendía a agrupar entre las 13 y las 15 (no había regulado el arma y confié en que lo estaba correctamente)

Voy a practicar un poco las técnicas y entrenamientos del post, a ver qué pasa.

Por cierto hice 444, bonito número y creo que no está mal para la primera tirada

Saludos

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 21 Feb 2010 01:37**

No la verdad es que no está nada mal, sobre todo si como decís es muy poco lo que has tirado y estrenabas el arma en la competencia. En fin, sin querer que suene como un reto, lo tuyo ha sido una obra maestra de la improvisación y salió bastante bien por cierto.

La improvisación está bien en las primeras etapas, cuando uno se esté probando lo que hace, pero si querés resultados consistentes hay que empezar a planificar, sistematizar, entrenar con cierta consistencia o sea: dejar de improvisar.

No tiene sentido analizar agrupaciones ni nada cuando no sabés si tu arma estaba bien regulada o no, si podrás está cometiendo un error vos o es que el arma iba a ahí y ya.

Espero que esta primera competencia te de un empujón para tomarte más seriamente el tema, creo que tenés un arma óptima para ello y con ganas vas a mejorar sin dudas.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por litomac » 21 Feb 2010 14:26**

Gracias tomate.

Ahora iré con más tranquilidad y empezaré a practicar en seco..

Saludos

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por menquis » 21 Feb 2010 15:56**

Los tiradores de plato tienen la visión dinámica y los reflejos mejor condicionados al tiro rápido que por ejemplo los tiradores de pistola libre o aire, por tanto en la secuencias rápidas te verás más a gusto.

Al revés, tirando al plato, los tiradores de velocidad o tiro rápido al menos ven los platos salir, en cambio los de precisión pura y dura se quedan mirando al frente, jajaja, ven uno de cada tres.

Ahora en serio, como dices sigue entrenando, cuando agrupes mueve las alzas, en el resto del foro tiene abundantes consejos muchos muy buenos.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por flipk12 » 24 Feb 2010 22:21**

Buena tirada para ser la primera.

El tiro rápido es más técnica que otra cosa, al revés que la precisión.

Al principio vas mejor en rápido que en precisión, costumbre disparando (aún con la escopeta), no te lo piensas tanto, etc.

De todas formas mejorar en tiro rápido requiere dominar bien la técnica. Si te sientes cómodo en tiro rápido notarás la mejoría rápidamente.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por chargu » 17 Mar 2010 07:12**

Una pregunta.

Que consideráis más adecuado? apuntar al cuatro o a la base del negro.

Os lo digo porque los monitores de mi club me insisten en apuntar al cuatro, pero a mí se me hace raro apuntar a la nada y prefiero apuntar a la base del negro.

Me contó una serie de cosas de que apuntando a la base del negro sin querer enfocas la diana y no sé cuánto más.

Si de verdad es mejor apuntar al cuatro pues será cuestión de acostumbrarse, supongo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por flipk12 » 17 Mar 2010 15:01**

Para mí claramente al cuatro.

Los monitores de tu club te han aconsejado bien.

¿Por qué?

Como te comentaron, cuando tratas de ajustar al máximo, se te va la vista al círculo sin querer.

Si ajustas demasiado al círculo es más difícil ver si sacas hacia arriba el punto de mira, y si no ajustas demasiado al círculo ¿cuánto ajustas? ¿qué lo mismo te da apuntar a otro sitio con más ventajas?

Porque te despreocupas, cuando te convanzas de que funciona (que pasará una temporada), de la diana y te centrarás más en las miras, evitando así errores angulares que son los importantes.

Porque tienes más visibilidad de la parte superior del alza sobre fondo blanco que sobre fondo negro.

Porque es más fácil visualmente calcular la mitad de la distancia entre el borde del negro y la base de la diana que calcular un centímetro o así por debajo de la base del negro.

Porque es muy sencillo, entrenando a blanco vuelto calcular aproximadamente la mitad de la mitad de la diana en altura y entrenar a blanco vuelto apuntado ahí.

Y seguro que a alguien se le ocurre algún motivo más.

Yo apuntaba a la base del negro, esa era "la regla", hasta que un día, en un debate después de salir de la cancha, un buen tirador de aire, me convenció de que probase, pero que probase unos meses. Al principio me costó un huevo, me daba la sensación de no tener el control lo recuperaré entrenando a blanco vuelto, y lo que empezó como una cuestión de fe hoy es convencimiento pleno y absoluto porque es cierto, hasta que uno se acostumbra, la sensación de descontrol es importante, pero la sensación de control sobre la mira aumenta enormemente.

**"chargu escribió:**

***Una pregunta.***

***Que consideráis más adecuado? apuntar al cuatro o a la base del negro.***

***Os lo digo porque los monitores de mi club me insisten en apuntar al cuatro, pero a mí se me hace raro apuntar a la nada y prefiero apuntar a la base del negro.***

***Me contó una serie de cosas de que apuntando a la base del negro sin querer enfocas la diana y no sé cuánto más.***

***Si de verdad es mejor apuntar al cuatro pues será cuestión de acostumbrarse, supongo."***

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ **por chargu** » 18 Mar 2010 07:11

Muchas gracias, será cosa de insistir.

La verdad es que se me hace difícil el apuntar a la nada, es como si no pudiera mantenerla parada bien y se me dispersan los tiros en la vertical.

Sin embargo cuando apunto a la base del negro, a un punto concreto, me parece que paro mucho mejor.

Dentro de mis límites, claro. En aire, que de momento es lo único que puedo hacer hasta que me compre un 22, jamás conseguí pasar de 89. Tampoco se puede decir que practique mucho.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ **por flipk12** » 18 Mar 2010 23:02

Apuntar a la nada es la base del entrenamiento sobre blanco vuelto. Nada es lo que necesitas delante de la pistola para controlar las miras. Un nada blanco preferiblemente.

Y si, básicamente esto es de insistir, pero con base, con fundamento, con técnica.

**"chargu escribió:**

***Muchas gracias, será cosa de insistir.***

***La verdad es que se me hace difícil el apuntar a la nada, es como si no pudiera mantenerla parada bien y se me dispersan los tiros en la vertical.***

***Sin embargo cuando apunto a la base del negro, a un punto concreto, me parece que paro mucho mejor.***

***Dentro de mis límites, claro. En aire, que de momento es lo único que puedo hacer hasta que me compre un 22, jamás conseguí pasar de 89. Tampoco se puede decir que practique mucho."***

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ **por Tomate** » 29 Mar 2010 22:28

Mis disculpas por llegar tarde a estas preguntas, pero he andado a lo loco con trabajo y demás.

Coincido con flipk12 personalmente apunto al 4/5 del blanco, además de las razones que te da el compañero, también ocurre que el tema de que las miras tocan y se separan de la diana con el temblor, producen temor a soltar el disparo, en cambio cuando la distancia a la diana es mayor se percibe menos este temblor de toca/no toca la diana.

Tampoco soy partidario de ser rotundo con la recomendación, porque tengo alumnos que apuntan a centro de diana y les va muy bien, cuando intentan cambiar se descalabran, la propuesta es: cambiá a 4/5 el punto de apuntar, no una vez, hay que hacerlo por unos 4000/5000 balines, si no te va definitivamente lo tuyo es apuntar a la base justa de la diana.

Espero te sirva.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▫ **por chargu2** » 29 Abr 2010 17:07

Muchas gracias por vuestras respuestas y mil perdones por no haber contestado antes.

En mi trabajo un iluminado tuvo la feliz idea de caparnos internet y ahora no se el porqué está página no la puedo ver y otras sí.

Tomate, 5000 balines no los tiro en un año.

De momento sigo apuntando al negro, al círculo me refiero. Acabo de estrenar mi Aw93 y no me preocupa el hacer puntos, con quemar pólvora me vale. De momento llevo dos cajas con las que intenté centrar las miras y una en la que apenas las toqué. De nueva apuntando a la base del negro las metí entre el 1 y el 4 a las 6.

Os dejo mi tercera y última caja a ver qué os parece. Para mí que tengo algo de flojera, entre muchas otras cosas.

Un saludo a todos.



### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por Tomate » 29 Abr 2010 23:44

Estimado:

Hay una agrupación interesante y disparos "volados", ese estiramiento horizontal que tiene la agrupación se produce por varias causas.

La principal es un mal punto de apuntar (lo que se condice en parte con apuntar al centro o con un pie de diana defectuoso).

- Una pobre parada (que genera un mal punto de apuntar).
- Un mal grip (que genera un mal punto de apuntar) ya sea por una mala cacha o por un mal ajuste del empuñe, poca o mucha presión sobre la empuñadura o un empuñe no constante.
- Una mala postura con poco equilibrio, que se traduce en balanceo derecha a izquierda que impide apuntar al lugar correcto.

Hay que trabajar en estos aspectos, también hay algún otro defecto pero me parece que estos 3 son los primeros que atacarías y ver qué pasa con los demás una vez que tengas repasado el tema empuñe, postura y parada.

Espero que te sirva.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Wilcow » 30 Abr 2010 00:27**

Tomateeeeeeeeeeeeeee

Que alegría verte

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por chargu2 » 30 Abr 2010 18:42**

Muchas gracias, tomate.

¿A qué te refieres con un "mal punto de apuntar"?

Una cosa que le noté a la AW93 es que tiene muchas luces la mira y a mí personalmente me gusta tener menos luz, ¿puede ser que se me vayan en horizontal también por eso?

Saludos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por marroyol » 30 Abr 2010 19:37**

**"chargu2 escribió:**

***Muchas gracias, tomate.***

***A que te refieres con un "mal punto de apuntar"?***

***Una cosa que le noté a la AW93 es que tiene muchas luces la mira y a mí personalmente me gusta tener menos luz, ¿pude ser que se me vayan en horizontal también por eso?***

***Saludos."***

Con la AW93 puedes cerrar las luces sin problemas, aunque las pocas luces a mí no me gustan.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por maqpareja » 01 May 2010 18:46**

Hola a todos, soy nuevo en esto del tiro, actualmente tiro con 22, con una ssp. Tengo astigmatismo y llevo gafas, tengo problemas de enfoque por la difuminación que crea el astigmatismo con las miras. ¿Hay algo para utilizar con las gafas puestas y que corrija esto? y otro problema es apuntar a pie de negro como me aconsejan todos los del club. Porque el contraste del blanco y el negro es muy borroso. Qué me aconsejáis. Un saludo y gracias

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 03 May 2010 05:13**

**"Wilcow escribió:**

***Tomateeeeeeeeeeeeeee***

***Que alegría verte"***

Ehyyy Hola Wilcow, para mí es un alegrón leerte. Ando medio perdido pero no tanto... jajajajaja

**"chargu2 escribió:**

***.....***

***A que te refieres con un "mal punto de apuntar"?***

***Una cosa que le noté a la AW93 es que tiene muchas luces la mira y a mí personalmente me gusta tener menos luz, ¿pude ser que se me vayan en horizontal también por eso?***

***....."***

Por nada, me alegra que te sirva.

Cuando disparamos, hay una "zona de puntería" que estará ubicada en el lugar donde paramos el arma para que el disparo sea centro, y tendrá el área del "boyado" del arma en la puntería, por supuesto que cuanto más pequeño sea más preciso serán los disparos, pero eso es inherente a cada tirador.

Si apuntas a centro de diana, el punto de apuntar es el 10 de la diana, si lo haces a pie de diana, el punto de apuntar estará en el 5/6 del blanco, si como yo apuntás dejando luz en entre diana y miras, el punto o zona de puntería estará entre el 4/5 del blanco.

Lo de la apertura de alza guion debe ajustarse a tu comodidad, como bien te explica el compañero marroyol, tampoco soy partidario de que hay poca luz a los costados del guion, para mí la suma de las dos luces laterales hacen un guión (así las uso).

**"maqpareja escribió:**

***Hola a todos, soy nuevo en esto del tiro, actualmente tiro con 22, con una ssp.***

***Tengo astigmatismo y llevo gafas, tengo problemas de enfoque por la difuminación que crea el astigmatismo con las miras. ¿Hay algo para utilizar con las gafas puestas y que corrija esto? y otro problema es apuntar a pie de negro como me aconsejan todos los del club. Porque el contraste del blanco y el negro es muy borroso. Qué me aconsejáis. Un saludo y gracias"***

Tenés que ir al oculista con el arma y que te haga el foco en las miras, comprás unos lentes de tiro con diopter (o tapas y haces un agujerito a la tapa) eso te dará mayor enfoque y unos lentes bien hechos harán tu vida más fácil.

También creo que deberías apuntar a pie de diana, eso te facilitará también cuando te acostumbres, personalmente yo soy levemente miope, así que entiendo lo que te pasa. Los lentes de tiro y una buena oftalmóloga me resolvieron la cuestión.

Hay alternativas más baratas a comprar directamente los lentes de tiro, pero si el dinero no es problema (tampoco son tan caros) comprás una sola vez y solo vas modificando el lente a medida que sea necesario con el paso del tiempo.

Espero te sirva.

Un abrazo a todos.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ **por maqpareja** » **06 May 2010 19:08**

Gracias tomate por la explicación, el sábado he quedado con un oculista que es del club de tiro y tirador de hace muchos años, a ver que me puede hacer. Saludos

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ **por marroyol** » **08 May 2010 17:11**

Pongo las dianas de entrenamiento de hoy a ver qué os parecen.

Al tirar en velocidad 10 segundos el tiro se me va hacia arriba, normalmente apunto al 4/5 ¿será que el ojo se me va a la diana y tiendo a subir las miras?



Los ocho impactos abajo más dos en el 6 que no se ven, son intentando corregir la desviación hacia arriba.



## Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por flipk12 » 09 May 2010 22:45

Curioso, la gente se suele ir un poco hacia abajo, a veces a la izquierda también.

Puede ser efectivamente que pierdas miras (saques punto) por mirar el blanco o que empujes la culata. Pero sin verte lo que haces, muy complicado. En cualquier caso fijarse en mantener la misma presión de sujeción y en no perder miras no te hará daño.

Hay un ejercicio para esto, que se basa en meter solo el primer disparo, ojo, en el tiempo que debiera ser. En 6 segundos para 20" y en 4 segundos para 10". Es más sencillo saber qué haces mal con uno solo, y el primero arrastra bastante a los compañeros.

Cargas una bala, pones la máquina y ¡hala!, cuentas, clavas el primero, continúas disparo, bajas tranquilamente. Luego vuelta a empezar. Es muy didáctico y se ahorra mucha munición con tan bueno o mejor resultado.

**"marroyol escribió:**

***Pongo las dianas de entrenamiento de hoy a ver qué os parecen.  
Al tirar en velocidad 10 segundos el tiro se me va hacia arriba, normalmente apunto al 4/5 ¿será que el ojo se me va a la diana y tiendo a subir las miras?  
Los ocho impactos abajo más dos en el 6 que no se ven, son intentando corregir la desviación hacia arriba."***

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por marroyol » 10 May 2010 05:12

Gracias flipk12, pienso que es que me fijo en el blanco en lugar de en las miras y me voy al borde del negro o un poco más bajo pero no al 4/5.

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por flipk12 » 10 May 2010 12:16

En cualquier caso, para entrenar no, pero para competir no pierdas esos puntos, métele cuatro clics abajo al llegar a los 10" hasta que consigas corregir esa tendencia, y no te pongas ni "colorao" por ello, que se inventó el destornillador "pa" algo.

"marroyol escribió: Gracias flipk12, pienso que es que me fijo en el blanco en lugar de en las miras y me voy al borde del negro o un poco más bajo pero no al 4/5."

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por marroyol » 10 May 2010 16:14

Ok flipk12, usaré el destornillador

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por Feuer » 22 May 2010 14:30

Hola a todos, acabo de registrarme en el foro y gran parte de culpa en ello lo tiene este magnífico hilo. Personalmente, he tirado mucho en tiro de defensa y combate, básicamente con 9 Para, empuñando a dos manos, postura weaver y demás, y no se me daba mal; pero cuando he intentado precisión, Zas! Batacazo, puntajes deleznable y lo que es peor, agrupaciones de cartucho del 12 de 34 gr. Y es que éstas dos disciplinas no tiene nada, pero nada, que ver una con otra.

Y ahí entra este hilo: rebuscando por la red di con él, y como siguiendo el consejo de compañeros experimentados me había hecho de una pistola de aire para reaprender desde el principio, me he dedicado a aplicar lo expuesto en el entrenamiento, y funciona! Los resultados van saliendo, más lento de lo que uno quisiera, pero el avance se va notando por días y sesiones.

Así que muchas gracias a todos los compañeros intervinientes, y en particular a Tomate y Flipk, no os podéis imaginar lo útil que resulta a los que empezamos en esto un hilo como el presente, y que además te abre la puerta a bibliografía añadida.

Saludos, y nos leemos por aquí.

Luis

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por flipk12 » 22 May 2010 21:49**

Aire comprimido, buena escuela. Se nota claramente todo lo que se hace mal. ¿Verdad?  
Muchas gracias a ti por compartir esta afición.

**"Feuer escribió:**

***Hola a todos, acabo de registrarme en el foro y gran parte de culpa en ello lo tiene este magnífico hilo.***

***Personalmente, he tirado mucho en tiro de defensa y combate, básicamente con 9 Para, empuñando a dos manos, postura weaver y demás, y no se me daba mal; pero cuando he intentado precisión, Zas! Batacazo, puntajes deleznable y lo que es peor, agrupaciones de cartucho del 12 de 34 gr. Y es que éstas dos disciplinas no tiene nada, pero nada, que ver una con otra.***

***Y ahí entra este hilo: rebuscando por la red di con él, y como siguiendo el consejo de compañeros experimentados me había hecho de una pistola de aire para reaprender desde el principio, me he dedicado a aplicar lo expuesto en el entrenamiento, y funciona! Los resultados van saliendo, más lento de lo que uno quisiera, pero el avance se va notando por días y sesiones.***

***Así que muchas gracias a todos los compañeros intervinientes, y en particular a Tomate y Flipk, no os podéis imaginar lo útil que resulta a los que empezamos en esto un hilo como el presente, y que además te abre la puerta a bibliografía añadida.***

***Saludos, y nos leemos por aquí.***

***Luis"***

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Feuer » 25 May 2010 20:41**

Bueno, dado que estoy re-empezando con el tiro con la pistola de aire, aquí sí que puedo aportar algo para los neófitos en precisión como yo.

**"flipk12 escribió:**

***Aire comprimido, buena escuela. Se nota claramente todo lo que se hace mal. ¿Verdad?***

***Muchas gracias a ti por compartir esta afición."***

Sí que se nota, y mucho más de lo que uno quisiera. Al carecer de retroceso y de ruido, te puedes concentrar en todo lo que ocurre en el disparo, y cantan las malas alineaciones, los bailes de miras, los gatillazos, los talonazos... de todo, como en botica. Añádase que estas pistolas son "cañas de pescar" (como dice Tomate en uno de sus post), con una distancia entre miras de más de 350 mm., con lo que el más mínimo movimiento de muñeca o brazo se transmite ampliado a la boca del arma, con el consiguiente baile de San Vito del punto de mira... Eso sí, si te aplicas y te trabajas esta disciplina, no me cabe duda que es una excelente base (si no la mejor) para tirar bien con cualquier cosa.

Así que si algún compañero se lo está pensando, mi recomendación es que no lo dude y se inicie en el aire, es difícil (y frustrante a veces), pero los resultados valen la pena.

Nos leemos.

Saludos. Luis

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 27 May 2010 15:03**

Ehyyy!!!! Volví, espero que me hayan extrañado, y si no es así, no me lo digan que no lo quiero saber.. jajajajaja

Me alegra mucho Luis que te hayamos sido útiles en algo y bienvenido a poner tu parte en este hilo. Es una satisfacción saber que nos leen y que sirve aunque sea para que se charlen los temas o dar una guía a los novicios. Personalmente este hilo me resulta muy querido porque le hemos puesto pilas y nos da muchas satisfacciones como en este caso.

Un abrazo

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ **por marchoso** » 29 May 2010 17:51

Saludos Adrian, ya se te estaba extrañando por el foro.  
Bienvenido de nuevo.  
un saludo.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ **por flipk12** » 31 May 2010 13:30

¿Dónde es que anduviste, boludo?  
¿Fuiste víctima de un levantón?  
Bienvenido.

**"Tomate escribió:**

***Ehyyy!!!! Volví, espero que me hayan extrañado, y si no es así, no me lo digan que no lo quiero saber.. jajajajaja***

***Me alegra mucho Luis que te hayamos sido útiles en algo y bienvenido a poner tu parte en este hilo. Es una satisfacción saber que nos leen y que sirve aunque sea para que se charlen los temas o dar una guía a los novicios. Personalmente este hilo me resulta muy querido porque le hemos puesto pilas y nos da muchas satisfacciones como en este caso.***

***Un abrazo"***

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ **por jcnaycom** » 02 Jun 2010 09:39

Hola a todos, llevo siguiendo este hilo desde que me incorpore al foro, y en uno de los últimos comentarios leí la recomendación de practicar con pistola de aire, con lo cual automáticamente me he comprado una de segunda mano y he puesto o por lo menos intentado poner en práctica algunos de los consejos dados en este hilo, llevo tan solo 2 días tirando con ella, y solo lo que he mejorado en la parada y en la alineación de miras lo he notado en la agrupación, aunque para un novel como yo, ya es bastante, la mejora de puntuación ya llegara.

Daros las gracias por la ayuda que proporcionáis a novatos como yo.

Espero aprender lo suficiente y algún día poder poner mi granito de arena.

Un saludo.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ **por Feuer** » 02 Jun 2010 21:44

**"jcnaycom escribió:**

***Hola a todos, llevo siguiendo este hilo desde que me incorpore al foro, y en uno de los últimos comentarios leí la recomendación de practicar con pistola de aire..."***

Pues yo estoy como tú, reaprendiendo con aire a tirar correctamente y quitando los vicios adquiridos... y cuesta un mundo, pero perseverando los resultados van saliendo y gratifica mucho ver el progreso.

Un compañero ya mayor, hombre muy experimentado (y que tira como los ángeles, por cierto), me dijo que en el tiro había que practicar siempre dos modalidades como mínimo: una el aire, y la segunda la que tú quisieras. Y por lo que estoy comprobando, tenía toda la razón.

Ánimo y a perseverar, que en esto del tiro son siempre tres pasos adelante y uno atrás, pero la progresión total es la que vale (es lo que me digo yo mismo los días malos, que los hay y te dejan con la moral por los suelos).

Saludos. Luis

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ **por Tomate** » 05 Jun 2010 01:36

JAJAJAJAJA Flipk12 Amigo!!, ando perdido, desde que pasó la debacle del cambio de foro, tengo días que puedo entrar y días que no hay manera, otras veces me quedo como on line a pesar de que me desconecte, en fin... no me ha sentado bien la cosa del cambio, pero sigo insistiendo.

Gracias marchoso También, siempre sigo este hilo todo lo que puedo, y ando por ahí "chusmeando" aunque escriba menos.

jcnaycom me alegra que te ayudáramos con este hilo, sin dudas todo lo que hagas con aire te ayudará y reforzará tu técnica. Como dice Feuer uno puede tirar mal o bien, pero si tenés una técnica elaborada y bien reforzada, los resultados llegarán tarde o temprano. El secreto es no rendirse y no abandonar.

Un abrazo.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ **por waitty » 10 Jun 2010 20:16**

Bueno, yo llevo poco más de 2 años en ésta afición, aunque escribo poco en el foro.

Lo que más me gusta tirar es con el 9 PB pero nunca dejo de practicar con la de aire (una gamo) y con la del .22, porque ahí es dónde te das cuenta lo mal que lo haces jeje

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ **por neoff » 19 Jun 2010 19:19**

Hola, solo quería enseñar aquí mi primera vez entrenando a 10 segundos... No lo veo mal, me esperaba a peor, a ver que pensáis.

Gracias

PD: Los disparos de abajo suelen ser los o más bien "el" último de cada seria, lo tengo que "forzar" para estar en el tiempo.

PD2: hecho con una Unique (que no es mía, no le quería tocar nada ...).



### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ **por waitty » 23 Jun 2010 14:53**

**"neoff escribió:**

***Hola, solo quería enseñar aquí mi primera vez entrenando a 10 segundos... No lo veo mal, me esperaba a peor, a ver que pensáis.***

***Gracias***

***PD: Los disparos de abajo suelen ser los o más bien "el" último de cada seria, lo tengo que "forzar" para estar en el tiempo.***

***PD2: hecho con una Unique (que no es mía, no le quería tocar nada ...)."***

Joder, está muy bien.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ **por flipk12 » 24 Jun 2010 21:12**

Sí que está bien, si.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ **por neoff » 24 Jun 2010 22:16**

Gracias, ayer me entrene con los tiempos (en 10s y 20s) con el blanco de canto que se pone etc ... las cosas como deben ser ! jajaja , pues tampoco lo hice mal , de 5 series en cada tiempo , en los tiros de

20s no he salido del negro ; y en los tiros de 10s , de 25 impactos solo 3 en el 6 el resto en el negro también ....

La suerte del principiante! esto, o la suerte de haber leído tantos consejos por aquí.

Gracias a todos por vuestros aportes.

(a ver si encuentro alguien para ir a entrenar conmigo ... )

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 28 Jun 2010 14:59**

JAJAJAJAJA bueno, no es suerte de principiante es que los consejos que te damos en armas.es son fantásticos!!!! Jajajajajaja

Me alegro que te esté saliendo bien, que te hayamos podido aportar algo y no desesperes, tomar bien la técnica de 20 y 10 segundos, lleva tiempo y trabajo, pero da sus resultados.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por neoff » 05 Ago 2010 18:33**

Entrenando hoy a estándar con una 22 del club, haciéndolo bien, con dos tiradores del club que no conozco...

150s:182, 20s:179, 10s:165 , total 526

Hoy he recibido mi licencia F , mañana busco mi AW93 ... ya empezare a entrenar en serio !

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por marchoso » 05 Ago 2010 18:37**

Excelente tirada, ahora a superarse un poco y a no desesperar en cuanto se te resistan los puntos.

Un saludo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 06 Ago 2010 12:40**

Estimado neoff el número es bueno, pero, no te quedes "pegado" a los números, lo más importante es generar y afianzar una técnica lo más elaborada posible y entrenar con seriedad, ahora vas a tener una excelente herramienta para tirar, así que todo depende de vos.

Casi cualquier tirador puede "embocar" un numero aceptable alguna vez, pero solo los que tienen una técnica elaborada y bien entrenada, lo hacen con continuidad.

Mucha suerte con el arma y con los entrenamientos.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por neoff » 06 Ago 2010 22:37**

Gracias a los dos.

Ahora que tengo la AW93, tendré al día un libro de entrenamiento donde apuntare todo y más para poder analizarlo bien.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ **por maqpareja** » 05 Sep 2010 12:03

Hola a todos, empecé a tirar en febrero y los primeros meses todo perfecto, practicando tiradas entre 440 puntos hasta 480. Hace un par de meses que me cuesta mucho parar el arma y no llego ni a los 400. Que puedo estar haciendo mal y que puedo hacer para ganar pulso y parar bien el arma. Tiro con una walther ssp 22 lr. Gracias.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ **por Tomate** » 05 Sep 2010 15:19

Estimado:

Hay que empezar con los fundamentos, puntería, disparador y mentalidad. Las 3 cosas más importantes una vez dominadas estas técnicas hay que tratar de corregir lo más fino.

Para puntería además de los consejos que vas a encontrar en este hilo te dejo un artículo para leer:

<http://www.arms.es/actualidad/articulos/809-Otros/30193-Punter>

(ver artículo [aquí](#))

Otro que creo te será útil es este:

<http://www.arms.es/actualidad/articulos/809-Otros/30209-Aprender%20a%20disparar-%20la%20compleja%20psicolog>

(ver artículo [aquí](#))

Buscá los consejos sobre control del disparador que hay (y muchos) en el foro, empezá con disparos en seco, con blanco vuelto, después ejercicios de sostén de miras (por ejemplo girar el borde de la diana con las miras puestas sin que se altere la imagen de miras).

Si es necesario porque tenés un bajo control de las miras y disparador, hay que empezar con el arma apoyada, mesa almohadillas y sentado, tirás a pie de diana hasta que estés haciendo 9/10 con 25/30 disparos, en ese punto sabés que tu control de las miras y del disparador son buenos, a partir de allí ya dejás el tiro con apoyo y empezás a hacerlo a una mano. Hay que fijar la técnica y si es necesario hacerlo apoyado no tengas dudas.

Personalmente no hacía tirar a mis alumnos con apoyo, pero últimamente viendo algunos videos de la NRA y leyendo a entrenadores de mucho mayor trayectoria y conocimientos que yo, veo que ellos hacen esto para que se fijen correctamente el control de las miras y del disparador. La NRA les da 3 meses (a una/dos veces por semana) de disparos con el arma apoyada antes de pasar a cualquier otra técnica.

Para terminar, no desesperes, concéntrate en hacer las cosas bien, no te preocupes tanto por los puntajes, hay que definir una buena técnica y fijar las memorias visuales y musculares que te permitan crecer, sin desesperar, de última tirar es lo que nos gusta así que a no quejarse por tener que hacerlo jajajaja.

Espero que te sirva, a medida que vayas trabajando la seguimos.

Un abrazo

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ **por maqpareja** » 05 Sep 2010 15:47

Hola, muchas gracias por los consejos. un saludo

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ **por neoff** » 08 Sep 2010 19:38

Hola amigos,

Esta tarde me fui a entrenar, como el sábado me anunciaron la subida de precio (+ 0,50€) de la caja de Eley (la verde). Pues me decidí cambiar y probar la SK Standard Plus (Lapua , creo). Compre 3 cajas, las 3 primeras series me sorprendió muchísimo la agrupación que conseguía con esta munición!! he tenido que tocar un poco la alza (tiraba más abajo y levemente a la derecha).

A partir de allí y con muy buen sabor de boca, empieza el entrenamiento a estándar, cuál fue mi sorpresa cuando sume y vi que había hecho un total de 537 !

Es la munición que hace esto? o tenía un muy buen día?

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ **por sexpistols** » 08 Sep 2010 20:29

Hola a todos amigos/as

Hoy he tomado la decisión de comprar una pistola y he elegido una beretta target, ¿¿qué os parece??

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

▫ por Tomate » 16 Sep 2010 23:32

**"neoff escribió:**

.....

***Es la munición que hace esto? o tenía un muy buen día"***

JAJAJAJA que difícil es contestar esto....

Muchas veces una munición le va mejor a un arma que otra o al mismo tirador o el pensar en el rendimiento de la munición "desconocida" el tirador se concentra en lo que debe hacer y por ende las cosas salen mejor.

Siempre recuerdo que cuando estrené mi hammerli 280 hice un prueba de estándar de 578 (el récord del mundo estaba en 584) y ese día estaba SOLO en el polígono, ni el encargado estaba cerca para mostrarle el blanco que guardé hasta hace unos pocos años atrás y jamás, nunca, ni por casualidad, volví a arrimar esa marca por más que usé las mismas balas y demás, mi mejor marca en competencia es de 563 y fue un día en que me salían todas. Ni que decir que alguien me crea, pero bueno yo sé que es así aunque no haya podido repetirlo nunca más.

Lo que hay que hacer es seguir utilizando esta combinación arma/munición y ver si fue una tirada afortunada o es que el conjunto arma/munición/tirador funciona mejor.

Un abrazo

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

▫ por neoff » 17 Sep 2010 05:58

Gracias por tu comentario Tomate,

seguiré con esta munición! el domingo pasado la utilicé en mi primera competición pistola estándar y me ha ido muy bien , he salido bastante satisfecho de allí con mis 524 puntos y el séptimo puesto de 51 tiradores. Sigo entrenando, ahora me esfuerzo en no sumar puntos y concentrarme en agrupar, reducir la zona de agrupación lo máximo, también insisto un poco más en las series de 10 segundos para aprovechar bien el tiempo.

Saludos

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

▫ por tirititao » 21 Sep 2010 19:04

Hola a todos, a ver si me podéis ayudar, ¿qué ejercicios son buenos para fortalecer el brazo y ganar parada?. Si alguien me puede pasar una tabla de entrenamiento, información o artículo sobre el tema se lo agradezco.

Gracias.

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

▫ por Miguelg26cpon » 22 Sep 2010 09:05

La verdad es que me ha gustado el conjunto de pasos e ideas que han colgado, pero si no les molesta yo tengo una pregunta.

¿Por qué tiro casi mejor con la izquierda que con la derecha? si siempre tiro con la derecha (todo hay que decirlo tiro muy poquito) además se me da mucho mejor el tiro instintivo que en posición.

Un saludo a todos y sigan colgando cosas tan interesantes como hasta ahora.

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

▫ por neoff » 22 Sep 2010 10:02

**"tirititao escribió:**

***Hola a todos, a ver si me podéis ayudar, ¿qué ejercicios son buenos para fortalecer el brazo y ganar parada?. Si alguien me puede pasar una tabla de entrenamiento, información o artículo sobre el tema se lo agradezco.***

***Gracias."***

Yo hago una "tonificación" muscular orientada al tiro, es decir con la misma pistola (así además es un entrenamiento!), añado una pulsera de 200 gramos. Me pongo en posición de tiro, levanto, alineo, aguanto unos 7 segundos y bajo... esto repitiéndolo por serie de 50 veces, al poder ser 2 series por la mañana, dos por la noche.

Además del tono muscular y la parada, pues te hace trabajar la postura ideal, tanto de pies de del resto del cuerpo, a mí me ha abierto los ojos sobre la manera de empuñar la pistola!

Saludos

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Dexterclaymore » 05 Oct 2010 22:59**

**"tirititao escribió:**

***Hola a todos, a ver si me podéis ayudar, ¿qué ejercicios son buenos para fortalecer el brazo y ganar parada?. Si alguien me puede pasar una tabla de entrenamiento, información o artículo sobre el tema se lo agradezco. Gracias."***

Me parece muy interesante, a ver si alguien puede aportar información sobre este tema. Yo hago algo similar a lo de neoff, tengo un par de pesas de 1.5 kg y las mantengo elevadas, una en cada mano para no descompensar, en la posición de tiro durante series de 15 s.

No sé si servirá de mucho por eso que si alguien puede aportar otros trucos, técnicas... sería de agradecer.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por psanta » 12 Oct 2010 18:46**

Hola, para fortalecer el brazo hay muchos tipos de entreno.

Es importante calentar antes del entreno para evitar, si no lesiones por lo menos rigideces al empezar a entrenar.

Debe tener en cuenta que no solo debe hacer los ejercicios con el brazo que use para tirar, debe hacerlos con los dos ,si no, descompensará el otro brazo y el cuerpo , lo que le podría llevar a futuras lesiones de espalda.

No debe ponerse mucho peso (max.2Kg.) en las pesas que use.

Si usa muñequera,con 1Kg. suficiente.

Hay un ejercicio que es muy bueno, bien hecho, levantar el brazo fuerte (y después el otro ),con una pesa de 1'5Kg. max. y sostenerla en la posición de tiro durante unos segundos (poco a poco llegar a los 30seg., sin sufrir dolor ni molestias.

No hay que forzar nunca un entreno físico, más vale menos esfuerzo bien hecho que mucho esfuerzo que produzca dolor o peor, una lesión.

Es claro que los ejercicios con el brazo "débil" no tienen que ser tantos como con el fuerte , pero tienen que hacerse.

Una cosa que hacía cuando entrenaba era sentarme leyendo, con la tele o incluso hablando y disparar en seco, para automatizar el movimiento del dedo.

Saludos y buenos tiros.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 18 Oct 2010 12:47**

Coincido en lo que dice el compañero psanta el ejercicio que él recomienda a mí me dio bastante buenos resultados, otro que me ha dado excelente resultado es hacer lo mismo, pero levantando el peso desde la posición de firme hacia el lateral, levanto inspirando, retengo respiración a la vez que tengo la pesa con el brazo paralelo al piso y bajo exhalando lentamente. También por delante sirve de mucho desde la posición de firme levanto la pesa hacia el frente con el mismo mecanismo de respiración y sostenimiento de la pesa.

El uso de una pelota de goma para apretar y soltar con la mano, o presionar esos aparatitos de gimnasia que tienen forma de V y se aprietan y se sueltan constantemente, eso fortalece la mano y la muñeca.

Apoyar el codo en el borde de una mesa o banco de gimnasia con una pesa de no más de 2 Kgs (como dice psanta) bajo la pesa (siempre el codo apoyado en el borde) hasta que el brazo pase un poquito la horizontal y volver a subir. Varias repeticiones.

Las muñequeras son útiles también usar en los entrenamientos en seco (junto con el arma), al sacarla se tiene mayor facilidad para levantar el arma.

Estos son los ejercicios que más favorecen el fortalecimiento del brazo, el tiro en seco, con las levantadas y demás es importante para ajustar todo (el sostén del arma, la parada, y el control de las miras y el disparador).

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por tirititao » 18 Oct 2010 13:38**

Gracias por vuestros consejos, voy a ponerlos en práctica.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por litomac » 24 Oct 2010 21:41**

Hola de nuevo maestros.

Os pongo unas fotos de mi entreno de hoy.

La primera es la tirada en 150"

la segunda son las de 10" (la de 20" la tiro tan rápido como la de 10")

Pienso que el desvío general a la derecha es porque tiro del gatillo (lo pesé y está un poco por encima del peso mínimo por lo que no quiero mover al alza hasta regularlo)

Es curioso que los tiros me bajan en la serie de 10", es normal??

Merecería la pena subirle uno o dos clics en las series rápidas??

Un saludo amigos y un placer leerlos

Adjuntos



serie 10"



serie 2ª 30"

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

▫ por Tomate » 25 Oct 2010 22:05

**"litomac escribió:**

**Hola de nuevo maestros.**

**Os pongo unas fotos de mi entreno de hoy.**

**La primera es la tirada en 150"**

**"Hola, en este blanco tenés una agrupación a la derecha que en parte puede ser alineación de miras, (dando por sentado que sos derecho), hay otros tirones del disparador (el clásico "gatillazo") y posiblemente estés aflojando la muñeca en el momento del disparo. Mi primer opción es dar unos 3 clics a la izquierda a la mira y dos hacia arriba y probar a ver cómo sale la agrupación, después ver el tema del disparador y la muñeca. Es posible que concentrado en presionar estés aflojando la muñeca.**

**"litomac escribió: Pienso que el desvío general a la derecha es porque tiro del gatillo (lo pesé y está un poco por encima del peso mínimo por lo que no quiero mover al alza hasta regularlo)**

**Es curioso que los tiros me bajan en la serie de 10", es normal??"**

No es lo más conveniente disparar 20" como si fueran 10" si así fuera todos los grandes tiradores lo harían de esta manera, por el contrario todos aprovechamos al máximo el tiempo, para asegurar la mayor cantidad de buenos disparos posible.

Hay que aprender a disparar en 20 segundos y aprovechar al máximo el tiempo.

Con respecto al blanco de 10" se van abajo porque estás perdiendo la concentración en el punto de apuntar, estás perdiendo calidad de miras y "gatillando", también puede que en el afán de ir rápido estés haciendo el "Aguante" del retroceso.

No hay que olvidar que a pesar de que se debe disparar rápido siempre se debe tener control de las miras y del disparador. Si no puedo parar el arma, no alinee las miras y si no tengo las miras alineadas no disparo. Cuando perdemos esta relación consecutiva de acciones los disparos se hacen erráticos. Entrena 10" asegurando los disparos, aunque no entren en los tiempos, para eso entrenas para hacerlo bien y para ir tomando los tiempos, es mejor meter 3 o 4 disparos buenos en entrenamiento que 5 desparramados por todo el blanco, con entrenamiento y perseverancia vas a entrar en los tiempos.

**"litomac escribió:**

**Merecería la pena subirle uno o dos clics en las series rápidas??"**

**Un saludo amigos y un placer leerlos"**

El tema de corregir miras para acomodar defectos es un arma de doble filo, porque mientras sigas cometiendo el error de ejecución del disparo la corrección servirá, pero cuando lo corrijas estarás desfasado al lugar opuesto al de antes (por la corrección) la idea es que mejores la técnica.

De cualquier manera con probar unos clics (que siempre se pueden volver si no te da resultado) no se pierde nada.

Hay que sacarse el temor a tocar las miras que para eso están, si estoy a la izquierda, le doy a la derecha y si se acomoda bienvenido!!! si no hay cambios debo revisar mi técnica, si después quedo pasado al lado contrario vuelvo los clics y ya.

Espero haberte aportado algo.

Un abrazo

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

▫ por litomac » 25 Oct 2010 23:44

Gracias tomate

Yo no creo que sea problema de la pistola, sino del indio

Intentaré lo que dices, a ver si con eso y con una bajada del peso del gatillo, mejor.

Gracias mister

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

▫ por Tomate » 26 Oct 2010 02:38

**"litomac escribió:**

**Gracias tomate**

**yo no creo que sea problema de la pistola, sino del indio**

**Intentaré lo que dices, a ver si con eso y con una bajada del peso del gatillo, mejor.**

**Gracias mister"**

No hay nada que agradecer, me alegra que te sea útil, quiero hacerte una reflexión sobre este comentario que hacés sobre el peso del disparador.

Fíjate que incluso como yo lo veo en la expresión que ponés hay una contradicción, si por un lado reconocés que es el indio, ¿qué necesidad hay de tocar el peso del disparador?. Éste es un tema que da para conversar mucho, pero quiero plantearte mi manera de verlo para que vos lo pienses (no pretendo tener la razón, ni que hagas lo que digo solo porque lo digo, pero si me gustaría que lo pensaras).

¿Cuánto pesa tu disparador?? 1,2 Kgs?? ¿Vos pensás que tu dedo va a diferenciarlo si lo ponés a 1,05 Kgs??.

El peso del disparador no debería ser un inconveniente si el indio hace lo suyo bien. Personalmente disparé Pistola Estándar con el disparador de Fuego Central por más de 10 años, cambiaba el calibre de mi Hammerli pero no modificaba el peso del disparador (que además estaba cerca del 1,5 kgs. para no tener problemas con los pesajes), hoy mi disparador esta en 1,2 Kgs y "rebolea" la pesa en los controles de armas.

No tengo problemas si hace frío, calor, llueve, en fin mi disparador siempre da el peso. Lo da antes, lo da durante y lo da después de la competencia, no tengo en mi cabeza el pensamiento de ¿qué pasa si me pesan el arma?, no necesito "alambrar" rogando que no me pesen el disparador con el arma caliente durante la competencia (por ejemplo).

Me preocupa que la salida sea neta y bien definida, pero no me preocupa que el peso este en 1,2 Ñ³ 1,5 kgs. Si yo hago las cosas bien eso no influye en los resultados.

Por el otro lado los tiradores que viven con el peso del disparador en el límite del reglamento, siempre están modificando el arma según el clima, según el día y se desesperan si la pesa no cae apenas levanta. Creo que es muchísimo más perjudicial tener la cabeza en el peso del disparador que subirle unos 100/200 gramos al peso límite.

Uno no es un profesional porque no cobra por lo que hace (al menos yo no), pero si creo que como tirador se debe ser profesional y responsable y tener las destrezas necesarias para controlar un disparador del peso que sea con una buena técnica ya como siempre digo "Es el indio, no la flecha". Espero que te sirva. Un abrazo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por marchoso » 26 Oct 2010 13:23**

Coincido plenamente con vos Adrian.

En mi walthers GSP no cambio el caset del disparador siempre dejo el de 1.360Gr y no noto cambio alguno entre Fuego central y Estándar.

Los compañeros que están siempre cambiando cuando están en Estándar, muy bien pero al cambiar a FC y tener más presión en el aliviador se nota como algunos erran sus disparos,,, con el famoso gatillazo.

Un placer leer siempre sus líneas.

Un saludo. Javier.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por tirititao » 26 Oct 2010 15:24**

Una duda ¿con el nuevo reglamento no se tira con el mismo peso en estándar que en central?, si no me equivoco está unificado todo a 1000 gr. Solo cambia el 9mm ¿no?.

En otro orden de cosas, aunque yo soy bastante novatillo comparándome a los conductores de este hilo tengo que decir que el peso del gatillo no influye tanto en el disparo, por lo menos en mi opinión, vamos que totalmente de acuerdo con lo expresado por los dos compañeros.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por **Tomate** » 26 Oct 2010 18:28

Si así es, el disparador es 1 kg. para todo, por eso puse esto:

**"Tomate escribió:**

**..... hoy mi disparador esta en 1,2 Kgs y "rebolea" la pesa en los controles de armas."**

En cuanto a 9mm no sé cómo es en España, aquí se tira Pistola Grueso Calibre 9 mm y .45 ACP (dos categorías) se usa 1.360 kgs aún.

Un abrazo

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por **tirititao** » 26 Oct 2010 20:02

Hola Tomate, lo decía por el compañero marchoso que dice que deja el cassette de 1360 gr y era por decirle que puede dejar el otro aunque lo suba un pelín de peso para no tener problemas con los jueces aunque si está hecho al de 1360 gr no creo que note excesivas mejoras por bajarlo 200 ó 250 gramos.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por **marchoso** » 26 Oct 2010 21:05

Saludos tirititao, sé lo de la presión del disparador.

Pues soy juez-arbitro y demás, sabes que se está planteando volver al 1.360gr y como la walther tiene los dos cassettes pues me he acostumbrado al de 1.360 y ya me sirve de guía para el 9mm.

Adrian en España estaba como en argentina, pero lleva un tiempo que esta unificado a 1.000Gr y el 9mm en 1.360.

Un saludo a ambos.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por **Hernando** » 05 Nov 2010 21:52

Gracias tirititao por los ánimos.

Como ir al club entre semana y que me dejen un 22 es bastante difícil, me han prestado una pistola de AC muy similar en peso y miras a una del 22 y he empezado a probar en casa, los resultados son muy esperanzadores, pero agradecería algún consejo.

Estoy utilizando unos blancos a escala, es decir que a los 10 metros que tiro equivalen a uno de pistola a 25 metros, ¿es correcto, o debería utilizar otro tipo de blanco?

La verdad es que las puntuaciones son normales para lo que estoy acostumbrado, no bajan de 80 puntos, ¿es extrapolable a una tirada del 22?

Cualquier consejo será bienvenido.

Saludos.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por **tirititao** » 05 Nov 2010 23:38

El aire es la escuela del tiro. Yo te aconsejaría que tires a 10 metros con blancos oficiales, después de la pistola libre es lo más complicado por el tamaño de los mismos. Si coges bien las miras en aire y sacas el disparo bien, el .22 lo bordas (en el examen, tirar estándar tiene su cosa, ahí ya influyen los tiempos y hay que entrenarlo). Yo, cuando me examiné tiraba con aire hacía unos meses y en el examen, con un solo entrenamiento con una pistola del club, me marque unos 80 puntos sin problema. Para mí el aire es más difícil que el .22 sin ninguna duda.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por **Hernando** » 05 Nov 2010 23:46

**"tirititao escribió:**

**El aire es la escuela del tiro. Yo te aconsejaría que tires a 10 metros con blancos oficiales, después de la pistola libre es lo más complicado por el tamaño de los mismos. Si coges bien las miras en aire y sacas el disparo bien, el .22 lo bordas (en el examen, tirar estándar tiene su cosa, ahí ya influyen los tiempos y hay que entrenarlo). Yo, cuando me examiné tiraba con aire hacía unos meses y en el examen, con un solo entrenamiento con una pistola del club, me marque unos 80 puntos sin problema. Para mí el aire es más difícil que el .22 sin ninguna duda."**

O.K. Gracias.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por tirititao » 05 Nov 2010 23:50**

No hay por qué darlas. De todas formas algún maestro de los que hay en este hilo seguro que te dará consejos mejores que los míos.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Dexterclaymore » 06 Nov 2010 22:22**

Efectivamente yo creo que esa es la secuencia lógica: aire comprimido - 22 - 9 mm (u otros calibres). A mí el 22 se me da más o menos bien pero con el 9 mm estoy "desesperado". El año que viene me dedicaré más a él, requiere mucho tiempo, entrenamiento y técnica.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Hernando » 07 Nov 2010 14:20**

Hola a todos.

Ye estoy un poco más tranquilo, hoy gracias a un amigo que me ha prestado su 22 he hecho mis primeros pinitos con este calibre, con puntuaciones entre 70 y 80 puntos por serie excepto las primeras, esto me ha relajado bastante y he podido disfrutar y mejorar.

Creo que el entrenamiento de un par de días atrás con AC me ha servido bastante, así que continuare con él.

Un saludo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por psanta » 13 Nov 2010 18:08**

Hay modalidades de aire comprimido que son olímpicas, también en cal 22 hay varias, en 9mm (pistola) ni una.

Quiero decir que no se "pasa" del aire al 22 y por fin al 9 por ser "mas" este último, sino por gusto, placer o incluso desconocimiento.

Saludos.

Pd: lo ideal es que cada cual tire con lo que más le guste y pueda permitirse y no me refiero al calibre del arma .El aire es básico y fundamental en mi opinión.

## RE: Entrenando (para novatos como yo)

▣ **por litomac » 14 Nov 2010 18:00**

Hola de nuevo,

Escribo poco porque entreno poco (es lo que tiene la paternidad)

Seguí algunos de los consejos y esto es lo que hice en una práctica.

Seguí los tiempos y apuré las series de 20 y 10 hasta el final, como me dijo Tomate.

Es normal cómo se agrupan diferente según el tipo de serie??

Por qué tienden a bajar los disparos en las rápidas??

Tened en cuenta que no hice tiros de calentamiento y empecé directamente la de 150 segundos.

La puntuación global quedaría en 516, si he sumado bien..

Nuevos consejos???

Gracias amigos

Están en orden inverso: 10, 20 y 150





### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por psanta » 14 Nov 2010 20:28**

Esas agrupaciones prometen.

Le aconsejaría, si me lo permite, lo siguiente: no toque las miras, mire la posición de sus pies cuando levanta el arma, haga un dibujo de sus siluetas y colóquese de nuevo en posición.

Realice unas series de 150, luego desplace hacia la derecha su pie derecho (de manera que su silueta quede un poco más enfrentada a la diana) y repita la serie después de descansar unos minutos.

Vea. Suerte y buenos tiros.

Pd: solo es una opinión, pero si en su casa entrena en seco aunque solo sean 15 minutos diarios visualizando cada parte del disparo, el aumento en su satisfacción y en sus puntuaciones pueden subir más de 20 puntos o le convido a un almuerzo.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por psanta » 14 Nov 2010 20:43**

Esto, si es usted zurdo como yo, en caso de usar la mano diestra para disparar, desplace el pie izquierdo un poco hacia la izquierda.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por neoff » 15 Nov 2010 23:06**

**"litomac escribió:**

**Es normal cómo se agrupan diferente según el tipo de serie??  
Por qué tienden a bajar los disparos en las rápidas??"**

Hola, los disparos tienden a bajar en series rápidas porque forzamos levemente el disparo, lo que resulta en un "gatillazo" y agujerea más por abajo.

No soy un especialista de posturas de tiro ni de posiciones de pies ... pero si estás cómodo en tu tirada, si al levantar el brazo no corriges la dirección ni tienes que dar de la mano/muñeca .. y, si siempre tienes esta agrupación con tendencia en ir hacia a la derecha ... personalmente tocaría el alza para centrar esta agrupación.

ej, en 150s

Puedes ganar 10 o 11 puntos

Adjuntos



### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ por **Dexterclaymore** » 16 Nov 2010 12:19

**"psanta escribió:**

**Realice unas series de 150, luego desplace hacia la derecha su pie derecho (de manera que su silueta quede un poco más enfrentada a la Diana) y repita la serie después de descansar unos minutos."**

Psanta, si desplaza el pie derecho hacia la derecha se le irán más todavía los impactos hacia la derecha, ¿no?.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ por **neoff** » 16 Nov 2010 12:36

**"Dexterclaymore escribió:**

**psanta escribió: Realice unas series de 150, luego desplace hacia la derecha su pie derecho (de manera que su silueta quede un poco más enfrentada a la diana) y repita la serie después de descansar unos minutos.**

**Psanta, si desplaza el pie derecho hacia la derecha se le irán más todavía los impactos hacia la derecha, ¿no?."**

Psanta da la información que es zurdo, siendo así si mueve el pie derecho a la derecha (o por delante), su cuerpo hace más frente al blanco, su disparos irán más a la izquierda.

Por el caso de ser diestro, moviendo el pie derecho a la derecha (o por atrás), el cuerpo hace más frente al blanco, PERO los disparos irán más a la derecha.

A veces no se trata de mover el pie totalmente si no que solamente la punta utilizando el talón con eje.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ por **Dexterclaymore** » 16 Nov 2010 18:18

Ok, no había leído que es zurdo.

Saludos.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por litomac » 21 Nov 2010 15:07**

Gracias a todos,

Hoy he tirado en Standard nacional y he hecho 527 puntos.

Efectivamente, llevé el pie izquierdo ligeramente hacia atrás y centré mucho los disparos

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por psanta » 21 Nov 2010 19:56**

Bien.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 25 Nov 2010 14:14**

Recién llego al hilo, que suerte que siempre hay compañeros dispuestos a ayudar, muy buena la tirada **litomac** a seguir poniéndole pilas.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por psanta** » 25 Nov 2010 17:00

Compre productos españoles y argentinos

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate** » 26 Nov 2010 17:25

**"psanta escribió:**

**Compre productos españoles y argentinos."**

¿A cuántos les dirás lo mismo??? jajajajajaja

Un abrazo **psanta**.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Hernando** » 27 Nov 2010 19:19

Hola a todos.

Solo comentaros que, gracias a lo que he leído por aquí y a vuestros consejos, hoy he hecho el examen para la F y lo he superado sin problemas. Eso que hacía un frío de coj..es que hacía que me temblaran hasta las pestañas.

Repito gracias y un saludo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate** » 28 Nov 2010 00:25

Excelente!!!! Felicitaciones por haber pasado el examen.

Me alegra que lo que leíste aquí te haya servido.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por neoff** » 28 Nov 2010 23:57

Genial Hernando,

Ahora a seguir leyendo para entrenar bien y pasar a segunda!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Hernando** » 29 Nov 2010 20:13

Iré por partes, lo primero esperar la licencia, mientras seleccionar un arma que cumpla dos requisitos, el primero que me guste estéticamente y el segundo que me permita hacer los puntos necesarios para pasar de categoría sin demasiadas complicaciones; agradecería sugerencias de los expertos, como gustarme me gustan las armas históricas pero veo difícil una de estas para subir de categoría, la P38 me encanta pero no creo que sea la ideal.

Un saludo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por tirititao** » 29 Nov 2010 23:13

**"Hernando escribió:**

**... como gustarme me gustan las armas históricas pero veo difícil una de estas para subir de categoría..."**

¿tú crees?

<http://www.armas.es/foros/avancarga/mi-primera-vez-con-la-galand-t906044.html>

Ahora en serio, mi consejo es que te compres una .22 que te vaya bien, te permite pasar a segunda con relativa facilidad (yo pasé en mi primera tirada oficial de estándar aunque para ser sincero levaba bastante aire tirado) y te permite por otro lado entrenar de forma económica. Yo tengo una Tesro (por cierto ahora las tiene Ayala a precio de derribo ya que sale el nuevo modelo (lo único que cambia es el alza que pasa de ser variable por cambio de chapas a variable por tornillo) 999 euros, un regalo. No obstante es MI PISTOLA, la tuya tiene que ser la que te siente bien, prueba todas las que puedas, no hay tantos modelos y escoge la que más cómoda te parezca dentro de tus posibilidades económicas. Lo que si buscaría es alguna que pueda montar carro del .32 ya que antes o después acabarás tirando

central, es una especialidad que engancha, así tiras hasta tres especialidades con la misma pistola y solo te ocupa un lugar en la licencia, al principio te parecen mucho seis huecos pero te aseguro que se llenan rápido.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate** » 30 Nov 2010 20:41

Como tirititao también yo te recomiendo empezar con una .22 LR., me parece que es el calibre que más te va a enseñar y el que vas a poder practicar más con menos costo.

Tirititao, para mi tu prueba es de 94 puntos también jajajajaja descartas los tres ochos, y te queda uno dudoso (los dos disparos a la una) que para mí la mitad está del lado del nueve.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por tirititao** » 30 Nov 2010 22:40

Gracias Tomate, la verdad es que para ser la primera tirada con la Galand (y la tercera de avancarga) las sensaciones no pueden ser mejores, de todas formas mi primera tirada fué con una Le Page y sin montarle el pelo (inútil de mí no sabía cómo hacerlo) metí 91. Ahora tengo el problema de que no se con cuál de las dos quedarle je,je. La verdad es que he empezado en avancarga por probar y es un mundo fascinante, lástima que no tengo todo el tiempo que necesito, me pasaría la vida en el club. Me veo en una de esas terapias americanas diciendo: "Hola me llamo tirititao y soy un adicto a las armas" je,je.

De todas formas mucha de la "culpa" de esa diana la tenéis flip y tú, cuando descubrí este hilo me costaba mucho trabajo llegar a los 500 puntos en aire.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate** » 30 Nov 2010 23:32

JAJAJAJAJA Cuanto me alegro que este hilo te haya servido y tiempo después estés aportando en el a los compañeros más nóveles, la verdad es que cuando lo creó nonick allá por mayo del 2008 nunca pensó que llegaría a dar tanto este hilo.

En lo personal he estado más o menos alejado de <http://www.arms.es> por diversas cuestiones, pero siempre he tratado de mantenerme leyendo este hilo.

Te agradezco los conceptos y me alegra mucho que te hayamos podido ayudar en algo y más que estés siguiendo la cadena y ahora vos trates de aportar ¿que más podemos pedir?.

Un fuerte abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por tirititao » 30 Nov 2010 23:52

Me limito a seguir el ejemplo. Por cierto ¿para cuándo tu libro?

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por macuvi » 01 Dic 2010 18:24

Estimados compañeros, hace bastante tiempo que no entraba por aquí, antes de sacarme la licencia, y gracias a los consejos de tomate, Flip y algunos compañeros más, he subido a segunda, repito mil gracias por vuestros consejos. Por cierto Flip donde andas metido que echamos de menos tus consejos. Un saludo para el foro.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Tomate » 02 Dic 2010 16:22

El libro va caminando tirititao quizás un poco más lento de lo que quisiera... pero bueno ahí va. macuvi, es un alegrón que hayamos podido aportar algo útil. También me pregunto como vos ¿Dónde estás flipk12???

Esperemos que se ponga las pilas y nos venga a visitar.  
Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por flipk12 » 23 Dic 2010 00:30

Hola Chicos,

Desgraciadamente temas personales y laborales me han tenido apartado de foros y canchas durante una buena temporada. Hacía meses que ni siquiera leía el foro. Espero poder retomar la afición con el inicio de año, que aprovecho para felicitaros.

**"Tomate escribió:**

*El libro va caminando tirititao quizás un poco más lento de lo que quisiera... pero bueno ahí va.  
macuvi, es un alegrón que hayamos podido aportar algo útil.  
También me pregunto como vos ¿ Dónde estás flipk12???  
Esperemos que se ponga las pilas y nos venga a visitar.  
Un abrazo"*

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por flipk12 » 23 Dic 2010 00:44

La estética está en el ojo del que mira.  
¿No es estético un fórmula uno?

**"Hernando escribió:**

*Gracias Tomate y neoff.  
Iré por partes, lo primero esperar la licencia, mientras seleccionar un arma que cumpla dos requisitos, el primero que me guste estéticamente y el segundo que me permita hacer los puntos necesarios para pasar de categoría sin demasiadas complicaciones; agradecería sugerencias de los expertos, como gustarme me gustan las armas históricas pero veo difícil una de estas para subir de categoría, la P38 me encanta pero no creo que sea la ideal.  
Un saludo."*

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Tomate » 23 Dic 2010 06:30

**"flipk12 escribió:**

*Hola Chicos,  
Desgraciadamente temas personales y laborales me han tenido apartado de foros y canchas durante una buena temporada. Hacía meses que ni siquiera leía el foro.  
Espero poder retomar la afición con el inicio de año, que aprovecho para felicitaros."*

Ehyyy bienvenido again!!!! qué alegrón que andes por aquí nuevamente, no te pierdas che!!!  
Un fuerte abrazo y lo mejor para vos y para todos en este 2011 que se avecina.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por neoff » 10 Feb 2011 03:53

Hola maestros!

Gracias a vuestros textos, explicaciones, a las horas de lecturas y reflexiones que me habéis facilitado empiezo el año como nunca hubiera pensado antes... Pasé a primera categoría en el club y he recibido una bonificación del 75% en munición ¡GRACIAS!

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Tomate » 10 Feb 2011 04:36

Ehhyyy!!!! Qué buena noticia **neoff** Felicidades por los logros obtenidos.

Siempre es grato saber que lo que uno escribe sirve y que hay compañeros que sacan cosas positivas, pero siempre el trabajo y el esfuerzo es tuyo. A disfrutarlo y seguir en la lucha por mejorar.

Un abrazo

### **Re: RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por menquis » 10 Feb 2011 11:06

*Hola Nonick.*

*Lo del "tiro en seco" es una maravilla: me ha hecho entender todos los fallos (que son innumerables) que hago al disparar. Intento superarlos poco a poco; pero al menos entiendes lo que haces, y porqué lo haces.*

*Me he hecho unas gafas progresivas, sólo para el tiro, pero aparte de no notar mejoría, pillo unos globos memorables (cosa que mi reserva de Cardhu agradece), y unos movimientos de cabeza, intentando enfocar, que un día me desnucó yo solo.*

*¿Alguna solución? Supongo que habrá tiradores con mi mismo problema.*

*Bueno, seguiré atento a este instructivo hilo*

*Saludos"*

LAS GAFAS PROGRESIVAS SON UN ERROR, debes ir al oculista con tu arma, y cogiendo la postura de tiro que te haga un cristal normal, debes fijar la vista en las miras como ya veo que te han dicho y las gafas progresivas no te ayudan nada de nada, solo te están perjudicando.

Existen multitud de artículos al respecto en internet y si no me lo pides a tiroriojano@gmail.com

En cuanto al tiro en seco, sigue insistiendo, es una técnica que jamás hay que dejarla. Es el A,B,C del entrenamiento del tiro de precisión.

Normalmente no se enseña al principio porque es aburrido y el novato no le ve utilidad, pero insisto, ahorra munición, descubre errores y permite concentrarse en la técnica de disparo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Tomate » 10 Feb 2011 12:43

Estimado, más allá que acuerdo con lo que decís, estas respondiendo una consulta del 2008.

**"RE: Entrenando (para novatos como yo)**

por Maqroll » 07 May 2008 11:21"

Pero como decimos por aquí: "más vale tarde que nunca" jajajaja

Espero que no lo tomes a mal, no es mi intención molestarte, pero me causa gracia que la consulta ya tuviera 3 años, buscaba la pregunta, iba para atrás en el post ¿Dónde estará la consulta que me la perdí??? (además que me alegró que Maqroll haya escrito ya que hace muchísimo que no lo hace).

Cuando llegué a la página cuarenta y pico.. decidí empezar por el principio y es iii¿¿el segundo del post?!!!! jajajajajaja

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ por menquis » 10 Feb 2011 14:45

Jajaja, no me he fijado en la fecha, pero en todo caso, es una consulta que puede ver cualquiera y mejor que cuando lo vean no les induzca a error, es el problema de ser demasiado "amateur" que te fijas en cualquier foro y si la información no es buena, va en nuestro defecto.

Un saludo amigo

**Re: RE: Entrenando (para novatos como yo)**

□ por monegros » 07 Mar 2011 20:06

**"Maqroll escribió:**

**Hola Nonick.**

**Yo por mi parte, también estoy intentando tomármelo un poco en serio, y he iniciado los entrenos de forma más metódica. Mis fuentes de información son el libro "Reflexiones sobre tiro táctico" (no recuerdo al autor), un Manual de Tiro, de la federación Valenciana, que bajé de internet, y los artículos y comentarios de este foro, que nada tienen que envidiar al más sesudo estudio sobre el tema.**

**Para que te hagas una idea de mi nivel, al empezar a tirar, te diré que gracias a un artículo del maestro TOMATE, me enteré que tenía que fijar la vista en las miras, y no en el blanco, lo que mejoró sustancialmente la precisión del tiro.**

**He iniciado una rutina de ejercicio físico para fortalecer el tren superior del tronco (de hecho, me he apuntado a un gimnasio) para mejorar la parada.**

**Lo del "tiro en seco" es una maravilla: me ha hecho entender todos los fallos (que son innumerables) que hago al disparar. Intento superarlos poco a poco; pero al menos entiendes lo que haces, y por qué lo haces.**

**El ejercicio de mantener las miras, rotando sobre un círculo, es un martirio chino; pero imagino que eficaz con el tiempo.**

**En fin, que estos hilos, me han abierto las puertas a un deporte complejo y apasionante, lo que antes era una forma de relajarme y disfrutar "pegando cuatro tiros".**

**Por cierto, y hablando sobre las miras, tengo un problema que no sé si algún compañero sabrá aconsejarme:**

**Soy astigmático, y tengo vista cansada (el típico cincuentón con las gafas de "leer" colgando del cuello): por lo tanto, el enfoque a las miras sólo lo puedo hacer con las gafas de "cerca", quedando el blanco totalmente difuso, allí en la lejanía.**

**Me he hecho unas gafas progresivas, sólo para el tiro, pero aparte de no notar mejoría, pillo unos globos memorables (cosa que mi reserva de Cardhu agradece), y unos movimientos de cabeza, intentando enfocar, que un día me desnucó yo solo.**

**¿Alguna solución? Supongo que habrá tiradores con mi mismo problema.**

**Bueno, seguiré atento a este instructivo hilo**

**Saludos"**

Hace tiempo tiraba con alguien que llevaba unas enormes gafas con cristales irrompibles pero por su grosor. Si mirabas por el catalejo, regulado para él, solo veías nubes. Siempre quedaba entre los tres primeros en las tiradas que hicimos juntos. Creo que lo de los progresivos no es adecuado. Necesitas ver bien el punto y el alza, y alinearlos, y mecanizar el movimiento. De esa forma irán solos a la diana.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ por doohan » 01 Abr 2011 07:48

Bueno, pues retomemos este hilo tan interesante que perdura en el tiempo.

Ante todo saludar a todo el mundo y gracias a los entendidos por "prestarnos sus conocimientos".

Os cuento un caso que me ocurrió ayer. Yo tiro con co2, y adquirí recientemente una Alfa a la que me estoy adaptando. El caso es que con otras armas, el alza estaba regulada para tirar a la base del blanco, pero esta está regulada como se denomina "punto en blanco", vamos que donde apuntas es donde va el proyectil. El caso es que ayer me decidí a regularla para la base en blanco con mi sorpresa que no daba ni una en los 9 y 10 ¿sugestión?, por lo que al final de unas horas volví a colocarla como estaba, o sea punto en blanco. ¿Esto es normal? ¿Se pueden conseguir buenas marcas con esa regulación?. ¿Soy un bicho raro?

Un saludo a todos.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por menquis** » 01 Abr 2011 15:04

A cualquier cambio de técnica o cambios en el arma hay que adaptarse y comprobar si en efecto van bien o mal, o en todo caso si nos son efectivos.

Está claro que para tirar a precisión, lo ideal es tirar a pie de negro, en este tema está todo inventado. Sigue probando y veras como al final superarás las puntuaciones que haces tirando al centro de la diana.

Doy por supuesto que utilizas blancos ISSF que son totalmente negros en su centro.

Continúa con la regulación a pie de negro, primero consigue agrupaciones, cuando las consigas bastante cerradas, yo creo que con que tengan una anchura de unos dos centímetros cinco tiros, ya podrás hacer nuevas correcciones de alzas y así llevar los impactos al centro.

Otro dato interesante, no tengas los elementos de puntería fijados justo en el límite inferior del 7, debes apuntar a la zona que sería el 5 aproximadamente.

Ya me contarás que tal va la Alfa, estoy interesado en su funcionamiento en competición.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por doohan** » 02 Abr 2011 16:03

Gracias por la respuesta, "seguiremos intentándolo" aunque cueste un poquito más.

Un saludo y ya te contaré lo de la Alfa, de momento no me puedo quejar. Mira en youtube hay un tío inglés que en el tercer vídeo, la prueba.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate** » 13 Abr 2011 13:10

Desde ya que suscribo lo que dice el compañero menquis el 95% de los tiradores apuntan a pie de diana en estas modalidades con blancos ISSF por lo que uno siempre recomienda el uso del pie de diana, como hemos dicho otras veces hay un pequeño porcentaje de tiradores que prefiere hacerlo a centro.

Mi recomendación es que insistas en usar pie de diana hasta que te habitúes, si no entiendo mal, vos ya tirabas a pie de diana y con esta nueva arma ¿"Alfa"? te vino regulada a centro y no podés retomar los grupos que hacías con la anterior ¿regulando la alfa a centro???

Espero no haber entendido mal.....

Hay un punto al que llamamos barrera psicológica y que tiene una enorme influencia en los tiradores.

Dejando de lado que el arma está bien y que no hay problemas mecánicos de por medio, uno a veces cree que no puede repetir lo que hacía antes y ese es el límite, comienza echándole la culpa a la regulación de miras o que la pistola no es lo mismo, la otra te quedaba mejor etc. etc.

La recomendación es que constatado que tu arma no tiene defectos mecánicos de ninguna clase dejes de pensar en factores externos y te concentres en vos y tu técnica. Vos podés hacer un centro/nueve, sabés hacerlo, así que empezá por uno...., cada tiro cuenta, seguís intentando otro, no pienses en el arma, solo en los disparos, solo en la técnica que sabés y dominás.

Que no te afecte el cambio de arma es lo que vos hagás lo que dará resultados.

Espero que te sirva.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por doohan** » 13 Abr 2011 16:44

Gracias Tomate, he estado practicando como comentáis y ya he conseguido más o menos igualar el resultado con el arma anterior tomando la base del blanco, o bien era psicológico o apunto a cambio de disparador ya que me ha costado un pelín adaptarme al nuevo. ¿Es malo entrenar todos los días en galería? Estoy obsesionado con esto del tiro y sólo pienso en cómo mejorar y hacer dieces.

Saludos desde Madrid.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate** » 13 Abr 2011 20:18

Estimado, NO ES MALO ENTRENAR, la pregunta que debes hacerte (como yo lo veo) es ¿Entreno o ensayo? si vos todos los días ponés un blanco y tiras un ensayo y 60 disparos sumando y anotando los puntajes, en realidad lo que estás haciendo es ENSAYAR pruebas de Pistola Neumática, en cambio si arrancás con uno 20/30 minutos de tiro en seco, 30 o 40 disparos con blanco vuelto, otros 30 o 40 disparos trabajando sobre un aspecto por vez (empuñe, miras, parada, disparador y un larguísimo etcétera, lo que estás haciendo es Entrenar, porque te estás dedicando a pulir y perfeccionar la técnica de disparo, no es bueno ensayar siempre, cada 20/30 días una prueba para test está bien, los demás días hay que entrenar y no preocuparse de los puntos.

A lo largo de este hilo hemos hablado ya de esto, incluso hay ejercicios y planes de entrenamiento, pero si no encontrás o querés que lo sigamos, no tenés mas que decirme y la seguimos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

☐ **por marchoso** » 13 Abr 2011 20:38

Coincido con nuestro amigo Adrián Tomate.

A pie de blanco es lo mejor.

Con un buen indio se consiguen buenos resultados.

Así que hacerle caso al Maestro Tomate que es toda una eminencia en esto.

Un saludo

ADJUNTOS



**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

☐ **por Tomate** » 14 Abr 2011 01:05

***“marchoso escribió:***

***Coincido con nuestro amigo Adrián Tomate.***

***A pie de blanco es lo mejor.***

***Con un buen indio se consiguen buenos resultados.***

***Así que hacerle caso al Maestro Tomate que es toda una eminencia en esto.***

***Un saludo”***

JAJAJAJA los amigos hablan bien de uno, Siempre Gracias por el inmerecido concepto marchoso.  
Un fuerte abrazo!!!!

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por doohan » 14 Abr 2011 08:58**

Hola Tomate, me gustaría conocer un plan de entrenamiento mensual, voy a ver si lo veo por aquí, pero me leí entero el post y no recuerdo haber visto ninguno. Decirte que suelo practicar como bien dices en casa y la concentración deja mucho que desear con niños correteando y chillando, pero bueno se hace lo que se puede y ahora que llega el buen tiempo, espero que salgan más al jardín y me dejen un poco más tranquilo.

Un saludo y gracias por prestarnos a todos tus conocimientos y sabiduría.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate » 14 Abr 2011 19:38**

Estimado, hacer un plan mensual es tarea para un rato, pero voy a tratar de darte unas cuantas cosas que te puedan servir para armarte el plan vos y adaptado a tus posibilidades, fundamentalmente al tiempo que puedas dedicarle.

En principio lo ideal para un entrenamiento importante es tirar 6 días a la semana un par de horas (sin ser entrenamiento de primer nivel es importante) alrededor de 120/150 disparos de aire por día.

En algún lugar de este post puse una tarea que es bastante compleja (te la adjunto abajo) y por sí sola cubre un día de entrenamiento, si podés hacer una o dos de estas cada semana ya tenés cubiertos un par de días.

Otro esquema puede ser:

20 min tiro en seco.

10 disparos blanco vuelto.

10 disparo blanco con franja vertical (por ahí anda el modelo sino me das un correo y te lo mando)

10 disparos blanco vuelto.

10 disparos blanco con franja horizontal.

10 disparos con blanco vuelto.

(todo esto ayuda con la parada y con la toma de miras)

6 series de 10 disparos sobre blanco oficial, mas de 90 puntos por serie, sino repetir.

Otro:

20 min tiro en seco.

20 disparos blanco vuelto

15 disparos sin 8 (o sin 7 según como te sientas) si no se logra el objetivo volver a empezar. (Esto sirve para la presión) por ejemplo:

X X 9 9 9 X 9 X 8 (9º tiro, volver a empezar) X 9 9 7 (4º tiro, volver a empezar) y así hasta completar la cadena de 15 disparos sin 8 (o menos de 8 ).

Esto te dará manejo de la presión, sino contame cuando llevas 14 disparos X ó 9 y te faltan uno o dos decime como están tus pulsaciones y si no estás "movido" para hacer el 15º disparo.

Con la tarea, los blancos con franja, tiros en seco, blanco vuelto, tenés para divertirte un buen rato. Ármate los esquemas y a entrenar. Si te ves desconcentrado y que tirás en automático y mal es mejor suspender el entrenamiento que seguir entrenando mal, porque grabás los procedimientos erróneos. Se debe entrenar correctamente, no más de 10 disparos fuera de concentración.

Que los chicos y la familia te distraigan no debe ser un problema, siempre que cuando vayas a disparar (aunque sea un solo tiro) lo hagas correctamente, te desenchufás para atender a los niños, pero cuando tomás el arma de nuevo toda tu atención va en lo que tenés que hacer.

Bien espero que esto te sirva, hay otras cosas pero para empezar me parece que esta bueno. Haz un plan con estos ejercicios, haz variantes según te gusten más o menos, busca mezclar fácil con difícil de manera que siempre tengas algo que no te guste tanto en cada sesión (aquí juega el temple para superar lo difícil), no olvides que tu cabeza es importante para las competencias por lo que entrenarla es también una de tus tareas.

Espero que te sirva y desde ya que lo seguimos cuando gustes.

Un abrazo

PD: La tarea pide en columna derecha por ejemplo "Un tiro" si hacés 9 son 5 puntos anotás en la columna de la derecha.

"5 Tiros" pegas 48 le corresponden (ver arriba) 8 puntos y así vas llenando con valores del 1 al 10 que sumados darán un puntaje entre 0 y 100 (esto te independiza de sumar entre 0 y 600).

Un puntaje correcto es de 70 o más pero esto varía entre un tirador y otro, es importante buscar tu nivel.

LUGAR:.....FECHA:.....HORA.....

ARMA:.....MUN. CAL.:.....MARCA:.....

OBS:.....

.....

T A R E A	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	PTS
1 Tiro	#	7	#	8	#	9	#	#	#	#	#	10
5 Tiros	#	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	
Cantidad de Tiros sin 8 en 12 disparos	#	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Cantidad de Centros en 10 Disparos	#	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10 Tiros, se suman todos	#	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	
Intentar UN Centro	#	8	7	#	6	#	5	4	3	2		UN INT
Dos series de 5 dispa ros se anota la mejor	#	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	
Dos Tiros, se suman los dos.	#	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
2 Tiros dos Centros en 10 intentos	#	80	70	#	60	#	50	40	30	20		UN INT
Repetir TAREA del pun taje más bajo												
TOTAL PUNTAJE												

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por doohan » 15 Abr 2011 08:17



*Toma del arma*

Joder Tomate, lo primero agradecerte, como tantos han hecho, tu interés desinteresado por enseñar, dice mucho de una persona. Te comento que llevo poco, desde enero, con aire, yo vengo de hacer tiro policial, pero por falta de tiempo y poder practicar en galería me decidí por el aire y poder hacerlo en casa. Ayer estuve, mientras esperaba tu planing, haciendo un poco de tiro en seco, blanco vuelto y seis dianas de 10 tiros, todo esto en una hora, e hice unas fotos que te adjunto.



*Blanco 1*



*Toma del arma*

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

✉ **por doohan » 15 Abr 2011 08:21**

Más blancos, recordad que en cada blanco hay diez disparos.



*Blanco 4*



Blanco 3



Blanco 2

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

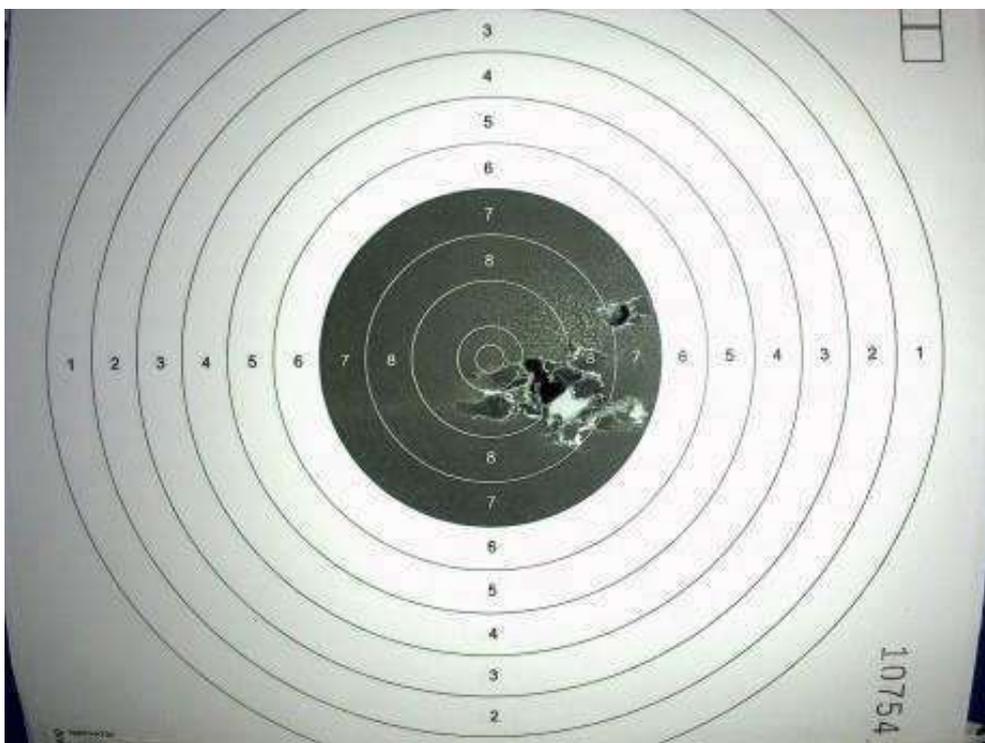
por doohan » 15 Abr 2011 08:27

Decirte que el blanco nº 5 decidí ponerme tapones, para una mayor concentración, pero no me ayudó mucho en el nº 6.

También comentarte que hoy mismo empiezo con tu entrenamiento y te iré informando de todo lo que hago. (Siempre que no sea mucha molestia). No puedo ver las fotos de los blancos con las líneas de entrenamiento ni horizontal ni vertical, pero creo haber leído algo sobre ellas en este post y creo que tienen que cubrir la zona del 9, no?.

Un enorme saludo.

ADJUNTOS



Blanco 6



Blanco 5

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

✉ por Tomate » 15 Abr 2011 19:35

Estimado gracias por los conceptos, para mí es un gusto poder aportar algo y si bien estoy participando menos del foro siempre trato de sostener este hilo que es motivo de orgullo personal y que he compartido durante más de 3 años con amigos como Flipk12 y otros que han pasado por aquí, entre todos intentando dar una mano a los más nuevos y compartir nuestra manera de ver las cosas. Me alegra que lo que uno escribe sirva para algo.

Es una fantástica opción disparar con aire, es barato, te permite entrenar en casa, no hay nada mejor y cada tanto una ida al polígono con tu arma de servicio.

Pasando a los blancos (por el orden descendente en que los pusiste) de arriba para abajo:

**El primero:** Hay una buena agrupación 10/9, bien centrada y dos tiros a la derecha muy marcados, uno de ellos malísimo (a cualquiera le pasa).

**El segundo:** Otro blanco 10/9 bueno, los disparos a las 7 del 9/8 pueden estar relacionados al punto

de parada de la mira en pie de diana, poner más atención al punto de apuntar.

**El tercero:** Un excelente grupo a la derecha y el tiro a las 2 que se vuelve un error sistemático (se repite más abajo). Quizás aquí haya que hablar de un error de alineación del tirador con el blanco por eso el grupo se desplaza a la derecha o en la foto que se ve tu dedo en el disparador, revisar que el dedo no esté tomando la cola disparadora en el canto de la parte plana, acomodarlo al dedo y fijarse que no esté muy adelantada para tu dedo, que el acceso a la cola disparadora sea natural y no debas estirar el dedo para llegar o que llegues muy justo.

**El cuarto:** El grupo es más abierto y sigue el desplazamiento a derecha, con el error a las 2. Alineación del tirador, Los mismos conceptos que arriba y quizás aquí se vea un poco de desconcentración o cansancio que desaparecerá con el entrenamiento.

**El quinto:** Muy buena agrupación algo a la derecha bajo, y el error (menor, pero el tiro esta ahí) a las 2 , las mismas consideraciones, alineación del tirador, revisar el dedo.

**El sexto:** Muy buena agrupación al 10 y un subgrupo a las 2 (el error otra vez), el tiro a las 6 es por un punto de apuntado bajo (estas tomando la mano al pie de diana y estos errores son comunes) incluso un disparo que sale antes que este acomodada la pistola en el punto de apuntado.

Hasta aquí algunas consideraciones sobre los blancos (seguramente hay más), pero para empezar a trabajar tenés tema.

El error a las dos, me animo a decirte que es producto de varios temas, desconcentración momentánea, pérdida de la alineación miras y fundamentalmente aflojada de mano al momento del disparo, y lo repetís sistemáticamente cada tanto.

Cuando hagas tiro en seco y tiro con blanco vuelto en el último segundo del disparo cuando tenés que pensar en miras y disparador, miras y disparador, hay que intercalar, la firmeza de la muñeca y el empuñe todo.

El pensamiento sería Miras, muñeca disparador.

Cuando hablo de empuñe firme no me refiero a apretar y estrangular la empuñadura (lo que produce temblores), hablo de un empuñe firme, relajado, pero firme.

Seguramente hay mucho más que decir de todo el material que ponés, pero esto es lo que se me ocurre a priori en el escaso tiempo en que tardé de escribir estas líneas, después si se me ocurre algo más (o a otro compañero) te lo vamos poniendo.

Espero que te sirva, un abrazo

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por Tomate » 16 Abr 2011 01:13**

Como veo que algún compañero me pide los blancos con franja.

Les adjunto el archivo de word con las franjas para impresora.

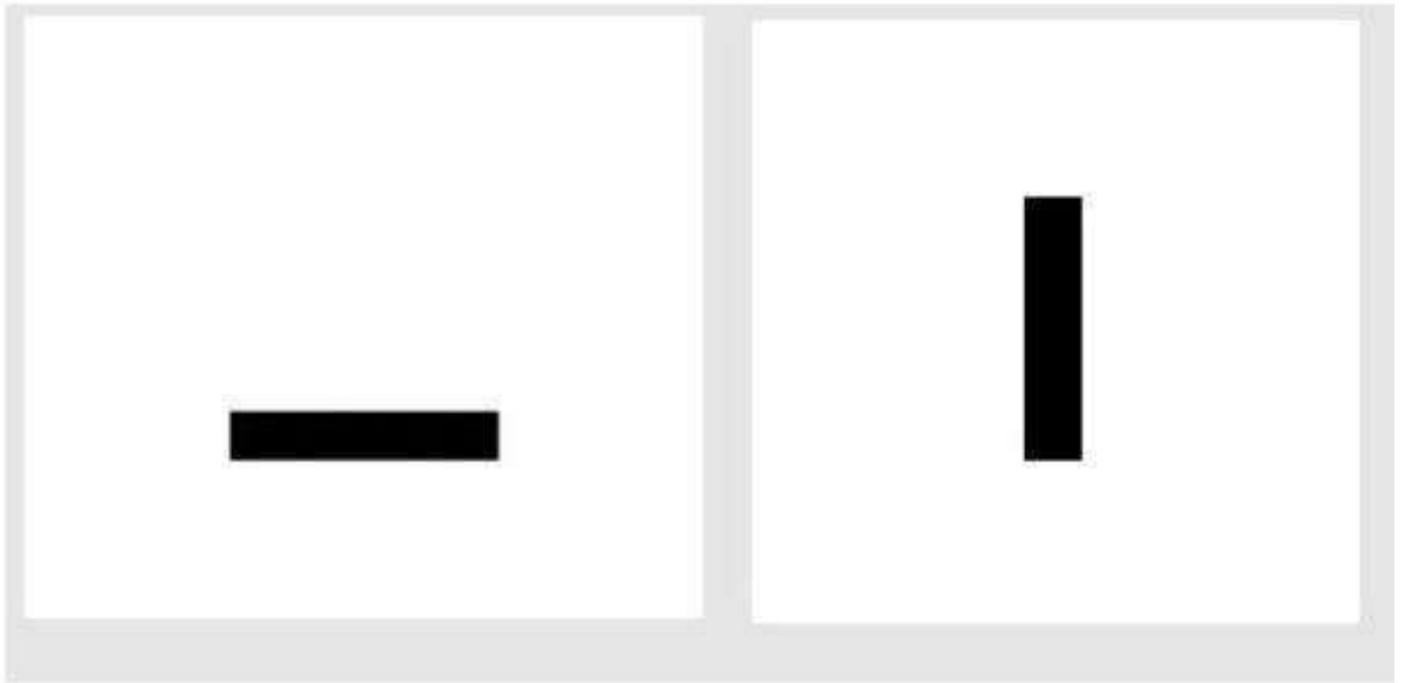
Estas franjas tienen el ancho del 10 del blanco de aire y deben ir colocadas en un cartón (usado) teniendo cuidado que el borde inferior de cada franja (en la posición correcta) coincida con el borde inferior de la diana.

La idea es que disparen apuntando a pie de diana y que en el vertical los disparos no se salgan de la franja y en el horizontal (como el arma está a pie de diana y la base de la línea la ponen en el pie de diana) el grupo estará por encima de la línea a la altura del 10 pero no debe ser más ancho que la franja (en lo posible claro).

Igual es algo sencillo de hacer. Una franja del ancho del centro (para empezar se puede hacer del ancho del 9 y después achicarla) sobre fondo blanco, la base de cada línea debe ir donde estaría la base de la diana del blanco oficial y tener el alto o ancho (según caso) de la diana oficial. Un marcador, una cinta cualquier cosa de color negro sirve para hacer estos blancos.

Aquí les dejo una explicación, como debe verlos el tirador arriba y abajo, donde van los impactos y donde se apunta.

# Así debe verse



## Explicación



Lo ideal es que la agrupación de impactos no supere el ancho de la banda negra, esto ayuda con la alineación de miras y la parada.

Espero que les sea útil.

Un abrazo

 **Bco Vert.doc**

*Blanco con franja Vertical*

(19.5 KiB) 43 veces

 **Bco Horiz.doc**

*Blanco con franja Horizontal*

(19.5 KiB) 30 veces

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por doohan » 16 Abr 2011 09:39

Hola Tomate, gracias por tu análisis. Decirte que ciertamente, por error, nunca le había dado mucha importancia a la alineación del tirador con el blanco, el tiro que he hecho siempre (policia) no se lleva mucho, pero ahora eso lo tengo que corregir bastante. Hay veces (y creo que son los famosos tiros a las 2) que hay una falta de agarre o de muñeca, ya que por ejemplo en el primer blanco, el tiro más malo del 5, la pistola se me "escapó" como cuando a alguien se le escapa un tiro sorprendiéndole, pero a mí no me sorprendió. No como en el último blanco el 8 a las seis, que como bien dices, ese sí que salió (bueno mejor, lo saqué) antes de tiempo con el consiguiente cabreo.

Gracias por los gráficos de franjas horizontales y verticales, le pegaremos hoy a eso, al tiro en seco y al blanco vuelto.

Ya te os contaré como va yendo todo.

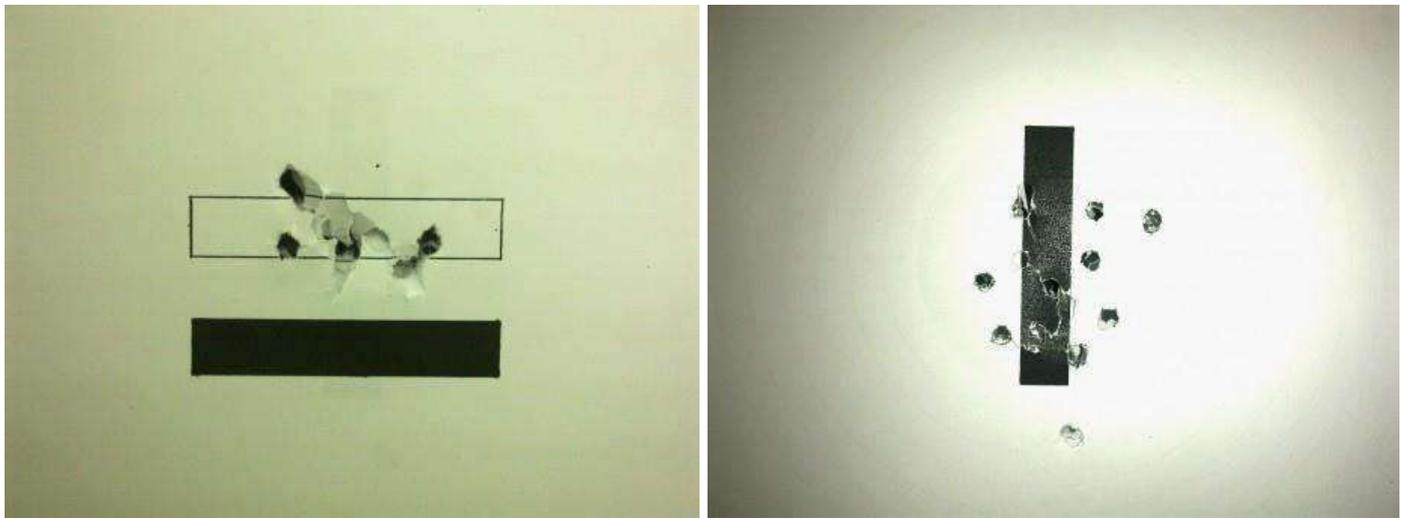
### Re: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por doohan » 16 Abr 2011 18:40

Hola Tomate and company. Hoy como era de esperar, he estado haciendo algunas cosillas y os pongo fotos de estas. He notado que me queda muy lejos el disparador del dedo y cuando lo estiro para poder accionarlo teniendo dedo de sobra, el tiro sale mejor. Quizás debiera atrasarlo para no pegar gatillazo ¿no?.

Bueno saludos y fotos:

El vertical fatal, me desquicia, el horizontal se me da algo mejor. Dará más cera al primero.



### Re: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por doohan » 16 Abr 2011 18:45

Fue tal mi desesperación después de hacer la ficha esa que me mandaste Tomate, en el que sólo conseguí un total de 51 puntos, que decidí hacer una serie de 6 blancos con 10 tiros cada uno. Mi espalda se empezó a resentir. Pensaba que esto no era lo mío y que había perdido todo lo conseguido. Desesperante tu entrenamiento de las fichas...JAJAJAJAJAJA, pero seguiré con él, no te quepa la menor duda.



**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

por doohan » 16 Abr 2011 18:49

Se me está empezando a encallecer la mano, JAJAJAJAJAJAJ



## Re: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por Tomate » 17 Abr 2011 01:47

JAJAJAJAJA Me alegra mucho que te hayas "Puesto las pilas" a no "chillar" por tener que disparar que al fin y al cabo es lo que nos gusta ¿o no? jajajaja

En principio, quiero decirte que siempre que uno empieza a entrenar y deja de ensayar las cosas se "desacomodan" pero la perseverancia y la meta de cumplir con lo que nos proponemos son incentivos y uno debe convivir y aprender a superar los malos momentos, no hay que rendirse y no te digas que no es lo tuyo, simplemente tenés un desafío nuevo y hay que afrontarlo, nadie lo hace bien de una, hay días que podés llegar a hacer 20 puntos de esa planilla, pero no implica que al siguiente lo hagas mejor

Tirar mal es también parte de esto, si lo tomás como una tragedia vas a generar miedo a tirar mal y eso en si mismo puede crear problemas en las competencias. Como dice Michael Schumacher "El juego no termina cuando pierdes, el juego termina cuando te das por vencido"

Lo del dedo en el disparador te lo marque en la foto que pusiste arriba, hay que poner el disparador donde te sea cómodo.

Trabajá más sobre el blanco de raya vertical, estos ejercicios ayudan a mejorar la parada en ambos sentidos, no dejes de trabajar en ellos.

Te diría que hay que repasar la empuñadura, verificar que te queda bien, que la mano hace contacto con la empuñadura en todos lados, que el arma está alineada cuando levantás, en fin.... hace una revisión para quedarte tranquilo que la empuñadura está bien.

El primero y sexto blanco están muy interesantes.

Los demás sigo pensando que hay un tema de alineación, un problema de cola disparadora y revisar el empuñe, fijate que la tendencia al disparo a las 2 (esta se ve en el blanco 3º, 4º y 5º incluso 6º pero como el disparo es 9 no te critico el 6º jajajaja).

Hay algún disparo que marca desconcentración, como son los que están a las 12.

Vuelvo sobre un tema que ya está por alguna parte, que es el de:

**Simultaneo** Todo en el mismo espacio de tiempo.

**Consecutivo** Uno detrás del otro.

Los pasos del disparo son **Consecutivo** pero nuestro cerebro que es bastante vago, intenta ejecutarlos en **Simultaneo** para ahorrar tiempos y pasar a otras tareas, de esta manera mientras aún no he alineado las miras muchas veces estoy presionando el disparador y esto se ve favorecido por la falta de concentración del tirador, por dejar que la cosa funcione demasiado en Automático.

El disparo comienza abajo con la presión sobre la empuñadura, luego levanto, paro apunto, disparo, hago la continuación y bajo. Si **NO** hice el empuñe correcto **NO** levanto, si **NO** levanté **NO** paro, si **NO** paré **NO** apunto, si **NO** apunté **NO** disparo, si **NO** disparé e hice la continuación, **NO** bajo.

Bien espero que te sirva y no te desanimes, es necesario rodar bastante para acostumbrarse a lo nuevo, la tarea es excelente porque mete presión, te independiza de las sumas y de llevar números en la cabeza, en fin, es el método que yo utilizo y es el que mejores resultados me ha dado, lo que no implica que haya otras personas que piensen diferente o vean las cosas de otra manera. Hay que estar atento a todo y saber pasar el "colador" ¿Qué me sirve y que no??.

Un abrazo

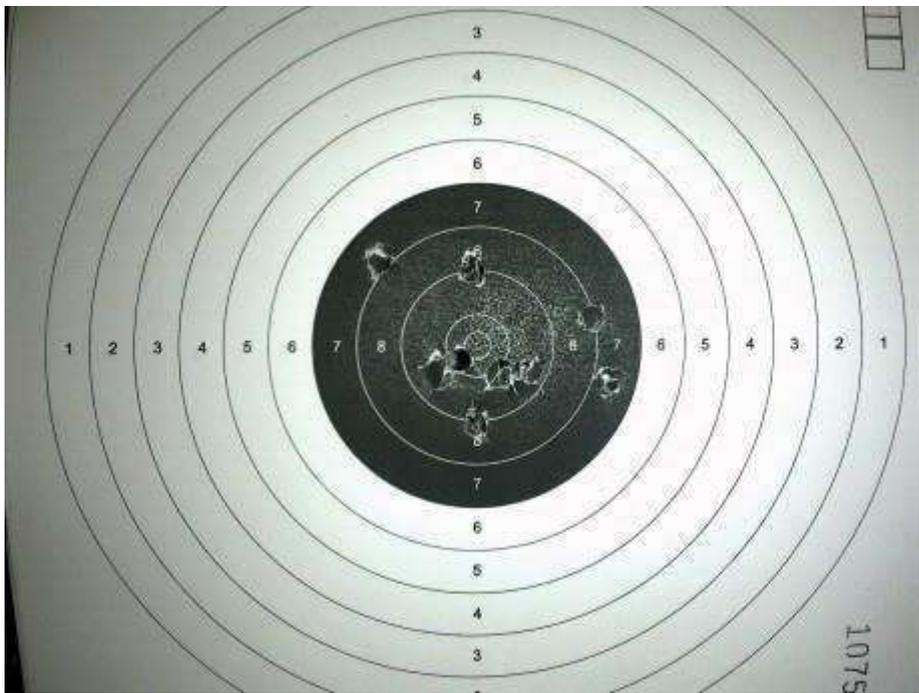
## Re: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por doohan » 17 Abr 2011 14:37

Estimado amigo Tomate, hoy me he levantado con muchas ganas y de momento me he dedicado a probar cosas y pasar todo por el colador, como bien me comentas. He intentado acercar más el disparador a la cacha , pero sólo he podido hacerlo unos 2 milímetros, o sea que me da a mí, que la mía me queda un poquito grande y eso que es la talla M, pero uno no tiene manos de pianista JAJAJAJAJA como otros. Bueno al lio, he estado probando cositas y he notado (después de 240 disparos, o sea 24 blancos) que agarraba demasiado fuerte la cacha y que no dejaba notar el retroceso, no sé si eso será bueno o malo, pero aquí te dejo los seis últimos blancos, para que no te aburras.

Un saludo.

ADJUNTOS



**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

por doohan » 17 Abr 2011 14:42

Ahora también suelo soltar la pistola cada dos disparos más o menos. El problema psicológico, viene cuando hago un blanco bueno (eso creo) que el siguiente me sale horrible, pensando en el anterior.

Saludos

ADJUNTOS



### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate** » 17 Abr 2011 15:32

Excelente!!!!, me alegra que te hayas puesto a revisar un poco todo y poder corregir algunas cosas. Las agrupaciones se ven más "redonditas" y ya hay más 9/10 que de los otros jajajajaja Aunque hay algunos disparos a las 2 "sospechosos" ya no pasan del 8 para afuera. Igual que alguna de esas distracciones a las 6 y a las 12, pero todo se ve mucho mejor. Agradezco las dedicatorias!!!! jajajajaja Mortal!!!!

Ahora hay que meterle al entrenamiento e ir superando las propias marcas y mejorando los grupos cada día un poco más... cada tanto un ensayo (una competencia entera) con suma de puntos para ver como estás, pero siempre con la mentalidad de que es un test tan importante como tu campeonato más importante y darle la misma seriedad, uno de los errores que se cometen es pensar que los ensayos "No importa" y lo encaramos con "cero onda" (como dirían los chicos) por lo que nunca sentimos compromiso en estas tiradas son "de mentiritas" y poco aportan al trabajo que estás haciendo si no enfrentamos al "monstruo" de la presión.

Me alegra que todo esto te sirva y que puedas ir mejorando.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por doohan** » 17 Abr 2011 18:49

Ufffffffffffffffff,, jejeje resumen del día:

Seis series de diez blancos con diez disparos cada uno, más un pequeñito entrenamiento de tiro vertical, total tiros...400 tiros y mano ligeramente dolorida, JAJAJAJAJAJAJ

Puntuaciones pésimas pero para mí geniales:

Tirada Nº 1: 513

Tirada nº 2: 521

Tirada nº 3: 523

Tirada nº 4: 536 Mi nuevo record personal.

Tirada nº 5: 529

Tirada nº 6: 521

Saludos y gracias. Mañana me pondré con las fichas psicológicas.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate** » 18 Abr 2011 15:15

JAJAJAJAJA Me alegra que vayas rompiendo tus propias marcas, esa es la idea, cada vez un poco mejor, no olvides que el tiro no es instantáneo, las mejoras llevan tiempo y trabajo, si quieres resultados inmediatos, no es tiro.

Un fuerte abrazo y a no decaer.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por doohan** » 19 Abr 2011 08:17

Hola Tomate, ayer estuve haciendo una de tus fichas psicológicas y logré hacer 61, jejejeje poco a poco espero ir subiendo. Ahora me mosqueo mucho cada vez que saco un 8 y antes no estaba mal. ¿Cómo puedo centrarme en hacer sólo 9 y 10?

Saludos

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate** » 19 Abr 2011 15:55

Me alegro que vayas mejorando con las tareas, son complejas y te ayudan a cumplir metas, en fin...

La idea es que vos siempre tires 10 (que después no salgan es otro tema) vos siempre tenés que tratar de hacer un tiro perfecto. Concentrarse en la técnica, paso por paso y buscar siempre la mejor ejecución, eso te va a dar seguridad y va a hacer que no te conformes tanto con los 8s. Usá el método de Tira y olvida, el disparo que estoy tirando es el único importante, el que ya tiré, no se puede volver y el que debo tirar después de este tampoco debería importar si aún no hago el que estoy preparando. Espero que te sirva.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por doohan** » 20 Abr 2011 10:03

Hola Tomate, noto un pequeño hueco en la palma de la mano cerca del indio, aunque aún no he probado a "rellenar" éste. ¿Es posible que ese sea el motivo de algunos de los disparos a las 2 ?.

Un saludo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Tomate » 21 Abr 2011 19:57

Estimado, no sé bien a que le llamas "el indio" pero en general la mano debe hacer contacto con toda la empuñadura salvo en el dedo índice que usás para disparar (trigger finger). El que debe estar libre desde la inserción con la mano, para poder flexionarlo sin que haga fuerza sobre la catcha, ya que sería causal de desvíos en los disparos.

Espero que te sirva.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Hernando » 21 Abr 2011 20:24

Hola a tod@s.

Voy al revés que todo el mundo, me explico, en pistola estándar, mis mejores puntuaciones son en las series de velocidad, cuando todo el mundo lo hace al revés, es decir mejor en precisión y baja la puntuación en las series de velocidad.

No llevo mucho tiempo en esto pero no lo entiendo.

Saludos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Tomate » 23 Abr 2011 04:12

**"Hernando escribió:**

***Hola a tod@s.***

***Voy al revés que todo el mundo, me explico, en pistola estándar, mis mejores puntuaciones son en las series de velocidad, cuando todo el mundo lo hace al revés, es decir mejor en precisión y baja la puntuación en las series de velocidad."***

En realidad no es tan así que vas al "revés del mundo", hay un gran número de tiradores a los que les va mejor en Velocidad que en precisión, algunos tienen más aptitud para una cosa que para otra, pasa en Estándar y en Fuego Central, amén de otras disciplinas que también combinan la velocidad con la precisión.

De ahí que muchas veces viene el consejo erróneo "Tira en 150 como en 20 ó 10", nada más desacertado, uno debe aprender ambas técnicas y disparará en cada tiempo como corresponde, los de punta hacen eso.

**"Hernando escribió:**

***No llevo mucho tiempo en esto pero no lo entiendo.***

***Saludos."***

Justamente si llevas poco tiempo es que aún debes aprender las técnicas para cada tiempo, y disparar en consecuencia.

Tampoco estaría mal que dieras una probadita a la modalidad de pistola Tiro Rápido, allí todo es velocidad.

Espero que te sirva.

Un abrazo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Hernando » 23 Abr 2011 10:11

**"Tomate escribió:**

***"Hernando escribió:***

***Hola a tod@s.***

***Voy al revés que todo el mundo, me explico, en pistola estándar, mis mejores puntuaciones son en las series de velocidad, cuando todo el mundo lo hace al revés, es decir mejor en precisión y baja la puntuación en las series de velocidad."***

***En realidad no es tan así que vas al "revés del mundo", hay un gran número de tiradores a los que les va mejor en Velocidad que en precisión, algunos tienen más aptitud para una cosa que para otra, pasa en Estándar y en Fuego Central, amén de otras disciplinas que también combinan la velocidad con la precisión.***

**De ahí que muchas veces viene el consejo erróneo "Tira en 150 como en 20 ó 10", nada más desacertado, uno debe aprender ambas técnicas y disparará en cada tiempo como corresponde, los de punta hacen eso.**

**"Hernando escribió:**

**No llevo mucho tiempo en esto pero no lo entiendo.**

**Saludos."**

**Justamente si llevas poco tiempo es que aún debes aprender las técnicas para cada tiempo, y disparar en consecuencia.**

**Tampoco estaría mal que dieras una probadita a la modalidad de pistola Tiro Rápido, allí todo es velocidad.**

**Espero que te sirva.**

**Un abrazo."**

Llevas razón Tomate, en las series de 150" me lo pienso tanto que al final la cago, mientras que en las de 20" y 10" el tiro sale o sale, no da tiempo a dudar. Tengo la tendencia de tirar en 150" como en las cortas y como bien dices es un error, será cosa de entrenar más, solo llevo un par de meses practicando así que intentare hacer las cosas bien.

Gracias y un saludo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**□ por Tomate » 24 Abr 2011 06:09**

**"Hernando escribió:**

**Llevas razón Tomate, en las series de 150" me lo pienso tanto que al final la cago, mientras que en las de 20" y 10" el tiro sale o sale, no da tiempo a dudar. Tengo la tendencia de tirar en 150" como en las cortas y como bien dices es un error, será cosa de entrenar más, solo llevo un par de meses practicando así que intentare hacer las cosas bien.**

**Gracias y un saludo."**

No hay nada que agradecer, ojalá puedas entrenar bien, paso por paso 150 segundos y hacer las pruebas como corresponden, ganar confianza en precisión y redondear un buen resultado.

La prueba de estándar es bastante ingrata porque a veces uno hace una buena tirada de 150" y 20" y en 10" se va al tacho, otras veces es el revés, arrancás mal en 150" y vas acomodando en 20" y 10" por eso no debes perder la paciencia y trabajar, trabajar y trabajar, las cosas no salen de una, vas arrojando a que salgan bien, tiras 1 serie buena y 3 malas, en la siguiente ya son 2 y 2 y así hasta revertir esa tendencia a joderla en cuanto te lo piensas.

Espero que vayas progresando y nos cuentes como te va y si podemos ayudar en algo.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**□ por Hernando » 24 Abr 2011 13:46**

Hola. Hoy he estado en el club y he hecho una tirada completa, los resultados aunque no buenos, han sido más normales:

150" 163

20" 155

10" 146

Llevo poco tiempo en esto, desde primeros de marzo, pero estoy contento porque voy viendo el progreso y me lo paso fenomenal, lastima haber empezado tarde en esto.

Un saludo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**□ por Tomate » 24 Abr 2011 20:47**

Me alegro que vayas encontrando el camino, no importa que los puntos sean pocos o muchos, lo importante es que cada vez vayas mejorando un poco más, paso por paso, incluso a veces no se ve mejora en los puntos, pero te sentís más cómodo disparando, como que las cosas salen más fácilmente, eso también es crecer.

No te preocupes por haber empezado tarde, creo que el tiro necesita de cierta madurez del tirador y que esta ocurre en diferentes momentos de cada persona, por eso no somos todos iguales, pero además no todo es puntos, hay amigos, compartir cosas, el café después de la práctica, el clima de los días de competencia, en fin... en lo personal he dedicado buena parte de mi vida a esto y los amigos y

los buenos ratos pagan con creces cualquier esfuerzo invertido. Mucho más que los resultados.  
Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Hernando** » 24 Abr 2011 20:59

**"Tomate escribió:**

***Me alegro que vayas encontrando el camino, no importa que los puntos sean pocos o muchos, lo importante es que cada vez vayas mejorando un poco más, paso por paso, incluso a veces no se ve mejora en los puntos, pero te sentís más cómodo disparando, como que las cosas salen más fácilmente, eso también es crecer.***

***No te preocupes por haber empezado tarde, creo que el tiro necesita de cierta madurez del tirador y que esta ocurre en diferentes momentos de cada persona, por eso no somos todos iguales, pero además no todo es puntos, hay amigos, compartir cosas, el café después de la práctica, el clima de los días de competencia, en fin... en lo personal he dedicado buena parte de mi vida a esto y los amigos y los buenos ratos pagan con creces cualquier esfuerzo invertido. Mucho más que los resultados.***

***Un abrazo"***

Gracias Tomate por los ánimos.

Cuando digo que he empezado tarde, es que realmente he empezado tarde, este año cumpla 57 tacos, hasta ahora solo tiraba avancarga y este año me dió por esta modalidad, no tiene nada que ver con la avancarga.

Los puntos no me importan demasiado, lo que me gusta es hacerlo más o menos bien y divertirme lo más posible.

Un afectuoso saludo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 25 Abr 2011 03:30

JAJAJAJAJAJA al fin te decidiste por un arma de verdad?? jajajajaja (chiste, chiste, juro que es un chiste!!!!!!)

Es excelente que tengas ganas de darle a Estándar y de estar tirando, lo bueno del tiro es que mientras estés bien puedas sostener el arma y ver decentemente las miras, la vida útil del tirador es larga. No hay que volverse locos por el resultado y disfrutar el viaje.

Un fuerte abrazo y a no dejar de insistir.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **doohan** » 25 Abr 2011 08:56

**"Tomate escribió:**

***Estimado, no sé bien a que le llamas "el indio" pero en general la mano debe hacer contacto con toda la empuñadura salvo en el dedo índice que usás para disparar (trigger finger). El que debe estar libre desde la inserción con la mano, para poder flexionarlo sin que haga fuerza sobre la cacha, ya que sería causal de desvíos en los disparos.***

***Espero que te sirva.***

***Un abrazo"***

Hola Tomate, si me refería al dedo del disparador, hay veces que pego tal gatillazo que yo mismo me sorprendo de lo mal que lo hago JAJAJAJAJAJA Ahí sigo dándole aunque no mejoro mucho, me he quedado estancado, sigo en 520-530, no he podido encontrar un momento de relajación, pero seguimos intentándolo. Estoy intentando depurar la técnica de postura, posición y la de estiramiento del brazo, que creo que es la que más necesito depurar, puesto que cuando lo estiro bien, consigo una parada alucinante que yo mismo me sorprendo.

Un abrazo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ por doohan » 25 Abr 2011 07:10

Dedicado a Tomate.

Creo que es mi mejor serie de 10 disparos hasta ahora. Ya me gustaría que fueran así todas.  
Un saludo.



Dedicado a Tomate

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ por Tomate » 26 Abr 2011 23:26

**"doohan escribió:**

***Dedicado a Tomate.***

***Creo que es mi mejor serie de 10 disparos hasta ahora. Ya me gustaría que fueran así todas.***

***Un saludo."***

Excelente!!!! Gracias por la dedicatoria, no hay nada mejor que ver un blanco sin centro jajajajaja  
Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ por doohan » 27 Abr 2011 15:31

Hola, quería haceros un par de preguntas:

1 ¿Por qué hay veces que veo borroso el alza respecto al punto de mira? a parte del blanco que eso ya lo sé.

2 ¿Cómo puedo calibrar perfectamente el alza de una manera sencilla y casera?.

Gracias y saludos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ por Tomate » 27 Abr 2011 21:58

**"doohan escribió:**

***Hola , quería haceros un par de preguntas:***

***1 ¿Por qué hay veces que veo borroso el alza respecto al punto de mira? a parte del blanco que eso ya lo sé."***

Estimado, esta es una pregunta más para un oftalmólogo que para mí, pero el tema es que quizás estés enfocando más el guión que el alza, en pistola neumática el guión está bastante lejos y cuando el ojo empieza a tener algún inconveniente de acomodación aparecen los problemas de visión y enfoques.

**"doohan escribió:**

***2 ¿Cómo puedo calibrar perfectamente el alza de una manera sencilla y casera?.***  
***Gracias y saludos."***

Supongo que a calibrar te referís con ajuste de la puntería, algunas armas tienen ajuste de apertura de alza (relación Alza-guión) y eso debe hacerse a gusto del tirador y su comodidad.

Para ajustar punto de impacto hace falta que agrupes decentemente y vas dándole los clics según te falten para que el centro de la agrupación este en el centro del blanco.

Cada arma corrige determinado paso por clic, pero en general vienen que cada clic corrige un diámetro de bala a la distancia de tiro (en aire a 10 m corrige 4,5 mm por clic), te fijas a cuantos balines está el centro del centro del grupo que estás haciendo y le das los clics según distancia. Una vez ajustada la mira (siempre que sea una mira ajustable de clics) le das clics hasta que la mira hace tope con el armazón de la pistola y los vas contando (por ejemplo 15 clics para que haga tope) lo mismo con el lateral, le das hacia uno de los laterales en general yo lo hago enroscando (sentido horario) hasta que haga tope a un lado (por ejemplo 8 clics) y los volvés para que quede en la regulación que le diste, eso se llama resetear la mira.

Cuando en competencias o entrenando vayas tocando la mira y después te olvides llevas cada tornillo al tope y traés 15 en altura y 8 en lateral y tenés otra vez la mira con la regulación que le diste antes de tocar.

Es conveniente anotar esto y tenerlo a mano (yo lo pego en la pistola), uno no sabe cuándo puede necesitar resetear las miras (incluso en plena competencia).

Espero haber aportado algo.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por doohan » 28 Abr 2011 05:32**

Gracias Tomate, eres todo un MAESTRO.

Saludos.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Gabi\_tiro » 28 Abr 2011 18:28**

Buenas noches.

Hace tiempo que leo Entrenando (para novatos como yo ) y realmente es una auténtica fuente de conocimiento. Mi reconocimiento a todos los foreros que hacen esto posible y especialmente a tomate que con su paciencia y buen hacer está consiguiendo una autentica escuela de tiradores.

Como casi todos entro para haceros una preguntilla que casi seguro me sabréis contestar.

Tengo leído en algún sitio de este foro o de otro (no recuerdo) que hay un aparatito electrónico que marca los tiempos con pitidos para entrenar tanto duelo como las series de estándar y me gustaría saber cómo funciona o marca para localizar en la red o el manual que sería lo ideal y que creo que donde lo leí estaba.

Gracias por anticipado, seguiré en la lectura como un novato más aprendiendo cada día de vuestro conocimiento.

Saludos.....G A B I

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por tirititao » 28 Abr 2011 20:11**

Hola, te los pongo en MP3, así lo puedes usar con cualquier reproductor o móvil que lo acepte. Espero que te sirva.

📎 [Pistola 9mm.zip](#)

📎 [Fuego Central.zip](#)

📎 [Pistola Estandar.zip](#)

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 29 Abr 2011 02:41**

Ante todo Gracias doohan y Gabi\_tiro por los elogios, me alegra que el hilo sea útil y la verdad es que me gusta mucho que se mantenga después de tanto tiempo, sé que no lo he hecho solo, hay una gran cantidad de compañeros que han aportado a él a lo largo de los años, pero gracias por lo que me toca. Para completar el aporte del compañero tirititao les dejo unos pps de 10" y 20" en Estándar y duelo de Fuego Central.

Los hizo un amigo personal y me los pasó, son muy interesantes para manejo de los tiempos. Ojalá las sirvan.

Un abrazo

📎 [Figuras PPT.rar](#)

*Power Points siluetas*

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por tirititao** » 29 Abr 2011 07:00

Hola Tomate, me he descargado tu archivo y me da un error al descomprimirlo, no sé si será problema del archivo y si le pasa a alguien más ¿lo puedes comprobar? me interesa mucho el archivo. De todas formas te paso por mp mi e-mail y así me lo puedes mandar sin comprimir.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate** » 29 Abr 2011 13:50

Enviado!!! si alguien tiene problemas con el comprimido, me manda una dirección de mail por MP y le mando los archivos.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por marroyol** » 29 Abr 2011 16:50

Gracias tomate, con esta aplicación creo que mejoraré la tirada a 10" que la tengo atravesada.

La de 20" da problemas de descarga, pero con abrir las tripas de la de 10 y entrando en animación se sustituyen los 10 segundos por 20 y solucionado.

Además sirve de base para preparar, cambiando el blanco las fases de velocidad de 9mm y fuego central.

De nuevo gracias

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por tirititao** » 29 Abr 2011 18:38

Mira que sabéis de PPS, ¡como os odio!

la verdad es que las animaciones están muy bien, creo que me van a ser muy útiles aunque los tiempos de inicio no son los reglamentarios ¿no?, intentaré destriparlas un poco a ver qué pasa.

Gracias Tomate y a ver si acabas el libro.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por marroyol** » 29 Abr 2011 18:47

**"tirititao escribió:**

***Mira que sabéis de PPS, ¡como os odio!***

***la verdad es que las animaciones están muy bien, creo que me van a ser muy útiles aunque los tiempos de inicio no son los reglamentarios ¿no?, intentaré destriparlas un poco a ver que pasa.***

***Gracias Tomate y a ver si acabas el libro."***

En lugar de abrirlas directamente, abre el power point y desde ahí abres la presentación, te vas a animación de cada diapositiva y le cambias el tiempo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por tirititao** » 29 Abr 2011 19:28

Gracias, voy a ver.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por marroyol** » 29 Abr 2011 19:48

No hay de que

Con power point me refiero al programa de MS-Office no al archivo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por tirititao** » 29 Abr 2011 20:11

Entendido, ya está controlado. Así da gusto. Muchas gracias.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate** » 30 Abr 2011 01:20

Ehhyyyy Buenísimo!!!

No creo que sea difícil manejarlo tirititao, lo hizo un amigo que no es muy ducho en el tema, ahí que los cambios pueden hacerse sin muchos problemas, los tiempos de espera puede que tampoco estén bien, ya que mi amigo lo hizo hace unos cuantos años, pero si se pueden actualizar mejor.

Siempre es un gusto poder arrimar algo que sirva marroyol, vaya por todo lo que aprendo sobre armas antiguas leyéndote. Un abrazo a ambos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por marroyol » 30 Abr 2011 10:17**

**"Tomate escribió:**

***Ehhyyyy Buenísimo!!!***

***No creo que sea difícil manejarlo tirititao, lo hizo un amigo que no es muy ducho en el tema, ahí que los cambios pueden hacerse sin muchos problemas, los tiempos de espera puede que tampoco estén bien, ya que mi amigo lo hizo hace unos cuantos años, pero si se pueden actualizar mejor.***

***Siempre es un gusto poder arrimar algo que sirva marroyol, vaya por todo lo que aprendo sobre armas antiguas leyéndote. Un abrazo a ambos."***

Y lo que yo aprendo de la técnica del tiro de precisión contigo, que antes solo hacía ruido.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por macuvi » 30 Abr 2011 20:36**

Tomate, muchas gracias, esto es una pasada, repito,(GRACIAS)  
Un saludo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 01 May 2011 02:57**

**"macuvi escribió:**

**Tomate, muchas gracias, esto es una pasada, repito, (GRACIAS)  
Un saludo"**

Gracias a vos y a todos los compañeros que leen y me mandan mensajes privados, es una satisfacción para mi ser parte de este hilo que lleva tanto tiempo y siempre estamos tratando de aportar y sumar para difundir esto que hacemos y que más y más tiradores se sumen y tengan donde recurrir cuando tienen dudas.

Siempre quiero recordarles que no soy el único que aporta y que hemos ido haciendo entre todos lo que es hoy este post. Algunos ya no están y otros aparecen de vez en vez a decirnos que aún están presentes.

Un fuerte abrazo y siempre agradecido por lo que me toca.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por doohan » 01 May 2011 08:42**

JEJEJE yo también ehh, estoy y seguiré aprendiendo de este GRAN PIVE, y espero que sea por mucho tiempo.  
Saludos

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por doohan » 01 May 2011 16:38**

Por cierto ahí va mi problema que me desespera.

Resulta que creo que se apuntar, me explico, siempre en los primeros disparos de las dianas pego al 10, mi cerebro lo repite constantemente, pero por qué luego los demás no?. Vamos que me pongo y pienso.... esto es un diez y zasssssss 10 perfecto y precioso. Al siguiente lo mismo.....este va a ser un diez y zas..... es un 9 ó un 8 ó un triste 7 y alguna que otra un 6 y plooooooooooooo pero si lo he hecho exacto, claro eso pienso, pero la realidad es otra. WUAAAAAAAAA.....

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 01 May 2011 18:00**

Así es, la realidad es que no has repetido el primer diez exactamente en los siguientes disparos. Muchas veces nos relajamos de más por la confianza (exceso de esta) que nos dio el tiro anterior, por eso usamos el mecanismo de Tira y olvida, hago este disparo, lo mejor que puedo, cuido todo, Pum!! 10 me olvido de él y empiezo el siguiente, puntería, pum! 9 (grrrr mejor 10) me olvido y empiezo el siguiente, ¿se entiende? es tiro por tiro, las competencias no tienen 60 disparos, tienen solo uno, el que estás haciendo este y ningún otro, ni el anterior que ya no se puede volver (haya sido lo que haya sido) o el próximo que aún no he disparado.

Un abrazote

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por tirititao » 01 May 2011 20:04**

**"doohan escribió:**

**Por cierto ahí va mi problema que me desespera.**

**Resulta que creo que se apuntar, me explico, siempre en los primeros disparos de las dianas pego al 10, mi cerebro lo repite constantemente, pero por qué luego los demás no?. Vamos que me pongo y pienso.... esto es un diez y zasssssss 10 perfecto y precioso. Al siguiente lo mismo.....este va a ser un diez y zas..... es un 9 ó un 8 ó un triste 7 y alguna que otra un 6 y plooooooooooooo pero si lo he hecho exacto, claro eso pienso, pero la realidad es otra. WUAAAAAAAAA....."**

¿No será que se te va la vista a la diana y pierdes las miras? a mi me pasa continuamente.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por doohan » 02 May 2011 06:11**

Hola tirititao, más bien me decanto por la opción de Tomate, no es problemas de miras, si no que como él bien dice, psicológicamente me relajo en el siguiente tiro y hago algo mal que en el anterior hice bien, ahora me toca analizarme profundamente las diferencias entre ambos disparos, o si no tendré que ir a ver al Dalai Lama a ver que me cuenta, porque los intento hacer exactos. O eso o en cada disparo irme a tomar un café para poder olvidarme del anterior. Total acabaré así..

¿Por cierto, el tiro puede producir el llamado codo de tenista?

Saludos.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 02 May 2011 22:20**

**"doohan escribió:**

.....

**¿Por cierto, el tiro puede producir el llamado codo de tenista?**

**Saludos."**

Sí que se puede adquirir codo de tenista en tiro, hay que ser precavido y es bueno tener asesoría médica. En lo personal solo he sufrido una inflamación por un pequeño periodo por pasarme de entrenamiento y forzar la marcha.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por doohan » 05 May 2011 06:37**

Hola, el problema viene que el otro día me pegué unos 400 tiros, estirando mucho el codo, y al día siguiente, me dolía bastante en frío hasta que se calentó un poquito , pero no sé si será cansancio muscular o agujetas.

Saludos.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 08 May 2011 13:05**

Hay que tener cuidado con la cantidad de disparos y el esfuerzo que hacés, de nada vale hacer 400 disparos si vas a terminar lesionado y tenés que parar una semana o más.

Aparte revisar la levantada del arma, es necesario usar los músculos de la espalda para levantar, no el antebrazo (que lo forzás y termina doliéndote, se levanta el arma con los músculos del hombro y espalda.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por tirititao » 08 May 2011 21:25**

Totalmente de acuerdo pero con sesiones de 400 disparos va a acabar con el hombro y la espalda también fastidiados, no solo se lesiona el codo (lo digo por conocimiento de causa, ahora tengo el hombro tocado de un exceso de entrenamiento).

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 09 May 2011 14:36**

Si quizás no lo puse con claridad en el post anterior, pero 400 disparos son casi 6 pruebas de PN (incluidos los ensayos), es mucho de golpe, no dudo que los deportistas de alta competición hacen mucho más que eso, pero no empiezan de golpe y van llevando una rutina de ejercicios y demás. Un abrazo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por doohan » 10 May 2011 05:43**

Bien SEÑORES, el problema es que entre semana, sábados inclusive, no dispongo de mucho tiempo y el poco que tengo, sólo me permite hacer como unos 100 disparos, entonces llega el domingo, donde ahí sí que tengo mucho más tiempo y es cuando me pego la hinchada de 400 e incluso alguno que otro de 500, pero visto lo visto, haré bastantes menos, pero de mayor calidad. Por cierto, subí mi record personal (en casa) a 542, por fin superé la media del 9. Pero no lo he vuelto a conseguir. JEJEJEJEJE Todo llega.

Abrazos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 10 May 2011 12:58**

Juazzz!!!! me alegra que hayas subido tu récord, pero no te ates a las sumas.

Así es como se van dando los progresos, primero hacés algo que nunca habías hecho, después cuesta repetirlo, pero cada tanto vuelve a salir y después más seguido, en fin.... Lo importante es siempre hacer lo mejor que se pueda.

100/120 disparos al día son una buena cantidad, siempre que vaya acompañado de la calidad.

Hay que entender que uno lo que hace con el entrenamiento es enseñarle a nuestro cerebro como se hace lo que queremos hacer, como nuestro cerebro es medio "bobby" (tonto) la única manera de que aprenda es haciéndolo bien cada vez por muchas veces, de esa forma interpreta que lo que le queremos enseñar es una rutina y comienza a "automatizar" la tarea (como cuando aprendés a manejar primero ves donde va cada cambio y que pedal apretar, pero al poco tiempo ya mirás la calle y los pedales y cambios se "automatizan").

Si siempre hacés lo mismo de la misma manera nuestro cerebro automatiza y aparece el reflejo ojo-dedo que el tirador debe saber manejar y dejar actuar.

Espero que te sirva y adelante con todo, me alegra que vayas progresando.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por doohan » 10 May 2011 13:04**

Hola Tomate, cada palabra que escribes sirve y mucho, y no creo que sólo a mí.

Un abrazo y ya te contaré.

Decirte que tus fichas psicológicas las he apartado este tiempo atrás, pero esta semana haré alguna, seré bueno.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 12 May 2011 14:04**

**"doohan escribió:**

***Decirte que tus fichas psicológicas las he apartado este tiempo atrás, pero esta semana haré alguna, seré bueno."***

Ahhhh!!! iiiQué bonito!!! ¿No? (con voz de suegra) jajajajaja

Gracias!!!!

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por doohan » 13 May 2011 09:15**

¿Con vos de suegra? o con voz de suegra. Jjajajjjajajajajajajajajaj saludos

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 13 May 2011 11:07**

Sorry!!!! Lapsus ortográfico, suelo hacer estas burradas... jajajajajja lo mío es tiro no ortografía..... jajajajaja

Ya fue remediado, por suerte existe el borrar, lástima que este no tiene tachar.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por doohan » 13 May 2011 16:50**

Jajajajajaj, no problem, yo pensaba.....joder ahora soy la suegra de Tomate? jajajajaj esto del tiro me está afectando de verdad.....

Un saludo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Javimar » 19 May 2011 15:25**

Hola.

Tengo constatado que mis mejores puntuaciones las consigo en entrenamientos o tiradas, efectuadas por la tarde.

Las tiradas de mi club comienzan normalmente sobre las 10 de la mañana y difícilmente consigo la media de 9.

Sin embargo, cuando ponen alguna por la tarde rebaso el 9 casi siempre.

¿A que puede deberse esta circunstancia?.

Saludos y gracias.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por doohan » 20 May 2011 16:52**

Hola Javimar, he leído por ahí que el cuerpo empieza a “despertar” a las tres horas de levantarse uno de la cama más o menos, pero no soy el más indicado para responder.  
Un saludo a todos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Javimar » 21 May 2011 09:33**

Interesante la cuestión que planteas Doohan.  
A lo mejor alguien puede decirnos si los súper crac del tiro, tienen unos hábitos fijos previos a las competiciones en cuanto a horarios de actividad, alimentación etc.  
Saludos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por litomac » 22 May 2011 16:13**

Hola a todos,  
Después de seguir los consejos de Tomate, y con muy poco entrenamiento (una vez a la semana si puedo) he ido evolucionando y aprendiendo de mis errores.  
Voy a poner fotos de mi tirada de hoy y los comentarios y consejos serán bien recibidos.  
Después de la tirada, y haciendo caso a todo el que probaba mi arma Pardini SP22, le he rebajado (con ayuda) el peso del disparador de 1,5 kgs, a más o menos 1,1kg. A ver si mejora la cosa en algo.  
Primera foto, tirada 150 segundos, 184 pts



**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por litomac » 22 May 2011 16:16**

Serie 20 segundos, 178 pts



## Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por litomac » 22 May 2011 16:18

Serie 10" 172 pts

El total de la tirada 534.

Y espero que esa tendencia a que se vayan a la derecha sea corregida con el nuevo peso del gatillo.

Saludos



## Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por Tomate » 24 May 2011 04:16

Estimado hay varias causas posibles para estas agrupaciones a la derecha, lo primero que deberías ver es si las miras están bien alineadas, por ejemplo si en el primer blanco que ponés le das varios criques a la izquierda se meten todos los 9 al centro y del lado izquierdo salen uno o dos no más, la misma consideración sirve para los blancos siguientes pero en menor medida.

Otras causas posibles:

- Mucha presión del pulgar sobre la cacha.
- Poca visión del guión o mala alineación del mismo.

Quizás a algún compañero se le ocurra alguna otra causa posible, de todas maneras es una buena tirada y me alegra que te haya servido lo que te vamos diciendo aquí.

Una cosa que hay que empezar a ver, cuando estás pisando los 540 (9 de promedio) cualquier pequeño detalle cuenta, así que a no desesperar e ir tomando las cosas una a una, revisá la alineación de miras, fijate como estas empuñando y si tenés una correcta visión del guión en la puntería.

El tema del disparador no debería ser tan gravitante si vos hacés las cosas bien, pero tampoco regalar tanto, en 1,1 kg. está bien como para que estés a salvo de problemas en los controles de arma y como para que no sea un impedimento a la hora de presionar el disparador.

Te dejo un abrazo

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por litomac » 24 May 2011 08:12

**"Tomate escribió:**

***Estimado hay varias causas posibles para estas agrupaciones a la derecha, lo primero que deberías ver es si las miras están bien alineadas, por ejemplo si en el primer blanco que ponés le das varios criques a la izquierda se meten todos los 9 al centro y del lado izquierdo salen uno o dos no más, la misma consideración sirve para los blancos siguientes pero en menor medida.***

**Otras causas posibles:**

- **Mucha presión del pulgar sobre la catcha.**
- **Poca visión del guión o mala alineación del mismo.**

**Quizás a algún compañero se le ocurra alguna otra causa posible, de todas maneras es una buena tirada y me alegra que te haya servido lo que te vamos diciendo aquí.**

**Una cosa que hay que empezar a ver, cuando estás pisando los 540 (9 de promedio) cualquier pequeño detalle cuenta, así que a no desesperar e ir tomando las cosas una a una, revisá la alineación de miras, fijate como estas empuñando y si tenés una correcta visión del guión en la puntería.**

**El tema del disparador no debería ser tan gravitante si vos hacés las cosas bien, pero tampoco regalar tanto, en 1,1 kg. está bien como para que estés a salvo de problemas en los controles de arma y como para que no sea un impedimento a la hora de presionar el disparador.**

**Te dejo un abrazo"**

Gracias Tomate,

Lo de la presión del pulgar, puede que sí, que apriete demasiado.

A qué te refieres con mala visión del guión???

Gracias de nuevo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 24 May 2011 08:47**

**"litomac escribió:**

**Gracias Tomate,**

**Lo de la presión del pulgar, puede que sí, que apriete demasiado.**

**A qué te refieres con mala visión del guión???**

**Gracias de nuevo"**

A un guión más fuera de foco que lo debido, o muy borroso, sabemos que hay que enfocar las miras y no el blanco, al que se le da altura y dirección con la postura, una vez que estoy alineado con el blanco, paro en la zona de puntería (controlo que estoy a las 6 de la diana) y me ocupo de las miras y el disparador, pero a veces hacemos más foco en la mira trasera y el guión lo vemos muy borroso, desdibujado.

Tiene que ver también con la vista de cada tirador, lo ideal es que la imagen de miras sea lo más nítida que se pueda.

Te dejo un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por litomac » 24 May 2011 13:20**

Gracias de nuevo

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Hernando » 24 May 2011 19:30**

Hola a tod@s.

Acabo de leer un par de post más arriba que el disparador debe estar sobre los 1.100 gramos, ya me comento algún compañero del club que probó mi pistola que le parecía un poco duro.

Intrigado por el tema acabo de pesarlo y me da 1.630 gramos, mis preguntas son ¿Es demasiado duro?, ¿debería bajar este peso?, ¿Cuál sería el peso ideal?

Os aclaro que es una pistola para estándar, una Browning Buck Mark del .22.

Un saludo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por marroyol » 24 May 2011 21:16**

El mínimo para estándar es 1000 gramos, pero para mi gusto como baje de 1300-1500 gramos no noto el disparador y el arma se me dispara antes de tiempo.

Es lo malo de aprender con un arma de combate y su disparador a 2500 gramos.

Además así tengo la sensación de disparador igual para estándar que para 9 mm y para fuego central entre 1300 y 1500 gramos.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 25 May 2011 02:45**

El tema del disparador, este debe estar ajustado al peso mínimo que podamos manejar sin andar sembrando disparos por todas partes. A su vez debe tener unos 100 gramos más que el peso reglamentario, así no nos da problemas en los polígonos a la hora del pesaje, que hace frío, que esta caluroso o que la humedad, son todos problemas de los que llevan el disparador ajustado al filo del reglamento.

En la práctica 100 ó 200 gramos de diferencia no se notan en el dedo de un tirador medio(y por favor no me digan que si se notan porque lo tengo más que probado con mis alumnos).

No hay nada peor que estar 5 minutos antes de una competencia tocando el disparador, nos "vuela" la cabeza y después siempre parece que el disparador está durísimo.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Hernando » 25 May 2011 18:25**

Gracias por las respuestas.

Veo que 1.630 gramos es demasiado, debería bajarlo unos 400 gramos con lo que me quedaría un poco por encima de los 1.200.

El problema es que mi arma no tiene regulación del disparador, habría que llevarla a un armero (no a un herrero) ¿alguien conoce alguno bueno en Madrid?

Un saludo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 25 May 2011 21:32**

Estimado, la Browning Buckmark es perfectamente ajustable por un armero bueno, he visto trabajos espectaculares quizás no tanto por el peso en sí, sino por la suavidad, el disparador desliza suavemente y desengancha seco e instantáneo (como quebrar una varilla de vidrio).

Mi mejor recomendación es invertir (que no gastar) unos euros y llevarlo con un armero competente.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por litomac » 25 May 2011 22:51**

Hoy, he ido a probar la pistola con el gatillo aligerado.

Al principio, me ha ido incluso peor, pero cuando me he concentrado en la presión, y en una vez parada el arma, centrarme en enfocar y cuadrar las miras, he mejorado mucho.

El blanco está roto por mis mellizos, que no tienen una idea buena, la puntuación ha sido de 190 pts, en la de 150"

11 dieces

8 nueves

1 ocho.

Los disparos más centrados, gracias a los consejos de tomate, con la presión del pulgar y el enfoque de las miras.



### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por litomac » 25 May 2011 22:55

En la de 20", lo hice demasiado rápido porque tenía que volver a casa (no pude probar la de 10") De todas maneras, tengo un problema, siempre me sobra tiempo en la de los 20", tiro casi tan rápido como en la de 10".

¿Alguna manera de controlar el tiempo mejor??

Saludos



### Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por Tomate » 26 May 2011 04:06

Cuanto me alegra que vayas mejorando, estos blancos están muy bien!!!!

La verdad es que hace rato que yo le había dado 2 ó 3 clics a la mira hacia la izquierda, otro tema es que podés estar poniendo mucho el dedo en el disparador, controlá esto.

Con referencia a 20 segundos, hay que entrenar (que no ensayar) 20 segundos, tirar cada disparo y volver a la alineación correcta (de 10) antes de volver a disparar, si solo entran 3 tiros en los 20 segundos no importa, pero hacerlo prolija y consistentemente, después se va a apurando un poco más para que entres en los 20 segundos con los 5 disparos.

En lo personal, juego hasta con el micro ondas en casa cuando caliente café, al llegar el temporizador a 20" (o 10" según lo que quiero practicar) levanto y simulo una tirada, voy llevando con la cabeza el tiempo para hacer el ultimo pum e inmediatamente escuchar el PIP! PIP! de que el café está listo (mi premio es el café jajajaja).

Usá todo el reloj, en el entrenamiento no importa si te comes una silueta, no dispares para los espectadores, entrena y no ensayes.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por doohan » 26 May 2011 09:30**

Madre mía Tomate, pensaba que lo mío con el tiro era obsesivo pero lo tuyooooooooo, jajajaja si haces mal los tiempos con el crono del microondas, entonces no te echas azúcar al café?????????

Por cierto... el peso de mi disparador estaba muy por debajo de los 500 y más o menos ahora lo he graduado (como he podido, una botella de h2o de medio litro y un artilugio) y soy bastante peor de lo que ya era. Me imagino que hasta que me haga con el nuevo peso, tendré que ir adaptándome poco a poco ¿no?

Abrazos

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 26 May 2011 12:43**

JAJAJAJA todos estamos un poco "Chapita" (locos) pero es una locura sana. Jajajaja.

Un amigo y tirador psicólogo dice: "Todo Tirador es un obsesivo bien encausado".

El tema del peso en el disparador ha dado lugar a un sinfín de discusiones desde que tengo uso de razón, mi postura es que si vos tenés una buena técnica, el peso del disparador (dentro de márgenes razonables) en 300/400 gramos más o menos no debe afectarte, creo que es muchísimo más perjudicial, un disparador con arrastre y "largo" que pesado.

Como comprenderás es solo mi opinión hay mucho en este aspecto, personalmente con mi Hammerli 280 no variaba el peso del disparador entre Fuego central (1,360 Kg.) y Estándar (1,00 Kg.) no cambiaba el peso del disparador, ahora con la reglamentación nueva de 1 kg para ambas ya no es necesario.

Espero que te sirva.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por litomac » 27 May 2011 14:11**

Una duda me asalta...

Si quiero practicar en seco, en casa. Me gustaría poner una marca o un círculo en la pared, de manera que simulase el blanco a 25mts.

A qué distancia debería de colocarme de la pared y a qué altura poner la parte baja del blanco, para que cuando pare la mano, más o menos esté a la misma altura que en la galería.

Espero haberme explicado

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por marroyol » 27 May 2011 15:03**

Yo tengo un parche negro pegado en la pared, a la altura en la que normalmente paro el arma, la distancia pues de manera que la boca del arma queda a unos 5 cm de la pared.  
Ten en cuenta que solo es una referencia, de lo que tienes que estar pendiente es de los elementos de puntería.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 27 May 2011 22:31**

**"litomac escribió:**

.....

**A qué distancia debería de colocarme de la pared y a qué altura poner la parte baja del blanco, para que cuando pare la mano, más o menos esté a la misma altura que en la galería..**

**Espero haberme explicado"**

Como bien te dice marroyol Una oblea (parche) circular en la pared es suficiente sin andar con demasiadas vueltas.

Ahora si te gusta la cosa hecha a lo preciso el tamaño del parche se saca con una regla de 3 simple.

Para 25 metros la diana mide 0,20 mts.

para 5 mts. =  $[5 \text{ mts} * 0,20 \text{ mts}] / 25 = 0,04$  metros lo que serán 4 centímetros.

Si por otra parte tenés la medida del parche en 0,03 mts (3 centímetros) y querés saber a qué distancia pararte la cuenta sería:

a 0,20 mts. le corresponden 25 mts.

a 0,03 =  $[25 \text{ mts} * 0,03 \text{ mts}] / 0,20$  lo que implica que debes pararte a 3,75 metros de la oblea.

Siempre recordá usar las mismas unidades de medida para todo, si lo haces en centímetros, todo debe estar en centímetros, si en metros todo en metros.

Espero que te sirva.

Un fuerte abrazo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por macuvi » 28 May 2011 17:10**

Hola Tomate, te pongo una diana, por si haces el favor de valorar que hago mal, empiezo fenómeno, pero según sigo tirando, los impactos se van al 8 y 7 ¿ por qué puede ser?

Muchas gracias y un saludo



## Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por Tomate » 28 May 2011 20:52

**"macuvi escribió:**

***Hola Tomate, te pongo una diana, por si haces el favor de valorar que hago mal, empiezo fenómeno, pero según sigo tirando, los impactos se van al 8 y 7 ¿ por qué puede ser?***

***Muchas gracias y un saludo"***

Estimado, lo primero que me viene a la mente viendo tu blanco y leyendo lo que escribís es la palabra Cansancio y como consecuencia pérdida de concentración.

Hay muchas otras consideraciones, pero me gustaría saber si estas con un estado de atención aceptable y si te cansas mucho después de tirar, si sentís ese cansancio hay que trabajar un poco en el físico y en la atención.

Si eso está controlado, los siguientes puntos a ver son:

- Anticipación del retroceso (hacés fuerza hacia abajo al momento del disparo).
- Demasiada presión de la mano en la empuñadura.
- Miras mal alineadas (guión bajo).
- El arma se cae por perdida del tono muscular.
- Bajo punto de apuntar.
- No estás haciendo la continuación del disparo y tendés a bajar el arma antes que el proyectil abandone el cañón.

Esto es lo que se me ocurre a priori, pero me gustaría que me cuentes un poco más como "vivís" la tirada, sensaciones, molestias, incomodidades, en fin.

Si estas falto de estado, hacéte 20/30 disparos buenos (los malos no los cuentes) por día y seguro en pocos días no tendrás problemas de tenuta del arma. Ponéte crítico con lo que hacés, hay que descubrir cuál es el problema primero para solucionarlo después.

Espero que te sirva y la seguimos.

Un abrazo

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por cz75sport » 29 May 2011 06:53

Hola tomate, como ya te comente mi problema está en que los primeros 20 disparos ok, a partir de los 20 disparos con 9mm a temblar el pulso. Ahora estoy practicando en seco en casa, con una diana a 25 metros y me pongo una muñequera con 1 kg y sesiones de 10 minutos. Servirá de algo. Un saludo. Miguel.



## Re: Entrenando (para novatos como yo)

▣ por macuvi » 29 May 2011 10:21

Hola Tomate, mi problema creo que tiendo a bajar el arma demasiado rápido y no continúo el disparo, físicamente estoy bastante bien, pero noto que tengo mucha prisa por sacar el disparo, esto me ocurre a raíz de un accidente que estuvo a punto de costarme la mano derecha. Intentare seguir tus sabios consejos. Muchas gracias por tus consejos. Un saludo y un abrazo

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

□ por litomac » 29 May 2011 21:32

**"Tomate escribió:**

**"litomac escribió:....."**

**A qué distancia debería de colocarme de la pared y a qué altura poner la parte baja del blanco, para que cuando pare la mano, más o menos esté a la misma altura que en la galería..**

**Espero haberme explicado"**

**Como bien te dice marroyol Una oblea (parche) circular en la pared es suficiente sin andar con demasiadas vueltas.**

**Ahora si te gusta la cosa hecha a lo preciso el tamaño del parche se saca con una regla de 3 simple.**

**Para 25 metros la diana mide 0,20 mts.**

**para 5 mts. =  $[5 \text{ mts} * 0,20 \text{ mts}]/25 = 0,04 \text{ metros}$  lo que serán 4 centímetros.**

**Si por otra parte tenés la medida del parche en 0,03 mts (3 centímetros) y querés saber a qué distancia pararte la cuenta sería:**

**a 0,20 mts. le corresponden 25 mts.**

**a 0,03 =  $[25 \text{ mts} * 0,03 \text{ mts}]/0,20$  lo que implica que debes pararte a 3,75 metros de la oblea.**

**Siempre recordá usar las mismas unidades de medida para todo, si lo haces en centímetros, todo debe estar en centímetros, si en metros todo en metros.**

**Espero que te sirva.**

**Un fuerte abrazo."**

Gracias de nuevo

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

□ por Tomate » 30 May 2011 02:06

**"cz75sport escribió:**

**Hola tomate, como ya te comente mi problema está en que los primeros 20 disparos ok, a partir de los 20 disparos con 9mm a temblar el pulso. Ahora estoy practicando en seco en casa, con una diana a 25 metros y me pongo una muñequera con 1 kg y sesiones de 10 minutos.**

**Servirá de algo. Un saludo Miguel"**

Sí que sirve, no te pases con el peso, incluso una cosa que da buenos resultados es dejarte la muñequera para las cosas cotidianas (siempre con 1Kg, 1,2 Kg no más) cualquier cosa que hagas con la mano, el lastre exige y el brazo se fortalece.

Aquí el problema es no lesionarse ni sobre exigir el brazo.

**"Hola Tomate, mi problema creo que tiendo a bajar el arma demasiado rápido y no continúo el disparo, físicamente estoy bastante bien, pero noto que tengo mucha prisa por sacar el disparo, esto me ocurre a raíz de un accidente que estuvo a punto de costarme la mano derecha. Intentare seguir tus sabios consejos. Muchas gracias por tus consejos. Un saludo y un abrazo"**

Estimado, la parada se entrena, y la paciencia es necesaria en precisión, lo del accidente no puedo opinar, pero si no tenés impedimentos físicos se puede trabajar para que tengas una mejor parada. Por ejemplo antes de empezar a disparar hacéte unas sesiones en seco y con las miras puestas y correctamente alineadas, recorré el círculo de la diana completando 5 círculos siempre con las miras alineadas. Eso te va a dar sostén y te va a dar alineación correcta.

También hacer disparo por medio es interesante para ganar paciencia y sostén del arma. Levantás, parás la pistola, cojés el primer tiempo, pero no disparás, el siguiente sí y el otro no, así series de 10 disparos (habrá 5 agujeros en el blanco) vas a ver que no es tan sencillo renunciar al disparo en el último segundo.

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

□ por macuvi » 30 May 2011 13:06

Muchas gracias, seguiré tus sabios consejos.

Ya te pondré el próximo blanco. Un saludo sin tu ayuda no sé qué haríamos los novatos

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

□ por Tomate » 31 May 2011 12:39

Por nada, me alegra que te pueda ayudar en algo y mil gracias por los conceptos.

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por Hooke » 06 Jun 2011 12:35**

Mi primer mensaje (tras los de presentación).

En primer lugar agradecer este estupendo hilo, pocas cosas sobre el tiro de precisión se deja en el tintero.

Mi primera consulta ya se ha tratado, pero quisiera insistir en ello. El caso es que disparo igual (o casi mejor) en las series rápidas que en las de precisión (hablo de estándar con 22LR).

En segundo lugar, comentar que mi ojo fuerte es el izquierdo (disparo con la derecha). Me coloco con el cuerpo totalmente alineado con la línea del disparo, y adelanto el pié retrasado para girar el cuerpo. Pero me falta bastante para alinear el ojo con la pistola, así que tengo que girar también el cuello. La postura es un poco incómoda, así que cuando llevo unos cuantos disparos tiendo involuntariamente a sacar el hombro y el codo para "meter" la pistola y aliviar un poco la rigidez del cuello. Y claro, se me desalinea la pistola de la línea del brazo y se me van muchos tiros. Estaba pensando girar todavía más el cuerpo (ponerme casi perpendicular a la línea del disparo, casi como si fuese a tirar a dos manos), así no tendía que girar tanto la cabeza. ¿Es buena solución?, ¿otros consejos?.

Soy un simple aficionado de fin de semana, pero este verano quiero apretar un poco con el entrenamiento a ver si me presento a un par de tiradas oficiales y subo a segunda.

Seguiré por aquí, reiterando mi agradecimiento a todos los foreros por el hilo.

Saludos.

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por Tomate » 06 Jun 2011 14:09**

**"Hooke escribió:**

***Mi primer mensaje (tras los de presentación)."***

Hola, Bienvenido, y gracias por elegir este hilo para tu primer mensaje.

**"Hooke escribió:**

***En primer lugar agradecer este estupendo hilo, pocas cosas sobre el tiro de precisión se deja en el tintero."***

Gracias en nombre de todos los que aportamos aquí, este hilo cumple mañana 07/06/2011 tres años desde que nonick lo iniciara un 07/06/2008, muchas cosas han pasado en estos 3 años, pero siempre hemos estado aquí aportando y preguntando, me alegra en lo personal que lo que tratamos sirva y que haya compañeros que lo lean.

**"Hooke escribió:**

***Mi primera consulta ya se ha tratado, pero quisiera insistir en ello. El caso es que disparo igual (o casi mejor) en las series rápidas que en las de precisión (hablo de estándar con 22LR)."***

Si, el tema se ha tratado, pero siempre es bueno volver sobre ciertos temas ya que nada en tiro es estático y las cosas van cambiando o puede aparecer alguien que tenga otro enfoque.

Aquí el tema es que posiblemente haya problemas con la técnica de precisión y por ello en velocidad se pegue menos, pero la solución no es tirar 150"□ como si fueran 20" ó 10"□ porque estoy seguro que nadie pega 190 en 20" ó en 10" que es el número "potable"□ para 150"□ de cualquier tirador con aspiraciones, los grandes "monstruos"□ en precisión arriman los 195/200 puntos, un número que por lo general no igualan en 20"□ó en 10"□. Lo bonito y a la vez difícil de Pistola Estándar es el equilibrio entre precisión y velocidad, pero a la vez es lo que hace que tan "ingrata" a ésta prueba. Por ahí venís pegando muy bien en 150" y 20" pero cuando llegás a 10"□ se "desparrama" todo o a la inversa.

Arrancás mal en 150" y lo arreglás en 20" y 10".

Mi mejor consejo, practicá precisión hasta que domines la técnica, trabajá en ello y a la vez no descuides 20" y 10". Los disparos buenos en precisión son 9/10 cualquiera más bajo es malo, en cambio en velocidad podés permitirte algún ocho incluso uno o dos sietes.

**"Hooke escribió:**

***En segundo lugar, comentar que mi ojo fuerte es el izquierdo (disparo con la derecha). Me coloco con el cuerpo totalmente alineado con la línea del disparo, y adelanto el pié retrasado para girar el cuerpo. Pero me falta bastante para alinear el ojo con la pistola, así que tengo que girar también el cuello. La postura es un poco incómoda, así que cuando llevo unos cuantos disparos tiendo involuntariamente a sacar el hombro y el codo para "meter" la pistola y***

***aliviar un poco la rigidez del cuello. Y claro, se me desalinea la pistola de la línea del brazo y se me van muchos tiros.***

***Estaba pensando girar todavía más el cuerpo (ponerme casi perpendicular a la línea del disparo, casi como si fuese a tirar a dos manos), así no tendía que girar tanto la cabeza. ¿Es buena solución?, ¿otros consejos?."***

Si no entiendo mal, vos estás tirando con un ángulo de 0° con la línea que te une al blanco (totalmente de perfil), y estás dudando de girar hasta los casi 90° de esta línea, es muy difícil darte una opinión que te sirva, ya que esto tiene que ver con tu comodidad y contextura física, pero te cuento alguna experiencia que he tenido con alumnos míos que tiene ojo director cambiado, en general la postura correcta se encuentra entre los 30° y 45° de ángulo con la línea que te une con el blanco. Es necesario "acostar" más la cabeza sobre el hombro para alinear el ojo contrario sobre el brazo que sostiene el arma. Si te ponés 90° de ángulo perdés el soporte del disparo con todo el cuerpo ya que la línea de soporte se corta en el hombro, en cambio perfilado absorvés el retroceso con la cintura lo que se va a traducir en mayor inmovilidad al momento del disparo.

Forzar los músculos del cuello sirve para pocos disparos, pero una prueba completa es imposible con una postura forzada, penaliza mucho el dolor y la contractura muscular y empezás a perder el soporte de otras partes del cuerpo muy necesarias (brazo, hombro y codo).

Buscá una postura lo más cómoda y relajada que puedas conseguir, sé que se puede hay campeones mundiales que tienen ojo director cambiado, por lo que en algún punto la postura correcta para vos está al alcance, lleva más trabajo, lleva bastante atención de tu parte pero se puede conseguir.

Lamento no poder ayudar más, por ahí si te animás a poner alguna foto, en final.

**"Hooke escribió:**

***Soy un simple aficionado de fin de semana, pero este verano quiero apretar un poco con el entrenamiento a ver si me presento a un par de tiradas oficiales y subo a segunda."***

No nos importa el nivel que tengas o el tiempo que dediques, lo importante es que compartamos la pasión por el tiro y las ganas de aprender y crecer.

**"Hooke escribió:**

***Seguiré por aquí, reiterando mi agradecimiento a todos los foreros por el hilo. Saludos."***

Por mi parte no hay nada que agradecer, me gusta hablar de tiro y me gusta cambiar opiniones con otros tiradores, ojalá te sirva en algo.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Javimar » 06 Jun 2011 17:59**

Y yo pregunto: ¿es tan importante mirar para apuntar con el ojo maestro, aun siendo el opuesto a la mano hábil con el consiguiente esfuerzo en la postura de tiro?

No sería preferible educar el ojo natural correspondiente al brazo que usamos para disparar aunque no sea el ojo director.

Saludos.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 06 Jun 2011 20:47**

**"Javimar escribió:**

***Y yo pregunto: ¿es tan importante mirar para apuntar con el ojo maestro, aun siendo el opuesto a la mano hábil con el consiguiente esfuerzo en la postura de tiro?***

***No sería preferible educar el ojo natural correspondiente al brazo que usamos para disparar aunque no sea el ojo director.***

***Saludos."***

Todo depende de cuánto y cuán bien vea el ojo débil.

Partamos de la base de ¿Por qué un ojo es el director? Nuestro cerebro, convierte en ojo director al que mejor vé, muchas personas nacen con un ojo director (que coincide con su lado diestro en general) y en el transcurso de la vida lo cambia al otro porque su primario pierde calidad de visión. Ahora con las nuevas operaciones y los laser oculares, hay casos que después de operar el ojo que otrora fuera director y que quedara bien (mejor que el otro), el cerebro vuelve a convertirlo en ojo director (personalmente he tenido algunos alumnos con este caso). No voy a mencionar la dificultad (tiempo y trabajo) de adiestrar el ojo débil para tirar cuando usamos el fuerte para todas las tareas cotidianas

como director. Ya que eso es inherente a cada persona. Pero convengamos que a muchos no les será nada sencillo ni poco trabajoso.

Entonces, ¿¿qué quiero hacer en tiro?? Si voy a hacer IPSC y tengo un ojo débil que apenas ve un poco menos que el fuerte, puedo usar perfectamente mi ojo débil para, disparar.

Si por el contrario quiero disparar Pistola Libre o Neumática (también incluyo las disciplinas de 25 metros de la ISSF en puntajes de punta de tipo Campeonato de España o alguna copa del mundo), necesito la máxima precisión que pueda conseguir en la puntería, y por ende la mejor herramienta para apuntar aquí definitivamente necesito mi ojo fuerte en su máxima expresión. Incluso asistido por graduaciones de lente que me permitan explotarlo al máximo. No se puede encarar disciplinas de precisión máxima con una visión mala o deficiente.

No hay que olvidar que el ojo fuerte no solo se destaca por calidad de visión en relación al débil, sino también con calidad de funcionamiento, los músculos internos, las flexibilidad de los componentes del ojo, la adaptación a la luz en fin es un paquete que funciona mejor y por ello el cerebro elige a este ojo por sobre el otro para que sea el director.

Mi experiencia (que no digo sea lo único, ni la verdad absoluta) es que en rangos de puntajes medios/bajos de precisión y en disciplinas de velocidad usar el ojo débil si este no está muy dañado y es apto para las funciones de tiro, no hace una diferencia importante. Pero en los rangos de precisión medio/altos a máximos es Imprescindible que el ojo director sea el de apuntar, no utilizarlos es dar ventajas.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▢ **por Javimar » 07 Jun 2011 17:25**

Bueno Tomate, magnífica exposición !!!

Y ya que estamos puestos, que me dices de tirar con los dos ojos abiertos y sin tapa ojos. Veo muchos campeones que lo hacen (sobre todo orientales). Yo a veces lo hago con la pistola de aire, pero me canso mucho, tengo que concentrarme mucho más y tiendo a llevar la vista al infinito. No obstante cuando empiezo agrupo lo mismo, que tapando el ojo; no uso diafragma ni cristal graduado. Saludos.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▢ **por marroyol » 07 Jun 2011 19:37**

**"Javimar escribió:**

***Bueno Tomate, magnífica exposición !!!***

***Y ya que estamos puestos, que me dices de tirar con los dos ojos abiertos y sin tapa ojos. Veo muchos campeones que lo hacen (sobre todo orientales). Yo a veces lo hago con la pistola de aire, pero me canso mucho, tengo que concentrarme mucho más y tiendo a llevar la vista al infinito. No obstante cuando empiezo agrupo lo mismo, que tapando el ojo; no uso diafragma ni cristal graduado. Saludos."***

Solo tiro con los dos ojos abiertos cuando practico recorridos de tiro, ya que tienes más campo de visión.

En precisión alguna vez he tirado la fase de velocidad con los dos ojos abiertos pero en precisión pura me pasa como a ti, me cansa más la concentración necesaria.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▢ **por Plaga » 07 Jun 2011 20:32**

Si a mí me pasa igual en precisión disparo con los dos ojos abiertos ya que se nos aconseja a ello, pero de vez en cuando la vista se me va y tengo que disparar con el izquierdo cerrado, estoy seguro que es una falta de técnica ocular o de algo que se me escapa, me gustaría saber cuál es la mejor manera para ver más claramente la mira y así ser más certero, un saludo y gracias.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▢ **por Tomate » 08 Jun 2011 04:16**

Estimados, tirar con parche en el ojo inhábil es importante al menos en los inicios, de la misma manera que me parece imprescindible tener además lentes de tiro, diopter y monóculo con la graduación exacta para hacer foco en las miras (yo voy a la oculista con el arma).

Ahora después de un tiempo de utilizar el parche el ojo débil se acostumbra a no cruzarse en el campo visual del fuerte y el tirador puede disparar con ambos ojos abiertos (como es mi caso) sin que esto signifique un esfuerzo extra.

No soy muy partidario de utilizar ambos ojos abiertos si esto genera algún tipo de distracción o de desconcentración, si utilizar ambos ojos abierto me va a implicar estar pensando en ello cuando debo

ocuparme de la correcta alineación de miras y de una correcta ejecución del disparo, NO es recomendado, pero si puedo concentrarme en lo que tengo que hacer y el tener ambos ojos abiertos no influye en ello, no veo el motivo por el cual no se puedan utilizar ambos ojos abiertos.

De todas maneras el ojo débil cubierto con un parche y el fuerte con un diopter y eventualmente filtros de luz según clima sumado a los cristales correctamente graduados son el escenario ideal para no tener problemas de visión y no abrir una preocupación extra a las (ya de por sí) muchas que el tirador tiene en la competencia.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Hooke » 08 Jun 2011 10:37**

En mi caso el tirar con el ojo fuerte es obligado, ya que en el débil (el derecho) tengo hipermetropía (llamada popularmente "ojo vago"). Desde pequeño el ojo fuerte se ha ido "comiendo el terreno" del débil, de modo que me es indiferente tirar con los dos ojos abiertos o cerrando el derecho, ya que mi cerebro se ha acostumbrado a focalizar con el fuerte (el izquierdo) aportando en derecho un poco de visión periférica (y poco más). Es curioso, porque considerándolos por separado tampoco hay tantísima diferencia, simplemente el cerebro ha ido adaptándose a las condiciones de ambos ojos, dando prioridad al fuerte. A título de curiosidad, uno de los tratamientos para los niños con este problema es tapar el ojo bueno con un parche, precisamente para hacer trabajar al "ojo vago" y que el cerebro no se acostumbre a no usarlo.

Tras el rollo, vamos al tiro. Ayer fui a la galería y traté de no esforzarme en las posturas "académicas" (brazo totalmente en línea con el arma) sino buscar una postura cómoda. Abandoné un poco la postura de perfil, plantándome a unos 45° respecto al blanco y metiendo un poco la pistola respecto al brazo (para alinear mejor con el ojo fuerte). Y la verdad es que salí contento, si paraba bien la pistola, alineaba miras y sacaba bien el tiro, nueves y dieces. Los fallos, atribuibles totalmente a errores de concentración, precipitación, etc... no a la postura. Creo que tiraré así una temporada, es mucho más cómodo y descansado. Y los tiros buenos van al centro (otra cosa es que yo sea un paquete y la mitad los tire fuera por fallos personales). Como cosa buena a destacar, ya he llegado a un punto que cuando el tiro sale bueno sé que está en el 9 o 10 sin mirar al blanco. Si hago algo mal, lo mismo, sé a dónde lo he tirado (más o menos). Creo que es buena señal, indicativa de que voy "sintiendo" la pistola y el mecanismo del disparo.

Otro tema para seguir charlando. ¿Agarrar la pistola muy fuerte o un poco menos (con la típica metáfora del pajarillo, con firmeza para que no se escape pero no tan fuerte como para ahogarlo)?

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

▣ **por Tomate » 08 Jun 2011 12:16**

En principio, me alegra mucho que vayas delineando tu postura y estilo personal, no hay que olvidar que las cuestiones de "Escuela" son un punto de partida, pero cada tirador debe construir su estilo y forma de hacer las cosas, explotando las fortalezas y minimizando las debilidades que todos tenemos de ambas.

Tener capacidad de diagnóstico (saber que fue del tiro que acabamos de tirar) es ir complementando nuestras habilidades para el tiro, esto aparece después de una buena cantidad de disparos y hay que afianzar lo más posible esta capacidad.

Bien dicen que el disparo no termina en el Pum!!, comienza con la levantada y termina después de haber disparado, diagnosticado, confirmado el diagnóstico (por el catalejo) y bajada el arma a la mesa.

**"Hooke escribió:**

***Otro tema para seguir charlando. ¿Agarrar la pistola muy fuerte o un poco menos (con la típica metáfora del pajarillo, con firmeza para que no se escape pero no tan fuerte como para ahogarlo)?"***

Uhhh que tema este!!! Siempre se dijo esto que vos ponés y yo cito, pero por ejemplo el doctor José I. Velasco Montes (de quien he aprendido mucho en la vida referente al tiro). Hizo hace unos años un artículo donde reveló, en una especie de autocrítica, muchos conceptos que él daba por inamovibles y justamente este era uno de esos conceptos que el "rectificaba" porque lo cierto es que hay muchos tiradores que aprietan el arma "como para sacarle jugo" y él decía estar revisando su postura al respecto, que ya no estaba convencido de que lo correcto fuera esto de no apretar tanto.

Mi humilde opinión (ni lejos pretendo arrimarme a Don J. I. Velasco Montes) es que busques la tensión que te sea más cómoda y que no termines acalambado, porque a veces apretar muy fuerte el arma parece una buena idea, pero al correr de las series terminas con dolores e incluso calambres en los brazos, en lo personal yo presiono más en las series rápidas y menos en las de precisión pura, pero siempre meto presión sobre la cacha, creo que es más importante que ésta sea siempre la misma que lo mucho o poco que presiones la cacha. Antes de levantar el arma, meto presión de agarre, y recién ahí levanto para iniciar el disparo de precisión o la serie de velocidad correspondiente, en mi caso creo

que un pajarillo no sobrevivía a ninguno de los dos aprietes, suelo meter bastante presión. Otro aspecto que cuido mucho y principalmente en velocidad es el estirado del brazo, estiro muy firmemente el brazo, empujo el arma hacia fuera con fuerza proporcional al apretón y cuido sobremanera la rigidez de la muñeca, un disparo que "quiebre" la muñeca del tirador es malo casi sin dudarlo (movés el arma cuando el proyectil aún no abandona el cañón) ya que le imprime velocidad lateral al proyectil que se alejará del centro dependiendo de cuan fuerte o grave fue el quiebre de muñeca.

Sin dudas un tema para el aporte de todos, así que esperamos nuevas opiniones.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Nota por Hooke » 08 Jun 2011 15:10**

Bueno, me alegra saber que no es una "rareza" eso de apretar con fuerza (tampoco excesiva, sin pasarse) la pistola. En mi caso estoy mas cómodo apretando firmemente, ya que con el apoyo del dedo meñique en la pieza de abajo de la empuñadura (la pieza plana que llevan las empuñaduras anatómicas, no sé como se llama) consigo que la pistola se quede encajada en la mano, y apenas se mueve. Pero claro, como todo lo que había era lo del "pajarillo", pues pensaba que hacía mal. Esta claro que no hay que pasarse apretando, ya que con el paso de los tiros, puedes acabar con unos calambres tremendos.

Maravilla de hilo, de foro y de gente.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 09 Jun 2011 02:43**

Tambienn hay que tener en cuenta que apretar mucho la catcha genera temblores indeseados.

Cada uno debe buscar la presión que mejor le vaya y mantenerla constante, apretar con diferentes presiones puede cambiar los puntos de impacto.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**litomac » 18 Jun 2011 13:51**

Hola a todos

Ayer estuve entrenando series de 150" con el nuevo peso en el gatillo.

A ver si luego pongo fotos, pero estuve siempre por encima de los 182pts, llegando a 189 (11 dieces, 7 nueves y 2 ochos).

Los disparos más centrados que antes, sin tocar miras.

Lo que más me gustó, es que cuando hice un disparo defectuoso, me daba cuenta justo después del disparo y sabía si había sido bajo/alto, izqda/derecha antes de mirar el blanco.

Seguiremos intentandolo, hasta llegar a ese 190+

Qué pena que el campo me pille a tomar por culo

saludos

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 26 Jun 2011 00:03**

Que bien que te vayas dando cuenta de lo que hacés mal y sobre todo dónde van esos disparos, bien dicen que el disparo no termina con el pum!!!. Hay que hacer continuación del disparo (Follow Through); diagnosticar, bajar el arma, confirmar con el catalejo (o con el monitor o trayendo el blanco) Y ahí si se termina el disparo.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**litomac » 26 Jun 2011 09:36**

Aquí está la foto..

Espero mantenerlo y mejorarlo

Saludos



**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 29 Jun 2011 19:16**

Que bueno!! Felicitaciones!!!

Aún hay un tironcito o una aflojada de mano que te lleva los 8 esos a la derecha, incluso buena parte de la agrupación esta un poco a la derecha, ¿Pero quien va a discutir un 9 aunque esté en un lado?.

Insistí en el tiro en seco y controla la muñeca durante los disparos.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**dorisergio » 03 Jul 2011 12:17**

Hola!!,

Interesante hilo, voy por la página 21..., muy instructivo, los maestros increíbles, yo pensaba que en este mundillo se trataba de "yo se más", "esto se hace así o asá (pero en el tono de "no tienes ni puta idea")", pensaba muy erroneamente que los tiradores veteranos se guardan sus truquillos, su experiencia, y el novatillo tiene que buscarse la vida (como hicieron ellos), y resulta que me llevo la grata sorpresa que a los que sabeis os gusta enseñar desinteresadamente, no os molestan los cientos de preguntas que os hacemos, no os reis de esas dianas imposibles, guiais, instruis y enseñais (y eso que voy por la 21), os felicito, de verdad, a todos, no esperaba algo así, tanto compañerismo (si en mi trabajo todos los vigilantes fueran así....jejejeje).

Pues ahí va mi duda, o me remitáis al hilo correspondiente.

Yo se que me adelanto, pero mientras llega la dichosa licencia, quiero ir haciendo ejercicios, y eso que llevo ya adelantado, de momento en casa llevo muñequeras de 1 kg., qué más puedo ir haciendo, el ejercicico de levantar el brazo y hacer series de 15" por ejemplo? Con los dos brazos? Por cierto, soy zurda. Si es mejor no hacer nada hasta que no tenga el arma, me decían también.

Saludos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**miotragus76 » 03 Jul 2011 13:11**

“dorisergio escribió:

Hola!!,

**Interesante hilo, voy por la página 21..., muy instructivo, los maestros increíbles, yo pensaba que en este mundillo se trataba de "yo se más", "esto se hace así o asá (pero en el tono de "no tienes ni puta idea")", pensaba muy erroneamente que los tiradores veteranos se guardan sus truquillos, su experiencia, y el novatillo tiene que buscarse la vida (como hicieron ellos), y resulta que me llevo la grata sorpresa que a los que sabeis os gusta enseñar desinteresadamente, no os molestan los cientos de preguntas que os hacemos, no os reis de esas dianas imposibles, guiais, instruis y enseñais (y eso que voy por la 21), os felicito, de verdad, a todos, no esperaba algo así,**

**tanto compañerismo (si en mi trabajo todos los vigilantes fueran así....jejejeje).**

**Pues ahí va mi duda, o me remitaís al hilo correspondiente.**

**Yo se que me adelanto, pero mientras llega la dichosa licencia, quiero ir haciendo ejercicios, y eso que llevo ya adelantado, de momento en casa llevo muñequeras de 1 kg., qué más puedo ir haciendo, el ejercicio de levantar el brazo y hacer series de 15'' por ejemplo? Con los dos brazos? Por cierto, soy zurda. Si es mejor no hacer nada hasta que no tenga el arma, me decían también. Saludos''**

hola,una pistola de aire comprimido,tipo gamo compact,es una excelente compañera,en mi caso me permite disparar casi cada día 15 o 20 disparos en casa,no conviene cansarse, solo necesitas 10 metros, un cazabalines y balines, y claro, la pistola.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Dexterclaymore » 03 Jul 2011 15:38**

Hola Dorisergio, a mi me ayudó mucho el tiro en seco, en este hilo en particular y en el foro en general te viene bastante información sobre esta importantísima práctica.

En este hilo tienes bastantes más ejercicios, te mando de todas formas un link muy interesante:

<http://tirotormes.galeon.com/enlaces1646848.html>

Saludos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Dexterclaymore » 03 Jul 2011 16:01**

Aprovecho la entrada para haceros una consulta:

¿Como entrenais la serie de 10 segundos en Standard?, a ver, yo lo hago de la siguiente forma: cuento mentalmente y disparo:

1-2-3- disparo - 1-2- disparo - 1-2- disparo - 1-2- disparo - 1-2- disparo.

¿Como lo hacíais vosotros?.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

por **miotragus76** » 03 Jul 2011 20:43

**"Dexterclaymore escribió:**

**Aprovecho la entrada para haceros una consulta:**

**¿Como entrenais la serie de 10 segundos en Standard?, a ver, yo lo hago de la siguiente forma:**

**cuento mentalmente y disparo:**

**1-2-3- disparo - 1-2- disparo - 1-2- disparo - 1-2- disparo - 1-2- disparo.**

**¿Como lo hacíais vosotros?."**

Normalmente uso un cronometro,le doy al levantar la mano y cuando termino la serie lo paro y miro el tiempo,es un poco chapuza pero...

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

Tomate » 04 Jul 2011 03:18

**"dorisergio escribió:**

**Hola!!,**

**Interesante hilo, voy por la página 21..., muy instructivo, los maestros increíbles, yo pensaba que en este mundillo se trataba de "yo se más", "esto se hace así o asá (pero en el tono de "no tienes ni puta idea")", pensaba muy erroneamente que los tiradores veteranos se guardan sus truquillos, su experiencia, y el novatillo tiene que buscarse la vida (como hicieron ellos), y resulta que me llevo la grata sorpresa que a los que sabeis os gusta enseñar desinteresadamente, no os molestan los cientos de preguntas que os hacemos, no os reis de esas dianas imposibles, guiais, instruis y enseñais (y eso que voy por la 21), os felicito, de verdad,a todos, no esperaba algo así, tanto compañerismo (si en mi trabajo todos los vigilantes fueran así....jejejeje)."**

En algún punto tus palabras me tocan, y la verdad es que en mis inicios, yo he sufrido a mas de uno con el discurso que describías, ése es el motivo por el que me propuse ser y hacer las cosas diferentes. Aquí en mi ciudad fundamos una escuela de tiro en mi club hace 13 años y estamos trabajando para que los novatos no se encuentren con este tipo de situaciones que mencionás, también yo fui un huérfano en mis comienzos gracias a que todo escondían y perdía muchísimo tiempo en recetas inútiles y en cosas que nunca me sirvieron para nada, el que no me daba información equivocada directamente no me daba información. Cuando tuve más o menos un nivel y pude enseñar o acompañar no lo dudé ni un segundo y ojalá podamos hacer que los que pueden sacar cosas útiles de este hilo lo trasladen a otros compañeros y el deporte del tiro se difunda como debe ser y no se convierta en propiedad de unos pocos.

Gracias por lo que sea que me toque de tus elogios, como ya hemos dicho varias veces la mejor recompensa es que cada tanto alguien diga que lo que escribimos sirve y le sirve.

**"dorisergio escribió:**

**Pues ahí va mi duda, o me remitaís al hilo correspondiente.**

**Yo se que me adelanto, pero mientras llega la dichosa licencia, quiero ir haciendo ejercicios, y eso que llevo ya adelantado, de momento en casa llevo muñequeras de 1 kg., qué más puedo ir haciendo, el ejercicico de levantar el brazo y hacer series de 15" por ejemplo? Con los dos brazos? Por cierto, soy zurda. Si es mejor no hacer nada hasta que no tenga el arma, me decía también**

**Saludos"**

Todo lo que hagas para prepararte es bienvenido, ejercicios, caminatas, bici, siempre recordando que buscas resistencia y no potencia y que el tiro no es un deporte de excesivamente físico, todo lo que genere movimientos bruscos o perdida de la motricidad fina es contraproducente.

Me gusta la página de ejercicios que te recomienda Dexterclaymore una lectura interesante.

**"Dexterclaymore escribió:**

**Aprovecho la entrada para haceros una consulta:**

**¿Cómo entrenais la serie de 10 segundos en Standard?, a ver, yo lo hago de la siguiente forma:**

**cuento mentalmente y disparo:**

**1-2-3- disparo - 1-2- disparo - 1-2- disparo - 1-2- disparo - 1-2- disparo.**

**¿Cómo lo hacéis vosotros?."**

Lo ideal es que en vez de estar concentrado contando estés concentrado en tirar mejor, parar el arma, apuntar correctamente y presionar, dejar que el arma caiga, apuntar otra vez, presionar y así, si los cinco disparos no entran en los 10 Segundos no importa (estás entrenando y la idea es fijar la técnica correctamente). Siempre recordar que los pasos son consecutivos (uno después del otro) y NO Simultáneos. (Todos en el mismo espacio de tiempo).

El uso del cronometro no es mala idea, otra cosa que sirve mucho son los timers que se utilizan para IPSC, te da el ritmo en que estas haciendo los disparos, cuánto hay entre uno y otro, y cuánto es necesario apurar para entrar en los 10 segundos.

Hay un punto del entrenamiento en el que ya incorporás los 10 segundos y no tenés necesidad de contar.

Por ahí arriba cuento que yo practico hasta con el microondas cuando caliento el café o lo que sea. El tiempo termina entrando en la cabeza de manera automática, y vos debés preocuparte en pegar Espero que te sirva.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Hernan2 » 04 Jul 2011 21:24**

Muy buenas

Esta conversación resulta muy interesante. Lo único que parece ser para novatos un "poco" avanzados. Planteo mi pregunta para el experto. ¿Hay esperanza para alguien con mal pulso, al que le cuesta un montón parar el arma antes de disparar? La verdad es que llevo menos de dos meses con el tiro, primero con armas de aire comprimido y luego con pistola del 22. Dificilmente hago puntuaciones superiores a 70 en series de 10 disparos a 25 metros con 22 o y mayormente estoy entre 60 y 70.

De momento no he comprado arma, entre otros motivos porque todavía no tengo la licencia, pero me gustaría saber qué ejercicios puedo hacer sin arma y la posibilidad del disparo en seco, para tratar de corregir esto. ¿Tiene solución ó abandonamos?

Saludos

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Dexterclaymore » 04 Jul 2011 22:06**

**"Hernan2 escribió:**

**Muy buenas**

**Esta conversación resulta muy interesante. Lo único que parece ser para novatos un "poco" avanzados. Planteo mi pregunta para el experto. ¿Hay esperanza para alguien con mal pulso, al que le cuesta un montón parar el arma antes de disparar? La verdad es que llevo menos de dos meses con el tiro, primero con armas de aire comprimido y luego con pistola del 22. Dificilmente hago puntuaciones superiores a 70 en series de 10 disparos a 25 metros con 22 o y mayormente estoy entre 60 y 70.**

**De momento no he comprado arma, entre otros motivos porque todavía no tengo la licencia, pero me gustaría saber que ejercicios puedo hacer sin arma y la posibilidad del disparo en seco, para tratar de corregir esto. ¿Tiene solución ó abandonamos?**

**Saludos"**

¿Abandonar? ni de broma, en este hilo tienes decenas de consejos para mejorar en todos los aspectos.

Te dejo un link con algunos ejercicios muy interesantes

<http://tiroformes.galeon.com/enlaces1646848.html>

Por lo demás si te gusta este deporte con una buena base teórica, la técnica adecuada, entrenamiento y constancia vas a poder conseguir, dentro de unos márgenes razonables, cualquier objetivo que te propongas.

Suerte.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 05 Jul 2011 02:35**

Voy a empezar de atrás para adelante:

**"Hernan2 escribió:**

**¿Tiene solución o abandonamos? Saludos"**

Abandonar y rendirse son dos palabras que no deben figurar en el diccionario de alguien que ama un deporte, y claro que tiene solución!!!!

Siempre recordar que: Los que llegan no se rinden, lo que se rindieron no llegaron.

**“Hernan2 escribió:**

**Muy buenas**

**Esta conversación resulta muy interesante. Lo único que parece ser para novatos un "poco" avanzados. Planteo mi pregunta para el experto. ¿Hay esperanza para alguien con mal pulso, al que le cuesta un montón parar el arma antes de disparar?”**

La idea es que el hilo sea para novatos de cualquier nivel, desde 0 a semipro que es el nivel que podemos abarcar entre todos. Por encima ya no creo que necesiten este hilo.

Si que la hay, parar el arma es un aspecto de este deporte, pero no es el único y dependiendo la modalidad que elijas puede tener mayor o menor influencia en el resultado final.

Primero hay que ver que modalidades te son afines, por ejemplo las de precisión pura (Pistola Libre ó Neumática) necesitan de una mejor parada, las que combinan velocidad y precisión (Pistola Estándar y Fuego Central) precisan una parada razonable aunque no perfecta y en las de Velocidad pura (Tiro rápido) apenas paras el arma entre disparos. Ojo no digo que la parada no sea importante, digo que se pueden hacer cosas buenas con una parada deficiente. En principio saber que lo importante es la correcta alineación de las miras al momento del disparo, que estas se muevan (mientras no pierdan la alineación) es despreciable, te recomiendo este artículo:

<http://www.armas.es/articulos/otros/30193-punteria-con-armas-errores-habituales-en-el-tiro-con-miras-abiertas.html>

**(Artículo [aquí](#))**

En definitiva el tema del pulso es más un mito relacionado a quedarse quieto al apuntar y en gran medida con una puntería correcta se puede minimizar el efecto del movimiento en un arma con las miras bien alineadas.

**“Hernan2 escribió:**

**La verdad es que llevo menos de dos meses con el tiro, primero con armas de aire comprimido y luego con pistola del 22. Dificilmente hago puntuaciones superiores a 70 en series de 10 disparos a 25 metros con 22 o y mayormente estoy entre 60 y 70.”**

Hay que trabajar sobre la técnica y no sumar tanto, disparos en seco y ejercicios para mejorar la parada, por ejemplo circunvalar la diana con las miras alineadas (y el arma descargada) ejercicios que ya describimos con pesas (no más de 2 kgs), en fin, empezar de a poco y vamos llevando en la medida de lo posible la evolución.

Con respecto a no tener arma en esta página tenemos ya referencia al tema.

No hay que desistir, siempre va a haber mejoras, pero nadie crea que esto es fácil y que las mejoras llueven los días de humedad, para todo es imprescindible trabajar y cada detalle suma, lo que pasa es que hay que ir tratando de saber qué cosas son detalles significativos y qué cosas son superfluas.

Por ejemplo, muchas veces hemos hablado de la alineación correcta con el blanco. Pero si hacemos un análisis de un disparo en el centro, vemos que el 70% del disparo bueno lo componen el empuñe, la puntería y la ejecución del disparo. Mientras que la alineación esta dentro de un centenar de cosas que todas juntas componen el 30% restante de un buen disparo.

Ahora ¿Qué necesidad tengo de "atacar"□la alineación si todavía no tengo resuelta alguna de las 3 cosas que hacen al primer 70% ?? ¿Se entiende?

Me preocupo de las hormigas del jardín cuando se avecina un huracán.

Espero que les sirva.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Hernan2 » 05 Jul 2011 05:59**

**“Tomate escribió:**

**“Hernan2 escribió:**

**¿Tiene solución o abandonamos?**

**Saludos**

**Hay que trabajar sobre la técnica y no sumar tanto, disparos en seco y ejercicios para mejorar la parada, por ejemplo circunvalar la diana con las miras alineadas (y el**

**arma descargada) ejercicios que ya describimos con pesas (no más de 2 kgs), en fin empezar de a poco y vamos llevando en la medida de lo posible la evolución."**

Muchas gracias a los dos por vuestras indicaciones. Buscaré por aquí esos ejercicios. Saludos

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**  
**miotragus76 » 05 Jul 2011 12:44**

**"Hernan2 escribió:**

**Muy buenas**

**Esta conversación resulta muy interesante. Lo único que parece ser para novatos un "poco" avanzados. Planteo mi pregunta para el experto. ¿Hay esperanza para alguien con mal pulso, al que le cuesta un montón parar el arma antes de disparar? La verdad es que llevo menos de dos meses con el tiro, primero con armas de aire comprimido y luego con pistola del 22. Dificilmente hago puntuaciones superiores a 70 en series de 10 disparos a 25 metros con 22 o y mayormente estoy entre 60 y 70.**

**De momento no he comprado arma, entre otros motivos porque todavía no tengo la licencia, pero me gustaría saber que ejercicios puedo hacer sin arma y la posibilidad del disparo en seco, para tratar de corregir esto. ¿Tiene solución ó abandonamos?**

**Saludos"**

Lo primero que no debes pensar es en abandonar y lo segundo no debes pensar que los tiradores entrenados en cuanto dan la "orden" de detener el arma se para en seco, debes aprender ejercicios de respiración y musculación de los musculos que intervienen en la parada, con el tiempo que llevas en esto es imposible estar al 100 por 100

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**litomac » 06 Jul 2011 16:23**

Vamos a mojarlos..

Hoy he hecho una simulación de competición, después de practicar 20 tiros con castigo.

En 150 segundos, 191 puntos, y nada que no sea 9 ó 10

En 20 segundos, 188 puntos, casi igual que en 150. Me he centrado en las miras y no en el blanco. Incluso me sobra tiempo. Tendré que empezar a calcular mejor.

En 10 segundos, ya he "perdigoneado" un poco más, al final 173 puntos, que deben ser mejorables.. saludos y quedo abierto a sugerencias para mejorar

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 06 Jul 2011 20:30**

**"litomac escribió:**

**Vamos a mojarlos..**

**Hoy he hecho una simulación de competición, después de practicar 20 tiros con castigo.**

**En 150 segundos, 191 puntos, y nada que no sea 9 ó 10**

**En 20 segundos, 188 puntos, casi igual que en 150. Me he centrado en las miras y no en el blanco. Incluso me sobra tiempo. Tendré que empezar a calcular mejor.**

**En 10 segundos, ya he "perdigoneado" un poco más, al final 173 puntos, que deben ser mejorables..**

**saludos y quedo abierto a sugerencias para mejorar"**

Wow!!!! excelentes números!!!! me alegro mucho.

Pusiste dos blancos iguales en 20" y 10", pero imagino que es el blanco de 10" y por los números que das lo que hay que corregir es exactamente 10".

Como yo lo veo estás parando muy bajo, esto pasa en general en las series rápidas que por temor a errar el punto de parada o se arrima mucho a la diana o se aleja de más, esto se entrena con levantada y primer disparo (o dos disparos).

Si lo hacés con un disparo debe ser dentro de los 3 segundos, si lo entrenás con 1º y 2º disparo debe ser dentro de los 5 segundos.

Si subís una zona la agrupación que hiciste en 10" entran como 8/9 impactos al 10 y sale uno, es punto de parada casi con seguridad.

Me alegra mucho los progresos que has conseguido y espero que los puedas sostener y repetir.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**litomac » 06 Jul 2011 20:55**

Efectivamente, aquí va el de 20"

Hay tiradores que recomiendan subir un par de clicks para las rápidas, no lo ves recomendable??

Saludos

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 06 Jul 2011 21:36**

**"Litomac escribió:**

**Efectivamente, aquí va el de 20"**

**Hay tiradores que recomiendan subir un par de clicks para las rápidas, no lo ves recomendable??**

**Saludos"**

Muy lindo Blanco, si seguí así estarás en muy buenos puntos pronto.

El tema de subir clicks (o bajarlos) entre velocidad y precisión es algo "vidrioso", porque corregís sobre el error, en el momento que empieces a hacer las cosas bien te vas a ir por encima del blanco.

Personalmente no me gusta corregir sobre el error, lo mismo que el que gatilla derecha y corrige unos clicks a la izquierda. Cuando deja de gatillar se le van los disparos a la izquierda (el mismo error para el otro lado) cuando la solución es hacerlo bien de una vez (o intentarlo).

En resumen, no soy amigo de corregir sobre el error, soy amigo de corregir el error para hacerlo bien siempre.

Un abrazote

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**litomac » 07 Jul 2011 08:26**

Gracias Tomate

A mí tampoco me gusta estar tocando las miras. Una vez bien regulada, queda claro que los fallos son del indio.

Saludos y gracias

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 07 Jul 2011 13:14**

**"Litomac escribió:**

**Gracias Tomate**

**A mí tampoco me gusta estar tocando las miras. Una vez bien regulada, queda claro que los fallos son del indio.**

**Saludos y gracias"**

A ver... Este tema ya lo tocamos, pero vamos de nuevo con él.

Tocar las miras es necesario, pero cuando estás tirando bien y por factores ajenos a vos éstos van a otro lugar que no sea el centro.

Por ejemplo, en días de baja luz (nublados), visualmente el negro de la diana avanza sobre el blanco, por lo que miras reguladas a pie de diana un día normal pegaran bajo, un par de click arriba corrige el tema.

A la inversa un día sobre iluminado, sol radiante, visualmente el blanco avanza sobre el negro, por lo que unas miras reguladas en un día normal pegarán alto.

La variación de condiciones de luz, ubicación del polígono y un largo etc. Pueden hacer que de un día al otro las miras tengan variación, no hay que temer a regularlas.

Entendamos que las miras de un arma de competición de calidad son un fino instrumento de precisión que fueron creados justamente para ser utilizados y que NO FALLARAN si sabemos que y como hacer.

En general 1 click corrige un diámetro de bala ( 7 mm) a 25 metros (otras 1 cm.)Si estoy pegando en un lugar y doy 3 clicks hacia arriba mis disparos deben desplazarse 3 cms aprox. Hacia arriba, y si doy 3 a la derecha desplazarse 3 cms a la derecha, si vuelvo los clicks debo estar pegando donde lo hacía originalmente.

Por este motivo cualquier cosa que queramos hacer en tiro debe empezar con que el tirador agrupe (no importas dónde) si un tirador hace 5 disparos en unos 7 cms entre el 1 y 2 del blanco de precisión, con las miras lo acomodo al centro y ya está, pero si el tipo pega un 2 a las 11, un 6 a las 6, un 4 a las 3 y así ¿que acomodo? No tengo manera de hacer que mejore, todo empieza con la agrupación.

Bien ya dejamos definido el tema de que no se debe tener miedo de tocar miras que para eso están y por eso se gasta mucho dinero en hacer un aparato de puntería regulable que encarece el arma además. Sin mencionar que no saber usar las miras del arma es darle enormes ventajas a los rivales.

La siguiente pregunta puede ser: Toqué el aparato de puntería y no sé que hice ¿como lo vuelvo?. Hay un mecanismo de reseteo de miras que todo tirador debe conocer.

Regulo mis miras en un día normal, cuando está pegando donde quiero, elijo un sentido de giro del tornillo que regula la altura (personalmente enrosco) y le doy en ese sentido hasta que la mira hace tope, contando los clicks (por ejemplo 12 clicks). Hago lo mismo con el tornillo lateral y también cuento los clicks hasta el tope (por ejemplo 8 clicks).

En la competencia toqué las miras y perdí la cuenta, llevo el tornillo de altura y el de deriva a sus toques y traigo 12 clicks para la altura y 8 clicks para el lateral. Mis miras está nuevamente en cero (como si no hubiera tocado nada).

Ahora una cosa muy diferente es que toques las miras para corregir un error, cosa que no me agrada, pero reitero que no digo que NO, simplemente me parece un parche y no una solución de fondo. Hago un disparo, lo diagnostico 10, cuando veo el catalejos es un 8 a las 9. Hago un 2º disparo, lo veo 10/9 a la derecha (4 del reloj) y es un 9/8 a la izquierda (7 del reloj) le doy unos criques a la derecha y corrijo la mira porque si yo tiro centros y el impacto esta a la izquierda debo corregir, pero si no puedo diagnosticar el disparo nunca sabré que corregir.

Cuando no se qué corregir, el tema es corregir por agrupación y ahí es donde a veces corregimos sobre el error y es una solución de transito, cuando vuelva a disparar bien la corrección no me habrá servido de nada.

Hay que tener mente abierta y animarse a utilizar todo el equipo, ya no sos un tirador hobbysta sos alguien que practica un deporte seriamente y como tal el manejo del equipo debe ser al 100% no podés dar ventajas en este sentido.

Espero que te sirva, si algo no se entiende la seguimos.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**litomac » 07 Jul 2011 14:01**

Perfectamente claro.

No sabía que la luz afecta a la percepción del negro. Normalmente cuando entreno tiro en un sitio con sombra (y me pongo el filtro amarillo en las gafas) y si hay luz, me pongo el violeta (es lo que hago en el plato). Los días oscuros, los tiros tienden a bajar y los claros a subir. Quizás esto explique por qué alguna vez he tenido problemas de altura en entrenamientos, apuntando a la misma referencia estaré más atento a esto.

Muy bueno el truco de contar los clicks por si algún día me vuelvo loco. Lo haré y lo apuntaré en un papel, que irá dentro de la caja. Por si las moscas.

Saludos y gracias de nuevo..

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 08 Jul 2011 17:44**

Los filtros son una ayuda al tirador, pero los problemas de luz (aunque minimizados) existen igual a pesar de utilizar filtros.

Así es como se debe hacer con el tema del reseteo de miras, tenerlo anotado incluso a mano (o en la cacha) para las competencias, no sería la primera vez que un tirador se "maree" con las correcciones y ruega por tener todo como cuando empezó a tocar. Bueno ésta es la solución. Contar clicks y anotarlos en algún lugar accesible durante la competencia.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**litomac » 10 Jul 2011 14:33**

Esta duda es de nota: psicología en el tiro o cómo mantener la concentración.

Caso real:

Hoy he participado en standard nacional (las reglas de fuego central pero con .22)

Mi pretensión era hacer sobre 560. Iba muy convencido.

Me había calculado unos 280 puntos en las 6 series de precisión. A razón de unos 93-95 por cada 10 disparos, o 46-48 por serie, que venía a ser la media de mis Últimos blancos en ENTRENAMIENTO.

Para las 6 series de duelo, pues me había calculado otro tanto.

Tirada por la mañana. Tiempo bueno. Condición personal, perjudicadillo por exceso comida y alcohol en BBQ familiar (me bebí 1,5 litros de agua durante la tirada), pero no es excusa.

Precisión:

Serie de prueba: 10,10,10,9,9=47. Todo correcto. En la media

1 serie: 10,9,9,8,7=43 hacía mucho que no hacía 7 y 8s. Exceso de confianza? 7 puntos perdidos, en una serie, cuando esperaba perder como mucho 20 en 6 series

2 serie: 10,10,9,9,8=46. Otro 8 ya no me valen los 46, tengo que recuperar

3 serie: 10,10,10,9,8=47 Otro 8. Depresión, no estoy recuperando. Series y ya he perdido 14 puntos

4 serie: 50. Bueno, me sirve para parar un poco la sangría. Creo que voy por el buen camino y...

5 serie: 10,9,8,7,5 (que era un seis pero ni reclamo)=39.. Me quiero ir.. 25 por debajo, ya como mucho 275 si vuelvo a hacer 50.

6 serie: 10,10,9,9,9=47

Al final 272 puntos, y lo que es peor un 5-6, 2 sietes y 4 ochos..

Duelo:

Serie de práctica: 10,10,10,9,9.. Bueno a ver si recuperamos aquí.

1 serie: 10,10,9,8,7=44 me cago en todo lo que se menea, ¿otra vez sietes y ochos?

2 serie: 10,10,10,9,9=48 ok, podemos intentar el 280

3 serie: 10,10,9,8,8,=45 esto es depresivo. Que se acabe ya.

4 serie: 10,10,9,9,9=47 en la media buscada.

5 serie: 10,10,10,9,9=48, bien, llevo 18 por debajo de los 300. Necesito un 46, para tener 550 pts y un 48 para obtener los 280 en las seis series de duelo.

6 serie: 9,9,9,9,8=44 ya me río. Por lo menos he acabado. Con un mosqueo de un par.

Al final 272+276=548.

Puntos que tengo claro:

Puedo hacer Ése 560, con NO SALIRME DEL 9. No puede ser que haga más en duelo que en precisión.

Las series malas siempre las hago detrás de una buena, cuando lo veo dominado, me confío y la cago. Quizás no sea buena idea ir pensando todo esto, sumando las series, porque es exigirse demasiado y ponerse nervioso uno mismo.

Si vas a competir, la noche anterior hay que descansar bien (esto es de perogrullo)

¿Alguna recomendación o truco para mantener los nervios y la concentración?

Saludos a todos, y perdonad por el tocho.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 10 Jul 2011 22:55**

Uhh excelente, es un compendio de cosas para ver que pueden servirnos a todos, si me permitís me voy a tomar un tiempillo para responder porque quiero hacerlo serie por serie.

Principalmente creo que lo que hiciste es tirar comprometido con un numero, y eso no siempre es alcanzable, la idea es disparar sin sumar intentando hacer el mejor puntaje posible, en precisión es disparo por disparo, y cada uno debe ser 10 (si no se consigue es otro tema, pero vos dispararás cinco 10 por serie). Y en velocidad lo mismo, el torneo no tiene 60 disparos, el torneo se compone de 60 torneos de un disparo.

Te dejo una frase que aprendí apenas pisé un polígono: El que gana por obligación, pierde por definición". Creo que no necesita explicación, pero por las dudas lo que esta diciendo es que caer obligado a hacer algo es la mejor manera de no conseguirlo y vos te obligaste a hacer 560. De todas maneras 548 no es mal número.

Un fuerte abrazo

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 16 Jul 2011 03:48**

Pido perdón por repetirme dos veces seguidas en el mismo post.

**"Litomac escribió:**

**Esta duda es de nota: psicología en el tiro o cómo mantener la concentración.**

**Caso real:**

**Hoy he participado en Standard nacional (las reglas de fuego central pero con .22)**

**Mi pretensión era hacer sobre 560. Iba muy convencido."**

La verdad este relato tuyo nos da pie para abordar un tema que es muy complejo en el tiro y que no debe ser descuidado, a pesar de que muchos tiradores lo ignoran o pretenden ignorarlo, y es la preparación mental, el tiro tiene un enorme componente mental y debemos trabajar nuestra mente como trabajamos los temas de parada, empuñe, puntería y un largo etcétera.

**"Litomac escribió:**

**Me había calculado unos 280 puntos en las 6 series de precisión. A razón de unos 93-95 por cada 10 disparos, o 46-48 por serie, que venía a ser la media de mis Últimos blancos en ENTRENAMIENTO."**

El error es contar los puntos del entrenamiento como puntos reales de concurso, no has hecho esto en competencia, por lo que es un numero irreal, de campeones de fin de semana (o de entrenamiento) están llenos los polígonos, pero hacer los puntajes bajo la presión de competencia es otra cosa.

**"Litomac escribió:**

**Para las 6 series de duelo, pues me había calculado otro tanto.**

**Tirada por la mañana. Tiempo bueno. Condición personal, perjudicadillo por exceso comida y alcohol en BBQ familiar (me bebí 1,5 litros de agua durante la tirada), pero no es excusa."**

JAJAJAJAJA la BBQ y el vinillo, son ingredientes que pueden obviarse, aunque no suprimirse, no soy de la idea de cambiar hábitos el día antes de la competencia, si vos te levantás y tomás un café a la mañana, no dejes de hacerlo ese día, porque lo que mejoraría tu pulso sin la cafeína lo empeora la abstinencia del organismo que acostumbrado a su dosis de cafeína no la recibe y genera sensación de abstinencia (temblores, sudor, etc.). Lo mismo vale para casi cualquier cosas, el whisky antes de dormir, el horario de acostarse, la charla o la tele antes de dormir, esas cosas "quitadas" ese día en especial son contraproducentes, lo mismo pienso del fumador, que no fuma el día de la competencia, si no puedo dejar de fumar en la vida, que no lo haga justo el día que debe competir y se "desparrame" por el síndrome de abstinencia.

**"Litomac escribió:**

**Precisión:**

**Serie de prueba: 10,10,10,9,9=47. Todo correcto. En la media"**

La suma me da 48 (no 47) pero me pregunto? Si tenías 2 ó 3 centros pegados al llegar al 5 disparo, ¿Por qué no lo tiras a un costado? Un 5 ó 6 habrían llevado la suma a 43/44 y no empezás la prueba con una serie que te compromete (no es fácil repetir un 48 y en el ensayo no vale.

Personalmente cuando llevo 2 ó 3 centros, ya no hago disparos centrados en el ensayo. Apunto a un lado y listo.

**"Litomac escribió:**

**1 serie: 10,9,9,8,7=43 :shock: hacía mucho que no hacía 7 y 8s. Exceso de confianza? 7 puntos perdidos, en una serie, cuando esperaba perder como mucho 20 en 6 series"**

¿Exceso de confianza?? ¿o comprometido con los puntos de la serie anterior?? No hay nada peor que empezar la competencia con el compromiso de disparar al menos lo mismo que en el ensayo.

No hay nada peor que pensar que los puntos no dan, que estamos lejos del objetivo y que a este ritmo todos nuestros planes se van al quinto carajo. Cada disparo compromete al anterior.

**“Litomac escribió:**

**2 serie: 10,10,9,9,8=46. Otro 8 :evil: ya no me valen los 46, tengo que recuperar”**

Seguí aferrado al número de tu cabeza, pero ya es difícil cumplir con el plan, hay que independizarse de la suma total.

**“Litomac escribió:**

**3 serie: 10,10,10,9,8=47 Otro 8. Depresión, no estoy recuperando. Series y ya he perdido 14 puntos”**

Sin dudas que aferrado a los números anteriores no estás pensando en lo que tenés que hacer sino en lo que hiciste y ya no tiene vuelta atrás, el disparo que se fue no se puede volver.

**“Litomac escribió:**

**4 serie: 50. Bueno, me sirve para parar un poco la sangría. Creo que voy por el buen camino y...”**

Recuperamos la fe, pero ya sabés que los puntajes previos arruinaron el plan, por eso te tranquilizás, porque estás aceptando la macana.

**“Litomac escribió:**

**5 serie: 10,9,8,7,5 (que era un seis pero ni reclamo)=39.. Me quiero ir.. 25 por debajo, ya como mucho 275 si vuelvo a hacer 50.”**

Esto es lo que llamamos la espiral ascendente, estas nervioso porque no estás pegando = no estás pegando porque estás nervioso (el ciclo se repite sin solución de continuidad) la tensión sube, aparecen las ganas de irse, te cuestionas ¿qué hago aquí? Quiero irme con mi mamá (o a casa o lo que sea).

La tensión sube sin descanso y se hace cada vez mas difícil sostenerse tranquilo el error esta mas cerca que nunca, te desconocés, este no sos vos, vos pegas bárbaro en los entrenamientos, pero..... No está saliendo y estás muy contrariado.

**“Litomac escribió:**

**6 serie:10,10,9,9,9=47**

**Al final 272 puntos, y lo que es peor un 5-6, 2 sietes y 4 ochos..”**

No es un mal puntaje, a mi me parece que 9 y chirola de promedio no está tan mal.

¿Cuántas veces pegaste esto en competencias?? Por que el puntaje que pegás no es el de entrenamientos, es el que hacés en competencias.

En lo personal tuve un año donde mi puntaje de Fuego central fueron 565 puntos, a pesar que pegaba cerca de 580 en los entrenamientos, pero Campeonato Nacional 565, Sudamericano 566; Match con Brasil, Chile y Uruguay 564, selectivas 3 tiradas: 566; 565; 564. (que fui regular no hay dudas, pero este es mi puntaje y no el 580 de los entrenamientos).

**“Litomac escribió:**

**Duelo:**

**Serie de práctica: 10,10,10,9,9.. Bueno a ver si recuperamos aquí.”**

Lo mismo que para el ensayo anterior ¿Qué necesidad de disparar un 48 que te compromete para las series puntuables??

**“Litomac escribió:**

**1 serie:10,10,9,8,7=44 me cago en todo lo que se menea, ¿otra vez sietes y ochos?”**

JAJAJAJAJA la culpa no es de lo que se menea, es tuya que estás “pegado” al puntaje jajajaja

**“Litomac escribió:**

**2 serie:10,10,10,9,9=48 ok, podemos intentar el 280”**

Una inyección de Ánimo.

**“Litomac escribió:**

**3 serie: 10,10,9,8,8,=45 esto es depresivo. Que se acabe ya.”**

Otra vez la tensión al límite, querés salir corriendo pero aún falta, hay que seguir.

**“Litomac escribió:**

**4 serie:10,10,9,9,9=47 en la media buscada.”**

Una de cal y otra de arena.....

**“Litomac escribió:**

**5 serie: 10,10,10,9,9=48, bien, llevo 18 por debajo de los 300. Necesito un 46, para tener 550 pts y un 48 para obtener los 280 en las seis series de duelo.”**

Otra vez poniéndote el puntaje antes de tirar y la suma en la cabeza constantemente, esto ocupa el espacio en que debes estar pensando en lo que tenés que hacer en cada tiro, en vez de llevar números y sumas.

**“Litomac escribió:**

**6 serie: 9,9,9,9,8=44 ya me río. Por lo menos he acabado. Con un mosqueo de un par.”**

No podía haber otro resultado, no estás en lo que debes.

**“Litomac escribió:**

**Al final  $272+276=548$ .”**

Sigo pensando que 9,1 es buen promedio.

**“Litomac escribió:**

**Puntos que tengo claro:**

**Puedo hacer Ése 560, con NO SALIRME DEL 9. No puede ser que haga más en duelo que en precisión.”**

Si puede ser, hay tiradores que les es sencillo duelo y a otros nos es más dado precisión, mis problemas con fuego Central siempre fueron en velocidad, tengo series de 294 en precisión arruinadas por un 270 en velocidad.

**“Litomac escribió:**

**Las series malas siempre las hago detrás de una buena, cuando lo veo dominado, me confío y la cago.”**

Si es el tira y afloja de la tensión, eso es muy común falta de concentración o el descanso de la tensión que permite retomar el control de lo que hacemos.

**“Litomac escribió:**

**Quizás no sea buena idea ir pensando todo esto, sumando las series, porque es exigirse demasiado y ponerse nervioso uno mismo.”**

Pésima idea, hay que hacer lo que uno debe hacer en cada disparo, concentrarse en la actuación y no en el resultado, hay muchas cosas que controlar en un disparo y si estás pensando en cosas que no tienen que ver con la acción que estas ejecutando sin dudas vas a descuidar lo que hacés.

**“Litomac escribió:**

**Si vas a competir, la noche anterior hay que descansar bien (esto es de perogrullo)”**

Si descansar, pero no alterar los ritmos por única vez, en lo personal soy de dormirme tarde, si el día previo a la competencia me voy a la cama a las 21:00 a las 03:00 estoy despierto y no duermo más. Así que mejor me acuesto a las 12:00/01:00 y me levanto a las 07:00 para llegar despierto a las competencias que inician a las 09:00

**“Litomac escribió:**

**¿Alguna recomendación o truco para mantener los nervios y la concentración?”**

Sin dudas que sí,

**“Litomac escribió:**

**Saludos a todos, y perdonad por el tocho.”**

La cosa esta por el desempeño vs Resultado, hay que concentrarse en el desempeño, no en el Resultado, ni llevar el número puesto por anticipado, es de las peores inversiones que conozco ir de casa con la presión de hacer tal o cual cosa.

Nuestra mente no tiene lugar para pensar en lo malo y lo bueno al mismo instante, si estoy pensando en un disparo al centro no puedo pensar en errar en el mismo instante, por lo que lo pensamientos positivos deben ser los dominantes y es muy importante que el tirador identifique inmediatamente los pensamientos negativos y los corte.

El tema es un tanto complejo y posiblemente de para muchos post, pero lo que quiero plantear es que si estás en la línea de tiro concentrado en lo que tenés que hacer, no tendrás lugar para sumas, o pensamientos en los que incluya Resultado, solo en el desempeño.

Presiono la empuñadura, respiro, Levanto, paso por encima del blanco, suelto el aire para la apnea, paro a la altura del blanco controlo estar en la zona de puntería correcta, ya me ocupo solo de miras y disparador, alineación de miras, inicio de la presión, miras y disparador, miras y disparador PUM!!!,

continuación del disparo, diagnóstico, respiro, bajo el arma, controlo el diagnóstico, aflojo las tensiones y me preparo para el siguiente disparo, lo voy visualizando, controlo mis ojos veo al verde del campo, mi respiración, todo empieza a enfocar el siguiente disparo y me olvido del anterior, no sumo ni llevo la cuenta,.

Un torneo no está compuesto de 60 disparos más ensayos, está compuesto de 60 torneos mas ensayos.

Espero que sirva de algo.

Un fuerte abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**litomac » 16 Jul 2011 07:41**

Muy bueno Tomate,

Mi problema es que soy licenciado en dirección de empresas, y un comido de los números, cálculos..

Cuando viajo en coche, calculo mentalmente velocidad media, consumo medio.. Por la calle, sumo las matrículas, etc, etc

Este problema, también lo tenía tirando al plato, en donde iba comparándome con los demás tiradores. Cuando llevaba 23 o 24 platos rotos, fallaba el Ultimo.

Se me va a hacer muy difícil no contar los puntos, pero lo intentaré, y me concentraré en cada tiro.

Lo primero, no voy a llevar papel y boli para ir calculando (aunque sé que lo haré de cabeza).

Y si cuento, mejor contar lo que llevo, que lo que he perdido (es más positivo sumar que restar, no?)

Muchas gracias de nuevo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Dexterclaymore » 16 Jul 2011 11:02**

**"Tomate escribió:**

***Presiono la empuñadura, respiro, Levanto, paso por encima del blanco, suelto el aire para la apnea, paro a la altura del blanco controlo estar en la zona de puntería correcta, ya me ocupo solo de miras y disparador, alineación de miras, inicio de la presión, miras y disparador, miras y disparador PUM!!!, continuación del disparo, diagnóstico, respiro, bajo el arma, controlo el diagnóstico, aflojo las tensiones y me preparo para el siguiente disparo, lo voy visualizando, controlo mis ojos veo al verde del campo, mi respiración, todo empieza a enfocar el siguiente disparo y me olvido del anterior, no sumo ni llevo la cuenta,.***

***Un torneo no está compuesto de 60 disparos más ensayos , está compuesto de 60 torneos mas ensayos."***

Qué sencillo y complicado a la vez!.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 17 Jul 2011 22:37**

JAJAJAJAJA litomac!!!

Se me ocurre un cuento.... Que mi padre me contaba:

Se encuentran dos amigos (A1 y A2) y se produce el siguiente diálogo:

A1: ¿Que hacés si se te aparece un león hambriento en medio del campo??

A2: Le disparo con mi rifle.

A1: Pero es que no tenés rifle.

A2: Saco la pistola y le disparo.

A1: No llevás pistola.

A2: Me abalanzo sobre él cuchillo en mano.

A1: No, no llevás cuchillo.

A2: Lo golpeo con mi mochila.

A1: No tenés mochila.

A2: Bueno, corro y me subo a un Árbol.

A1: No hay árboles cerca.

A2: Ehhhhh viejo!!! Lo que pasa es que vos querés que me coma el león.

JEJEJE..... Como dice el cuento "Vos querés que me coma el león". JAJAJAJA

Yo sé que es difícil ir contra las costumbres, pero si podemos entrenar las técnicas, posturas y demás podemos entrenar para no sumar en las competencias, nadie dice que sea fácil, pero tampoco es imposible.

**"Dexterclaymore escribió:  
qué sencillo y complicado a la vez!."**

JAJAJAJAJA una vez quizás no sea tan complicado, pero..... ¿60 veces seguidas??  
Un abrazo a ambos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**MIRAMAR » 18 Jul 2011 21:11**

**"Tomate escribió:  
Yo sé que es difícil ir contra las costumbres, pero si podemos entrenar las técnicas, posturas y demás podemos entrenar para no sumar en las competencias, nadie dice que sea fácil, pero tampoco es imposible."**

A mi lo que me pasa es que casi consigo no ir sumando puntos peeeero ya me ha pasado varias veces que he tenido que reclamar por errores de los árbitros con lo cual me lleva a ir anotando en un block las series que voy haciendo para así asegurarme que en la puntuación final no hay errores y si hay, poder reclamar con seguridad, y así es imposible no ir sumando puntos ya que los tengo que ir anotando.

Saludos

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 18 Jul 2011 22:11**

**"MIRAMAR escribió:  
A mi lo que me pasa es que casi consigo no ir sumando puntos peeeero ya me ha pasado varias veces que he tenido que reclamar por errores de los árbitros con lo cual me lleva a ir anotando en un block las series que voy haciendo para así asegurarme que en la puntuación final no hay errores y si hay, poder reclamar con seguridad, y así es imposible no ir sumando puntos ya que los tengo que ir anotando.  
Saludos"**

Lo ideal es tener alguien detrás que sume por nosotros, Entrenador, amigo etc. Etc. Desconozco como se dirige en España, pero imagino que no será muy diferente que en mi país.

Hay algunas maneras de llevar la cuenta sin sumar. Por ejemplo anotar lo perdido y no los puntos reales, por ejemplo: X X 9 9 8 = 46 anotás: - - 1 1 2 = 4 Esto es lo que debo restar de 50 (50 - 4 =

46) que es el máximo posible de la serie y la suma de todas las series restadas de 600 (total de la prueba)  $600 - 45 = 555$ .

Algunos anotan alrededor de un número por ejemplo del 9 la misma serie de ejemplo se anotaría así  $+1 +1 0 0 -1 = +1 0$  sea 45 (9x5 disparos)  $+1 = 46$  y la suma de las 12 series el resultado que da restado o sumado de 540 (60 disparos en 9) por ejemplo si la suma de las 12 series da  $+8$  hicimos 548 si da  $-3$  hicimos 537 (espero se comprenda).

Otra es llevar un cuenta ganados y vas pulsando por cada punto perdido. El resultado final se resta de los 600 puntos.

No es necesario llevar la suma puntual, porque si yo sé que mi suma da 540 y los jueces me dieron 520 hago un reclamo y que revisen todos los blancos, en general si la diferencia es de uno o dos puntos no hago reclamaciones por que pueda deberse a un error mío de registro. Para mí vale la pena desistir de reclamar 1 o 2 puntos si esto me libra de llevar la suma en toda la competencia.

Otra cosa es controlar que en cada serie canten lo que ves en el catalejo y después olvidar o anotar la serie sin sumar con las anteriores.

Un amigo después de tener un problema de puntuación se tomó el trabajo de cada serie fotografiar con su celular el blanco a través del catalejos así podía controlarla al final.

En fin artimañas para esto hay miles. La cosa es resistir a llenarse la cabeza de números.

Tengo un amigo que dice: "Yo tengo la suerte de que soy muy malo para las sumas" jajajaja

Tengamos en cuenta que hay personas que anotan y llevan sus números sin que esto les ocasione molestias o que estén pendientes de cuanto van haciendo, muchas veces nuestro peor enemigo somos nosotros mismos.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**MIRAMAR » 19 Jul 2011 13:12**

Hay que ver lo que sabes, Tomate. A mi no se me habría ocurrido nunca sumar de esas maneras. Las pondré en práctica a ver si me olvido de las sumas....

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 20 Jul 2011 13:09**

**"MIRAMAR escribió:**

**Hay que ver lo que sabes, Tomate. A mi no se me habria ocurrido nunca sumar de esas maneras.**

**Las pondré en práctica a ver si me olvido de las sumas...."**

JAJAJAJAJA bueno, me alegra haber aportado alguna cosa nueva que espero te sirva para no estar tan pendiente de las sumas y los números.

Te cuento algo que no puse. En nuestro circuito de competencias, sean locales, provinciales o Nacionales, tenemos muy buenos jueces y muy honestos en general (siempre hay algún pícaro). Por lo que yo disparo siempre muy tranquilo en cuanto a la puntuación, en más de 30 años de competencias en muy pocas ocasiones he tenido problemas y por ello no soy de sumar. Solo controlo que cada serie se cante lo que hay en el blanco, la seriedad de nuestros jueces en general dan mucha confianza.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**MIRAMAR » 20 Jul 2011 21:03**

Pues claro que aportas, y mucho, tu y todos los que colaboran aportando dudas, experiencias, sabiduría y las buenas maneras de cada persona que escribe en este hilo.

**"Tomate escribió:**

**En nuestro circuito de competencias, sean locales, provinciales o Nacionales, tenemos muy buenos jueces y muy honestos en general (siempre hay algún pícaro)."**

Aquí en mi zona los árbitros son honrados donde los haya, lo que pasa que suele haber errores y no es difícil encontrar una competición en la que algún tirador reclama y se le da la razón por error en el puntaje.

Por esa experiencia que muchos hemos tenido y porque aquí no se suele cantar los puntos (encuentros provinciales) es lo de ir anotando series...pero ahora, después de lo aprendido, de otra manera

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 22 Jul 2011 14:32**

Es un tema, cuando hay buena "madera" de jueces uno dispara tranquilo, cuando debés cuidarte a cada serie es un incordio.

Me alegra que te haya servido alguna de las "piruetas" para sumar.

Un abrazo

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Steelvg10 » 23 Jul 2011 18:54**

**“Maqroll escribió:**

**Hola Nonick.**

**Yo por mi parte, también estoy intentando tomármelo un poco en serio, y he iniciado los entrenos de forma más metódica. Mis fuentes de información son el libro "Reflexiones sobre tiro táctico" (no recuerdo al autor), un Manual de Tiro, de la federación Valenciana, que bajé de internet, y los artículos y comentarios de este foro, que nada tienen que envidiar al más sesudo estudio sobre el tema.**

**Para que te hagas una idea de mi nivel, al empezar a tirar, te diré que gracias a un artículo del maestro TOMATE, me enteré que tenía que fijar la vista en las miras, y no en el blanco, lo que mejoró sustancialmente la precisión del tiro.**

**He iniciado una rutina de ejercicio físico para fortalecer el tren superior del tronco (de hecho, me he apuntado a un gimnasio) para mejorar la parada.**

**Lo del "tiro en seco" es una maravilla: me ha hecho entender todos los fallos (que son innumerables) que hago al disparar. Intento superarlos poco a poco; pero al menos entiendes lo que haces, y porqué lo haces.**

**El ejercicio de mantener las miras, rotando sobre un círculo, es un martirio chino; pero imagino que eficaz con el tiempo**

**En fin, que estos hilos, me han abierto las puertas a un deporte complejo y apasionante, lo que antes era una forma de relajarme y disfrutar "pegando cuatro tiros"**

**Por cierto, y hablando sobre las miras, tengo un problema que no sé si algún compañero sabrá aconsejarme:**

**Soy astigmático, y tengo vista cansada (el típico cincuentón con las gafas de "leer" colgando del cuello): por lo tanto, el enfoque a las miras sólo lo puedo hacer con las gafas de "cerca", quedando el blanco totalmente difuso, allá en la distancia.**

**Me he hecho unas gafas progresivas, sólo para el tiro, pero aparte de no notar mejoría, pillo unos globos memorables (cosa que mi reserva de cardhú agradece), y unos movimientos de cabeza, intentando enfocar, que un día me desnucó yo solo:R**

**¿Alguna solución? Supongo que habrá tiradores con mi mismo problema.**

**Bueno, seguiré atento a este instructivo hilo**

**Saludos”**

Leyendo todo esto, parece que hay que ser ingeniero de la nasa para disparar un arma...

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 25 Jul 2011 04:04**

**“Steelvg10 escribió:**

**Leyendo todo esto, parece que hay que ser ingeniero de la nasa para disparar un arma... ”**

JAJAJAJAA no solo ingeniero de la Nasa, también y de manera simultánea algo chiflado, tipo para internar, así que se complica un poco más.... Jajajajajaja

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Hernan2 » 29 Jul 2011 22:13**

**“Tomate escribió:**

**Hay que trabajar sobre la técnica y no sumar tanto, disparos en seco y ejercicios para mejorar la parada, por ejemplo circunvalar la diana con las**

**miras alineadas (y el arma descargada) ejercicios que ya describimos con pesas (no más de 2 kgs), en fin empezar de a poco y vamos llevando en la medida de lo posible la evolución. "**

Después de llevar unos días haciendo este tipo de ejercicios puedo afirmar que me voy aficionando a la parte negra de la diana, y que los 9 y 10 empiezan a ser abundantes.  
Saludos, y muchas gracias.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 30 Jul 2011 01:15**

Me alegra muchísimo Hernán!! a seguir y mantener lo logrado.  
Esperamos más buenas noticias de tus progresos.  
Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**litomac » 01 Ago 2011 07:26**

Pues yo llevo 2 tiradas de standard, en las que no doy pie con bola. Miseros 510-520 puntos.  
En 150 estoy tirando 180 raspados o incluso menos.  
En 20" y 10" también he bajado por lo menos 10 puntos de media en cada uno.  
En enero hacía más puntos en competición, así que después de evolucionar bastante, he ido atrás como los cangrejos.  
Y lo peor es que no sé por qué.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Steevg10 » 01 Ago 2011 12:09**

No es bueno usar para disparar la misma mano de las pajillas...

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 01 Ago 2011 13:28**

**"Steevg10 escribió:**

**No es bueno usar para disparar la misma mano de las pajillas... "**

JAJAJAJAJAJAJA eso es muy malo!!!! Habrá que entrenar la mano no-diestra para esos menesteres jajajajajajaja.

Estimado litomac, es muy común que cuando el tirador empieza a subir los puntajes en los entrenamientos, no le sea tan sencillo trasladarlos a la competición, uno suele ir más comprometido con hacer mejores puntajes y esto juega en contra en muchas ocasiones.  
Te recomiendo leer este artículo:

<http://www.armas.es/articulos/otros/30209-aprender-a-disparar-la-compleja-psicologia-del-tirador.html>

**(Artículo [aquí](#))**

Prestarle mayor atención al Item de la autoimagen, ésta se construye y se entrena de la misma manera que se entrenan las técnicas de puntería y disparo.  
La seguimos todo lo que haga falta, no te desanimes y siempre confiá en lo que sabés hacer.  
Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**doohan » 03 Ago 2011 09:34**

Hola Tomate, continúo haciendo los deberes y sigo leyendo de vez en cuando.  
Por cierto una preguntita, uno que viene de tiro con aire 10 metros, como es mi caso, que tal se le suele dar el estándar? ¿Cual es el más difícil?  
Un saludo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 05 Ago 2011 04:21**

**"Doohan escribió:**

**Hola Tomate, continúo haciendo los deberes y sigo leyendo de vez en cuando.  
Por cierto una preguntita, uno que viene de tiro con aire 10 metros, como es mi caso, que tal se le suele dar el estandar? ¿Cual es el más difícil?  
Un saludo"**

Eeehhhhhhh.....!!!!!!!!!! Todas son difíciles!!!!!!

La verdad es que a mi me resultan complicadas todas, lo que me pasa es que estándar me parece más "ingrata" a veces, por ahí venís tirando fantástico (para lo que uno tira) en 150" y 20" y en 10" todo va a parar al quinto carajo, o viceversa cuando arruinaste la tirada de entrada y en 10" haces una tanda de olimpiada que no te servirá para nada por el desquicio de las series de 150" y 20".

Por otra parte en neumática las macanas son más "parejitas", tiro mal todo el tiempo..... Jejeje

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 11 Ago 2011 16:28**

Amigo Tomate, vaya en primer lugar mi agradecimiento por tu dedicación a este foro y tus ganas de enseñar tan poco habituales en este deporte.

Yo acabo de recuperar la afición que empecé en el 78 y que tuvo su auge en los 80 con participaciones en todos los campeonatos de España civiles y militares con resultados "variables" pero siempre con la esperanza de mejorar que es como bien has escrito en alguno de tus post, lo que hace a este deporte distinto, uno compite contra uno mismo y eso tiene un gran poder de enganche.

El caso es que por razones profesionales se me fue complicando la posibilidad de compatibilizar el tiro con la profesión y los últimos quince años han sido un permanente suspiro pensando en como volver y tropezándome siempre con la piedra de la falta de tiempo combinado con una movilidad profesional (diez destinos en tres continentes distintos incluyendo cuatro años en África donde los tiros iban por otro sitio)

Ahora en la reserva tengo el tiempo que no tuve en los últimos años y he retomado la afición casi en los mismos puntos donde la dejé (en precisión porque en los disparos de velocidad tengo que recuperar la mecánica).Tengo que decir que aunque estoy a punto de cumplir los 60 me mantengo bien físicamente, practico regularmente deporte (el squash entre otros aunque sé que no es lo mejor para el tiro) y sorprendentemente no utilizo gafas para leer, por lo que aunque no espero ir a las Olimpiadas sí que tengo como meta alcanzar los primeros puestos en los Campeonatos de España (de veteranos claro). De momento este año he pillado el 4º en Pistola Libre tirando a la papelera el 2º puesto en los disparos 57 y 60 (hay las historias sobre el primer y el último disparo de las competiciones)

Me llama la atención que nadie mencione los sistemas electrónicos para entrenamiento tipo SCATT o NOCTELL. Yo tengo un SCATT y me parece una maravilla para aprovechar el tiempo en casa (hablando de entrenamiento claro)

¿Que opinión tienes sobre este aparato?

Por supuesto que la pregunta la dirijo no solo a TOMATE sino a todos los que participan en el foro y demuestran que saben de esto un huevo.

Un abrazo a todos

Juan

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**litomac » 11 Ago 2011 21:00**

Voy a investigar sobre ese Scatt..

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**litomac » 11 Ago 2011 21:19**

Por ejemplo para tiro con pistola:

[Http://www.scatt.com/index.php?Id=22](http://www.scatt.com/index.php?Id=22)

Conectado directamente al ordenador..

Mola , pero son 700 eurazos

La página en cuestión:

[Http://www.scatt.com/](http://www.scatt.com/)

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 13 Ago 2011 15:28**

Cuando había contestado un rollo de cuidado se me ha ido la página al garete así que me voy a word y os repito el rollo

Juan

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 13 Ago 2011 15:33**

Ya estoy de vuelta y copio el mensaje desde word:

Efectivamente lo de los 760 € echa atrás a cualquiera, y eso que con la aparición del modelo sin cables se ha abaratado un poco pues el precio del sistema óptico hasta ese momento era de 1000 euracos, pero pienso que antes de echarse atrás sin más, hay que plantearse las ventajas (muchas) y los inconvenientes (el precio)

Si aceptamos que el tiro en seco es el mejor elemento para complementar el tiro real en galería (a veces incluso más importante), el uso del SCATT es incomparablemente más efectivo que el propio tiro en seco.

La información que proporciona el sistema (algunas de complicada interpretación y aplicación pero que pueden ser desdeñadas) es mucho mejor que un disparo real en el que muchas veces se camufla un mal disparo con un buen resultado o nos aparece un mal disparo sin que sepamos bien la causa.

Con el SCATT vamos a saber exactamente el tiempo que hemos utilizado de parada y cuanto de este tiempo hemos estado sobre el 10. Gráficamente nos aparecerá (repitiéndose después de cada disparo para poder estudiarlo) donde hemos estado apuntando desde el principio hasta el final de la parada.

En color diferenciado nos aparece "el momento de la verdad" del gatillazo y el movimiento de la pistola después de la liberación del fiador.

Se puede entrenar (luces roja y verde como en los blancos electrónicos) el tiro rápido y en caso de tener el gatillo adecuado (de repetición en seco) las series de 20" y 10" (como es lógico sin tener en cuenta la relevación del arma en cada disparo).

Al acabar la tirada quedará el archivo de la misma y podremos ir verificando nuestra evolución y el desplazamiento de las agrupaciones (en el caso de manipulaciones en la cachá o en la posición del gatillo o cualquier otra modificación en nuestra rutina de tiro) y en los tiempos de parada.

Bueno, una maravilla y por supuesto aclaro que ni soy accionista ni representante del sistema, solo un usuario que quiere saber la opinión de otros tiradores que conozcan el sistema no vaya a ser que esté "cegado" por las aparentes ventajas y no conozca los inconvenientes reales.

Si consideramos el evidente ahorro en munición y desplazamientos a la galería (gasolina y otros), a lo mejor nos salen las cuentas.

También admito que este post puede que no esté enfocado exactamente en el uso de sistemas de entrenamiento como este, pero siempre he pensado que TODOS somos en cierta manera unos novatos independientemente de los trienios que llevemos acumulados en nuestras espaldas. Al fin y al cabo todos estamos de acuerdo que este deporte se basa en la lucha de uno contra uno mismo y para mí ahí está precisamente su gran capacidad de "enganche", ya sea uno un aprendiz o un maestro.

Un abrazo

Juan

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 14 Ago 2011 00:21**

Ante todo pido mil disculpas por la demora en responder, pasamos días muy feos en mi ciudad en el ambiente del tiro ya que perdimos a un compañero de tiro Ricardo Arancibia, amigo, instructor, tirador apasionado, que falleció de manera repentina y nos golpeó muy duramente a todos, no tuve ni ánimo ni tiempo ni ganas de ver los foros por lo que me disculpo.

**"Jestebanv escribió:**

**Amigo Tomate, vaya en primer lugar mi agradecimiento por tu dedicación a este foro y tus ganas de enseñar tan poco habituales en este deporte."**

Estimado desde ya mil gracias por tus palabras, para mí el tiro es una pasión y si puedo compartirla y a su vez colaborar con algún compañero de afición, bienvenido sea.

**"Jestebanv escribió:**

**Me llama la atención que nadie mencione los sistemas electrónicos para entrenamiento tipo SCATT o NOCTELL. Yo tengo un SCATT y me parece una maravilla para aprovechar el tiempo en casa (hablando de entrenamiento claro)**

**¿Que opinión tienes sobre este aparato?**

**Por supuesto que la pregunta la dirijo no solo a TOMATE sino a todos los que participan en el foro y demuestran que saben de esto un huevo.**

**Un abrazo a todos**

**Juan"**

Tengo la mejor opinión de los simuladores de tiro, ya que tuve uno por bastante tiempo en mi poder, préstamo de un amigo, era un viejo modelo de Scatt con un captador de carabina que hacía pesar la pistola un buen "toco"□, pero me dio muchas pistas y me permitió corregir defectos muy importantes, amén de que me tiraba una prueba de Pistola libre o de neumática por día y después repasaba tiro por tiro viendo todo el proceso de cada disparo, cada vez que quería podía volver sobre las tiradas comparar la primera con las Últimas, en fin! En estos aspectos los considero todo ventajas.

¿No hay críticas?, no sé si denominarlo "crítica"□, quizás pueda tener estatus de "pero"□ nomás.

Llegó un punto donde hacía con relativa facilidad series de 95/98 en Pistola libre y puntajes de 560/565 con el simulador y seguramente no te será difícil creerme que jamás pude trasladar esos puntajes al tiro con munición viva. Mi puntaje en fuego real era de 530 y excepcionalmente alguna vez alcancé los 540, alguna consideración similar puedo hacer para Pistola neumática.

Con respecto a los alumnos si me dio resultados en muchas ocasiones, pero también encontrábamos este "pero"□ el alumno hacía puntajes con el simulador que no podía repetir con fuego real.

Desconozco como serán los nuevos modelos, ya que después de ese Scatt no volví a tener otro y creo que ya no lo tendré, mi carrera de competidor a pasado a 2º plano (aunque me cueste mucho reconocerlo y aceptarlo) y de gastar dinero en armas sería en algo que disfrutara mucho mas que un simulador, pero como nunca digo nunca ¿quién sabe como puedo pensar o sentir mañana?.

Espero que te sirva.

Un fuerte abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 14 Ago 2011 09:08**

Amigo Tomate, nuestras condolencias desde este lado del charco por la pérdida del compañero. A eso solo añadir el título de lo que cantamos los militares en las ceremonias a nuestros caídos:"La muerte no es el final"

Lo que me dices del peso del sensor Óptico creo que lo han solucionado tanto en el modelo cableado como en el "wireless" (por supuesto que en este Último incluso mejor) ya que se añaden escasos gramos aunque ciertamente en el extremo del arma.

Efectivamente el SCATT da puntuaciones superiores a las que se consiguen con munición real. Yo pienso que es debido a que al tener el blanco muchísimo mas cerca, la sensación de parada es mucho mejor que en la galería y se tira con cierta seguridad que luego no se obtiene en el campo. Pienso por lo tanto que hay que hacer abstracción de los puntos (aunque animan bastante) y centrarnos en las informaciones que nos proporciona sobre ese elemento clave que es la relación entre tiempo de parada y buen disparo que es insuperable de no contar con un entrenador personal que nos siga de cerca en el puesto de tiro.

Yo tampoco estoy para ir a las Olimpiadas como ya creo que he comentado pero tengo un terrible competidor dentro que me impide relajarme hasta en una tirada social.

Un abrazo

Juan

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**MIRAMAR » 14 Ago 2011 13:13**

**"Jestebanv escribió:**

**Yo tampoco estoy para ir a las Olimpiadas como ya creo que he comentado pero tengo un terrible competidor dentro que me impide relajarme hasta en una tirada social"**

Je je, a mi me pasa igual y con 14 años tirando y compitiendo no he encontrado solución.....

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 15 Ago 2011 03:12**

Ante todo, gracias por la solidaridad, aún nos dura le estupefacción, pero la vida sigue y esperemos que sea cierto que la muerte no es el final, seguramente Ricardo está preparando los blancos y las armas para cuando algún día me toque seguirlo (espero que no muy pronto) podamos hacer un buen tiroteo.

Es verdad que uno no puede con el "bicho" de la competencia, te cuento mi anécdota personal.

Me inicié en el tiro de polígono como solitario tirador de armas cortas de fin de semana en un desierto polígono de siluetas metálicas.

En aquellas Épocas si no tirabas armas largas no te podías llamar tirador.

Un día llega al polígono un compañero José María (JM) que disparaba en las canchas de 25 mts UIT (cuando era UIT) y me dice:

JM: - Venite que estamos haciendo un torneo.

Yo (T:): Noooooo dejame que yo no estoy para torneos.

JM: Dale! Venite que es para todos, o venís o te llevo a la rastra.

Seguí protestando mientras JM juntaba mis cosas y literalmente me arreaba a la línea de tiro de la competencia, un torneo casero con un reglamento amplio para que todos pudieran participar.

Me instalé en mi puesto, pagué el derecho de línea y allá estaba inmerso en mi primera competencia, obtuve un 3º lugar inesperado y probablemente inmerecido y ya no volvería a dejar las competencias.

Las vueltas de la vida hicieron que JM emigrara a USA por temas laborales, y nos encontramos 10 años después en ocasión de una visita que hiciera a su familia que aún vivían en mi ciudad.

Yo estaba en mi mejor momento como tirador, había obtenido buenos resultados en los torneos nacionales, estaba en la selección de mi país, había tenido varias participaciones internacionales, en fin había una gran diferencia entre el joven que JM literalmente arrastrara a aquel torneo y este tirador que pasaba un gran momento deportivo.

Se produce el siguiente dialogo después del abrazo de rigor y de preguntarnos como estábamos cada uno.

JM: - Ehhh ya me han contado que te va muy bien en el tiro, ¿Te acordás cuando te obligué a participar de aquel torneo hace como 10 años?

T: - Como me voy a olvidar si desde aquel día no he dejado de putearte (insultarte).

JM: - ¿Por que? ¿¿que te hice??.

T: - Vos no tenés idea del daño que me has hecho!!!!!! (le espeté).

JM: - Yo no te hice nada!!!. - se defendió.

T: - ¿Como que no? Desde aquel día no he dejado de poner dinero para armas, para municiones, para viajes, tiempo para entrenar y un largo etc. Lo Único que he hecho es poner y poner.....!!!!Vos me arruinaste la vida!!!

Las carcajadas de JM se escuchaban en todos los rincones del club y el maldito no podía parar de reírse.

Así fué, la primera vez me llevaron a la fuerza pero ya no pude dejarlo nunca más.

Espero que les guste la anécdota.

Un fuerte abrazo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**  
**jestebanv » 15 Ago 2011 09:44**

**"MIRAMAR escribió:**

**Yo tampoco estoy para ir a las Olimpiadas como ya creo que he comentado pero tengo un terrible competidor dentro que me impide relajarme hasta en una tirada social**

**Je je, a mi me pasa igual y con 14 años tirando y compitiendo no he encontrado solución....."**

No es para desmoralizarte, pero yo voy por los 33 añitos en el tinglado (aunque con apariciones y desapariciones como el Guadiana) y sigo buscando el tesoro.

Creo que precisamente en eso consiste la "gracia" de este deporte para masoquistas.

Por otra parte, ahora que estoy en la reserva y tengo todo el tiempo para mí, difícilmente se puede encontrar una actividad físico/mental-deportiva-social tan gratificante (a pesar de los rebotes post-tirada)

Un abrazo a todos

Juan

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**  
**litomac » 30 Ago 2011 13:12**

Un saludo,

Espero que hayan pasado buenas vacaciones..

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Dexterclaymore » 30 Ago 2011 15:32**

Muy buena e ilustrativa la anécdota Tomate.

Algo similar nos ha pasado a muchos, pero el tiempo y el dinero están para gastarlos, y no malgastarlos, en lo que te gusta.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 06 Oct 2011 03:52**

De vuelta, estuve en el nacional de Grueso Calibre de mi país, compitiendo en la categoría Grueso Calibre 11,25 (.45 ACP) con bastante suerte ya que salí en 3º lugar individual y 5º por equipos con mi amigo y compañero Alejandro Pasquinelli. Así que contentos.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 11 Oct 2011 21:25**

**“Tomate escribió:**

**De vuelta, estuve en al nacional de Grueso Calibre de mi país, compitiendo en la categoría Grueso Calibre 11,25 (.45 ACP) con bastante suerte ya que salí en 3º lugar individual y 5º por equipos con mi amigo y compañero Alejandro Pasquinelli. Así que contentos.  
Un abrazo”**

En el tiro no existe la "suerte" amigo 8) . Enhorabuena  
Abrazos  
Juan

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Pacov » 25 Oct 2011 15:45**

**“Tomate escribió:**

**Me tiraba una prueba de Pistola libre o de neumática por día”**

Hola a todos: creo que es la primera vez que intervengo en este post, aunque lo leo con frecuencia.  
Sr. Tomate: si yo hiciese lo que reproduzco de sus palabras, a estas alturas no podría ni sostener el arma. Como todo autodidacta, en los primeros tiempos creía que entrenar todos los días y todo lo que pudiese me iba a permitir mejorar. Tardé en enterarme de que es necesario respetar los tiempos de compensación que permiten al músculo recuperarse del esfuerzo realizado. Cuando me enteré ya era tarde, y desde entonces arrastro una lesión en forma de temblor del brazo, que me ha impedido llegar a donde antes llegaba y que me obliga a dosificar cuidadosamente el tiempo de entrenamiento y, por supuesto, no puedo hacerlo a diario, ni siquiera en seco. Me gustaría conocer su opinión sobre este asunto, así como la de todos los demás. Gracias.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Dexterclaymore » 25 Oct 2011 16:07**

**“Pacov escribió:**

**“Tomate escribió:**

**Me tiraba una prueba de Pistola libre o de neumática por día”**

**Hola a todos: creo que es la primera vez que intervengo en este post, aunque lo leo con frecuencia.**

**Sr. Tomate: Si yo hiciese lo que reproduzco de sus palabras, a estas alturas no podría ni sostener el arma. Como todo autodidacta, en los primeros tiempos creía que entrenar todos los días y todo lo que pudiese me iba a permitir mejorar. Tardé en enterarme de que es necesario respetar los tiempos de compensación que permiten al músculo recuperarse del esfuerzo realizado. Cuando me enteré ya era tarde, y desde entonces arrastro una lesión en forma de temblor del brazo, que me ha impedido llegar a donde antes llegaba y que me obliga a dosificar cuidadosamente el tiempo de entrenamiento y, por supuesto, no puedo hacerlo a diario, ni siquiera en seco. Me gustaría conocer su opinión sobre este asunto, así como la de todos los demás. Gracias.”**

¿Tiempos de compensación?, Pacov me parece un tema muy interesante para ser aclarado.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Pacov » 25 Oct 2011 18:33**

**“Dexterclaymore escribió:**

**¿Tiempos de compensación?, Pacov me parece un tema muy interesante para ser aclarado.”**

Hola: Aunque había oído hablar del tema, lo consideraba un tecnicismo más del que se podía prescindir sin mayores consecuencias. Pero cuando lo vi en un artículo sobre Entrenamiento, publicado por

entregas por el que fue (¿sigue siendo?) Entrenador Nacional y hoy Presidente de la federación Andaluza de Tiro, D. Eduardo Jiménez Meana, me di cuenta de lo que me estaba pasando y por qué. Pero, como dije en mi anterior entrada, para mí ya era tarde.

El asunto en cuestión aparece en el número 10 del boletín Oficial de la federación española (Tiro olímpico) de mayo del año 1995, páginas 10-11. Podría resumirlo, pero antes me gustaría estar seguro de que puedo hacerlo legalmente. ¿Alguien me saca de la duda? Gracias.

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 25 Oct 2011 22:21**

**“Pacov escribió:**

**Hola a todos: creo que es la primera vez que intervengo en este post, aunque lo leo con frecuencia. .”**

Hola, bienvenido y que bueno que se te dio por intervenir. Vaya con que tema!!!! Jajajajaj

**“Pacov escribió:**

**Sr. Tomate: si yo hiciese lo que reproduzco de sus palabras, a estas alturas no podría ni sostener el arma. .”**

Es una pena Pacov, pero intuyo que esto te ocurriría por la ya lesión adquirida.

**“Pacov escribió:**

**Como todo autodidacta, en los primeros tiempos creía que entrenar todos los días y todo lo que pudiese me iba a permitir mejorar. .”**

Creo que la palabra mágica aquí es “autodidacta”□, muchas veces creyendo que hacemos algo bien estamos perjudicándonos o lesionándonos como en tu caso, también si me decís que no había a quien preguntar puedo entenderlo, pero la lesión tiene un poco de mala suerte y otro poco de desconocimiento, es una pena que te hayas lastimado de esa manera.

En principio el tirador debe saber que el arma no se levanta con el brazo sino con los músculos de la espalda. Muchas lesiones vienen de levantar con el antebrazo el arma, en un momento el esfuerzo es tan que los músculos del brazo no responden o se lesionan.

**“Pacov escribió:**

**Tardé en enterarme de que es necesario respetar los tiempos de compensación que permiten al músculo recuperarse del esfuerzo realizado. Cuando me enteré ya era tarde, y desde entonces arrastro una lesión en forma de temblor del brazo, que me ha impedido llegar a donde antes llegaba y que me obliga a dosificar cuidadosamente el tiempo de entrenamiento y, por supuesto, no puedo hacerlo a diario, ni siquiera en seco. Me gustaría conocer su opinión sobre este asunto, así como la de todos los demás. Gracias.”**

El concepto de tiempos de compensación no es nuevo y no es solo de deporte del tiro, y tiene que ver con una proporcionalidad entre los esfuerzos y los descansos, pero a medida que los entrenamientos progresan los esfuerzos pueden ser mas prolongados y los descansos menos, porque la recuperación es mas rápida.

La frase de que tiraba una prueba de libre o de neumática por día (si no me equivoco) esta sacada de una opinión que di sobre simulador de tiro y dije que practicaba con frecuencia una prueba de libre ó una de neumática al día para repasarla después.

En realidad cuando entrenaba seriamente disparaba unos 200 tiros por día ya sea de neumática o de Libre (estándar Fuego Central, en fin) y me llevaba un par de horas por la mañana y un par por las tardes/noches.

Si vemos a los tiradores de nivel internacional, están disparando todo el tiempo, los ponen a tirar en seco contra una pared una hora antes de la competencia, y de allí van a la línea de tiro a competir, estos se disparan unos 200 disparos entre los previos y la competencia real.

El tema Pacov es que hay que llegar lentamente y con la técnica de levantar y parar la pistola adecuadas, justamente para evitar lesiones, los tiempos de descanso son muy importantes, por eso los entrenamientos se programan y se ejecutan ateniéndose al plan, ningún maratonista empieza corriendo 43 Km. ó ningún pesista empieza levantando el límite de su categoría en los primeros tiempos de su entrenamiento, a estos límites se llega en el final del programa de entrenamiento y siempre respetando los descansos y los cuidados que hay que tener para evitar el tipo de lesiones que describís.

Aquí vamos también con la historia de que deberíamos tener un preparador físico a nuestro lado y un entrenador y un psicólogo del deporte, en fin, todo lo que los ciudadanos de a pie carecemos, pero se hace lo que se puede ¿no?, si nos pasamos la vida quejándonos seguro no llegamos a nada.

Espero haber respondido a tus expectativas, si no es así podemos seguirla (que por escribir no nos cobran jajajajaja) cuando gustes.

Bienvenido una vez más.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Wilcow » 25 Oct 2011 22:32**

Buenas noche Tomate, me alegra leerte de nuevo por aquí

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 27 Oct 2011 18:08**

Totalmente de acuerdo con Tomate como no podría ser de otra manera.

Yo también soy de los que se machaca en la galería y en casa y como no podía ser de otra manera ahora mucho mas ya que he pasado a la reserva y tengo todo el tiempo del mundo para mi mayor afición que es el tiro deportivo con arma corta.

Por supuesto que como todo en la vida, la clave es la moderación, el saber escuchar a nuestro cuerpo (nos avisa siempre) y no querer quemar etapas demasiado rápido.

Cuando uno comienza a notar que el brazo "existe" hay que hacerle caso y darle el descanso que nos pide, porque entre otras cosas (posibles lesiones) vamos a ejecutar mal el siguiente disparo en cuanto ese "aviso" nos distrae de lo que debemos atender (miras, miras, miras y sin olvidar del gatillo).

Yo, aunque reconozco que no son deportes muy compatibles, también juego al a mi "venerable" edad de "casi" sesenta tacos. Todo el mundo me dice "ese deporte es demasiado duro"..... Y es posible que así sea cuando se practica sin estar en forma y uno se pasa de partidos. Yo sé desde hace muchos años que si lo juego tres días seguidos me lesiono, ¿quiere esto decir que es malo?, evidentemente no, cuando lo juego con el adecuado intervalo (para mí "estado" lo ideal es jugarlo un día sí y dos no, aunque aguanto bien uno si y otro no) no me lesiono. Aunque ya he dicho al principio que podría ser incompatible con el tiro la verdad es que como la raqueta es muy ligera (a mas ligera mejor) y la bola no pesa, no se castiga el brazo como en el tenis y yo personalmente no noto problemas a la hora de entrenar el tiro..... Es más, yo diría que al mejorar el tono muscular general de la espalda y el hombro (fundamental como bien dice Tomate para aguantar y levantar la pistola) mejoro en el tiempo y la calidad de la parada.

En cualquier caso conozco varios casos de lesiones graves incapacitantes para el tiro, una la que has citado del mismo Eduardo Jiménez Meana (competimos muchos años juntos en los Campeonatos Militares.... El ganando, y yo de telonero que de todo tiene que haber.....) Que llegó a dejar de tirar con el brazo derecho para tirar con el izquierdo (y llegó rápidamente a sus puntos con la derecha) por causa de una lesión insuperable posiblemente producida por sobreentrenamiento que se potenciarían con problemas de "diseño" de su musculatura.

Yo pienso que las "reglas generales" hay que saber adaptarlas a cada uno y tener la humildad de probar lo que nos enseñan y la sabiduría para reconocer cuando empezamos a equivocarnos.

Pero siempre siempre DISFRUTAR de esta afición que es inagotable y apasionante.

Un abrazo

Juan

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Pacov » 27 Oct 2011 18:26**

**“Jestebanv escribió:**

**En cualquier caso conozco varios casos de lesiones graves incapacitantes para el tiro, una la que has citado del mismo Eduardo Jiménez Meana (competimos muchos años juntos en los Campeonatos Militares.... El ganando, y yo de telonero que de todo tiene que haber.....) Que llegó a dejar de tirar con el brazo derecho para tirar con el izquierdo (y llegó rápidamente a sus puntos con la derecha) por causa de una lesión insuperable posiblemente producida por sobreentrenamiento”**

Hola, jestebanv al leer lo que cuenta de Jiménez Meana me parece estar leyendo lo que me pasó a mí: me pasé a la izquierda y en Pistola de Aire metía los tiros por el mismo agujero. Después de lo que había sufrido con la derecha, me entusiasmé tanto que, como aún no sabía la causa de lo ocurrido, involucré a cometer el mismo error con la mano izquierda!!!

Sr. Tomate: No me quejo, mejor dicho, YA no me quejo, porque no tiene remedio. Me pareció oportuno sacar el tema al ver la atención que suscita este foro, cuyo nombre dice "para novatos", y pensando en que quizá ayude a los que aún están a tiempo de no cometer mi error. Por cierto, entre las muchas cosas que me han llamado la atención de su respuesta, destaco la idea de que el arma se levanta con

los músculos de la espalda, y no con los del brazo. Si no le importa, ¿podría ser un poco más explícito en este asunto? Un placer. Gracias a los dos.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Dexterclaymore » 27 Oct 2011 21:22**

2 cosas:

- yo juego 1 día a la semana al padel, ¿no será incompatible, no?,
- hace varios meses que noto una ligera molestia en el codo derecho, con el que sujeto el arma, sobre todo los primeros 10-15 min. En la galería, a medida que pasa el tiempo va desapareciendo, ¿me está avisando de algo?.

Gracias.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 28 Oct 2011 14:08**

**“Pacov escribió:**

**Sr. Tomate: No me quejo, mejor dicho, YA no me quejo, porque no tiene remedio.**

**Me pareció oportuno sacar el tema al ver la atención que suscita este foro, cuyo nombre dice "para novatos", y pensando en que quizá ayude a los que aún están a tiempo de no cometer mi error.”**

Estimado, antes que nada quisiera aclararte que en ningún caso digo que vos de manera particular te la pases quejándote, a veces soy un tanto atolondrado y no explico bien lo que quiero decir.

Me refería a las faltas de entrenadores, presupuesto, munición y el larguísimo etcétera que podemos colocar entre los faltantes, y digo “hacemos lo que se puede” (refiriéndome a los tiradores amateur que amamos disparar en cualquier condición) “que no vamos a pasarnos la vida quejándonos” (de los faltantes).

Quiero aclarar el punto porque no me gustaría que lo vieras como alguna clase de recriminación o de que te estoy achancando quejarte constantemente.

Por el contrario veo con excelentes ojos la honestidad de reconocer los errores y plantearlos para el aprendizaje de todos.

Por si hiciera falta me disculpo por lo que pueda haber escrito de manera confusa y que pudiera molestarte, no es mala intención sino de puro “bestia” nomás jajajaja

**“Pacov escribió:**

**Por cierto, entre las muchas cosas que me han llamado la atención de su respuesta, destaco la idea de que el arma se levanta con los músculos de la espalda, y no con los del brazo. Si no le importa, ¿podría ser un poco más explícito en este asunto? Un placer. Gracias a los dos.”**

El tema de la levantada del arma es siempre con los músculos dorsales, no soy un experto en anatomía humana, pero intervienen músculos como el trapecio, los romboides (mayor y menor) el elevador de escápula y el deltoides del hombro.

El problema es que muchos tiradores utilizan los músculos del brazo y antebrazo para levantar el arma, bíceps, tríceps (brazo) y el braquioradial (antebrazo). Esto hace que los músculos se fatiguen y se resientan, mientras que los de la espalda usando la palanca de un brazo extendido y “trabado” a nivel de codo y muñeca, sienten mucho menos el esfuerzo y permiten mucho más tiempo de levantar y tirar, como todo novato yo levantaba haciendo fuerza con brazo y antebrazo, después de un tiempo de disparar (30/40 disparos) sentí un fuerte dolor en el antebrazo y a veces llegaba al final de la prueba con muchos problemas, hasta que me enseñaron a levantar con los músculos de la, espalda y pasé a tirar 2 pruebas seguidas sin cansarme tanto y sin dolores.

Una manera de aprender es trabando el brazo de levantar con una mesa o un barra detrás de la muñeca, (entre la muñeca y el codo) y hacer fuerza hacia arriba con los músculos de la espalda, al trabar en ese lugar el brazo, ya no se puede hacer fuerza con la mano y muñeca, solo queda hacerlo con el hombro y espalda. Una vez que se aprende es mucho más cómodo y se resiste mucho más.

En mi caso un amigo se tomó el trabajo de poner su mano entre mi muñeca y mi codo y me hacía levantar mientras el con la mano me iba incrementando la resistencia o aflojando de esa manera fui controlando de a poco la levantada.

Espero haberlo explicado bien, cualquier cosa la seguimos.

Un abrazo

PD: El squash y el Paddle o el tenis, ayudan mientras uno no se sobre exija y haga “sonar” el codo (codo de tenista) lesión a la que el tiro colabora también por el retroceso del arma.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Pacov » 28 Oct 2011 15:16**

**“Tomate Escribió:**

**Por si hiciera falta me disculpo por lo que pueda haber escrito de manera confusa y que pudiera molestarte.”**

¡Sólo faltaría que tuviera que disculparse! Ojalá yo hubiera tenido alguien como usted que de vez en cuando me hubiese dado un buen pescozón por "hacer el burro".

Ahora entiendo las imágenes que de vez en cuando se ven en los vídeos de copas del mundo que ofrece la página de la ISSF: en ellas se observa cómo los tiradores de Pistola Libre y Pistola de Aire ponen el brazo tieso y alinean las miras antes de subir el arma a la altura de puntería. Incluso juegan con la inclinación del torso para ayudarse en el levantamiento.

¿Me equivoco, o es un ejemplo de lo mismo que usted dice? Un saludo y gracias por su amabilidad.

Pacov

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 30 Oct 2011 15:40**

**“Dexterclaymore escribió:**

**2 cosas:**

- yo juego 1 día a la semana al padel, ¿no será incompatible, no?,**
  - hace varios meses que noto una ligera molestia en el codo derecho, con el que sujeto el arma, sobre todo los primeros 10-15 min. En la galería, a medida que pasa el tiempo va desapareciendo, ¿me está avisando de algo?.**
- Gracias.”**

Yo también he jugado al padel y si se hace moderadamente como dice Tomate, no creo que haya mucho riesgo, pues en principio la pala tampoco es muy pesada..... Pero la bola es la misma del tenis y el golpeo, sobre todo cuando no se da con el centro de golpeo de la pala, repercute en todo el brazo y especialmente en el codo. La epicondilitis está ahí agazapada y si aparece luego es un auténtico coñazo para deshacerse de ella.

De todas maneras tu sabrás si el día siguiente a jugar al padel te notas "incómodo" en la parada con micro espasmos, Si es así ojo al parche, te puedes estar perjudicando muscularmente. Si no notas nada te vendrá bien para un tono muscular general mejorado. Por supuesto que en cualquier caso es un factor "sumatorio" para la aparición del problema en el codo.

Curiosamente la epicondilitis o "codo de tenista" (por algo será) es también una lesión muy femenina .....por el uso de la "fregona" y que nadie me tome por machista, el movimiento de giro de la mano unido al de compresión del mocho es "mortal de necesidad" al desarrollar los músculos del antebrazo que hacen que al final el tendón se hipertrofie y roce con el hueso del epicóndilo (vamos lo que se conoce por tendinitis pero en este caso referido a este tendón en concreto). También el atornillar con atornilladores manuales (no un solo tornillo sino un trabajo sistemático) es bastante propenso a este problema.

Yo lo he llegado a sufrir por el tiro (no demasiado fuerte y entrenaba sin dificultad), aunque afortunadamente en uno de los periodos de inactividad "forzosa" me desapareció y gracias a Dios no me ha vuelto. Creo que ayuda el entrenar con una banda elástica apretando el antebrazo (ni p...i... del porqué pero creo que funciona). Yo lo hago de cuando en cuando consciente de que "incomprensiblemente" (no veo que de ninguna ventaja) no está permitido en competición.

Yo difiero (solo en este punto) con Tomate pues pienso que la epicondilitis no es producida por el retroceso del arma sino por el "fortalecimiento" de los músculos del antebrazo como consecuencia de la "presa" sobre la culata del arma. Hacer la prueba: apretar el puño y veréis cuales son los músculos que intervienen.

Por lo tanto las modalidades en las que se aprieta mas el arma (fuego central y estándar por ejemplo son mas propensas a provocar este problema que la libre y aire).

Abrazos a todos

Juan

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Pacov » 03 Nov 2011 19:52**

**“Jestebanv escribió:**

**El movimiento de giro de la mano unido al de compresión del mocho es "mortal de necesidad" al desarrollar los músculos del antebrazo que hacen que al final el tendón se hipertrofie y roce con el hueso del epicóndilo (vamos lo que se conoce por tendinitis pero en este caso referido a este tendón en concreto). También el atornillar con atornilladores manuales (no un solo tornillo sino un trabajo sistemático) es bastante propenso a este problema.”**

Hola: ¿Entonces opinas que el típico ejercicio de enrollar en torno a un palo una cuerda con un peso puede causar la epicondilitis?

Según el famoso entrenador Piddubniy, el punto débil del tirador de pistola es la muñeca y considera clave fortalecerla. Para ello aconseja dos ejercicios:

1) Sin arma, por lo que se puede hacer en cualquier parte y en cualquier momento. Consiste en sujetar algo parecido a la empuñadura del arma e intentar fijar la muñeca sin apretar mucho los dedos, y controlar con la otra mano la rigidez de la muñeca. Lo compara con la idea de que es como si tuviésemos en la mano un huevo muy pesado pero con la cáscara muy frágil que no se puede apretar. En esa situación, hacer movimientos muy lentos del dedo Índice, controlando que no alteren el tono muscular de la muñeca.

2) Con arma: Una de las maneras consiste en hacer disparos dobles, el primero de los cuales crea el "tono muscular", y entonces realizar el segundo disparo. La otra forma que recomienda es entrenar las series de 20 segundos con la pistola de estándar. El le llama "la llave de oro para todas las modalidades de pistola", porque es tiempo suficiente para no precipitarse pero no permite alargar las punterías. Es decir, sin fijar la muñeca no es posible tirar bien este ejercicio.

Habla de un tirador ruso, Grigoriy Kosyh, que se pasó toda una temporada entrenando los "pares de tiros sin bajar la mano, entrenando la muñeca", con una pistola Margolin. Resultado: Oro olímpico en México.

Perdón por el "coñazo".

Pacov

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Dexterclaymore » 04 Nov 2011 16:13**

Pacov, perdona pero no he entendido en qué consiste exactamente el punto 2, lo de los disparos dobles, a ver si puedes especificar un poco más.

Gracias.

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 04 Nov 2011 17:43**

**“Pacov escribió:**

**Hola: ¿Entonces opinas que el típico ejercicio de enrollar en torno a un palo una cuerda con un peso puede causar la epicondilitis?**

**Según el famoso entrenador Piddubniy, el punto débil del tirador de pistola es la muñeca y considera clave fortalecerla. Para ello aconseja dos ejercicios:**

**1) Sin arma, por lo que se puede hacer en cualquier parte y en cualquier momento. Consiste en sujetar algo parecido a la empuñadura del arma e intentar fijar la muñeca sin apretar mucho los dedos, y controlar con la otra mano la rigidez de la muñeca. Lo compara con la idea de que es como si tuviésemos en la mano un huevo muy pesado pero con la cáscara muy frágil que no se puede apretar. En esa situación, hacer movimientos muy lentos del dedo Índice, controlando que no alteren el tono muscular de la muñeca.**

**2) Con arma: Una de las maneras consiste en hacer disparos dobles, el primero de los cuales crea el "tono muscular", y entonces realizar el segundo disparo. La otra forma que recomienda es entrenar las series de 20 segundos con la pistola de estándar. Él le llama "la llave de oro para todas las modalidades de pistola", porque es tiempo suficiente para no precipitarse pero no permite alargar las punterías. Es decir, sin fijar la muñeca no es posible tirar bien este ejercicio.**

**Habla de un tirador ruso, Grigoriy Kosyh, que se pasó toda una temporada entrenando los "pares de tiros sin bajar la mano, entrenando la muñeca", con una pistola Margolin. Resultado: Oro olímpico en México. Perdón por el "coñazo"."**

Amigo Pacov, yo pienso que la epicondilitis viene con todo aquel ejercicio que desarrolle los músculos flexores (los del antebrazo)..... Pero de una forma "exagerada" que lleva a la inflamación del tendón que llega a rozar con el hueso y produce el dolor agudo.

Como creo que ya he dicho en algún post, todo en la vida requiere "moderación" ..... Hasta la propia moderación, por lo que "pasarse" en los entrenos (ya sean en la galería como en casa) puede tener efectos mas perjudiciales que beneficiosos.

Lo complicado es que cada uno es un mundo y lo que a uno le va muy mal a otro puede no afectarle en absoluto, por lo que dar la fórmula magistral es tan arriesgado como peligroso. De hecho ni todos los tenistas desarrollan epicondilitis ni todos los tiradores sufren de lo mismo.

Los ejercicios que mencionas son buenos seguro, pues efectivamente todo lo que no sea "bloquear" la muñeca va irremediamente al desastre, ya sea para modalidades de precisión pura como en las de velocidad y para ello es necesario tener un muy buen tono muscular en los flexores

Vamos, que esto es como la siete y media..... Pero tanto en este juego como en el tema de la epicondilitis es mejor quedarse corto que pasarse.

También te digo que yo sufrí de este problema y entrenaba sin demasiados problemas olvidando el dolor y concentrándome en lo importante "las miras"

Otro tema son los espasmos musculares que hacen incontrolable la parada en un momento dado..... Sin poder generalizar en un porcentaje importante también viene de musculación exagerada pero esta vez en el bíceps y tríceps y los músculos de la espalda y hombro. La gente que ha hecho "remo" lo sabe muy bien.

Un abrazo y espero no estar liando el tema  
Juan

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**  
**jestebanv » 04 Nov 2011 17:47**

**"Dexterclaymore escribió:**

**Pacov, perdona pero no he entendido en qué consiste exactamente el punto 2, lo de los disparos dobles, a ver si puedes especificar un poco más. Gracias."**

Creo que se refiere al hecho de hacer dos disparos seguidos de manera que nos obliguemos no solo a recuperar las miras sino a poner en marcha todo el mecanismo de parada y disparo.

Este entrenamiento se hace mucho para preparar las tiradas de velocidad tanto olímpica (entonces se tira a las dos primeras siluetas para iniciar el movimiento de torso) como en la militar para coger el ritmo.

Pero Pacov seguro que lo explica mejor  
Un abrazo. Juan

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**  
**Pacov » 04 Nov 2011 18:20**

**"Dexterclaymore escribió:**

**Pacov, perdona pero no he entendido en qué consiste exactamente el punto 2, lo de los disparos dobles, a ver si puedes especificar un poco más. Gracias."**

Hola: líbreme Dios de parafrasear o "traducir" al gran entrenador ruso. Reproduzco sus palabras y que cada uno intente comprenderlas, sobre todo en el campo de tiro.

LA FIJACIÓN DE LA MUÑECA  
ENTRENAMIENTO CON EL ARMA

-Disparos dobles de pistola standard.

El primer disparo se usa para crear el fondo, el tono muscular "después del disparo". Al memorizar este tono muscular, el tirador realiza el segundo disparo.

-Disparos "dobles" de pistola de aire o libre.

Es igual al primer ejercicio, solo que el primer disparo es imaginario. El tirador tiene que crear el tono muscular "después del disparo" con la memoria muscular y su fuerza de imaginación.

Un saludo a todos. Pacov

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 07 Nov 2011 16:08**

Hola Gente, ante todo mil disculpas por el "abandono"□, pero estuve más de 10 días sin teléfono ni internet, se cayó un poste telefónico de frente a mi casa y allá fue mi teléfono fijo y mi conexión adsl, les aseguro que me sentí en la era del hielo por 10 días jajajaja

**"Pacov escribió:**

**¿Me equivoco, o es un ejemplo de lo mismo que usted dice? Un saludo y gracias por su amabilidad."**

Si, así es Pacov, más allá que cada uno tiene su estilo y el tirador debe construir su manera física de ejecutar los disparos, esto que comentás es un ejemplo.

Nada que agradecer, siempre es un gusto compartir con ustedes este hilo.

**"Jestebanv escribió:**

**Yo difiero (solo en este punto :D ) con Tomate pues pienso que la epicondilitis no es producida por el retroceso del arma sino por el "fortalecimiento" de los músculos del antebrazo como consecuencia de la "presa" sobre la culata del arma. Hacer la prueba: apretar el puño y veréis cuales son los músculos que intervienen.**

**Por lo tanto las modalidades en las que se aprieta mas el arma (fuego central y estandard por ejemplo son mas propensas a provocar este problema que la libre y aire).**

**Abrazos a todos**

**Juan"**

Bueno, hacés muy bien en disentir, la anatomía humana no es mi fuerte y siempre tomé esto de que el "codo de tenista"□ y el del tirador se producían por los golpes a la pelota o los retrocesos del arma, pero si vos decís que la causa es otra para mí está perfecto, porque no tengo postura personal en relación a esto. Hablo por boca de terceros.

**"Pacov escribió:**

**Según el famoso entrenador Piddubniy, el punto débil del tirador de pistola es la muñeca y considera clave fortalecerla."**

El gran maestro Anatolii Piddubnyi ha puesto patas arribas todo lo que creíamos en cuanto a empuñe, puntería, disparadores en fin!..

Muchas de sus recomendaciones me han dado excelentes resultados con mis alumnos, él sostiene que más que la puntería más que la presión sobre el disparador o la parada del arma, el principal causante de los buenos y malos disparos es el tono muscular y la rigidez de la muñeca.

Todo un mundo para explorar y experimentar.

Me alegra de haber vuelto. Jajajajaja

Les dejo un abrazo.

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Dexterclaymore » 07 Nov 2011 18:00**

Ok, y ¿consejos para reforzar la rigidez de la muñeca?.

Gracias.

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Pacov » 07 Nov 2011 18:59**

**"Tomate escribió:**

**El gran maestro Anatolii Piddubnyi ha puesto patas arribas todo lo que creíamos en cuanto a empuñe, puntería, disparadores en fin..**

**Muchas de sus recomendaciones me han dado excelentes resultados con mis alumnos, él sostiene que más que la puntería más que la presión sobre el disparador o la parada del arma, el principal causante de los buenos y malos disparos es el tono muscular y la rigidez de la muñeca.**

**Todo un mundo para explorar y experimentar.**

**Me alegra de haber vuelto. Jajajajaja**

**Les dejo un abrazo."**

¡Ya era hora, Tomate! Creí que se había cansado de nosotros.

En efecto, los artículos de Piddubniy (Los problemas de importancia vital en el tiro con pistola y su segunda versión La técnica del tiro con pistola) suponen un cambio de tantas cosas que rompe con la rutina de muchos de nosotros. No es fácil seguir sus ideas por eso, pero puedo decir que CADA VEZ

QUE CONSEGUÍA□ HACER LO QUE ÉL PROPUGNA, MIS TIROS FUERON BUENOS. Por otra parte, si vemos con atención a los grandes tiradores en las copas del mundo, es fácil contemplar que la mayoría de ellos siguen sus pasos, especialmente en lo que se refiere a tres de sus ideas básicas: a) levantar el arma "sintiendo interiormente" la postura del cuerpo (ahí está Taniu Kiriakov, que levanta el arma con los ojos cerrados, y Oleg Omelchuk, que mira "al tendido" mientras levanta); b) el movimiento del arma dentro del Área de puntería (son famosas las oscilaciones del arma de Jon Oh Jing o de Olena Kostevich, medallistas de casi todo); c) la acción del dedo Índice en continuo movimiento hasta que sale el disparo (Skanaker, Matsuda, etc., etc.).

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Pacov » 07 Nov 2011 19:05**

**"Dexterclaymore escribió:**

**Ok, y ¿consejos para reforzar la rigidez de la muñeca?.  
Gracias."**

Repito lo que expuse en un post anterior, por si te apetece probar.

Según el famoso entrenador Piddubniy, el punto débil del tirador de pistola es la muñeca y considera clave fortalecerla. Para ello aconseja dos ejercicios:

1) Sin arma, por lo que se puede hacer en cualquier parte y en cualquier momento. Consiste en sujetar algo parecido a la empuñadura del arma e intentar fijar la muñeca sin apretar mucho los dedos, y controlar con la otra mano la rigidez de la muñeca. Lo compara con la idea de que es como si tuviésemos en la mano un huevo muy pesado pero con la cáscara muy frágil que no se puede apretar. En esa situación, hacer movimientos muy lentos del dedo Índice, controlando que no alteren el tono muscular de la muñeca.

2) Con arma: Una de las maneras consiste en hacer disparos dobles, el primero de los cuales crea el "tono muscular", y entonces realizar el segundo disparo. La otra forma que recomienda es entrenar las series de 20 segundos con la pistola de estándar. Añol le llama "la llave de oro para todas las modalidades de pistola", porque es tiempo suficiente para no precipitarse pero no permite alargar las punterías. Es decir, sin fijar la muñeca no es posible tirar bien este ejercicio.

Habla de un tirador ruso, Grigoriy Kosyh, que se pasó toda una temporada entrenando los "pares de tiros sin bajar la mano, entrenando la muñeca", con una pistola Margolin. Resultado: Oro olímpico en México.

Saludos.

Pacov

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**zenico9 » 07 Nov 2011 19:46**

Hola a todos! Aunque hace tiempo que no participo lo sigo de cerca y os contaré mi experiencia. Estuve en Granada participando de el Campeonato de españa teniendo unos resultados penosos. Me explico. Habitualmente en tiradas provinciales rondo los 550/560 en F. Central y 530 en 9 mm. Pb. En Granada ni de coña apenas paso de 500 en F. Central y 520 en Parabellum, por supuesto en P. Standard no iba ser menos 490. La presión me puede, todo lo que se lo olvido, no paro, no me sale el disparo y el resultado ahí está. Mi pregunta es: las hierbas como Valeriana, Tila o así dan resultado o algún otro remedio no químico o sea natural? Porque es frustrante. Y para muestra os pongo un ejemplo, vengo de Granada y adquiero una Tesro TS de segunda mano modelo II resultado 150" = 186 puntos; 20 " 175 y 10 " 170 aunque bajo bastante en 20 y 10 la verdad no lo entreno por que ahora solo tenía un astra constable pero es que en granada en 150" hice 172 puntos es decir he estado 40 o 50 puntos por debajo, que hacer?.

En otro orden de cosas ante los precios prohibitivos de las zapatillas, sauer, corima o similares 150 euros o mas que os parecen las adidas gazelle por 60 eurilos a mi me parecen bastante planas y con algo de cuña atrás y pueden dar la talla. Algún consejo mas sobre este tema merece la pena? Saludos a todos por vuestros consejos y especialmente al maestro Tomate, grande grande grande, si señor. Saludos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**neoff » 08 Nov 2011 03:04**

Otra vez, y no me canso de hacerlo, os tengo que dar las gracias a todos los gurus de este post por los trucos, consejos. Ejercicios etc. En dos años he subido bastante mi nivel y el domingo pasado me ha dado una alegría ver mi nombre en cabeza de lista de los resultados de la tirada donde estábamos nada menos que 55 tiradores. Muchos de primera categoría y unos cuantos veteranos con buen nivel! Hacia frío, llovía, no había mucha luz natural, el Árbitro no tenía nada de experiencia, bueno solo por decir que las condiciones no eran las mejores PERO, eran las mismas para todos!! 536 puntos me han dado mi primer puesto, os lo dedicó.

Saludos

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

Tomate » 08 Nov 2011 13:20

**"Zenico9 escribió:**

**La presión me puede, todo lo que se lo olvido, no paro, no me sale el disparo y el resultado ahí está."**

Estimado, la lucha contra la presión es uno de los aspectos mas complejos de este deporte, de la misma manera que entrenamos las posturas y las técnicas para disparar hay que entrenar y sobre todo visualizar las situaciones de competencia, conseguir un equilibrio entre destrezas y manejo mental.

**"Zenico9 escribió:**

**Mi pregunta es: las hierbas como Valeriana, Tila o así dan resultado o algun otro remedio no químico o sea natural?"**

Sirven, pero no son mágicos, cuando novato me pasé un año no comiendo carnes rojas porque me dijeron que eran malas para el tiro, pero resulta que no hacía ningún esfuerzo por controlar otras cuestiones de mi preparación mental, por lo que la abstinencia de carnes rojas no hizo el menor efecto, lo mismo reemplacé el café por tilo durante meses tomaba solo té de tilo, pero el resultado fue el mismo, faltaban otras cosas y esto por si solo no hacían la diferencia.

**"Zenico9 escribió:**

**Porque es frustrante. Y para muestra os pongo un ejemplo, vengo de Granada y adquiero una Tesro TS de segunda mano modelo II resultado 150" = 186 puntos; 20 " 175 y 10 " 170 aunque bajo bastante en 20 y 10 la verdad no lo entreno por que ahora solo tenía un astra constable pero esque en granada en 150" hice 172 puntos es decir he estado 40 o 50 puntos por debajo, que hacer?."**

Sin dudas que es frustrante, pero no hay una solución mágica al tema, es más creo que si ves las consultas de los compañeros muchas están relacionadas a la parte mental.

Sin querer hacer un tratado te sugiero que te concentres en la actuación, no ocupes la cabeza en los resultados, solo en lo que tenés que hacer, tomar los disparos uno a uno, las series rápidas una por una, no sumes no te quedes pegado al disparo que ya hiciste, en fin cortar los pensamientos perniciosos, no engancharte en la "espiral ascendente"□ algo como esto: "estoy nervioso, no puedo tirar"□ "no puedo tirar porque estoy nervioso"□, ejercicios de respiración ayudan a controlar el ritmo cardíaco y la relajación, si hacés algún método de autocontrol utilizar la visualización, no solo de los disparos sino también de las situaciones, imaginate tirando el campeonato de españa y visualizá tu comportamiento, el que vos querés tener, estas disciplinas se basan en que en algún punto nuestro cerebro no distingue la realidad de la imaginación, (pensá en algo que te asuste y enseguida te agarra angustia). En fin, lo Único que no está permitido es dejar de intentar todo lo demás vale.

**"Zenico9 escribió:**

**Saludos a todos por vuestros consejos y especialmente al maestro tomate, grande grande grande, si señor. Saludos."**

Gracias por lo que me toca, es bueno saber que algo de lo que uno escribe sirve.

Las zapatillas se ven muy lindas y a 1/3 de las "especiales"□ están buenas, lo importante es que te queden bien y sean cómodas.

**"Neoff escribió:**

**Otra vez, y no me canso de hacerlo, os tengo que dar las gracias a todos los gurus de este post por los trucos, consejos. Ejercicios etc. En dos años he subido bastante mi nivel y el domingo pasado me ha dado una alegría ver mi nombre en cabeza de lista de los resultados de la tirada donde estábamos nada menos que 55 tiradores . Muchos de primera categoría y unos cuantos veteranos con buen nivel! Hacia frío, llovía, no había mucha luz natural, el Árbitro no tenía nada de experiencia, bueno solo por decir que las condiciones no eran las mejores PERO, eran las mismas para todos!! 536 puntos me han dado mi primer puesto, os lo dedicó. Saludos"**

JAJAJAJAJA EXCELENTE!!!!!! Felicitaciones por tu triunfo!!!!!!.

No hay nada como ganar ¿No?.

Me alegra mucho saber que las cosas que escribimos sirven que alguien las aprovecha. Pero siempre la mano que lleva el arma es la tuya, así que en buena hora a seguir cosechando victorias.

Un abrazo

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

zenico9 » 09 Nov 2011 15:24

Sr. Tomate gracias por sus inestimables consejos. Lo de la visualización positiva ya había leído algo sobre eso aunque no lo he llegado a poner en práctica pues me preocupó más de cuantos puntos tengo que hacer hoy, que realizar un trabajo de tiro a tiro. Cuando estoy en la línea de tiro no controlo, sobre todo cuando se trata de la tirada provincial o regional que te da el pase a otros campeonatos, desconfío de mis posibilidades o que se yo, el caso es que comienzas a dudar, a no salirte el disparo, a no respirar y así una serie de sentimientos internos que te hacen marchar de lo que sabes hacer en casa, te vas de la tirada.... Creo que lo que expongo será de conocimiento de mas de uno, verdad? Bueno sr. Tomate prometo en la próxima no pensar en puntos y si en apuntar, parar y disparar tiro a tiro y ya les contaré, entre tanto entreno en casa casi a diario, algo de pesas un día y otros seguimiento de líneas, líneas y mas líneas, parches etc, bueno por cierto este domingo nos queda una de 9 mm. Y otra la semana siguiente de multicalibre, intentaré practicar lo entrenado. Perdonar por el tocho pero congratula tertuliar por este medio con gente que comparte tus inquietudes. Saludos.

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

Tomate » 11 Nov 2011 05:05

“Zenico9 escribió:

**Sr. Tomate gracias por sus inestimables consejos. Lo de la visualización positiva ya había leído algo sobre eso aunque no lo he llegado a poner en práctica pues me preocupó mas de cuantos puntos tengo que hacer hoy, que realizar un trabajo de tiro a tiro.”**

Por nada, es un gusto poder aportar alguna cosa.

Siempre hay que dar la batalla aunque las cosas no salgan, Yo hago correctamente todo los pasos que después el resultado no sea el esperado es otra cosa, pero no hay que rendirse. No dejes de intentar.

“Zenico9 escribió:

**Cuando estoy en la línea de tiro no controlo, sobre todo cuando se trata de la tirada provincial o regional que te da el pase a otros campeonatos, desconfío de mis posibilidades o que se yo, el caso es que comienzas a dudar, a no salirte el disparo, a no respirar y así una serie de sentimientos internos que te hacen marchar de lo que sabes hacer en casa, te vas de la tirada.... Creo que lo que expongo será de conocimiento de mas de uno, verdad? .”**

La cabeza es bastante complicada a veces y por mas que queramos llevar nuestros pensamientos hacia un lado ella los desvía, pero siempre hay que volver a lo que tenemos que hacer. Sabés tirar, entrenás ¿Por qué no confiar? Algo no estamos haciendo bien si no podemos confiar en lo que sabemos hacer. Hay que trabajar en esto, no tiene sentido crecer técnicamente si después no lo podemos plasmar en los números. A poner pilas che!! jajajaja

“Zenico9 escribió:

**Bueno sr. Tomate prometo en la próxima no pensar en puntos y si en apuntar, parar y disparar tiro a tiro y ya les contaré, entre tanto entreno en casa casi a diario, algo de pesas un día y otros seguimiento de líneas, líneas y mas líneas, parches etc, bueno por cierto este domingo nos queda una de 9 mm. Y otra la semana siguiente de multicalibre, intentaré practicar lo entrenado.”**

Te tomo la palabra y espero que me cuentes que conseguiste al menos mantener la concentración en la mitad de la prueba, no es poco y por algo se empieza.

“Zenico9 escribió:

**Perdonar por el tocho pero congratula tertuliar por este medio con gente que comparte tus inquietudes. Saludos.”**

No hay “tocho”□ este es el objetivo del post y del foro, si nadie escribe no hay temas que seguir.

Mucha suerte con la prueba de 9 mm

Un abrazo

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

zenico9 » 12 Nov 2011 20:14

Propósito de enmienda y ahí estaremos. Saludos.

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**zenico9 » 15 Nov 2011 18:09**

La verdad es que en los Últimos tiempos todo me sale mal, os cuento. Resulta que la tirada que en principio iba a ser de 9 mm. Permitieron tirar con 32 y 22, total que como yo llevaba el 32 y una cajita recargada de 1.1. Gn. De ba 10 me dije pues mejor ocasión para probar la tesro III (la adquirí el martes de segunda mano) no la voy a encontrar. Antes de entrar a la galería decido cambiar el peso y recorrido del 1 er. Tiempo (error) y así entro en la cabina de tiro. Comienza la tirada con prueba, 46 puntos no está mal. 1ª serie interrupción la vaina queda pillada en la ventana y observo como otras caen encima de la mesa sin fuerza. Sigo tirando una bala se cae al 2 y nueva interrupción. Continúo tirando con nuevas interrupciones de vainas pilladas en la ventana de expulsión y otros tiros al 3 (desastre). Pido una caja para continuar a un amigo que recarga a 1.2 de gn. De ba 10 y sorpresa interrupción y así hasta el final. Análisis: mi munición la hice hace unos 15 días en un lugar con bastante humedad y no retire la munición de allí hasta el día de la tirada. La pistola la probé el miércoles sin un mal fallo pero a 22º de temperatura y una humedad de un 60 %. El domingo habían bajado las temperaturas a 7º y una humedad del 90% pues desde el jueves a estado lloviendo. Análisis y deducción: 1º.- ¿como se me ocurre llevar munición recargada a una tirada oficial?, 2) como no la probé antes en las mismas circunstancias y la dejé en un trastero húmedo 15 días...? Pues creo que LECCIÓN APRENDIDA, los experimentos en tiradas oficiales, con gaseosas. Haber que os parece. Saludos.

## **Re: Otro desastre. Ahora la munición.**

**Tomate » 18 Nov 2011 13:39**

**“Zenico9 escribió:**

**La verdad es que en los Últimos tiempos todo me sale mal, os cuento. Resulta que la tirada que en principio iba a ser de 9 mm. Permitieron tirar con 32 y 22, total que como yo llevaba el 32 y una cajita recargada de 1.1. Gn. De ba 10 me dije pues mejor ocasión para probar la tesro III (la adquirí el martes de segunda mano)no la voy a encontrar.”**

Estimado, es difícil decir algo cuando vos mismo te das cuenta y criticás lo que hiciste, pero un par de reglas de oro son no improvisar en las competencias, esa no era la “mejor ocasión para probar la Tesro !!!.” El arma y la munición deben ser probadas antes de la competencia e ir a la misma con todo probado y funcionando correctamente.

**“Zenico9 escribió:**

**Antes de entrar a la galería decido cambiar el peso y recorrido del 1 er. Tiempo (error) y así entro en la cabina de tiro.”**

Otro ¿Para que tocar si estaba en condiciones?? Y si no estaba en reglamento ¿Cómo no se vio con anterioridad?? Muchas veces los tiradores creemos que experimentar en las competencias puede ser lo que nos “salve” y en general esto es lo que nos hunde. Los campeones usan todo lo que tienen ya sobradamente probado y recontraconfiable, no inventan nada en la competencia.

**“Zenico9 escribió:**

**Comienza la tirada con prueba, 46 puntos no está mal. 1ª serie interrupción la vaina queda pillada en la ventana y observo como otras caen encima de la mesa sin fuerza. Sigo tirando una bala se cae al 2 y nueva interrupción.”**

Bueno es consecuencia de lo mismo, la munición sin probar en el arma nueva, en fin! un compendio lo que NO se debe hacer en una competencia, pero lo bueno es que sirve de experiencia y que seguramente no volverás a repetir algo así (sobre todo si recordás bien la sensación de frustración que producen estas cosas en plena competencia).

**“Zenico9 escribió:**

**Pues creo que LECCIÓN APRENDIDA, los experimentos en tiradas oficiales, con gaseosas. Haber que os parece. Saludos.”**

Bueno, la autocrítica y el asumir que la lección ha sido aprendida permiten pasar el hecho a la historia y mirar hacia la próxima competencia procurando no repetir errores.

En lo personal te agradezco que lo contaras y que pueda servir para otro compañero como experiencia. Como todos yo también he hecho algo así alguna vez, tiraba estándar con una Baikal (un arma que amé) esta tenía el cargador en la empuñadura. Cuando armé la valija un cargador fue en la pistola y el otro lo puse encima de algo de ropa y cerré la valija, luego del viaje y al día siguiente en la competencia, el cargador que tenía en la pistola funcionaba perfectamente pero me era duro para

cargar, así que alegremente decidí que el otro era mas suave y por ende mejor, cargo, disparo y Falla.. Eh!!!! ¿qué pasó?? No estaba acostumbrado a fallas, repito, nueva falla.. Pienso ¿qué hice diferente?? Cambié el cargador!!!!!!.....vuelvo al otro cargador y otra vez el arma funciona sin problemas.. Al apretarlo con la ropa se "panceó" y dejo de funcionar bien el elevador, ¿la solución? Lo puse al revés en el viaje de vuelta y cuando llegué a casa estaba como nuevo y por suerte la lección aprendida. NO se cambian o arreglan cosas que no están rotas durante los torneos.  
Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**litomac » 20 Nov 2011 22:45**

Qué placer leerte de nuevo Tomate.

Me he comprado una Powerball, y la verdad es que se nota en los antebrazos.

lo que no sé es si mejorará en el tiro.

Veremos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**jumangi » 21 Nov 2011 19:16**

Hola señores, soy un novato del todo que lleva cerca de 2 meses tirando con aire y estoy mejorando en las tiradas sociales, la primera vez que tiré hice solo 370 puntos de 600 y la segunda 440 puntos de 600.

Cuando entreno con el aire, suelo hacerlo bien para el tiempo que llevo.

El caso es que he estado haciendo el cursillo para la licencia F y la verdad que no se que me pasa que lo hago fatal, la seguridad perfecta pero a la hora de tirar algo falla y es la concentración, porque pienso que es un arma de fuego y es peligrosa, le tengo mucho respeto pero no miedo y no se como hacer para pensar como con la de aire y estar tranquilo.

Hay momentos que al apuntar me tiembla mucho la mano y tengo que bajar el arma y contar hasta 20.

¿ Que creéis que puede pasarme?, como os digo este sábado tengo examen y me temo que me tirarán y no aprobaré.

Consejos por favor.

Muchas gracias

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 21 Nov 2011 21:25**

Gracias litomac siempre he tratado de mantenerme leyendo este hilo y respondiendo en Él

Lo que pasa es que no siempre se puede todo, sumado a que cada vez tengo más ocupaciones relacionadas al tiro y a los escritos. Pero siempre me mantengo en línea en este hilo. Además del Blog que tengo aquí en:

<http://www.arms.es>

y la página de:

<http://www.rosarioshooting.com.ar>

Estimado jumangi supongo que la licencia F es deportiva y que el tema es un poco la ansiedad y la presión de rendir un examen y a la vez la novedad del arma de fuego, pero las medidas de seguridad son las mismas que para un arma neumática, por lo que si podés ser seguro manejando tu arma de aire lo serás con una de fuego.

Lo que te recomendaría es no dar el salto a un grueso calibre de entrada, empezá con .22 y después vas subiendo peldaños, no dejes el aire que siempre será un excelente entrenamiento y a bajo costo.

Uno debe ir confiando en las habilidades que adquiere, si estás trabajando, aprendiendo y mejorando (todo ello sacado de tus propios dichos) es lógico pensar que vas a ser mas diestro con el arma y por ende confiar en que no será peligrosa en tus manos salvo para los blancos, es bueno tener respeto por las armas pero también es bueno confiar en uno en cuanto a su manejo y a las normas de seguridad.

Si sos respetuoso de las normas de seguridad que has aprendido no hay razón para que dudes de vos.

Confianza che!!!, pero sin descuidarse ¿ok?

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**zenico9 » 22 Nov 2011 04:42**

Pues resulta que la recarga de 1.1 de ba 10 era floja efectivamente, pero el problema de no extraer algunos cartuchos no era la carga de pólvora sino que tenía la uña extractora rota y la encontré debajo del puesto de tiro el domingo pasado pues me ocurría exactamente lo mismo pero ahora con munición original Focchi. Esta vez no fue culpa de la recarga, del indio ni del arco fue la jodida uña pero es que no levanto cabeza. Saludos y os adjunto foto. Por cierto la tesro III ya está reparada por gentiliza del sr. Ayala. Espero no tener que aburriros con más penalidades.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**jumangi » 22 Nov 2011 16:18**

Hola Tomate y gracias por contestar.

Yo solo quiero tirar con el 22 y tiro de precisión, no me gustan los calibres grandes y como bien dices es barato al igual que el aire que también es barato.

Ya contaré como me ha ido el sábado que viene y si va todo bien lo primero será un armero de clase III y luego ya miraré alguna del 22 tipo Walther o como la que tengo de aire una Feinwerkbau P44 pero del 22.

Saludos

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**zenico9 » 22 Nov 2011 17:45**

Aplica en esa prueba las mismas técnicas que empleas en el aire, apuntar, parar y disparar y verás como todo sale bien, es más, posiblemente mejor de lo que te imaginas, piensa solo en ver las alzas y el punto y cuando todo esté correcto, presión, presión y el disparo saldrá solo. Saludos y suerte.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**jumangi » 22 Nov 2011 17:54**

Gracias Zenico9, lo intentaré y la teoría la tengo, el problema que fallo en la práctica.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**tirititao » 22 Nov 2011 19:01**

Hola compañero, olvídate de que es un arma de fuego, después de todo con el .22 no vas a notar casi diferencia, como te dicen concéntrate en las miras y en el disparador y olvídate de lo demás, a 25 metros con el .22 es mucho más fácil sacar puntos que a 10 metros con aire, te lo aseguro. Un vez que saques la F, que seguro que la consigues en este examen, mi consejo es que antes de comprar pistola pruebes todas las que puedas, te aseguro que cada una tiene sus pros y sus contras por lo que tienes que comprar una con la que te sientas a gusto, es la clave para avanzar en estándar.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**jumangi » 23 Nov 2011 18:39**

Gracias Tirititao por los Ánimos y probar no se si podré, igual algún socio del campo de tiro me deje con alguna, pero solo llevo dos meses de socio y la verdad que amigos aún no tengo.  
Saludos

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**tirititao » 23 Nov 2011 19:36**

**“Jumangi escribió:**

**Gracias Tirititao por los Ánimos y probar no se si podré, igual algún socio del campo de tiro me deje con alguna, pero solo llevo dos meses de socio y la verdad que amigos aún no tengo.  
Saludos”**

Por preguntar no se pierde nada, el no ya lo tienes. Siempre hay gente maja en todos los clubs.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 25 Nov 2011 15:46**

Es importante que el arma funcione correctamente si está rota hay que repararla, lo mismo pienso que antes de comprar armas es imprescindible hacer la mayor cantidad de averiguaciones posibles, intentar probar las armas y si no se puede al menos empuñarlas y ver como quedan, en fin.

Que un arma de competición no es barata y uno no compra una cada semana o quincena.

Un abrazo

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jumangi » 26 Nov 2011 13:47**

Bueno señores, examen realizado y he salido muy contento aunque no hemos mirado las dianas excepto la Guardia Civil.

El martes entrante sabré si he aprobado... ya os diré.

Saludos

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 26 Nov 2011 19:17**

Excelente!!!!, no hay razón para no ser optimista y pensar que te ha ido bien!!!. Confianza y esperamos el resultado.

Un abrazo

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**tirititao » 26 Nov 2011 21:19**

**"jumangi escribió:**

***Bueno señores, examen realizado y he salido muy contento aunque no hemos mirado las dianas excepto la Guardia Civil.***

***El martes entrante sabré si he aprobado... ya os diré.***

***Saludos"***

Cómo se las gastan en tu tierra los guardias, ni que fuese una oposición je,je, en la mía te dan los aprobados sobre la marcha.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Saxtorph » 28 Nov 2011 20:29**

He seguido el hilo y me parece interesantísimo. Yo estoy empezando a tirar con revolver en avancarga y pretendo sacarme la F con examen en enero. Creo que en avancarga con revolver tiro fatal y por tanto, como otros compañeros del hilo estoy empezando a mosquearme un montón con el examen práctico de la F arma corta no vayamos a fastidiarlo.

La empuñadura del Remington de avancarga es terrible, pero aun así creo que parte de mi problema es fuerza en los hombros y brazos. Estoy haciendo ejercicios por mi cuenta con dos pesas de 2 kg cada una, pero, ¿me podéis sugerir ejercicios concretos?, alguna tabla que pudiera hacer en casa en digamos 30 minutos diarios...

Os lo agradecería infinito, por eso de no hacer el indio delante de la Guardia Civil el día del examen...

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 29 Nov 2011 21:24**

**"Saxtorph escribió:**

***He seguido el hilo y me parece interesantísimo. Yo estoy empezando a tirar con revolver en avancarga y pretendo sacarme la F con examen en enero. Creo que en avancarga con revolver tiro fatal y por tanto, como otros compañeros del hilo estoy empezando a mosquearme un montón con el examen práctico de la F arma corta no vayamos a fastidiarlo.***

***La empuñadura del Remington de avancarga es terrible, pero aun así creo que parte de mi problema es fuerza en los hombros y brazos. Estoy haciendo ejercicios por mi cuenta con dos pesas de 2 kg cada una, pero, ¿me podéis sugerir ejercicios concretos?, alguna tabla que pudiera hacer en casa en digamos 30 minutos diarios...***

***Os lo agradecería infinito, por eso de no hacer el indio delante de la Guardia Civil el día del examen..."***

Yo soy de la opinión de usar la misma arma con la que se tira para hacer brazo en casa. Con pesas corres el riesgo de "pasarte" y que el remedio sea peor que la enfermedad.

El tiro en seco en casa y el mantenimiento de miras mientras se sigue una figura geométrica (un cuadro te puede valer) es muy recomendable no solo para los que empiezan sino para todos en las épocas de poca galería de tiro.

Un abrazo, Juan

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Saxtorph** » 30 Nov 2011 08:59

Gracias, Jestebanv. Pero veréis, entre el trabajo y otras cosas, últimamente (los últimos 20 años más bien, je je) digamos que he hecho poco ejercicio, así que quisiera además de practicar el tiro en seco y el alineamiento de miras, algunos ejercicios digamos más enérgicos para conseguir seguridad en la parada, encaramiento y mantenimiento de la posición de tiro. Alguna sugerencia?

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jumangi** » 30 Nov 2011 14:15

Bueno señores, que hoy me han llamado y que ya puedo ir a por lo papeles para la licencia F, vaya que estoy aprobado.

Ahora a buscar armero y luego un 22 para tiro de precisión qué es lo que me gusta.

Ya os iré informando de cómo va todo.

Saludos y gracias

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**tirititao** » 30 Nov 2011 16:56

Enhorabuena, hay un grupo de compañeros que están intentando montar una compra conjunta de armeros grado III, te lo digo por si te interesa, en esas compras se pueden sacar buenos descuentos. Por si te vale están aquí

<http://www.armas.es/foros/accesorios-para-el-tiro-compra-venta/compra-conjunta-de-armero-arma-corta-t897979-540.html>

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate** » 30 Nov 2011 21:48.

**"Saxtorph escribió:**

***He seguido el hilo y me parece interesantísimo. Yo estoy empezando a tirar con revolver en avancarga y pretendo sacarme la F con examen en enero. Creo que en avancarga con revolver tiro fatal y por tanto, como otros compañeros del hilo estoy empezando a mosquearme un montón con el examen práctico de la F arma corta no vayamos a fastidiarlo."***

Estimado, disparar avancarga es diferente que armas de fuego de cartucho metálico, para avancarga al haber mucho más tiempo desde que el tirador desengancha el mecanismo de disparo hasta la salida del proyectil por la boca del arma es imprescindible hacer una buena continuación del disparo y mantener una parada importante.

No tenés que "mosquearte" no hay nada que no se pueda aprender (dentro de ciertos límites) con un poco de trabajo y concentración.

**"Saxtorph escribió:**

***La empuñadura del Remington de avancarga es terrible, pero aun así creo que parte de mi problema es fuerza en los hombros y brazos."***

Puede ser, pero me gustaría que hicieras alguna prueba con un arma (¿de verdad? Jajajajaja chiste!! Chiste!! Juro que es chiste!!!!, ahora se me vienen los avancargueros a lincharme jajajaja) de cartucho metálico y si es posible .22 LR como para ver cómo te sentís con el arma y si te va mejor que con el revolver de avancarga.

**"Saxtorph escribió:**

***Estoy haciendo ejercicios por mi cuenta con dos pesas de 2 kg cada una, pero ¿me podéis sugerir ejercicios concretos?, alguna tabla que pudiera hacer en casa en digamos 30 minutos diarios..."***

Me parece muchos 2 kilos para arrancar y más si decís que hace 20 años que no haces nada. Cuidado con las lesiones que son el final del juego, no hay nada peor que no poder disparar por una lesión.

**"Saxtorph escribió:**

***Os lo agradecería infinito, por eso de no hacer el indio delante de la Guardia Civil el día del examen..."***

Lo que podamos ayudar estamos a tus ordenes, hacete una prueba con una .22 y contanos como te fue y que sensaciones te dejó el arma.

**"jumangi escribió:**

***Bueno señores, que hoy me han llamado y que ya puedo ir a por lo papeles para la licencia F, vaya que estoy aprobado."***

FELICITACIONES jumangi!!!!!! que bueno!!!!!! Ahora es todo hacia arriba el camino, me alegro mucho que te haya ido bien y aprobaras.

Un fuerte abrazo.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jumangi » 30 Nov 2011 22:07**

Pues gracias Tomate, hice 56 puntos pero suficientes para la licencia y aunque tardará 3 /4 meses en llegarme a casa, sigo con el aire que para mi es la escuela del tiro de precisión y como decía, una vez tenga el armero y coja una del .22 a practicar y estoy seguro que mejoraré mucho esos puntos.

Saludos y gracias

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jumangi » 30 Nov 2011 22:12**

**"Saxtorph escribió:**

***He seguido el hilo y me parece interesantísimo. Yo estoy empezando a tirar con revolver en avancarga y pretendo sacarme la F con examen en enero. Creo que en avancarga con revolver tiro fatal y por tanto, como otros compañeros del hilo estoy empezando a mosquearme un montón con el examen práctico de la F arma corta no vayamos a fastidiarlo.***

***La empuñadura del Remington de avancarga es terrible, pero aun así creo que parte de mi problema es fuerza en los hombros y brazos. Estoy haciendo ejercicios por mi cuenta con dos pesas de 2 kg cada una, pero, ¿me podéis sugerir ejercicios concretos?, alguna tabla que pudiera hacer en casa en digamos 30 minutos diarios...***

***Os lo agradecería infinito, por eso de no hacer el indio delante de la Guardia Civil el día del examen..."***

Hola, oye practica con un 22 y verás como lo haces mejor que con la avancarga que tiene más retroceso.

Una vez apruebes la F, pides directamente la AE junto con la F.

La avancarga es una maravillosa modalidad de tiro y alabo tu gusto.

Ya nos dirás, como lees yo soy bastante malo con el 22 y he aprobado, con el aire soy mucho mejor he llegado entrenando hasta los 496 puntos.

Saludos

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**tirititao » 30 Nov 2011 22:33**

El problema de los Remington de avancarga no es tanto el retroceso como la empuñadura, es muy pequeña y se agarran mal (hay que pensar que los de caballería lo utilizaban con guantes, de hecho hay muchos tiradores de avancarga que los utilizan ya que están permitidos), yo tiro con un Pietta Shooter que para mí la mejor empuñadura pero hay a veces que te cabreas por no sujetarlo. En el último provincial hive 96 puntos, una muy buena tirada pero para que veáis lo que es la maldita empuñadura, en el último tiro, agarré mal y se fue directamente a un cuatro.

De todas formas, si quieres entrenar para la F es mejor hacerlo con un .22, aunque sea una de las del club que suelen estar castigadas, siempre es mejor que hacerlo con avancarga (aunque ahí quedan esos 96 para el que quiera hacerlos con un .38 que en avancarga no vale con solo tocar la raya.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 01 Dic 2011 10:15**

**"Saxtorph escribió:**

***Gracias, Jestebanv. Pero veréis, entre el trabajo y otras cosas, últimamente (los últimos 20 años más bien, je je) digamos que he hecho poco ejercicio, así que quisiera además de practicar el tiro en seco y el alineamiento de miras, algunos ejercicios digamos más enérgicos para conseguir seguridad en la parada, encaramiento y mantenimiento de la posición de tiro. Alguna sugerencia?"***

Un buen ejercicio y en principio no peligroso para la musculatura es trabajar con gomas elásticas (de esas de amarrar los bultos a la baca del coche.... o al menos esto se hacía antes), tanto oponiéndose a levantar, es decir sujeta al suelo, como al bajar, sujeta al techo. Puedes ir aumentando la tensión gradualmente a medida que te encuentres cómodo. Es importante no solo el ejercicio de subir, sino sobre todo el de mantener la posición con la goma tirando hacia abajo.

Por supuesto que ambos ejercicios no se hacen a la vez, me refiero a tener gomas ancladas al suelo y al techo.

Un abrazo

Juan

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Saxtorph » 01 Dic 2011 17:14**

Gracias a todos por las sugerencias. Creo que efectivamente no se parece mucho un 22 a un 45 de avancarga, sobre todo por la empuñadura. Con el 22 en la mano me siento mucho más cómodo.

No obstante, de momento lo único que tengo para entrenar es el revolver de avancarga y con el practicaré hasta el cursillo de enero para la F.

Ayer estuve tirando y poco a poco voy cogiendo algo de maña en el tiro y sobre todo intentando evitar fallos de principiante.

Ya os contaré como me va el examen de la F, de nuevo gracias por vuestras sugerencias.

PD: algunas veces con el 45 tiro con cargas que llaman de guerra (30 grains de pólvora) y bala en lugar de bola y casi parece de verdad con los pepinazos que pega.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jumangi » 01 Dic 2011 20:01**

Bueno ya he entregado en la Guardia Civil toda la documentación para la licencia F, ahora a esperar sobre 2/3 meses hasta que llegue a casa.

Saludos

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 01 Dic 2011 21:25**

Todo lo que sea entrenamiento y disparos suma, claro que uno debe empezar desde lo más sencillo a lo más complejo y cuidado siempre de no lesionarse.

Me alegra mucho que el hilo vaya sirviendo para que se preparen para la licencia y a otros para ir entrenando y mejorando.

Un abrazo

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**tirititao » 01 Dic 2011 21:46**

**"jestebanv escribió:**

***Un buen ejercicio y en principio no peligroso para la musculatura es trabajar con gomas elásticas (de esas de amarrar los bultos a la baca del coche.... o al menos esto se hacía antes"***

El compañero tiene toda la razón, yo estoy saliendo de una lesión de hombro y estoy empezando a entrenar con gomas por prescripción del fisio. Empleo gomas de las que se usan en los hospitales, las encuentras en cualquier ortopedia. De todas formas, si alguien te dirige los ejercicios mejor ya que se trata de tonificar los músculos en una buena posición. Con eso y con tiro en seco con la misma pistola con la que tires vas cogiendo un fondo muy bueno y ganas bastante en la parada.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**tirititao » 01 Dic 2011 21:58**

**"Saxtorph escribió:**

***Gracias a todos por las sugerencias. Creo que efectivamente no se parece mucho un 22 a un 45 de avancarga, sobre todo por la empuñadura. Con el 22 en la mano me siento mucho más cómodo.***

***No obstante, de momento lo único que tengo para entrenar es el revolver de avancarga y con el practicaré hasta el cursillo de enero para la F.***

***Ayer estuve tirando y poco a poco voy cogiendo algo de maña en el tiro y sobre todo intentando evitar fallos de principiante.***

***Ya os contaré como me va el examen de la F, de nuevo gracias por vuestras sugerencias.***

***PD: algunas veces con el 45 tiro con cargas que llaman de guerra (30 grains de pólvora) y bala en lugar de bola y casi parece de verdad con los pepinazos que pega"***

Hola compañero, el problema de entrenar con un revolver de avancarga son, a parte de la empuñadura, las miras, son casi imposibles de controlar para un entrenamiento, apuntar se apunta

pero es muy difícil darse cuenta de los errores que estamos cometiendo si somos principiantes. Yo te aconsejo que entrenes con una .22 prestada, aunque sea la del club. Corregirás mucho mejor los errores de miras y avanzarás mucho más rápido.

Por cierto, las cargas de guerra son divertidas y hacen mucho ruido pero están reñidas con la precisión, yo en mi Remington uso cargas de 13 - 13 gn de suiza 2 con 12 gn de sémola de trigo y estoy seguro que cuando el disparo no va al 10 es que he hecho algo mal ya que cuando no cometo ningún fallo van todos al 10.

Mira la tirada, el 4 es un fallo de empuñadura y también de concentración (también puede ser de carga o de proyectil, no lo descarto), concretamente el último tiro:



### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Saxtorph » 02 Dic 2011 10:24**

Gracias Tomate y Tirita. Lo de las cargas de guerra las uso poco. Yo pongo 15 graims usualmente y bola del .454. Lo puse por lo de si las armas de avancarga son de verdad o no (que se lo digan a los sudistas y a los caballos de los sudistas en la guerra civil americana).

Esta tarde voy a tirar e intentaré poner en práctica todas vuestras recomendaciones, a ver si voy mejorando...

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Saxtorph » 02 Dic 2011 19:42**

Pues eso, esta tarde he estado tirando y gracias a la gente del campo de tiro y vuestros consejos algo voy mejorando. Una cosa crucial ha sido como empuñar el revólver. Lo agarraba demasiado bajo de la empuñadura y eso hacía que los tiros tuvieran tendencia a ir siempre bajos. En fin, seguiré haciendo ejercicios suaves y practicando, a ver qué pasa en enero con la F...

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Pacov » 03 Dic 2011 21:42**

**"Saxtorph escribió:**

***Pues eso, esta tarde he estado tirando y gracias a la gente del campo de tiro y vuestros consejos algo voy mejorando. Una cosa crucial ha sido como empuñar el revólver. Lo agarraba demasiado bajo de la empuñadura y eso hacía que los tiros tuvieran tendencia a ir siempre bajos. En fin, seguiré haciendo ejercicios suaves y practicando, a ver qué pasa en enero con la F..."***

¿Me permites una sugerencia? Ve apuntando todas estas novedades que te ayudan a mejorar para que en el próximo entrenamiento las puedas leer antes de empezar a disparar. De este modo no estarás empezando siempre de cero por haber olvidado alguno de los "descubrimientos" de las sesiones anteriores.

En el Campeonato de Europa de Aire celebrado en Pontevedra hace años yo me quedaba mirando para los grandes campeones, cómo antes de comenzar sus entrenamientos y sus competiciones sacaban sus libretas y releían una y otra vez sus notas. Ánimo y mucha constancia.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Dexterclaymore » 04 Dic 2011 23:03**

Una consulta, el otro día tuve mi primera competición en 9 mm, me fue bastante bien pero inesperadamente casi todos los impactos se me iban para la izquierda, algo increíble porque en los fines de semana previos esto no me ocurría.

¿A qué puede ser debido?.

He leído varias causas, se relaja el codo en el momento del disparo, se aprieta demasiado la cacha en el momento del disparo...

No sé, yo pienso que hacía todo igual que en los entrenamientos.

A ver si me podéis ayudar.

Gracias.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Dexterclaymore » 04 Dic 2011 23:15**

**"Pacov escribió:**

**"Saxtorph escribió:**

***Pues eso, esta tarde he estado tirando y gracias a la gente del campo de tiro y vuestros consejos algo voy mejorando. Una cosa crucial ha sido como empuñar el revólver. Lo agarraba demasiado bajo de la empuñadura y eso hacía que los tiros tuvieran tendencia a ir siempre bajos. En fin, seguiré haciendo ejercicios suaves y practicando, a ver qué pasa en enero con la F..."***

***¿Me permites una sugerencia? Ve apuntando todas estas novedades que te ayudan a mejorar para que en el próximo entrenamiento las puedas leer antes de empezar a disparar. De este modo no estarás empezando siempre de cero por haber olvidado alguno de los "descubrimientos" de las sesiones anteriores.***

***En el Campeonato de Europa de Aire celebrado en Pontevedra hace años yo me quedaba mirando para los grandes campeones, cómo antes de comenzar sus entrenamientos y sus competiciones sacaban sus libretas y releían una y otra vez sus notas. Ánimo y mucha constancia."***

Pacov, esta sugerencia es importantísima,

Yo llevo poco tiempo en este deporte, unos 2.5 años, y la clave principal en todo lo que he ido evolucionando ha sido mi libreta de notas, en la que he anotado todo lo que me ha ido bien en los entrenamientos, consejos que me han dado y que he leído en internet... y la leo y releo siempre antes de tirar. Créeme Saxtorph, es como el Actimel, ¡funciona!!!.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Saxtorph » 05 Dic 2011 13:27**

Pacov, he seguido tu sugerencia al pie de la letra y ya tengo una chuleta preparada para el próximo día:

- Coger bien de arriba el revólver en la empuñadura
- no apretar con el meñique
- meter poco dedo en el gatillo
- Mantener la posición de disparo un segundo después del mismo
- Mantener la respiración acompasándola al tiro
- Montar el gatillo con la mano izquierda para no variar la empuñadura entre disparos (soy de avancarga y es un Single Action).

Ya iré añadiendo más y espero que no sea demasiado larga

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Pacov » 06 Dic 2011 20:52**

**"Saxtorph escribió:**

***Pacov, he seguido tu sugerencia al pie de la letra y ya tengo una chuleta preparada para el próximo día:***

- Coger bien de arriba el revólver en la empuñadura***
  - no apretar con el meñique***
  - meter poco dedo en el gatillo***
  - Mantener la posición de disparo un segundo después del mismo***
  - Mantener la respiración acompasándola al tiro***
  - Montar el gatillo con la mano izquierda para no variar la empuñadura entre disparos (soy de avancarga y es un Single Action).***
- Ya iré añadiendo más y espero que no sea demasiado larga"***

La lista puede ser muy larga y, por lo tanto, inútil. El disparo consta de distintas fases, en cada una de las cuales hay elementos que deben ser "mecanizados" (posición, postura, empuñamiento, visualización, respiración, gesto deportivo, tiempo de puntería), es decir, hay que lograr que se conviertan en automáticos, sin tener que pensar en ellos. Como dice el gran Piddubniy, es como poner el "piloto automático". Y esto se consigue con entrenamientos muy rigurosos y repetitivos. De esta forma, la lista no será muy extensa y se reducirá a los aspectos más importantes (miras, disparador, miras, miras, miras, miras, continuidad,...).

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Hernando » 11 Dic 2011 22:54**

Hola a todos.

Gracias a los consejos de este post voy mejorando, el problema con el que me encuentro ahora es que tardó mucho en centrarme, me explico, hasta que no he disparado 10 o 15 cartuchos no empiezo a agrupar bien.

¿Es normal? ¿Cómo lo podría solucionar?

Gracias y un saludo.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Roark06 » 12 Dic 2011 10:17**

Hola a todos,

Yo también estoy empezando en el tiro y me gustaría pedir un consejo ya que he visto muy interesante este post.

El problema que tengo es que soy diestro y mi ojo dominante es el izquierdo. Hasta ahora he estado disparando con el izquierdo cerrado, pero no sé si será esa la mejor opción. ¿Qué creéis?

Ahora que estoy empezando sería el momento adecuado para elegir pues si me acostumbro a una postura luego será más difícil cambiar, ¿no?

Espero vuestros consejos.

Saludos

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**llana7 » 12 Dic 2011 11:47**

**"Roark06 escribió:**

***Hola a todos,***

***Yo también estoy empezando en el tiro y me gustaría pedirlos un consejo ya que he visto muy interesante este post.***

***El problema que tengo es que soy diestro y mi ojo dominante es el izquierdo. Hasta ahora he estado disparando con el izquierdo cerrado, pero no sé si será esa la mejor opción. ¿Qué creéis?***

***Ahora que estoy empezando sería el momento adecuado para elegir pues si me acostumbro a una postura luego será más difícil cambiar, ¿no?***

***Espero vuestros consejos.***

***Saludos"***

A mi me pasa lo mismo, y lo que hago es utilizar mi ojo bueno, es decir, el izquierdo. Cambio la postura y la posición de los pies, poniéndome menos de perfil y más de frente hacia el blanco y muevo un poco la cabeza hacia la derecha para enfrentar mejor el ojo izquierdo hacia la línea de mira. La cuestión es encontrar una postura cómoda para ti.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 13 Dic 2011 17:57**

**"Hernando escribió:**

***Hola a todos.***

***Gracias a los consejos de este post voy mejorando, el problema con el que me encuentro ahora es que tarde mucho en centrarme, me explico, hasta que no he disparado 10 o 15 cartuchos no empiezo a agrupar bien.***

***¿Es normal? ¿Cómo lo podría solucionar?***

***Gracias y un saludo."***

Amigo Hernando, este es un problema bastante normal. Para empezar te recomiendo que antes de empezar a tirar con munición hagas algunos ejercicios de "parada" y luego dispares en seco hasta que veas que los disparos salen bien.

En todas las modalidades hay un tiempo de "preparación" antes de la competición y precisamente hay que aprovecharlos para esto.

Un abrazo y paciencia que también es muy necesaria en este deporte

Juan

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 15 Dic 2011 03:46**

Pido disculpas por la demora en responder, pero la verdad es que este final de año se vino complicado en cuanto a tiempos y compromisos.

Al compañero que pregunta por los disparos que demora en entrar en ritmo, es bastante común por eso se estila hacer tiros en seco 15/20 minutos antes de cada entrenamiento y competencia, levantada, parada, toma de miras, presión sobre el disparador, continuación del disparo. Hay que calentar también que los músculos están flexibles y listos para el desafío.

Para el compañero que pregunta por el ojo director cambiado, la respuesta es buscar una postura que minimice el inconveniente, mientras dispares con arma corta no hay problemas, hubo campeones mundiales con ojo director cambiado.

El problema es cuando dispares con arma larga que ahí es conveniente disparar como zurdo o acomodar muy bien la culata del arma para poder volcar bien la cabeza.

Les dejo un abrazo.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Hernando » 15 Dic 2011 20:39**

Hola a todos.

Gracias por las respuestas, ya os contaré la experiencia.

De nuevo gracias y un saludo.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**xiong\_mao » 15 Dic 2011 21:17**

Buenas,

Una aportación que a mí me ha dado resultados espectaculares en muy corto periodo de tiempo.

Hablamos de alguien -yo- que tira con .22 y 9, que no agrupaba demasiado bien y que, aun metiéndolas en el cartón, no asustaba demasiado al negro.

Me regalaron una pistola de CO2 y me dijeron que me lo tomase en serio tirando con ella a 10 m. No se trata de una pistola de precisión, sino de "recreo", con un recorrido del gatillo kilométrico y una dureza del mismo bastante considerable.

Con eso, de forma divertida y natural, he ido entrenando el brazo, la respiración y el dedo, ya que para hacer un tiro "razonablemente bueno" tengo que pasar un buen rato con la pistola arriba.

Sin exagerar, después de estar la primera tarde con el CO2, a la mañana siguiente cogí el 9 y el 1er tiro se me escapó -literalmente-. El resultado fue impresionante. Tampoco esperéis ganar las olimpiadas con esto, pero sí hacer resultados mucho más decentes y por tanto divertirnos un poco más en cuestión de 2-4 semanas.

Y ahora, como dicen en Humor Amarillo... AL TURRÓN!!!

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Drei76 » 17 Dic 2011 16:16**

Hola a todos,

La verdad es que este hilo es de lo más útil que he visto para aprender en lo referente al tiro de precisión.

Como veo que aquí hay gente muy entendida creo que éste es el mejor lugar para exponer mis dudas.

El caso es que ya llevo algo más de 2 años tirando, siempre con el 22, y lo que noto es que soy muy irregular. Igual hago unas tiradas que para mí están más que bien y la siguiente vez no consigo ni acercarme al 10, con disparos dispersos por todo el cartón.

¿A qué creéis que se puede deber tanta irregularidad?

Pongo por ejemplo las últimas dos veces que he ido a entrenar, una hace 2 semanas y otra hoy. Usando el mismo arma (Hammerli X-Esse Sport), misma munición (Geco) y mismo entrenamiento (50 tiros a una mano, 25 m y sin límite de tiempo) los resultados son bastante dispares. Hace 2 semanas bastante mal y hoy relativamente bien.

El único factor que variaba era que hace 2 semanas hacía más frío que hoy, pero no sé si eso es tan determinante.

Un saludo

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 17 Dic 2011 17:28**

Amigo Drei, en el tiro influyen bastantes factores como para pensar que "repetimos" todos de una tirada a otra o de un entrenamiento a otro.

Precisamente el secreto consiste en ir repitiendo los entrenamientos de manera que cada vez los hagamos más "estándar" y podamos analizar qué hemos hecho diferente cuando las cosas no salen como todos los días, porque a veces es tan sorprendente lo bien que sale como el desastre total.

El amigo Tomate ha escrito mucho y bien sobre el tema y me atrevo a recalcar que este deporte es apasionante precisamente porque es una lucha permanente entre el tirador y sí mismo..... esto no es cuestión de pegar tiros y más tiros (siempre ayuda) sino en analizar cada tiro, sea acierto o error.

Muchas veces entramos en el puesto de tiro sin ser capaces de desligarnos de los avatares del día en casa o en el trabajo y de repetir la rutina que como digo nos permite discriminar las "novedades"

Para que veas que esto le pasa al más pintado te cuento lo que me ha pasado esta semana.

Para ponerte en antecedentes no soy un tirador novel, me inicié en el tiro deportivo todavía en la década de los 70 del siglo pasado... vamos que ha llovido. He tirado en todas las modalidades de arma corta a nivel nacional y si bien es cierto que debido a la presión "profesional" tuve que bajar la

intensidad de participación y entrenamientos a partir de mediados de los noventa, he vuelto a este deporte con todo el tiempo del mundo ahora que llevo un año y pico en la "reserva".

Como lo primero y más fácil de recuperar es la "precisión" desempolvé la Pistola de Libre mi vieja TOZ-35 que compré a un amigo bastante más grande que yo y cuya empuñadura adapté a mi mano.

Con esta pistola quedé este año el 4º en el Campeonato de España (en Veteranos por supuesto) y los buenos resultados me llevaron a pensar en cambiar la empuñadura por una RINK que indudablemente supera en mucho a la que tenía puesta.

Total, me la compro a finales de octubre y cuento los días hasta que llega..... El miércoles me llega a casa y al día siguiente ya estaba como un clavo estrenando la "maravilla" (me encajaba como un guante y la pistola salía en su sitio perfectamente).

Empiezo a tirar y "pánico en la Condomina" los tiros van de acá para allá sin ninguna pauta y sin que yo entendiera el por qué.

Lo primero que pensé era que la munición iba mal, con dos cojones, lo cierto era que hasta ese día había estado tirando con ELEY PISTOL MATCH y se me había acabado por lo que empecé con el stock de ELEY CLUB Xtra, de inferior calidad pero tampoco como para que pasara aquello. Salí disparado para la armería y me compre una caja de LAPUA MIDAS en la que me dejó el vale de 15€ que había ganado en la competición de Fuego Central del domingo.....

Ni MIDAS ni leche miga, aquello era un desparrame digno de verlo y tras 100 disparos desastrosos me fui a casa mirando la cacha con intenciones homicidas..... habiendo tocado los tornillos de corrección en todas las direcciones y dejando los elementos de puntería alineados con quién sabe qué.

Con más tranquilidad me puse en casa a analizar el hecho pues no tenía demasiado sentido. Para empezar era un error no haber reservado una caja de munición para evitar que DOS cosas entraran en juego simultáneamente, pero es que no fueron DOS cosas, fueron TRES.

Como soy un enamorado de la estética de las armas no solo había comprado la nueva cacha sino que había sustituido la pieza de madera bajo el cañón por otra de RINK que lleva un contrapeso en el extremo.

Yo tiro con peso en el cañón y tenía un contrapeso casero en la punta de la pistola (de unos 150 gramos feo pero efectivo) que por "estética" quité y puse el de RINK, más bonito y que está mucho más atrasado y que no llegará a los 80 gramos.

Como hacía tiempo que no tiraba a libre interpreté la falta de "estabilidad" a mi condición física (a pesar de haber estado tirando mucho en aire para ir al Campeonato de España en Logroño a principio de mes) y luego me lié como te he dicho pensando en la munición, en el gatillo (lo moví en todas las direcciones)..... y con la mala leche en todo lo alto tampoco contribuía mucho a subsanar el desastre tocando las miras cada dos por tres sin ningún control.

Ese día por la tarde estuve rumiando el desastre hasta que llegué a la conclusión que el problema tenía que ser el tema del contrapeso.

El viernes volví al campo y puse el viejo contrapeso en el extremo del cañón, y con LAPUA MATCH..... las cosas volvieron a su normalidad ..... tras unos cuantos tiros para deshacer el entuerto de las miras que habían quedado apuntando al mundo.....de todas maneras me tendré que hacer a la nueva cacha que aunque ahora no me del rendimiento perfecto estoy seguro que me dará buenas alegrías en cuanto entrene de seguido con ella.

Este rollo que te he metido espero que te valga para que veas que hasta a los viejos tiradores (al menos a mí) se nos complican los días..... lo importante es pararse a PENSAR y ANALIZAR lo que se ha hecho y sacar las conclusiones correctas sin entrar en dinámicas complicadas (en cuanto te descuidas estás haciendo probatinas sin ton ni son) y procurando siempre no hacer más de un cambio cada vez y pegando los suficientes tiros para poder decidir si el cambio es positivo o negativo. A veces (las más) un cambio nimio nos hace "concentrarnos" y mejoramos inicialmente el rendimiento, pero cuando volvemos a la concentración estándar el cambio se revela pernicioso..... lo dicho, antes de "adoptar" un cambio como definitivo, ya sea en el "hardware" (cachas, miras, equipo, munición....) o en el "software" (procedimientos, posición,....), pega los suficientes tiros como para quedar convencido del cambio o desecharlo, y sobre todo, HAZ LOS CAMBIOS DE UNO EN UNO por mucha experiencia que tengas.

Vaya rollo que te he soltado

Un abrazo

Juan

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Drei76 » 17 Dic 2011 18:47**

De rollo nada Juan.

Me ha parecido muy interesante, más aun viniendo de alguien con tanta experiencia.

Gracias.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Hernando » 17 Dic 2011 20:27**

**"jestebanv escribió:**

***Amigo Drei, en el tiro influyen bastantes factores como para pensar que "repetimos" todos de una tirada a otra o de un entrenamiento a otro.***

***Precisamente.....***

***..... lo dicho, antes de "adoptar" un cambio como definitivo, ya sea en el "hardware" (cachas, miras, equipo, munición....) o en el "software" (prodecimientos, posición....), pega los suficientes tiros como para quedar convencido del cambio o desecharlo, y sobre todo, HAZ LOS CAMBIOS DE UNO EN UNO por mucha experiencia que tengas."***

Genial.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Pacov » 17 Dic 2011 22:31**

**"jestebanv escribió:**

***Para que veas que esto le pasa al más pintado te cuento lo que me ha pasado esta semana.***

***Juan"***

iREAL COMO LA VIDA MISMA!!! Ni que me estuviera viendo a mi mismo en el espejo (menos lo de 4º en el Cpto. de España).

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**tirititao » 17 Dic 2011 22:59**

La verdad es que el compañero jestebanv ha dado en el clavo, en el tiro influyen un millón de factores, por eso es tan apasionante. Yo, personalmente soy muy reacio a cambiar nada en mis pistolas pero a veces pienso que soy demasiado conservador, se supone que los ajustes de la pistola son para usarlos pero la verdad es que cualquier cambio siempre puede ir a peor. Si la pistola está bien y el tirador está haciendo lo correcto, soy de los que pienso que como mucho hay que corregir un clic o dos a lo sumo dependiendo de la luz, si la corrección necesaria es mayor es que estamos haciendo algo mal. En mi club, en libre hay que tirar con la munición que en ese momento haya y os aseguro que siempre es de la barata y la verdad es que aunque una vaya mejor que otra a la pistola los resultados no son tan diferentes, no estamos hablando de BR-50, el diez de un blanco de pistola, aunque esté a 50 metros es suficientemente grande como para "absorber" cualquier cambio de munición.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 19 Dic 2011 04:37**

Estimado Drei76, ya los compañeros te han ido diciendo algunas cosas y no me quiero repetir, me encanta la historia de jestebanv, por muchas razones, pero una de ellas es que como dicen por aquí: "Hasta al mejor cazador se le escapa una libre", es bueno que los tiradores más veteranos en lugar de echar los años encima y "chapear" (como se dice por aquí) con la experiencia tengan la generosidad de hablar de sus errores, muchos juegan al "Inmaculado" al "Yo nunca me equivoco" y esto no es así, en general es una mentira a todas luces, todos tenemos un mal día a todas las cosas se nos van de la mano en algún momento, la virtud de los más experimentados es que no toman la cosa como una tragedia nacional y analizan los hechos y sacan (como bien lo cuenta jestebanv) las causas y descubren que lo que parecía sólo un cambio había derivado en que tocó 4 ó 5 cosas diferentes del arma.

En tu caso convengamos que una práctica cada 15 días (si no leí mal) es una distancia importante, el cerebro de un ser humano en 15 días no alcanza a retener los mecanismos que entrenó el día uno por un par de horas, supongo que me dirás cosas acerca de falta de tiempo y trabajo y te diré que si a todos nos pasa, pero aunque sea hay que mantenerse con unos disparos en seco y hacer una rutina de entrenamiento con disparos en seco y en fuego real, la cuestión es no estar tan alejado de las sesiones de entrenamiento, dedicarle una media hora o una hora al día o cada 2 días al tiro y a mantener las habilidades que vas adquiriendo.

Por otra parte en 15 días muchas cosas pasan en la vida y a veces vamos al club con la cabeza en otra parte y eso resiente nuestra concentración y un tirador desconcentrado es una pesadilla en regularidad.

No lo tomes tan a la mala, hay que permitirse un mal día y olvidarlo rápidamente para poder encarar mejor la siguiente práctica. Un abrazo

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Drei76 » 20 Dic 2011 19:33**

Hola Tomate:

La verdad es que me gustaría entrenar más a menudo con fuego real, pero como bien dices el trabajo y otros compromisos me impiden hacerlo a diario. Generalmente suelo ir al campo de tiro todos los sábados, aunque no siempre puedo acudir cada sábado.

Lo del tiro en seco voy a empezar hoy mismo a practicarlo.

Muchas gracias por el consejo.

Un saludo.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 23 Dic 2011 14:01**

Estimado, a todos nos pasa que no podemos dedicarle tanto como quisiéramos, pero la idea es que una cosa colabore con la otra, si te armas una rutina de tiros en seco más tiros con fuego real y concurrir al polígono cada vez que puedas seguramente vas a mejorar tus números y a veces aunque no se gane en puntos se gana en comodidad, haces lo mismo sufriendo menos, que eso es un avance porque si estás cómodo en un puntaje y seguís entrenando y trabajando en algún momento se produce un salto y así es como se avanza.

Un abrazo

Felices Fiestas a todos.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Hooke » 15 Ene 2012 18:27**

Otro tema interesante para el debate.

Yo tengo una .22 con la que compito en estándar y un 9 mm con la que estoy empezando, para competir en 9mm precisión y para probar el IPSC.

¿Cómo planteo los entrenamientos?. ¿Practico por separado ambos calibres o ambos en la misma sesión?.

En tiro en seco no hay mucho problema, puedo entrenar por separado (una semana cada calibre, por ejemplo). Pero a la hora de subir al campo de tiro, se me hace un poco "difícil" subir sólo con el .22 y no caer en la tentación de sacar también el 9mm y gastar media cajita de cartuchos. ¿Es perjudicial para el entrenamiento usar dos armas tan diferentes en la misma sesión?. ¿Es mejor tirar primero con el .22 y luego con el 9mm o viceversa?...

Ahí dejo el tema abierto para el debate.

Gracias y saludos a todos.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 16 Ene 2012 19:33**

Hombre yo creo que lo "ideal" es diferenciar claramente los entrenamientos "específicos" es decir con un calibre o modalidad determinada y programarlos de acuerdo a conseguir el mejor "momento" en las semanas previas a una competición de cierto nivel.

También es cierto que lo "ideal" a veces no es fácil de seguirlo y muchos "combinamos" entrenamientos aprovechando las idas al campo de tiro y también para no "aburrirnos" con una sola modalidad.

En principio si se practican modalidades de "precisión" (Libre, Neumática, Fuego Central/precisión y estándar/150") se pueden realizar seguidas, siguiendo la técnica de la tabla de quesos:

De suave a fuerte..... en este caso aplicado a la presión en el gatillo (y consecuentemente en la empuñadura). La adaptación del peso es relativamente sencilla en un par o algo más de disparos en seco.

Si por alguna razón no se puede seguir ese orden, hay que perder unos cuantos minutos con disparos en seco para "reciclar" el sistema combinado dedo-cerebro y algunos días podemos irnos del campo con cierto cabreo por los malos resultados.

El problema se agrava para combinar pruebas de "velocidad" con las de "precisión".

En este caso hay que empezar SIEMPRE por la precisión (tal y como se compite en la modalidad de Fuego Central) para luego pasar a las series de velocidad, ya sea en Velocidad Olímpica, Tiro Rápido o modalidades de 20" y 10" en Pistola estándar.

Al revés es un desastre porque "reciclar" la "decisión" con la que se aprieta el disparador y la empuñadura en las series de velocidad con el procedimiento mucho más "lento" y suave en la precisión es muy complicado.

Te lo digo porque yo (una cosa es predicar y otra dar trigo) acostumbro a acabar siempre mi entrenamiento, independientemente de lo que haya estado entrenando antes, con unos 40 disparos en Neumática, modalidad que siempre he considerado "complementaria", y cuando vengo de entrenar Tiro Rápido o Velocidad Militar, me cuesta la propia vida centrarme en el tiro .....y quizás ahí resida mi asignatura pendiente con la Pistola Neumática que me trae por la calle de la amargura donde mis puntuaciones no son equiparables a las que consigo en otras modalidades como Libre o Fuego Central.....¿será porque no me tomo el aire como modalidad "independiente" y no la entreno en exclusividad?..... es más que probable que ése sea el problema.

No sé si al final te he liado más que aclarado el asunto

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 16 Ene 2012 20:51**

Estimado, el tema es complejo y da para mucho, cada uno tiene su receta en este aspecto.

Yo creo que todo lo que sea disparar es bueno, en cualquier condición y con cualquier arma siempre que se haga con la seriedad necesaria (aún en tren de esparcimiento).

A ver si me puedo explicar.. Si vos tiras Estándar lo mejor es entrenar específicamente Estándar y alternar para divertirse con la 9 mm IPSC o si tiras IPSC entrenas con firmeza IPSC y alternas estándar.

Ahora también depende de las expectativas que uno tenga (dónde quiero llegar) en cuanto a destrezas y qué es lo que quiera lograr (las metas) en cuanto a resultados y las condiciones (de que dispongo).

Si querés habilidades de IPSC y tenés sueños del participar en el campeonato de España con chances de estar en los primeros 10 hay que meter todos los recursos posibles al ipsc y cuando hay una oportunidad entrenar Estándar, si por el contrario las expectativas son a la inversa para Estándar, tirar el campeonato de España con chances, hay que enfocar en Estándar.

Si tenés tiempos y recursos ilimitados hay que disparar todo todos los días, pero supongo que no es el caso.

Resumiendo. Hay técnicas que son iguales para cualquiera de las armas que uses, y hay técnicas para cada modalidad, la presión sobre el disparador es la misma para 9 mm que para Estándar (aunque los disparadores sean diferentes) lo mismo podemos plantear para la puntería y otros tantos aspectos, que son similares.

Por otra parte siempre te prefiero disparando (aunque no sea la modalidad específica) que no haciéndolo.

Si tus proyectos son pasarla bien, divertirse y no estás obsesionado con los resultados, dispara lo que puedas, lo que te dé el presupuesto y el tiempo y disfrútalo que siempre es bueno poder estar en una línea de tiro.

Al igual que el compañero espero no haberla liado más que resuelto jajajaja

Si es así sorry.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Hooke » 18 Ene 2012 07:18**

Gracias por los comentarios. Todo suma.

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Hamer » 05 Feb 2012 22:28**

Muchas gracias por todos los consejos y vivencias que, apasionadamente leemos este hilo.

Hace unos seis meses que estoy metido en este mundo y en concreto, en la modalidad de pistola estándar.

Quería comentarles que recientemente me he dado cuenta que puedo relajar el hombro. ¿Menudo descubrimiento verdad? Me explico: hasta ahora para disparar procedía a levantar el brazo, desde la muñeca hasta la articulación del hombro como si de una barra de hierro se tratara con la tensión que ello conlleva, alcanzando así el punto de parada del arma y seguidamente el disparo. Pues bien, me he dado cuenta que puedo realizar la misma acción con la articulación del hombro relajada evitando tensión y por tanto cansancio innecesario.

¿Qué opinan de esto?

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 12 Feb 2012 11:21**

Pues la verdad ahora que lo dices he "repasado" mi "rutina de tiro" y realmente yo solo bloqueo la muñeca y el codo y no tengo conciencia de que esté ni forzando ni bloqueando el hombro..... pero eso no quiere decir que inconscientemente no lo esté haciendo.

En cualquier caso mi experiencia en las modalidades de "repetición" (velocidad olímpica, estándar y velocidad militar) el desastre sobreviene cuando se "afloja" la muñeca (lo más habitual), si ya aflojamos el codo "apaga y vámonos".

En algún sitio hay que absorber el retroceso para volver a la posición de disparo y para mi que eso se hace en la articulación del hombro.

En cualquier caso tengo que confesar que nunca me había parado a pensar en eso y como ya he dicho quizás lo esté haciendo inconscientemente.

Un abrazo

Juan

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 20 Feb 2012 20:57**

Esta pregunta se la hago al compañero Tomate (y a todos aquellos que me puedan echar una mano) Releyendo post antiguos veo que dices que en la fase de 10 segundos de estándar los tiros se te van sistemáticamente a la izquierda y que lo corregías con clics aun reconociendo que esa no es la solución.

Después de muchos años sin practicar esa modalidad (ni ninguna otra) he vuelto al redil, y mira por donde, las series se me van a la izquierda de una manera sistemática y esto me tiene..., pues creo que estoy centrado en las miras a lo largo de la serie, cosa que evidentemente no es así a juzgar por lo que dice el blanco que este no miente.

Para alguien que llegue a ganar el Territorial de Madrid en el 82 con unos buenos 562, es algo desesperante no ser capaz de "centrar" el tiro ya que no quiero recurrir a los clics pues evidentemente ese no es el problema.

Estoy tirando con una Walther SSP que hace 50s ella sola en los 150".....pero que incluso en 20" se empeña en irse a la izquierda..... y no un poquito, las agrupaciones las hago en el 8.

¿Llegaste a corregir el problema?

Con el provincial en Alicante el 11 de marzo no será porque no estoy entrenando, pero pierdo puntos por un tubo en las series de velocidad con agrupaciones bastante aceptables.

Espero tu consejo con verdadero interés.

Un abrazo

Juan

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Dexterclaymore » 21 Feb 2012 22:34**

Hola he abierto un tema nuevo sobre entrenamiento para pistola velocidad, a ver si alguien puede aportar alguna idea.

Gracias.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 22 Feb 2012 19:04**

Bueno, aquí cada loco con su tema y yo con mi pelea con las series rápidas de pistola estándar.

Como nadie me echa una mano, sigo haciendo probatinas cada día en la galería (la ventaja de estar fuera del servicio activo).

Esto de las pistolas es como la vida misma, a la parienta que lleva con uno la tira (en mi caso casi cuarenta años) la conocemos mucho mejor y le sacamos más rendimiento que a cualquier otra por muy guapa y joven que sea esta y por mucho que nos sonría desde el otro lado de la barra del bar.

Traducido al tema que nos ocupa..... he vuelto a la GSP que tantos buenos días me dio y tantos años lleva conmigo. Al principio también me ha dado el disgusto de agrupar en la izquierda, pero he alargado un poco la posición del gatillo y voilá, he masacrado el 10..... en entrenamiento claro, otra cosa será en la competición.

Claro que si no metemos dieces en el entrenamiento no los vamos a hacer en la competición. La viceversa desgraciadamente sí que se da como bien sabemos todos.

Por lo tanto tendré que ajustar los parámetros de la SSP para superar el problema que tengo con ella.

Visto lo bien que me ha ido con la GSP (con el carro del .22 claro), me voy a aguantar con ella hasta el Provincial y luego con tiempo y paciencia le meteré mano a la "joven" SSP.

Lo cierto es que ya intenté llevarle a la SSP el gatillo mas adelante, pero estaba al límite de la regulación, por lo que tendré que buscar algún apaño.

No sé si alguien lee estas batallitas, pero el mero hecho de escribirlas me hace recapacitar en ellas y me ayuda a mejorar en la galería.

En cualquier caso un abrazo a los "lectores"

Juan

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**elpepe2 » 22 Feb 2012 20:53**

Hola Juan, no te desanimes, creo que somos muchos los que leemos este hilo, lo que ocurre es que no sabemos como ayudar, nos limitamos a eso a leer y tratar de ir aprendiendo de los conocimientos de los más experimentados, yo he prosperado durante el tiempo que llevo repasando el foro y aplicándolo a mis problemas y fallos. Lo dicho ánimo y verás como van entrando al centro.

A ver si el amigo Tomate tiene un rato, que debe estar muy liado para no entrar y darnos unos consejos

Un saludo al foro desde la mancha.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Dexterclaymore » 22 Feb 2012 23:39**

Hola Juan, lo que te comenta elpepe2, créeme que te leemos mucha gente, el tema es que para dar consejos hay que tener experiencia y conocimientos bien afianzados algo en lo que flaqueamos muchos que seguimos este hilo.

En lo que a mí respecta decirte que una de las causas principales, que ya la sabrás, es que se introduce mucho el dedo en el disparador.

Sigue escribiendo tus "batallitas" que de todo aprendemos.

Un saludo.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 23 Feb 2012 17:51**

Amigos, gracias por el "apoyo moral"

Para mí es un placer compartir experiencias que puedan servir a los demás, éste es un deporte en el que uno compite contra uno mismo, y lo que hagan los demás (referente a resultados) sólo debe "motivarnos" para mejorar los nuestros.

No hay nada más placentero que saber que se puede ayudar a otros..... además os aseguro que escribirlo es una manera de machacarme el cerebro y grabarlo mejor pues a veces se dicen cosas que luego no hacemos..... con un par

Lo de meter el dedo más o menos es efectivamente un elemento básico y que con frecuencia olvidamos (sobre todo cuando andamos trasteando con muchas modalidades y pistolas). Por eso intento corregir mis problemas regulando mejor la posición del gatillo y parece que he dado con la tecla.

Lo que es muy importante es no solo la posición del dedo, sino que el movimiento de la falange sea de adelante hacia atrás sin componentes oblicuas.

Esto que parece fácil, no lo es tanto en los gatillos con primer y segundo tiempo ya que el punto exacto para ejercer el esfuerzo longitudinal es en el segundo tiempo con lo que puede parecer que se engatilla bien con el disparador adelantado y que éste no esté correctamente "empujado" en el momento crítico del disparo. En modalidades de precisión esto es relativamente fácil de controlar, pero cuando vamos "con prisas" nos llevamos estos chascos de gatillazos permanentes.

Un abrazo

Juan

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 25 Feb 2012 19:39**

¿Por dónde anda el amigo Tomate?

En este hilo te echamos de menos

Abrazos

Juan

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Senik » 25 Feb 2012 21:11**

Hola! como va la cosa? Posteo poco en este foro, normalmente por los de caza, pero la verdad es que también le pego al arma corta, compito poco...

A finales de julio me llegó la F, y como agosto cerraba el club no fui, en septiembre fui casi todos los fines de semana a entrenar, tiraba con una ts22 del 22, y en una tirada social que se hizo, quedé 1º de 3º cat, en noviembre hice otra tirada quedando 2º pero justificado porque hacía mucho que no practicaba, y desde entonces hasta ahora, he ido yendo, la pregunta es que hace 3 semanas que

adquirí un 9mmPB de una subasta, y como es normal, las dispersiones en comparación con el .22 son brutales...

algún consejo para cerrar más la agrupación??

Esta es mi primera diana que hice nomás guiar el arma: 15 tiros, munición fiocchi punta de plomo teflonada..



**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**marroyol » 25 Feb 2012 21:30**

Senik, veo que al final compraste la Bernardelli.

Parece que pegas algo de tirón del gatillo por disparar como en la caza: "ahora", al pasar por debajo del blanco, de ahí los disparos abajo a la izquierda.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Senik » 25 Feb 2012 22:07**

**"marroyol escribió:**

***Senik, veo que al final compraste la Bernardelli.***

***Parece que pegas algo de tirón del gatillo por disparar como en la caza: "ahora", al pasar por debajo del blanco, de ahí los disparos abajo a la izquierda."***

Seguramente pase eso, había veces que yo mismo notaba el gatillazo y pensaba uy, malo malo, y efectivamente miraba por el visor y o se fue fuera de la diana o mal tiro... ahora cuando pueda os pongo la foto de esta mañana 30 tiros

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 26 Feb 2012 11:02**

Lo de los gatillazos es evidente pero no creo que sea el único problema.

¿Cómo anda de presión el disparador?, a lo mejor está lejos de 1 kilo y eso no ayuda demasiado a que el disparo salga sin tener que hacer excesiva fuerza que se traduce también en temblequeo de la mano.

Por otra parte si eres cazador tendrás tendencia al gatillazo como bien te han indicado, pero tampoco tienes el conjunto brazo/hombro entrenado para aguantar el tiempo suficiente para que el disparo se haga con control.

Para ganar confianza y centrarte en lo básico (miras y gatillo) haz unas cuantas series con el blanco vuelto..... aparte de hacer ejercicios en casa de tiro en seco para ir haciendo brazo.

Un abrazo

Juan

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Senik » 26 Feb 2012 18:00**

**"jestebanv escribió:**

*Lo de los gatillazos es evidente pero no creo que sea el único problema.*

*¿Cómo anda de presión el disparador?, a lo mejor está lejos de 1 kilo y eso no ayuda demasiado a que el disparo salga sin tener que hacer excesiva fuerza que se traduce también en temblequeo de la mano.*

*Por otra parte si eres cazador tendrás tendencia al gatillazo como bien te han indicado, pero tampoco tienes el conjunto brazo/hombro entrenado para aguantar el tiempo suficiente para que el disparo se haga con control.*

*Para ganar confianza y centrarte en lo básico (miras y gatillo) haz unas cuantas series con el blanco vuelto..... aparte de hacer ejercicios en casa de tiro en seco para ir haciendo brazo.*

*Un abrazo*

*Juan"*

Medí el peso del disparador y daba de sobras para todas las modalidades deportivas o sea que será duro supongo yo...

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 27 Feb 2012 13:13**

Amigo Senik, no sé cómo tendrá esa pistola la posibilidad de regular el peso del disparador. Actualmente todas las modalidades deportivas se han unificado a 1000 gramos, con lo que si lo puedes dejar a 1100 gr. te ahorrarás bastante "sufrimiento"

Un abrazo

Juan

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Gon1978 » 27 Feb 2012 15:21**

Buenas Tardes, un día navegando por esta página, vi la el dibujo de una diana dividida en gajos, en cada gajo te ponía el posible fallo que estas cometiendo si tiendes a irte a esa zona al disparar, alguien sabe dónde encontrarlo o tiene algo parecido?

Muchas Gracias

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

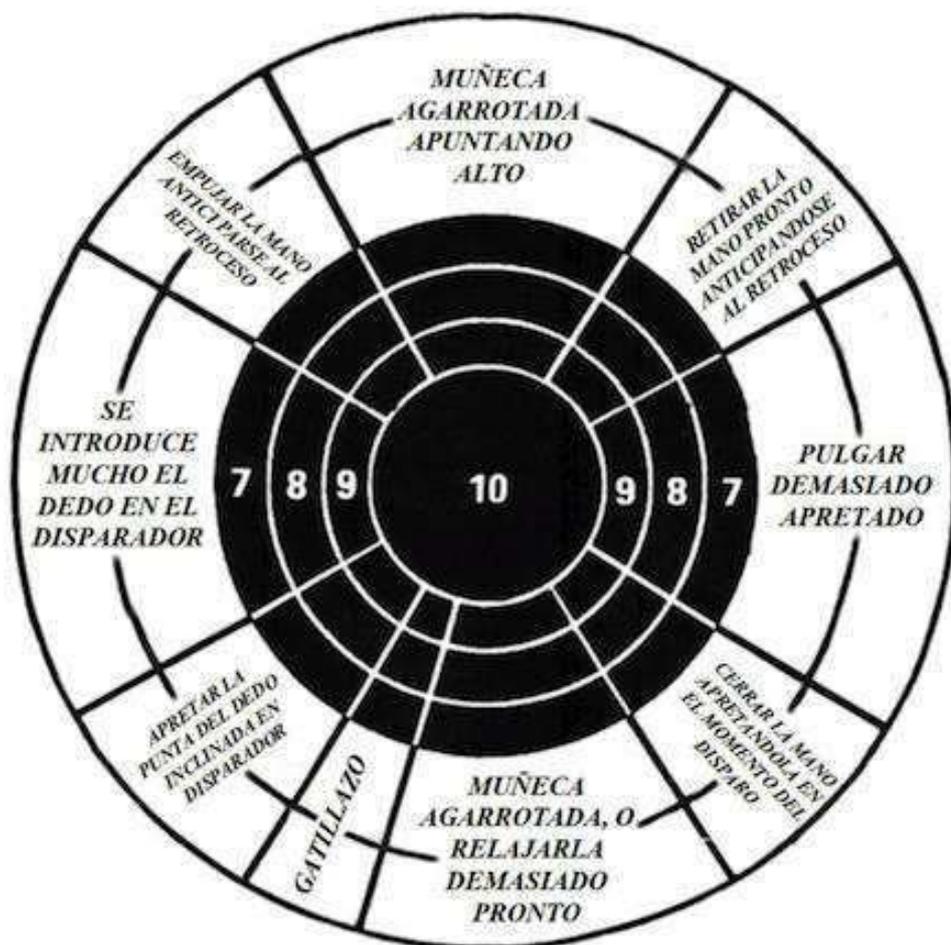
**elpepe2 » 27 Feb 2012 18:02**

Ahí la llevas

Queda añadida en este "diario", el blanco para zurdos

**BLANCO DE ANALISIS ARMA CORTA PARA TIRADOR DIESTRO**

Para tirador zurdo invertir blanco



## BLANCO DE ANALISIS ARMA CORTA PARA TIRADOR ZURDO



<http://www.arms.es/foros/arms-cortas/mi-segunda-tirada-en-galeria-con-foto-diana-t934122.html>

Un saludo.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**llorensan** » 27 Feb 2012 20:06

**"jestebanv** escribió:

***Amigo Senik, no sé cómo tendrá esa pistola la posibilidad de regular el peso del disparador. Actualmente todas las modalidades deportivas se han unificado a 1000 gramos, con lo que si lo puedes dejar a 1100 gr. te ahorrarás bastante "sufrimiento"***

***Un abrazo***

***Juan"***

Hola,

Supongo que no estoy al tanto del asunto pero el reglamento técnico especial de pistola 9 mm habla de un peso de disparador de creo 1360 gramos (en España). Se ha modificado?

Un saludo

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 27 Feb 2012 21:31**

Ahí me pillas, 9mm es la única modalidad que no practico (será alergia profesional)

Yo me refería a Fuego Central que unifica los 1360 a los 1000 como en Pistola Estándar y Pistola Deportiva (damas).

Un abrazo

Juan

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**xatrac » 28 Feb 2012 12:32**

En 9mm sigue a 1360. Un saludo.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 28 Feb 2012 19:40**

Efectivamente la modalidad de 9mm sigue a 1360 gramos. Pido disculpas si a alguien le he causado un perjuicio por "extender" la reducción de peso de gatillo efectuada en Fuego Central a la modalidad de 9mm.

Abrazos

Juan

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 05 Mar 2012 22:13**

Y el amigo Tomate más de dos meses fuera de este foro, espero que sea por trabajo.

Echo de menos su sapiencia y su avatar.

Un abrazo

Juan

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 07 Mar 2012 20:16**

Hasta que Tomate vuelva al "redil" os cuento mi última "aventura" de la que espero que aprenda alguno y se evite el cabreo sordo que me he llevado.

Ya os conté mi cambio de cacha en mi pistola TOZ-35 de libre por una Rink.

Mis desgracias solo hicieron que comenzar con el baile de tiros y desconcierto absoluto ante el mal resultado que atribuí al cambio del contrapeso en el extremo del cañón.

Estuve las Navidades sin entrenar a libre y desde mediados de Enero tiro unos 40-60 disparos de martes a viernes.....

El proceso de desconcierto ha sido antológico. Yo que presumía de saber sin mirar donde estaban los impactos, ya fuera un 10 como un 6, me asomaba cada vez al catalejo para llevarme la sorpresa una y otra vez..... había perdido totalmente la capacidad de predecir donde estaba el impacto..... y tengo que decir que la media estaba bajando notablemente. Tampoco soy un tirador de olimpiada, pero me manejo cómodamente entre el 8,5 y el 9 de media.

Pues difícilmente llegaba a 8 de media un día no y otro tampoco.

Como es normal, vuelta a sospechar de todo: munición, peso del gatillo..... la madre de la mosca que pasaba por allí.... vamos una coña.

Esta mañana me he convencido de que esto que me estaba pasando era imposible y HE VUELTO A LA CACHA ANTERIOR.....

oh!!!!!! magia potagia, he vuelto a saber dónde estaban los impactos y la media de hoy de treinta disparos ha sido de 8.7, con algún seis que otro.

Lección a aprender:

No siempre los cambios de elementos de la pistola aparentemente mejores se transforman automáticamente en mejores resultados.

No estoy criticando en absoluto la cacha RINK que me parece una maravilla, de no ser así no la habría cambiado, pero es que cada uno es cada uno y no todo le va bien a todos.

Tenemos que tener muy claro nuestro problema para hacer un cambio o evolución, y no dejarnos llevar por primeras impresiones o incluso por estética.

Cierro este capítulo de libre y os preparo otro correo con la experiencia similar en pistola estándar.

Un abrazo

Juan

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 07 Mar 2012 20:39**

Ahora os cuento la de estándar.

Como gracias a tener mucho tiempo para disfrutar mi "retiro" y como siempre me gustó mucho la modalidad de Pistola Estándar, muy compatible con mis entrenamientos en Pistola de Velocidad Militar, me entró la gana de dejar mi vieja y querida GSP con el carro del .22 con la que había conseguido buenos resultados en los ochenta, y me enamoré perdidamente de la Walther SSP..... sin duda alguna, "amor a primera vista".

Que línea, que estética, que avances, que de todo..... que gilipollas.

Total que me hice con una de segunda mano pero sin ningún problema en el tema de interrupciones y comienzo a entrenar con ella..... no me cansaba de manosearla y mirarla.

En 150" una máquina de hacer dieces aunque el arrastre del gatillo no me acababa de convencer.

En 20" y en 10" en entrenamiento sin irme del todo bien (muchas agrupaciones a la izquierda) no me iba mal hasta que tuve una competición..... vaya cagada. Apenas hice 523 (ya sé que para algunos le parecerá mucho pero para alguien que pasaba de 560 en competición no es de recibo).

Total que un día (hace unos quince) preparando el Campeonato Provincial que tengo el domingo que viene, casualmente llevaba también el maletín de la GSP para tirar un poco a "Pachanga" (Velocidad Militar)..... y allí estaba mi vieja amiga..... con su carro del .22 acostadito a su lado..... esperando pacientemente a que se me pasara el "enamoramamiento" y volviera con ella..... que tantas alegrías me había dado.

Lo monto y no sé si será por la emoción del reencuentro, pero QUE SERIES A 10"....., total que he guardado cuidadosamente a la "jovencita" SSP y me he vuelto con la amiga de siempre.

El domingo veremos, pero que hago más de 523 creo que lo tengo seguro.

Lo mismo que he dicho antes con la cacha Rink, la SSP es una máquina pensada y diseñada para tirar la prueba de Pistola Estándar y Velocidad Olímpica, no tengo ninguna duda, pero ni he dado con la regulación adecuada del gatillo (bastante complejo y que espero que me ayude alguien realmente experto en este modelo) ni me he hecho a la misma.

Lección a aprender:

COMO LA DE SIEMPRE..... NO HAY NADA

Decenas de miles de disparos con la misma cacha y disparador, tanto en .32 como en .22, a lo largo de treinta años no deben desestimarse por mucho que el diseño de otra pistola sea mejor, al menos en el papel.

Volveré algún día con la jovencita (aunque solo sea por cabezonería y por la pasta que me gasté), pero primero pienso tirar el Provincial el Territorial y el Nacional con la vieja GSP.

Joder, vaya racha llevo con los cambios

Un abrazo

Juan

## **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**agustiniglesia » 11 Mar 2012 12:03**

jestebanv, porque no nos pones unas fotografías de la primera con las dos culatas cuidando de darnos la máxima información de imagen como nos has dado de los lances y así veremos que podemos decir los que te leemos.

Y de las segundas pues lo mismo pero de estas con las dos juntas en la mismas posturas y siempre en paralelo, lo que voy a disfrutar si lo haces.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 11 Mar 2012 19:50**

Me pongo a ello. En un par de días lo meto en el post  
Abrazos  
Juan

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Samot » 11 Mar 2012 20:30**

**"elpepe2 escribió:**

**Ahí la llevas**

**[armas-cortas/mi-segunda-tirada-en-galeria-con-foto-diana-t934122.html](#)**

**Un saludo"**

No se la razón pero yo no veo la foto de la diana por ningún sitio, a ver si alguno me indica como poder verla.

Gracias a todos y muchos dieces

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Pacov » 11 Mar 2012 20:38**

Hola, jestebanv: lo que cuentas de la cacha de la pistola libre me recuerda las palabras de un gran tirador internacional que decía que le llevaba meses adaptar la empuñadura. Es tan puñetera la modalidad que, haciendo exactamente lo mismo, la cacha afecta mucho al resultado, porque en el momento del disparo la reacción de arma es diferente. Y de ahí el despiste al cantar el resultado antes de verlo: la respiración correcta, el tiempo de puntería el de siempre, las miras en su sitio, el índice como es debido, etc., etc., y... el agujero en el "quinto pino". ¿Por qué? porque el salto del arma no es el que tenía con la otra cacha. En definitiva, probar, probar y probar hasta dar con lo que, como tú dices, le va a cada uno. Pero ésa es la salsa del tiro. Que no decaiga.

Pacov

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 11 Mar 2012 20:51**

Si amigo Pacov, no hay duda de que los cambios en el tiro no son automáticamente el bálsamo de Fierabras.

En el caso de la pistola libre, la influencia de la cacha es posiblemente muy superior a la de cualquiera otra modalidad.

El hecho de "dar marcha atrás" es más psicológico que lógico.

Me explico.

Cuando el cambio no da el resultado que esperas (he estado entrenando dos meses con la nueva cacha sufriendo lo indecible) te entran dudas de que hasta hayas olvidado como se tira.

Al poner la cacha vieja y recuperar el norte, no quiere decir que ya no lo vaya a volver a intentar, sino que al menos tengo la "red" de saber que tengo que trabajar la nueva cacha y no es que me haya entrado la pitopausia (en el tiro me refiero, en lo otro la cosa empieza a estar jodida).

Creo que le voy a hacer un par de modificaciones, fundamentalmente en lo referente al apoyo inferior que puede ser extendido un centímetro y medio, y vuelta a currar.

En el fondo cuando ya no se aspira a ir a la Olimpiada no hay nada como tener un desafío y en este caso es hacerme con la cacha que pienso que es mejor, pero que la jodida no se deja querer.

Un abrazo y seguiremos informando

Juan

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 25 Mar 2012 16:17**

Bueno, continúo con las historias para no dormir  
PISTOLA LIBRE

Finalmente hice el cambio en la cacha RINK alargando un centímetro y medio las tres piezas que constituyen el apoyo lateral e inferior.

Fabriqué las extensiones con lámina de corcho (pegando varias capas) y acabándolo con cera con lo que el aspecto quedó aparente y lo que es más importante, los resultados volvieron a su cauce..... aunque el domingo pasado no hice una buena tirada.... pero no fue culpa de la cacha porque acabada la competición y como me había quedado "con ganas" hice 30 disparos que sumaron un hermoso 260.. ayy, lo que sufrimos en las competiciones.

Esta semana no he podido entrenar por tema profesional y el martes volveré a la carga con la ilusión renovada y habiendo aprendido bastante con el desastre de la competición (me inflé a meter gatillazos..... si, si, gatillazos en libre.... con lo poco que "pesa" el jodido gatillo)

#### PISTOLA ESTANDAR

Aquí sí que es para mear y no echar gota

Hoy he quedado SUBCAMPEÓN territorial en la Comunidad Valenciana.....si, pero con una p.m. de tirada de mucho preocupar.

De entrada hay que reconocer que las pistolas son del género "femenino", es decir "vengativas"

Hace un par de semanas os dije que me había vuelto a mi querida GSP con la que recuperé buenas sensaciones después de haberme pegado bastante con la Walther SSP. Pues no va la puñetera y me deja tirado en la competición!!!!.... mediante el puñetero fallo de la biela que no empuja el fiador porque se queda "por encima"..... momento en el que si pides interrupción llega el árbitro, empuña el arma, la puñetera biela se va automáticamente a su sitio y "pum" disparito y ceritos al canto.

Como esa historia me la conozco, no me quedó otra que andar con el gatillo para adelante y para atrás como un descosido. En las de 20 aún sobreviví, pero en las de 10 aquello fue para filmarlo.

Total, que cabreo al canto y me vuelvo a la SSP con un par de ajustillos en la cachea y en el disparador. Joder, pues otra que se ha puesto "celosa" y hoy interrupción al canto (en la tercera de 20 por caída de la vaina delante del cierre al recuperar..... no sé quién cojones pensó que era bueno que las vainas salgan verticales) y lo que es peor, salvo en 150 que he salvado el tipo, me he sentido inseguro y he regado bastante el blanco.

#### PROPÓSITO DE ENMIENDA

A entrenar con la nueva cachea de libre y con la SSP y dejarme de líos mentales..... lo cual a los 60 tacos debería ser lo lógico. Pero en esto del tiro nunca aprendemos..... por lo menos algunos.

Un abrazo y ya veremos que hago el domingo en el Territorial de Fuego Central al que pienso ir con "revólver" solo por capricho y por nostalgia después de treinta años tirando con GSP..... espero que como los revólveres son masculinos no se ponga tan susceptible como las pistolas..... miedo me da.

Un abrazo

Juan

#### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jordiet » 07 Abr 2012 21:09**

Es como para quitarse el sombrero jestebanv. Tienes una actitud que para mí querría.

#### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 08 Abr 2012 09:43**

Bueno, no todo va a ser "desgracias", a veces por pura casualidad algo nos "ilumina" y damos con una solución a los problemas que arrastramos y que nos vuelven locos.

El jueves pasado estuve entrenando en la galería con la de libre y la cosa fue bastante bien, aunque con un porcentaje de disparos malos (moscas) demasiado elevado para conseguir una buena media.

Al acabar llegó un compañero que se acaba de comprar una TOZ (yo también soy un feliz usuario de esa maravilla) y me dijo que la pistola hacía cosas "raras" y que él pensaba que tenía algo suelto en el alza.

En principio yo soy bastante "refractario" a creer que los problemas los tienen las armas y tras una inspección me pareció que todo estaba normal, y le advertí de la mala leche de esta modalidad que un cambio en la manera de empuñar el arma de una serie a otra nos hace mover el centro de impacto de una manera espectacular, vamos que hay que mirar más al indio que al arco.

Me dijo que tirara con ella pues a él los tiros se le iban todos a la izquierda y que no corregía bien.

Aunque ya había recogido el kiosco, me puse a ello. Como tengo la mano pequeña puedo empuñar (aunque sea mal) las armas de los demás..... y al coger ésta siento que efectivamente me viene "larga" y me hace daño en la muñeca y que el dedo índice está totalmente apoyado en la cachea.

Lo primero lo soluciono estirando la manga y metiéndola entre la mano y la cachea con lo que ya no me hacía daño y lo segundo lo "asumo" pensando que al fin y al cabo se trataba de verle la tendencia a la pistola.

Hago una serie de cinco disparos, con cierta despreocupación y me salen agrupaditos en el 6 a las 8..... bueno, efectivamente van a la izquierda y algo bajos porque yo apunto normalmente muy bajo en el blanco.

Me sorprende lo agrupaditos que están los cinco pero como eso ocurre "de vez en cuando" tampoco me extraño, pienso que al tirar despreocupado me han salido "fácilmente".

Saco la chuleta (esto es muy importante, cada arma tiene su corrección y es fundamental que nos acompañe y mirarla antes de corregir el alza) y corrijo para la derecha y hago otra serie apuntando algo más arriba para no corregir en altura el alza.

Dos dieces y tres nueves, joder, esto ya empieza a mosquearme, y entonces se me enciende la luz:

**TENGO UN CONTROL DEL DISPARADOR MUCHO MEJOR QUE EN LA MIA.**

A veces ser un viejo tirador que ha empezado su vida deportiva en fuego central antes llamado grueso calibre tiene sus pegas.

He leído mucho sobre cachas (de esa modalidad) y una de las premisas de todos los autores es que el dedo índice debe estar LIBRE de contacto con la cacha desde su nacimiento.

Yo he aplicado instintivamente este principio a TODAS las modalidades y creo que he cagado verde.

Claro que descubrirlo a estas alturas de curso tiene narices, pero nunca es tarde si la dicha es buena.

Esa misma tarde modifiqué mi cacha de libre para ponerle el apoyo al dedo índice y ayer mismo (aunque no suelo ir a la galería los sábados) me fui pitando a probar la modificación.

El cambio ha sido radical..... y para bien..... ahora puedo apoyar el dedo en el disparador desde el mismo momento de comenzar la puntería, cosa que antes no hacía por MIEDO a que el dedo llegara demasiado rápido y disparara fuera de la zona de puntería....., con dos efectos claramente perniciosos, el primero la pérdida de varios segundos de parada, la segunda un movimiento de "toqueteo" del disparador que me provocaba los gatillazos a los que he hecho mención en correos anteriores. Por supuesto que sigue habiendo disparos regulares (la mayoría por falta de buena concentración) pero el número de dieces ha aumentado exponencialmente.

Como es sábado, y hay más compis que los días de diario, comento el descubrimiento con los otros tres tiradores de libre que estaban allí (yo no soy de los que se callan estos hallazgos) y uno de ellos me dice que él ya había dado con ese filón y que se lo había aplicado a la pistola de aire y la mejora había sido espectacular..... entonces me dice, ¿no será ese tu problema en aire? (siempre me ha costado hacer puntos en esa modalidad).....

Imaginaros que hice ayer por la tarde: modificar la cacha de aire, a la que en su momento ya le había "quitado" el apoyo del índice antes de estrenar la pistola, una Morini E162, y mañana toca comprobar si efectivamente el tema ha mejorado. En seco paro de cine (claro que eso siempre pasa) y desde luego como haya dado en el clavo me van a pasar dos cosas, la primera una alegría por poder escalar un poco en la puntuación y salir del estancamiento de los 540+-5 (mi guerra particular contra mi mismo..... que es la esencia del tiro deportivo) y la otra una mala leche de cuidado por los años perdidos en estas dos modalidades sin que nadie me dijera nada sobre el particular. Claro que no conocía este foro.

Mañana por la tarde os cuento.

Un abrazo a todos..... y en especial a mis "fans"

Juan

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 09 Abr 2012 16:47**

Bueno, pues esta mañana después de mi sesión de entrenamiento en libre donde ha habido de todo, aunque los tiros malos estaban exactamente donde me los esperaba (cosa que no pasaba antes de la última modificación), y eso es muy importante a la hora de analizarlos y corregirlos, por lo que no me he enfadado demasiado.

Ciertamente el hecho de estar con la cabeza en otra parte no me ha ayudado mucho a tirar bien.

La cabeza la tenía en el aire comprimido que es a donde he ido para ver si la modificación de la cacha hecha ayer me daba la alegría esperada

BINGO

No me ha dado tiempo a tirar más de treinta disparos, pero salvo un par de ochos bajos los demás estaban agrupaditos entre el 9 y el 10, cosa que no hacía desde que era cadete. Además hay que considerar que no tiraba en aire desde el Campeonato de España en diciembre, lo cual tampoco ayuda mucho a hacer una buena tirada.

La primera impresión (esto hay que confirmarlo durante muchos días porque en el tiro se suele dar a veces lo de la "flor de un día") es de que he ganado en seguridad (que en aire me faltaba a raudales) y la propia presión en el disparador me "para" la pistola con el actual apoyo del índice en la cacha.

Vamos, que me he venido a comer más contento que el Chupilla y me ha faltado tiempo para contarlo. Lo dicho, esto del tiro hace sufrir mucho, pero de cuando en cuando te llevas alguna alegría.

Un abrazo

Juan

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Pacov » 09 Abr 2012 20:28**

jestebanv: Una vez, al entrar en clase vi escrita en la pizarra esta frase, que desde entonces nunca olvido poner en práctica: "Cuando enseñes algo, enseña también a dudar de ello". Lo del dedo índice era considerado un axioma indiscutible, y así lo consideré siempre... hasta que vi en la final de Pistola Libre de Atlanta 96 a Boris Kokorev utilizar para su Toz una empuñadura que tenía un túnel para su dedo índice, similar al que trae para el dedo pulgar, y que "dirigía" el dedo hacia el gatillo. Fue medalla de oro.

En el enlace que adjunto podeis ver en un artículo del gran Pydubnii cómo tenía su disparador el todavía hoy recordman de Pistola Libre Melentiev, "escondido" entre los bordes de la cacha, y también el "apaño" hecho en una pistola de aire.

Como tú dices, ese apoyo relaja la tensión del índice en el momento de empezar a moverlo, aunque exige un gran cuidado para no alterar la puntería y no parece muy recomendable si se utiliza el

sistema de tanteo del disparador. Como siempre, cada uno debe decidir lo que le va. Pero que se debe probar esa alternativa, desde luego, es más que aconsejable.

Entiendo perfectamente la excitación que se siente cuando uno descubre algo nuevo y le parece que funciona. De eso se trata este bendito deporte. Saludos y que no decaiga.

<http://toz35.blogspot.com/2011/05/>

(Busca el artículo titulado "El tono muscular - la garantía de un disparo certero", aunque tampoco está nada mal el anterior, sobre las finales de Atenas 2004, especialmente la de pistola de Aire Femenina).

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 10 Abr 2012 04:08**

**"jestebanv escribió:**

**¿Por dónde anda el amigo Tomate?**

**En este hilo te echamos de menos**

**Abrazos**

**Juan"**

Estimados, ante todo, mil disculpas por no haber aparecido en tantísimo tiempo, pero muchas cosas han pasado por aquí para que no pudiera siquiera dar una leída de pasada. No los voy a agobiar con los problemas e impedimentos, simplemente espero acepten mis sinceras disculpas por no estar. No he leído todo así que prometo seguir leyendo y poner mi opinión a cada cosa en la que crea que puedo aportar algo.

En principio me quedé con el tema de los disparos a la izquierda en 10", es así yo corrijo con los clics en las competencias, pero siempre supe que el error es mío y no de las miras.

Lo que pasa es que cuando uno no está bien entrenado y no tiene el "ritmo" para disparar 10" empieza a parar el arma en cualquier parte y tiene tendencias a la izquierda (en los diestros), cuando estás bien preparado esto no ocurre.

¿Lo solucioné? si en parte, cuando esto "chingado" yo, no hay solución que valga, por lo que recurro al viejo truco de los clics y a centrar, lo que pasa es que uno corrige sobre el error y cuando disparás bien los tiros se pasan a la derecha (porque corregí de izquierda a centro).

En principio hay que tener bien la cachea y tener bien colocado el disparador, yo empuño el arma, coloco el dedo en posición relajada en el guardamonte y llevo la cola disparadora hasta que hace contacto con la parte del dedo que uso para disparar y allí ajusto el disparador. La presión se hace con la flexión natural del dedo Suave, continua y constante Esto está ya escrito por ahí.

El tema de la empuñadura es importante, una empuñadura que esté mal hecha dará errores que nos desorientarán porque éstos dependerán de la presión que hacemos en el empuñe y si el tirador no ejerce presión constante es peor aún.

Básicamente hay que volver a las fuentes en el entrenamiento, tirar 10 segundos sin el cronómetro primero apuntando y disparando perfectamente (o lo mejor que puedas) cada tiro, no importa si esto consume 15 segundos (por decir algo) la cuestión es volver a fijar esta técnica que es muy difícil adquirir y extremadamente fácil de perder.

Espero haber aportado alguna cosa, sigo leyendo lo que me falta y vuelvo apenas pueda a poner otro bocadillo.

Les dejo un abrazo y gracias por la paciencia.

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 10 Abr 2012 19:55**

Que alegría tener al amigo TOMATE de regreso a su "casa"

Amigo Pacov, muchas gracias por el link, la verdad es que si lo hubiera leído hace tiempo (lo cierto es que alguien me había hablado de él y por vagancia no lo había encontrado) me habría ahorrado algún disgustillo.

Me ha encantado la frase de "cuando enseñes algo enseña también a dudar de ello"

Precisamente una de las cosas que me ha enseñado la vida profesional donde he tenido la oportunidad de trabajar con colegas de muchísimas nacionalidades y con unos procedimientos totalmente diferentes a los que yo conocía, es que hay muchas maneras de obtener el mismo resultado e incluso mejorarlo.

Un abrazo

Juan

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**elpepe2 » 11 Abr 2012 15:23**

Un placer volverte a leer por el foro amigo Tomate, esperamos tus opiniones sobre estos últimos temas.

Para los amigos Pacov y Jestebav, me habéis dejado súper liao, vaya por delante que no soy muy buen tirador, pero claro, siempre tenemos como propósito mejorar, y yo con el tema de la zona donde apuntar y sobre todo con el agarre de la empuñadura tengo unas dudas que siempre me asaltan y

ahora con vuestros comentarios aún más. Podrías aclarar de forma sencilla que os parece lo más apropiado al empuñar sobre todo armas de aire (10 metros) y de estándar (para tirar a 25 m).  
Un saludo desde la mancha.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**jestebanv » 11 Abr 2012 17:33**

Amigo Pepe, siento haberte liado pues muchas veces uno escribe con la idea clara en la pelota pero no es capaz de ponerla tan clara en la pantalla.

ESTANDAR

Ya he dicho en algún foro que ésta es la modalidad más desagradecida que conozco pues se mezclan dos cosas bastante distintas como son la precisión y la velocidad.

De toda la vida he usado la misma empuñadura para fuego central que para estándar pues además siempre he considerado esta modalidad como "complementaria" de la velocidad militar o pachanga.(Tiro con GSP)

La empuñadura fuerte.....¿cuánto de fuerte? eso es complicado de transmitir. Pero intento que se bloquee la muñeca y el codo.

Lo hago hasta en la fase de 150 para evitar que al entrar en 20 me pille "blando"

El dedo índice está LIBRE durante toda su longitud, pero después de leer el artículo que me recomendó Pacov, empiezo a tener dudas sobre la idoneidad de esta posición del dedo.

AIRE

Como ya he dicho hace un par de días me caí del caballo como Saulo y aunque solo han sido dos días de tiros (y no demasiados porque iba con prisas) he disfrutado con el aire comprimido..... cosa que no hacía desde ni me acuerdo.....vamos, que repasando creo que NUNCA he disfrutado con esa modalidad.

Ahora el índice está apoyando en sus dos falanges desde la palma y solo queda el juego de la última para presionar el disparador.

La presión sobre la culata es "media tirando a fuerte" y desde que tengo este apoyo tengo la impresión que la propia presión del índice sobre el suplemento que le tengo puesto me está estabilizando mucho la pistola.

Espero haberte aclarado algo pero insisto que esto es complicado de explicar (al menos para mi)

Un abrazo

Juan

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 13 Abr 2012 00:50**

***"jestebanv escribió:***

***Que alegría tener al amigo TOMATE de regreso a su "casa"***

***"elpepe2 escribió:***

***Un placer volverte a leer por el foro amigo Tomate, esperamos tus opiniones sobre estos últimos temas."***

Gracias gente, la verdad es que yo también los extrañé, pero a veces las cosas se complican más de lo que uno puede manejarlo, espero poder seguir participando de este hilo y del foro <http://www.armas.es>, como así también atender mi blog que lo he dejado de lado también.

***"elpepe2 escribió:***

***Un placer volverte a leer por el foro amigo Tomate, esperamos tus opiniones sobre estos últimos temas.***

***Para los amigos Pacov y Jestebav, me habéis dejado súper liao, vaya por delante que no soy muy buen tirador, pero claro, siempre tenemos como propósito mejorar, y yo con el tema de la zona donde apuntar y sobre todo con el agarre de la empuñadura tengo unas dudas que siempre me asaltan y ahora con vuestros comentarios aún más. Podrías aclarar de forma sencilla que os parece lo más apropiado al empuñar sobre todo armas de aire (10 metros) y de estándar (para tirar a 25 m).***

***Un saludo desde la mancha."***

Como yo lo veo te tengo dos noticias, una buena y una mala, la mala es que el tema de la presión sobre la empuñadura lo vas a tener que resolver vos, y la buena es que el tema de la presión sobre la empuñadura lo vas a tener que resolver vos.

A ver si me explico; hay varias teorías como para sostenerle, otros dicen que debe ser ajustada como si fuera un ave, no tan fuerte como para matarla ni tan suave como para que se vuele (durante mucho tiempo esta fue la opinión preponderante). Por último los que aseguran apretar la cacha hasta "sacarle jugo", éstos últimos no han sido tomados muy seriamente hasta hace unos cuantos años, el mismo Doctor Velasco Montes hace una autocrítica al respecto diciendo que estaba considerando nuevamente esta forma de apretar la empuñadura y que hace a un mea culpa de haber promocionado la del ave en detrimento de este planteo.

Partamos de la base que tenés empuñaduras bien hechas y que tu mano se ubica en la misma posición cada vez que empuñas, también que el arma se levanta encarada y con las miras ya puestas. Lo importante es que el brazo esté bien estirado en el momento que vas a levantar y cuando hacés la parada, la muñeca rígida y el codo trabado, estas son condiciones que influyen aún más que el juste sobre la empuñadura.

Ahora hay que meter presión en la cacha buscando varias cuestiones, que el arma sea manejable, que la muñeca no se afloje, que el dedo índice pueda flexionarse con el ajuste fino necesario para ejecutar el disparo. En las series de velocidad quizás un ajuste más apretado de mejor control del retroceso del arma, en cambio en las series de precisión es posible que un ajuste menos apretado.

La respuesta está en vos mismo, espero haber colaborado con algo.

Con relación al dedo en el disparador, y en el túnel de la corredera, también creo que no es tan importante si el dedo toca o no, es mucho más importante si cuando flexiono el dedo presiono la cacha donde toca, en lo personal mi dedo flexiona sin ejercer presión en la cacha, pero no es el caso de todos.

Recordá que la flexión natural del dedo es la que suelta el disparo, que la presión es suave-continua-constante, se presiona el disparador hasta que el disparo sale y no para que el disparo salga. (favor de pensar bien esta frase).

Les dejo un fuerte abrazo.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)** **elpepe2 » 13 Abr 2012 21:12**

No cabe otra opción que agradecer vuestras más que interesantes opiniones y creo que hablo por boca de muchos, es todo un lujo tener personas como vosotros en este foro que compartimos los aficionados a las armas.

Iré poniendo en práctica vuestros consejos.

Un saludo desde la mancha.

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)** **litomac » 15 Abr 2012 14:34**

Hola de nuevo, Tomate

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)** **Saxtorph » 16 Abr 2012 16:33**

Gracias a Todos por este hilo. Cuando me saque la F acudí a él y ahora que quiero subir de categoría vuelvo a él por ayuda.

Os cuento, tengo mi licencia F de tercera flamante. Una Pardini del 22 recién adquirida (he tirado con ella 5 veces solo). Cuando practico simulando estándar obtengo unos 400 a 425 puntos (me falta un pelín para 2 categoría, 440). Normalmente en la fase de precisión saco entre 140 y 150, en los 20 segundos entre 130 y 140 y en la de 10 segundos unos 130. Ahora las preguntas:

En qué fase me conviene entrenar y progresaré más? Precisión o velocidad?

Y algún entrenamiento específico?

Todas las ayudas son agradecidas...

### **RE: Entrenando (para novatos como yo)** **Tomate » 16 Abr 2012 22:45**

**"litomac escribió:**

**Hola de nuevo, Tomate"**

Hola de nuevo litomac, nunca me he ido, pero siempre estoy volviendo jajajajajaja

**"Saxtorph escribió:**

**Gracias a Todos por este hilo. Cuando me saque la F acudí a él y ahora que quiero subir de categoría vuelvo a él por ayuda."**

Gracias por el comentario, estas cosas son las que hacen que valga la pena estar pendiente de este hilo, la posibilidad de que ayude a otros aficionados.

**"Saxtorph escribió:**

**Os cuento, tengo mi licencia F de tercera flamante. Una Pardini del 22 recién adquirida (he tirado con ella 5 veces solo)."**

Una bella arma y seguramente te dará muchas satisfacciones, pero 5 veces aún no la estás dominando así que paciencia y más tiradas con ella, cuando hagas un buen conjunto con el arma seguro vas a mejorar.

**"Saxtorph escribió:**

**Cuando practico simulando estándar obtengo unos 400 a 425 puntos (me falta un pelín para 2 categoría, 440). Normalmente en la fase de precisión saco entre 140 y 150, en los 20 segundos entre 130 y 140 y en la de 10 segundos unos 130. Ahora las preguntas:"**

Mi primera impresión es que la precisión aún es insuficiente, por lo que hay que mejorar eso. No se puede pensar en las fases de velocidad cuando la precisión es débil, no voy a negar que haya personas que disparan mejor velocidad que precisión, pero tiene muchas causas y de algo estoy seguro, si dispararan mejor precisión mejorarían lo que hacen en velocidad.

**"Saxtorph escribió:**

**En qué fase me conviene entrenar y progresaré más? Precisión o velocidad?  
Y algún entrenamiento específico?  
Todas las ayudas son agradecidas..."**

Como dije más arriba, la fase que yo entrenaría es Precisión, como entrenamiento específico, fortalecer brazo y muñeca (en cuanto a lo físico), disparar en seco en casa (una horita 3 veces a la semana), después sesiones de 100/120 disparos con fuego real cuando puedas ir al polígono de tiro. Un esquema puede ser:

1/2 Hora de disparos en seco.

20 Disparos con blanco vuelto.

20 Disparos con blanco con raya vertical ancho del 8 (Están los ejemplos en este hilo sino te los envío)

20 disparos con franja horizontal ancho del 8

5 Series de 5 disparos en 150" en precisión con puntaje 40 o superior. (Las que sean menores no se cuentan)

Con esto tenés un esquema de entrenamiento, también hay una tarea por ahí que es muy interesante de hacer y suma presión.

Otro ejercicio es hacer una sucesión de 10 (o 15) disparos sin 7 o menor, cuando hacés un disparo 7 o menor, empezás la cuenta de nuevo hasta llegar a 10 (o 15) seguidos mayores que 7.

No tengo dudas que mejorando la precisión vas a mejorar los demás disparos, repasá la técnica que estás usando para disparar, léete de nuevo, postura, empuñe, puntería, en fin volvé a las fuentes y no obviés nada.

Espero que te sirva.

Un abrazo

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

**Saxtorph » 17 Abr 2012 07:17**

Gracias Tomate, ya veo que la respuesta es precisión, precisión y precisión. Intentaré seguir las recomendaciones de entrenamiento y te contaré...

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

Tomate » 17 Abr 2012 14:04

**"Saxtorph escribió:**

***Gracias Tomate, ya veo que la respuesta es precisión, precisión y precisión. Intentaré seguir las recomendaciones de entrenamiento y te contaré..."***

En parte sí, tené en cuenta que los números que vos das hacen pensar que aún te falta dominar más la precisión, si estuvieras en un promedio 8,5/9 en 150" te habría recomendado más prácticas de velocidad que de precisión, pero estoy absolutamente convencido que si mejorás tu precisión vas a mejorar en los demás tiempos y si esto no se diera así pero mejorás precisión, después nos ocupamos de mejorar velocidad.

Me gustaría ver alguna foto de un blanco de entrenamiento o competición pero sé que pedirte fotos en una competencia es molestarte, pero quisiera ver tus agrupaciones para ser un poco más específico en las recomendaciones.

Un abrazo

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **jestebanv** » 17 Abr 2012 22:03

**"Tomate escribió:**

**"Saxtorph escribió:**

***Gracias Tomate, ya veo que la respuesta es precisión, precisión y precisión. Intentaré seguir las recomendaciones de entrenamiento y te contaré..."***

***En parte sí, tené en cuenta que los números que vos das hacen pensar que aún te falta dominar más la precisión, si estuvieras en un promedio 8,5/9 en 150" te habría recomendado más prácticas de velocidad que de precisión, pero estoy absolutamente convencido que si mejorás tu precisión vas a mejorar en los demás tiempos y si esto no se diera así pero mejorás precisión, después nos ocupamos de mejorar velocidad.***

***Me gustaría ver alguna foto de un blanco de entrenamiento o competición pero sé que pedirte fotos en una competencia es molestarte, pero quisiera ver tus agrupaciones para ser un poco más específico en las recomendaciones.***

***Un abrazo"***

Como no puede ser de otra manera totalmente de acuerdo con TOMATE.

La precisión es la base del tiro, incluso de las modalidades de velocidad, ya que no son tiros hechos "deprisa" sino que son tiros de precisión más "decididos", en especial la fase de 20" en la que hay tiempo para todo.

Un abrazo. Juan

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Saxtorph** » 18 Abr 2012 16:13

Gracias por vuestros comentarios, en cuando pueda pongo una diana.

La verdad es que me siento más cómodo tirando en velocidad que en precisión. Creo que se debe a falta de preparación física (aumentar la fuerza del deltoides y tomar una posición más comfortable de tiro) y a que hay que mejorar la técnica.

Yo me encuentro que cuando tiro en precisión y trato de parar el arma me molesta en el ángulo interno del codo (en la parte del antebrazo), y que quizás tiro demasiado paralelo al blanco. Estoy haciendo ejercicios con una pesa, pero a corto plazo no estoy encontrando mucha mejoría...

**RE: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **jestebanv** » 18 Abr 2012 19:30

**"Saxtorph escribió:**

***Gracias por vuestros comentarios, en cuando pueda pongo una diana.***

***La verdad es que me siento más cómodo tirando en velocidad que en precisión. Creo que se debe a falta de preparación física (aumentar la fuerza del deltoides y tomar una posición más confortable de tiro) y a que hay que mejorar la técnica.***

***Yo me encuentro que cuando tiro en precisión y trato de parar el arma me molesta en el ángulo interno del codo (en la parte del antebrazo), y que quizás tiro demasiado paralelo al blanco. Estoy haciendo ejercicios con una pesa, pero a corto plazo no estoy encontrando mucha mejoría..."***

Amigo Saxtorph, me preocupa que digas que sientes un dolor en el antebrazo cuando tiras a precisión. En principio esto no debería ocurrir, salvo que te pegaras un montón de disparos y TODA la musculatura implicada (que son un montón de músculos en el brazo y la espalda) comenzara a mostrar signos de fatiga.

Estos signos normalmente se manifiestan en un acortamiento significativo del tiempo de parada, pero los dolores como los ruidos de los coches son síntomas de "avería", o al menos de mal uso.

Si tu posición de tiro es de "hombros" paralelos al blanco o perpendiculares a la línea de tiro, que quieres que te diga, en principio no es la mejor postura para tiro de precisión (si lo es para tiro de combate a dos manos y piernas flexionadas pero no es el caso). Entre esa postura y la llamada "a la rusa" (hombros paralelos a la línea de tiro) hay un intermedio que en principio es más recomendable.

Ojo con ejercicios de pesas, no te pases con el peso de las mismas. Lo ideal es trabajar con el mismo peso de la pistola sin forzar. Las lesiones o la sobre musculación de la zona son bastante perjudiciales para el tiro.

Lo mejor y más barato para mejorar la musculación y todo el mecanismo de parada, puntería y disparo es el tiro en seco.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Saxtorph » 18 Abr 2012 19:58

Gracias por el interés, Juan. Parece que es un poco de agarrotamiento en la postura al tirar. Ayer estuve tirando y un buen amigo me aconsejó estiramientos del brazo (flexionando la muñeca completamente hacia fuera) y me alivia bastante la sobrecarga. La pesa que uso es de solo un kg.

Voy a seguir tu recomendación e intentar encontrarme más confortable con una posición oblicua...

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por yakuzad » 18 Abr 2012 20:46

Tengo una duda no sé si alguien con más experiencia puede solucionármela. Estoy entrenando para sacarme la F llevo como una semana y este sábado me presento al examen, la verdad es que estoy teniendo gatillazos y me han recomendado en el club que haga ejercicios para fortalecer la muñeca, pero no sé si tenéis algún truco o técnica para intentar mejorar este fallo ya que para el sábado por mucho ejercicio que haga no está fortalecido. Por cierto el club es en Manresa no sé si hay algún socio por aquí.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por jestebanv » 19 Abr 2012 08:41

***"yakuzad escribió:***

***Tengo una duda no sé si alguien con más experiencia puede solucionármela. Estoy entrenando para sacarme la F llevo como una semana y este sábado me presento al examen, la verdad es que estoy teniendo gatillazos y me han recomendado en el club que haga ejercicios para fortalecer la muñeca, pero no sé si tenéis algún truco o técnica para intentar mejorar este fallo ya que para el sábado por mucho ejercicio que haga no está fortalecido. Por cierto el club es en Manresa no sé si hay algún socio por aquí."***

Evidentemente de hoy a mañana no lo vas a corregir. El gatillazo es un fantasma que persigue a los tiradores durante toda su carrera y la diferencia entre noveles y veteranos es su frecuencia.

Y ME ESTOY REFIRIENDO A GATILLAZOS CON LA PISTOLA

La Única medicina que conozco no es la Viagra sino el entrenamiento en seco.

Una buena manera de visualizarlo es el tiro en seco "imprevisto" es decir, mezclar cartuchos dummies con los buenos de manera aleatoria (en el caso de calibres superiores al .22) de manera que incluso el tiro en seco nos "sorprenda". Es entonces donde mejor se visualiza el gatillazo y nos hará esforzarnos

en depurar la técnica de presión sobre el gatillo "la madre de todos los gatillazos". Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 19 Abr 2012 15:42

**"Saxtorph escribió:**

***Yo me encuentro que cuando tiro en precisión y trato de parar el arma me molesta en el ángulo interno del codo (en la parte del antebrazo), y que quizás tiro demasiado paralelo al blanco. Estoy haciendo ejercicios con una pesa, pero a corto plazo no estoy encontrando mucha mejoría..."***

Estimado, aquí hay que tener cuidado con la epicondilitis (o "Codo de tenista") que es la inflamación de los músculos y tendones del codo producto de un esfuerzo sostenido o de repetidas sobre exigencias del brazo. Esto por un lado.

Por otro lado es posible que estés levantando el arma con los músculos del brazo en lugar de los músculos de la espalda, que es la manera correcta de hacerlo y la que permite una mayor resistencia y comodidad para disparar. Cuando el tirador tiene dolor en el antebrazo está levantando mal el arma, está haciendo fuerza con los músculos equivocados. Una manera de "aprender" a levantar el arma con los músculos correctos es colocar algún peso colgado entre la muñeca y el codo y levantarlo, al estar detrás de la muñeca uno hace fuerza con los músculos "altos" (bíceps, tríceps, deltoides, romboide, dorsales etc.) en lugar de forzar los músculos del antebrazo.

No digo que sea esto, pero hay que prestar atención a ambos aspectos.

**"yakuzad escribió:**

***... la verdad es que estoy teniendo gatillazos y me han recomendado en el club que haga ejercicios para fortalecer la muñeca, pero no sé si tenéis algún truco o técnica para intentar mejorar este fallo ya que para el sábado por mucho ejercicio que haga no está fortalecido....."***

Estimado, de aquí al sábado la verdad es que no hay mucho que hacer, la sensibilidad necesaria y la destreza para presionar el disparador con suavidad es una habilidad que el tirador desarrolla, ya que no viene incluida desde "fabrica" el trabajo es arduo y continuado, pero vos podés proponerte hacer los disparos correctamente y disparar sesiones de tiro en seco de aquí al sábado como para mejorar lo más posible.

La flexión natural del dedo es la que produce el disparo, hay que tener correctamente apoyado el dedo en la cola disparadora y mientras tenés las miras alineadas comenzar la presión que debe ser Suave Continua y Constante, le presión se hace hasta que el disparo salga y no para que el disparo salga. Ahora lo que habría que ver es si además de gatillar no estás anticipando el retroceso, esto es hacer fuerza con la muñeca para resistir la patada del arma. Esto también se corrige con los disparos en seco, la secuencia sería:

Levanto, Paro, alineo miras, presiono el disparador, (si no paré no alineo, si no alinee no presiono, cuando siento el clic las miras deben estar alineadas exactamente como las tenía antes de iniciar la presión, si se altera esta alineación de alguna manera el disparo es MALO, después del clic tengo que dejar el arma alineada un par de segundos antes de bajar el arma (continuación del disparo).

Es importante que trabajes sobre la prolijidad, que estés atento a las alteraciones de la puntería en el momento de presionar el disparador, paciencia, perseverancia, las cosas se aprenden algunos demoran más y otros menos, pero se aprenden.

Espero haber aportado algo y te deseo la mejor suerte el sábado.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Saxtorph** » 19 Abr 2012 20:16

Tomate, creo que llevas toda la razón y estoy levantando mal el arma. Voy a probar el ejercicio que me dices del peso en mitad del antebrazo. Gracias por la ayuda.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **yakuzad** » 19 Abr 2012 20:29

Gracias por los consejos... Hoy entrenando también me he dado cuenta que el arma se desvía un poco ya que es prestada del club y todos la tocan. Me he dado cuenta en las últimas tiradas que si apunto arriba a la derecha entre 6 y 7 me entraban en negro la mayoría, cosa que antes era menos de un 10% los que entraban.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 19 Abr 2012 23:42

**"Saxtorph escribió:**

***Tomate, creo que llevas toda la razón y estoy levantando mal el arma. Voy a probar el ejercicio que me dices del peso en mitad del antebrazo. Gracias por la ayuda."***

Excelente, me alegra que te ayudara a ver esto.

Con cuidado, no más peso de 1,5 / 2 kg. siempre evitar lesiones, que son dolorosas y demoran en sanar.

**"yakuzad escribió:**

***Gracias por los consejos... Hoy entrenando también me he dado cuenta que el arma se desvía un poco ya que es prestada del club y todos la tocan. Me he dado cuenta en las últimas tiradas que si apunto arriba a la derecha entre 6 y 7 me entraban en negro la mayoría, cosa que antes era menos de un 10% los q entraban."***

Bueno ese es el primer paso, controlar donde pega el arma, pero bueno también es una buena noticia que sea así porque implica que estás tirando mejor de lo que pensabas, así que confianza, concentración y a darle que seguro irá bien.

Mucha suerte!!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **yakuzad** » 21 Abr 2012 14:09

Bueno compis al final ya tengo F aprobada...Estaba un poco nervioso y hacía frío esta mañana, saque un apurado 51 pero ya está, en cuanto a carabina ya me encontraba más relajado y saque 88. Gracias a todos por los consejos y ahora toca burocracia hasta q me den la licencia y más entrenamiento relajado.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 21 Abr 2012 15:47

Felicitaciones!!!! Me alegra muchísimo que te haya ido bien.

Ahora un poco de paciencia, pero lo tuyo ya lo hiciste y eso debe dejarte conforme.

La tensión es normal, y bien dicen los grandes maestros "NO se hacen Puntos buenos sin presión"

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Hamer** » 29 Abr 2012 21:59

Agradecería vuestra opinión al respecto:

Llevo unos ocho meses practicando con mi pistola, Hammerli X-Esse Sport, la modalidad de pistola estándar. Hace un mes aproximadamente he ascendido a segunda categoría y mi record en tirada oficial es de 492 puntos.

En mis primeros entrenamientos y tiradas siempre se me dio mejor la fase de velocidad que la de precisión consiguiendo mejores resultados en 20seg. y 10seg. que en 150seg. Ahora me pasa al contrario. He mejorado en precisión pero fallo en velocidad.

A qué se puede deber?

Qué puedo hacer para mejorar en velocidad?

Muchas gracias, están haciendo una gran labor por todos los que empezamos en este apasionante mundo.

Saludos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **SOLID\_ICE** » 30 Abr 2012 00:20

Yo tampoco llevo mucho tiempo en esto y me pasa lo que te pasaba a ti. Consigo mejores resultados si disparo los cinco tiros sin bajar el brazo. No sé a qué se debe ni cómo mejorar la precisión "lenta", me sale así.

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por Tomate » 30 Abr 2012 04:09

Uno de los temas más complejos de Pistola Estándar es complementar bien las fases de Precisión y las de velocidad, muchas veces el tirador novato empieza pegando mejor en velocidad que en precisión, en parte porque le es más fácil no tener que bajar el arma, pero convengamos que un puntaje de 450 (por poner algo) es más bien bajo que alto, por lo que a poco que empieza a entender cómo va la cosa las mejoras se producen con el orden lógico que es primero precisión y después la velocidad.

Les voy a tratar de contar como trabajo con mis alumnos para ver si les sirve, esto no quiere decir que sea la única receta ni mucho menos, solo cuento lo que me ha dado resultado a mí y no siempre, hay personas a las que no he podido mejorarles mucho el tiro teniéndolos en el polígono, por muchas razones, entre ellas la disposición del tirador, la ambición (cuánto desea mejorar) y la contracción al trabajo, a veces también la credibilidad que el alumno tiene en sí lo que está haciendo le sirve para algo, o simplemente que no puede entender qué es lo que hace y para qué, por lo que termina haciendo lo que quiere y no lo que se le indica. Otros por más que se esfuerzan no consiguen mejorar y esto es una realidad a veces no se puede ir mucho más allá, pero siempre se puede intentar y la peor forma de fracasar es rendirse.

Todos los cambios en tiro son lentos, y deben afianzarse con la práctica, también es común que uno mejore en ciertas cosas y "despachurre" otras, pero en algún momento todo se compagina.

En principio hay que disparar en seco, fijar la técnica de disparo no debe haber fallos aquí, deben desaparecer los gatillazos, y los "aguantes de patada" (Anticipo del retroceso), entrenar con el blanco vuelto y con el blanco con ralla vertical y horizontal (todo explicado en este hilo, hemos dado tareas y mucho material de entrenamiento aquí), fijar en precisión una media de 8,5 en 30 disparos como meta a alcanzar, si el tirador ya supera eso fijar 9 como media, y así.

Después empezar con la técnica de 20 segundos, esto no implica entrar en los tiempos, por ejemplo:

1er tiro = Levanto, Paro, alinee, disparo, dejo caer el arma.

2º = Paro, alinee nuevamente las miras, presión suave, cuidando el disparador hasta que el disparo sale, hago la continuación, retroceso, dejo caer el arma.

Cambio rápido de aire.

3º = Paro, alinee las miras, presión, disparo, continuación, retroceso, dejo caer el arma.

4º = Paro, alinee las miras, presión, disparo, continuación, retroceso, dejo caer el arma.

5º = Paro, alinee las miras, presión, disparo, continuación, retroceso, dejo caer el arma.

6º = Preparo un 6º tiro aunque ya no tengo balas, no abandono la actitud de estar sobre el blanco hasta que este se cierra o doy por finalizado el ejercicio.

Bien, ejecutar correctamente esto puede llevar unos 25/29 segundos que es más de lo que tengo como tiempo en la competencia, pero lo primero es grabar la técnica correcta, no importa si no entro en el tiempo, eso viene después, una vez que consigo pegar bien que mis disparos están 9/10 (algún refuerzo un tiempo más esto y después empiezo a apurar un poco para entrar en tiempos, hay muchas opiniones respecto al tema de los tiempos, pero si un tirador consigue sacar el 1er disparo en 6 segundos (con levantada incluida), en 4" el 2º disparo con el cambio de aire y los demás en 3 segundos cada uno le sobrá 1 segundo al final por cualquier cosa.

Algunos tiradores hacen el cambio de aire entre el 3º y 4º disparo y otros eligen hacer los 20 segundos en apnea sin cambiar el aire, pero cuidado con esto último, si el ahogo o la necesidad de aire nos obliga a apurar él o los últimos disparos para poder respirar no usen la técnica de apnea completa, el tirador debe llegar con aire a los 20 segundos sino estaremos apurando los tiros con el consiguiente resultado malo.

Para 10 segundos, el esquema se aligera, pero también se espera que la agrupación sea un poco más grande (aunque hay tiradores que ganan los torneos en esta fase). Se empieza entrenando como describo para 20 segundos, sin el cambio de aire, aquí se puede tirar en apnea los 10 segundos, y por supuesto más rápido ya que tengo la mitad del tiempo, pero no hay que olvidar que siempre debo parar la pistola y apuntar correctamente luego la presión sobre el disparador de manera consecutiva, si no paro, no alinee, si no alinee no aprieto ¿ok? Tratar de hacer las cosas de manera simultánea es un error, si aprieta cuando el arma se está moviendo o las miras no están alineadas, o se gatilla, o una combinación de todo que es lo peor.

La técnica de 20 y 10 también puede entrenarse en etapas, para economizar munición y entrenar más, por ejemplo levantada y 2º disparo, hago 20 series de 2 disparos, cada entrenamiento, cuando domino estos dos tiros, empiezo con 3 disparos, levantada, 2º y 3er disparo y así hasta llegar a los 5 correctamente ejecutados, y después empiezo a pensar en los tiempos y que todo el paquete "entre"

en 20 y 10 segundos respectivamente.  
Espero haberles aportado alguna cosa útil.  
Un abrazo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Hamer » 01 May 2012 22:42**

Muchas gracias por las indicaciones. Tomo nota y lo pongo en práctica.  
saludos.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por karlosfp » 06 May 2012 13:19**

Hola, llevo un año en el tiro de precisión, y no hay forma de mejorar, me apunté a un gimnasio, y desde entonces voy todavía mucho peor, vamos, que ahora apenas llego al 5 de media, bastante peor que cuando empecé, no sé a qué se debe. El pulso es otra cuestión, tiemblo bastante, y eso si que no sé cómo arreglarlo, en general tengo la tensión alta, pero no sé si tendrá algo que ver. Llegué a tener una media de 7, ahora es de 5, quizás es que vaya a entrenar con algo de agujetas, no lo sé.

¿Debería dejar el gimnasio? ¿Algunos ejercicios específicos para hombro-tríceps-antebrazo?

Gracias de antemano.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate » 06 May 2012 17:17**

Estimado:

Para ser sincero es poco lo que dices como para tener una idea de qué estás haciendo que no te permite mejorar, yo creo que el gimnasio es bueno para un tirador siempre que no esté haciendo los ejercicios equivocados, muchas veces hemos dicho que lo que se debe priorizar son los ejercicios aeróbicos y que no debemos pasarnos con los ejercicios de pesas, en fin, pero si vas a un gimnasio atendido por profesionales ellos seguramente saben más que yo de cuáles son los ejercicios recomendados.

Con respecto a tener una media de 5 puntos, sin dudas hay que trabajar en la técnica de disparo y por si te sirviera tomar algunas clases de tiro con un instructor calificado y que él evalúe si tu problema es que no podés tirar bien o que no sabés (la primera es inapelable, la segunda se aprende).

Con relación al "tembleque", éste no debería ser un impedimento, sí una dificultad a vencer, léete este artículo de puntería:

### **Puntería con miras abiertas (artículo [aquí](#))**

Vas a ver que mientras consigas apuntar correctamente aunque tiembles no es tan importante, insisto es una dificultad pero no un impedimento. Se puede tirar bien aunque uno no tenga una parada impecable.

Lo de la tensión tampoco es un problema, hay que tener el mejor control posible de la tensión, mantenerse bajo supervisión oftalmológica (suele afectar la vista) y a disfrutar del tiro que esa es una de las cosas buenas el tirador tiene una larga vida útil y aún con algunos "achaques" se puede practicar y disfrutar del tiro.

Espero haberte dejado algunas cosas de utilidad para pensar.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por jestebanv » 06 May 2012 18:13**

Como siempre lo que dice el maestro Tomate es irrefutable.

Yo me permito añadir, ¿fumas?, ¿bebes café o té?, porque aunque conozco grandes tiradores que fuman como carreteros y beben café como posesos, lo cierto es que incluso a ellos no les beneficia en absoluto.

El pulso tiene relación directa con el consumo de estas dos drogas estimulantes.

Uno de mis hijos tiene permanente temblequeo en la mano y por ello no avanza en el tiro de precisión, pero no se sale del negro. En tiro de combate (real, no deportivo) es una máquina. El temblequeo se le agudiza en condiciones de stress y el tiro es una de ellas. En el tiro de combate, la acción de la adrenalina compensa ese problema.

Yo dejé de fumar (y de beber café o cualquier bebida con cafeína) el 11 de enero de 1982, es decir hace veinte años, precisamente por el tiro. La mejora fue espectacular, pero cuando lo dejé ya pasaba

de media de nueve.

Pasar de media de 5 a media de 7 es solo cuestión de hacer bien "los básicos" del tiro y entrenar en seco. Como bien dice Tomate, convendría que alguien de tu club (a ser posible un entrenador, pero un tirador experto también te puede echar una mano) vea como tiras (postura, colocación del brazo, parada, control de gatillo,.....) y localice el problema. En principio y sabiendo que las posibilidades de error son grandes por la falta de datos, me juego un euro que pegas unos gatillazos/empujones incontrolados (al entrar en agobio por no parar) con lo que es muy difícil corregir.

Pero no te preocupes, que esto lo curamos entre todos (siempre que seas obediente)

Un abrazo

Juan

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por karlosfp » 07 May 2012 11:43**

Hola, pues veréis, no fumo, tomo de 2 a 3 cafés diarios, y bebo, pues, dado que soy un chico de 23 años, bebo los fines de semana, unas veces más que otras, supongo que ya os imaginareis.

El pulso, siempre lo he tenido así, al menos eso creo, y no es porque el arma me pese, porque si levanto el brazo sin ningún peso, tiembla exactamente igual que si levanto 2kg.

Lo que suelo notar también, es que a partir de los 40 disparos, ya empiezo a ir muy mal, no sé si es falta de resistencia en el hombro o qué.

Por si sirve de algo, tengo una Hammerli X-Esse Lang, tiene las miras un poco abiertas, quizá demasiado, tal vez debería haber optado por la sport.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por Tomate » 07 May 2012 14:39**

Sigo pensando que el tema esté en principio hacer un trabajo de resistencia en el gimnasio y no en potencia, cualquier profesional puede armarte ejercicios para eso, en este hilo he dado varias veces ejercicios y otros compañeros aportaron los suyos, por lo que hay bastante del tema para leer.

Lo mismo pasa con la técnica, quizás debas gastarle unos euros a un instructor que te evalúe profesionalmente y que te enseñe las técnicas de disparo. Aquí hay mucho escrito, pero me parece que si tenés tantos problemas no vamos a ayudarte mucho sin poder verte disparar.

Lo del pulso es un inconveniente, pero no un impedimento, tengo alumnos y amigos que tiemblan como si tuvieran Parkinson, pero tiran y pegan consistentemente, no sin trabajo, pero bueno unos trabajamos por un motivo y otros por otros. Esto es así, nunca es sencillo y siempre exige trabajo.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por karlosfp » 09 May 2012 11:26**

Hola, he añadido cada día 5 series de 30 segundos con un peso de 2kg en postura de tiro para mejorar la resistencia en el hombro, y además, he dejado los tres primeros días de la semana para musculación, y el resto cardio (así no tener agujetas para el fin de semana que es cuando tiro), probaré esto, y ya os contaré.

Mi objetivo por ahora, es ascender a 2a categoría, y comprarme un S&W 686 de 6", y cuando el dinero ya no sea un problema, apuntarme a recorrido con una 9mm.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por jestebanv » 09 May 2012 18:31**

Amigo Karlosfp, veo que en tu plan de entrenamiento no consideras el tiro en seco en casa.

Si solo tiras un día a la semana pienso que te dejas mucho trabajo casero por medio.

Aparte de la musculación (en resistencia) creo que un tiempo en casa haciendo ejercicios con la pistola no te vendrían mal.

Básicamente se trata de que no te agobies por el problema del pulso, que como bien dice Tomate, no ayuda, pero no puede ser óbice para alcanzar sin problemas medias superiores al ocho.

Aparte de hacer en seco todo el proceso del disparo sobre una diana en la pared (de aire comprimido o un punto negro de referencia), intenta seguir el borde de un cuadro manteniendo siempre las miras alineadas olvidándote del disparador (aunque lo tengas presionado sin intención de disparar).

No te desespere, porque el tiro es el deporte de la paciencia y la constancia.

Un abrazo

Juan

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por tirititao » 09 May 2012 21:01**

Totalmente de acuerdo con los compañeros, no te voy a decir que el entrenamiento del músculo no sea importante pero en este complejo deporte hay una gran parte de técnica y, para entrenar, ésta juega un papel importante el tiro en seco y el tiro a blanco vuelto. Es muy aburrido (por lo menos para mí) pero muy importante. Estoy seguro de que muchos disparos erróneos que le achacas a la falta de parada son consecuencias de errores de miras. También es importante que algún compañero veterano te guíe en la postura y en la forma de empuñar el arma que también influyen un montón. Para la musculación te recomiendo ejercicios de resistencia con gomas, son muy efectivos y castigan poco el músculo. También ejercicios pasivos con gomas que ayudan mucho en la estabilización del hombro.

Eso sí, todos los ejercicios encaminados a la resistencia y no a la potencia si tiras en precisión, si tiras en disciplinas deportivas los de potencia si tienen su importancia. El último consejo es que te lo tomes con paciencia, los resultados son progresivos pero no te desanimes ya que las mejoras suelen venir a saltos, generalmente llegas a un "techo" del que no pasas, sigues entrenando y el "techo" queda atrás y no por un punto ni dos, la progresión va por etapas según vas eliminando los fallos de posición y sobre todo de miras en el momento del disparo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate** » 10 May 2012 05:25

Hay poco que decir, suscribo lo que dicen los compañeros jestebanv y tirititao. Solo que rendirse es la peor de las opciones, la única que no debería considerarse. Hay que trabajar en la técnica y en mejorar progresivamente los puntajes. Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por jumangi** » 22 May 2012 22:21

Yo estoy en el grupo de los que no han llegado a 500 puntos, lo bueno que creo que tengo es que no me cabreo conmigo y pienso en que mañana será otro día y que debo seguir entrenando, llevé desde septiembre del año pasado y espero con los años mejorar y seguir con esta afición tan maravillosa para mí.

A los maestros que nos ayudáis con vuestras explicaciones y consejos, os doy las gracias pues nos ayudáis mucho, seguir así y muchas gracias.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por jutosa** » 24 May 2012 19:05

Totalmente de acuerdo con "tirititao", unas simples gomas de gimnasio dan un gran juego en casa, basta con tenerlas en mano y ver la cantidad de ejercicios que se pueden hacer de brazos, hombros, antebrazos etc, en internet podéis encontrar una gran cantidad de ejercicios de gimnasio de los distintos grupos musculares, debiéndonos centrar en los que nos interesan: bíceps, tríceps, hombros, trapecio, pecho y espalda, una buena receta es hacer unas 3 series de 10 a 15 repeticiones cada una con el peso que nos permita hacer cada serie completa. Sin necesidad de una máquina multiestación (por falta de espacio) con una barra de 1,20 y un par de mancuernas podéis hacer todos los ejercicios que aquí se os numeran y con un día en semana creo que basta.

Recuerdo que hace muchos años (25) el primer ejercicio de "pesas" por llamarle de alguna manera que yo hice me lo indicó el más antiguo del club y os aseguro que me hizo subir muchos puntos, os explico: con una barra de unos 40 cm. y unos 40 mm. de grosor la agarras como el manillar de una bicicleta con los brazos extendidos, palma hacia abajo, la haces girar hacia adelante unos 10 o 15 segundos (lo que aguantes) y luego hacia atrás, 3 series y os aseguro que ganareis de inmediato pues mejora muchísimo la (no abuséis de segundos y peso, podríais pillar una tendinitis en el hombro) "parada" espero haberlo explicado bien.

Otra cosa, una alternativa al seguimiento de líneas horizontales, verticales... Cogéis una diana y por la parte de atrás con un rotulador de trazo gordo dibujáis una escalera y os sirve para hacer seguimiento horizontal y vertical de un extremo al otro del blanco, como es lógico hacer siempre el seguimiento desde la base del blanco hacia arriba. Saludos y espero os haya sido de ayuda

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por jutosa** » 24 May 2012 19:12

Cuanto más días entrenéis en casa (2, 3, 4) más rápida será la evolución. Aunque puede resultar un poco aburrido al principio, si os ponéis música y conseguís aislaros un poquito, de niños, mujeres, ruidos, veréis como al final os gustará y enganchará. Y sobre todo lo que más engancha es ver el resultado en el campo de tiro. Hasta pronto.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por grafitti** » 12 Jun 2012 12:57

Con vuestro permiso, y si me lo permitís, quiero añadir un par de apuntes a los consejos que tan sabiamente compartís.

El entrenamiento físico...es importante y muy recomendable esas tablas de resistencia con poco peso.

Sin duda, ayudarán a controlar el pulso y evitar los dichosos "tembleques".  
Pero es muy importante también, como decía (además del "trabajo en casa"...indispensable cuanto menos!), tener y aplicar una buena técnica de disparo. Y me explico...

Primero, la técnica POSTURAL. Algo que obviamos, y que tiene una importancia fundamental. Es importantísima una correcta técnica postural. Posicionarse con comodidad...equilibrio...y relajación.

A esto, hemos de añadir, como no, el "control de tiempos" (ni quedarse cortos ni largos...hacer los disparos aprovechando todo el tiempo que tengamos...esto solo es cuestión de control mental y entrenamiento...mucho entrenamiento...).

Y en segundo lugar, una buena técnica de encare y apunte: HAY QUE MIRAR EL ALZA, NO LA DIANA!!

Yo he conseguido en poco tiempo mejorar sustancialmente mis resultados (ahora ando "peleándome" con la serie de 10 segundos en estándar).

Y bueno...ni que decir, el control de la acción de disparo. Ha de "sorprendernos" siempre...si no, haremos "gatillazo" y no lograremos, ya no una buena precisión, sino ni tan siquiera unas dignas agrupaciones.

Saludos!

PD: Excelente e instructivo hilo.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

☐por jestebanv » 12 Jun 2012 19:02

Bien explicado en pocas palabras amigo grafitti (por cierto, aquí nadie tiene la exclusiva para exponer sus ideas..... creo que todas son bienvenidas por todos).

Yo siempre digo a los que empiezan que esto del tiro es "fácil", la técnica para hacer un 10 es "sencilla"..... lo malo es repetirla 60 veces sin que se nos vaya la olla.

Por lo tanto además del trabajo físico no hay que olvidar el mental, que supone mantener la concentración en lo "elemental" y evitar que la rutina de tiro se vea interferida por agentes externos.

Por supuesto que para evitar la tensión de la competición solo se puede hacer una cosa, entrenar la competición

Un abrazo. Juan

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

☐por tirititao » 12 Jun 2012 21:21

En lo único que no estoy de acuerdo con el compañero es que el disparo debe de sorprendernos. Lo suyo (y lo difícil) es que el disparo salga cuando nosotros queramos, eso sí con la suavidad necesaria para que la pistola no se mueva. Sí que es cierto que, cuando el disparo es bueno parece que nos sorprende por la facilidad con la que sale pero el momento del disparo lo tiene que elegir el tirador. Otra cosa es que tires con una arma apoyada que te puedes permitir ir tirando lentamente del disparador hasta que se produce el disparo pero, por lo menos en mi caso con la parada que tengo no puedo permitirme ninguna sorpresa, o sale cuando quiero o a volver a empezar.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

☐por jestebanv » 13 Jun 2012 09:04

**"tirititao escribió:**

***En lo único que no estoy de acuerdo con el compañero es que el disparo debe de sorprendernos. Lo suyo (y lo difícil) es que el disparo salga cuando nosotros queramos, eso sí con la suavidad necesaria para que la pistola no se mueva. Sí que es cierto que, cuando el disparo es bueno parece que nos sorprende por la facilidad con la que sale pero el momento del disparo lo tiene que elegir el tirador. Otra cosa es que tires con una arma apoyada que te puedes permitir ir tirando lentamente del disparador hasta que se produce el disparo pero, por lo menos en mi caso con la parada que tengo no puedo permitirme ninguna sorpresa, o sale cuando quiero o a volver a empezar."***

Amigo Tirititao, el tiro no es una ciencia exacta y no todos tiramos igual, pero mucho me temo que lo que tu expones es una puerta demasiado abierta al temido gatillazo.

Ni siquiera en pistola libre donde el peso del disparador suele ser inferior a 100 gramos se puede "controlar" el: "AHORA"

No es que el disparo nos tenga que sorprender, es que el proceso es constante y decidido por lo que el disparo nos sorprende, pero esto se consigue con la aplicación continua de presión, no en "ahora tengo las miras cuadradas".....YA

Por eso es tan importante saber cesar en el proceso cuando se nos empiezan a ir parámetros fuera de control (apnea, parada, miras....) y bajar el arma y reiniciar el proceso desde el principio.

De todas maneras vuelvo al párrafo inicial, si te va bien es bueno..... al menos para ti.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

☐por tirititao » 13 Jun 2012 15:45

Creo que me he explicado mal, yo lo que digo es que, una vez tenemos las miras cogidas en su sitio, es cuando empezamos a realizar el disparo, no quiero decir que sea ya, lo que quiero decir que es en ese momento en el que iniciamos el disparo y ahí es cuando sale el disparo, decimos que el disparo nos sorprende pero ¿cómo nos puede sorprender una cosa que estamos buscando?, lo que está claro es que no podemos definir el momento preciso del disparo pero sí se puede definir cuándo queremos disparar. No sé si me explico ya que no soy demasiado bueno con las teclas. Lo que está claro es que lo importante, a mayores de sacar el disparo, es saber cuándo tenemos que renunciar a él. Yo intento no forzar nunca el disparo pero intento diferenciar claramente el momento en el que lo tengo que sacar, aunque luego el disparo "me sorprenda", quizás estamos hablando todos de lo mismo con diferentes palabras.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **jestebanv** » 13 Jun 2012 16:37

Creo que sí, que todos decimos lo mismo, o al menos lo intentamos.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 14 Jun 2012 15:53

Tampoco soy muy amigo de la definición de que el disparo debe sorprender, creo que en una primera instancia es aceptable el planteo de que el disparo sorprenda, pero a medida que el tirador se hace más experto, va ganando en habilidades tiene que controlar el disparador, para eso se hacen ejercicios para ir ganando decisión en el disparo y que el tirador controle el momento de salida del mismo. Cuando se toma la decisión la presión debe ser hasta que el disparo sale y no para que el disparo salga, pero la sensibilidad del tirador debe permitirle abortar el disparo en cualquier instante previo a la salida. El tirador controla el disparo, no el disparo al tirador.

Tampoco hay que olvidar que hay dos maneras de ejercer la presión sobre el disparador, una es la suave, continua y constante que la mayoría utilizamos y que parece ser la más recomendada para iniciarse y el pulso del disparador que hacen algunos tiradores y que les permite sacar el disparo en el instante que quiera, lógicamente esta técnica es más de los tiradores de velocidad o escopeteros que para tiradores de precisión. Pero que existe la forma y que a algunos tiradores les paga suculentos dividendos no hay dudas.

Por ahí uno de los compañeros hace referencia a que el disparo fluye, que éste parece más fácil en ocasiones, esto está relacionado con el reflejo Ojo/dedo que hemos hablado muchas veces, cuando nuestro ojo ve que todo está en orden le dice al cerebro y este envía la orden de flexionar el dedo, toda esta acción se realiza por reflejo de manera inconsciente lo que nos da esa sensación de "Escapado" del disparo. La contrapartida de este reflejo es que el disparador parece "duro" y si insistimos en apretar terminamos dando el temido "gatillazo", lo que pasa en esta situación es que el ojo ve un error de puntería y avisa al cerebro que algo anda mal, este inhibe la flexión del dedo si insistimos en presionar la voluntad vence al reflejo y el disparo termina saliendo con el consiguiente gatillazo (ya que presionamos demás para vencer el reflejo).

La creación y fortalecimiento del reflejo ojo/dedo es el primer paso para que un tirador pueda llegar a los puntos grandes, si este no se logra siempre le será difícil disparar con consistencia y los puntos se le harán esquivos. La forma de generar y potenciar el reflejo ojo/dedo es entrenando correctamente, disparando en seco, siempre con las miras correctamente tomadas y el arma "parada", esto le enseña a nuestro cerebro como deben estar los aparatos de puntería por un lado y a la vez que esto es siempre así por lo que nuestro cerebro lo identifica como una rutina y lo pasa al inconsciente como una automatización (igual que las marchas de un automóvil).

Les dejo un abrazo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

por **jestebanv** » 14 Jun 2012 18:00

Plas plas plas

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **tirititao** » 14 Jun 2012 20:12

Que bien has explicado lo que yo estaba pensando

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 15 Jun 2012 05:07

***"jestebanv escribió:***

***Plas plas plas"***

Graziaz!!! q=)

***"tirititao escribió:***

***Que bien has explicado lo que yo estaba pensando"***

Es que he tomado otro "laburito" (trabajo) por los tiempos difíciles, leo mentes, arrojé las cartas, hago horóscopos, pronostico la suerte, leo la borra del café, hago "gualichos" (embrujo) y filtros de amor, en fin lo que sea por unas monedas Jajajajaja

Un abrazo a los dos.

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por jutosa » 15 Jun 2012 22:56**

Como siempre el maestro Tomate tiene toda la razón, cuando un tirador adquiere la técnica necesaria es él y solo él quien de manera consciente-inconsciente determinará cuando finaliza la secuencia de disparo bien apretando el gatillo o bien abortando la maniobra.

Todos sabemos que cuanto mejor entrenados estemos, más tiempo podemos permanecer intentando colocar las miras en su sitio, a veces llega esa décima de segundo a los seis segundos de hacer puntería, a los ocho, diez o a veces más, todo dependerá del entrenamiento y la técnica del tirador, es en ese momento cuando esa ventana que se abre, cuando el reflejo ojo-dedo ordenará la última presión al disparador y salida del disparo si todo estaba en su sitio no hay duda será un 9 ó 10.

En pistola aire por ejemplo hay tiradores que efectúan el disparo a los veinte segundos o más de hacer puntería, evidentemente la presión del disparador no es la misma que en arma de fuego pero lo que está claro es que cuanto más entrenados estemos más tiempo podremos estar apuntando y buscando el disparo perfecto, esa ventana que dura una décima de segundo, esa ventana que todos buscamos y que a veces juega tan malas pasadas por los nervios, ansiedad, jugando también un gran papel el descanso, el alcohol , la nicotina, ... todos ellos enemigos del tirador y que hacen aparecer más oscilaciones de la cuenta, ya me entienden. Saludos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Ecoiscar » 18 Jun 2012 19:47

Que grande eres Tomate

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por grafitti » 21 Jun 2012 22:22

**"jestebanv escribió:**

**Plas plas**

**Bien explicado en pocas palabras amigo grafitti (por cierto, aquí nadie tiene la exclusiva para exponer sus ideas..... creo que todas son bienvenidas por todos)."**

Gracias jestebanv!

**"tirititao escribió:**

**En lo único que no estoy de acuerdo con el compañero es que el disparo debe de sorprendernos. Lo suyo (y lo difícil) es que el disparo salga cuando nosotros queramos, eso sí, con la suavidad necesaria para que la pistola no se mueva."**

Compañero...es solo una forma de intentar explicar lo mismo que tú has dicho.

Cuando digo lo de "sorprendernos", me refiero exactamente a que debemos evitar la acción de disparo como tal. Es decir, debemos tener (y saber hacerlo) el arma encarada perfectamente el tiempo suficiente hasta que se produce el disparo, con la ejecución lo más leve posible por nuestra parte (es decir, evitando "la acción del disparo en si"), o en otras palabras, "sorprendernos" mientras tenemos el arma en su posición perfecta.

Es obvio que jamás nos debe sorprender un disparo como tal (faltaría más!), y éste siempre tiene que estar hecho bajo nuestro más absoluto control.

Ha sido solo una forma de hablar, intentando explicarlo lo más sencillamente posible.

**"Tomate escribió:**

**Tampoco soy muy amigo de la definición de que el disparo debe sorprender, creo que en una primera instancia es aceptable el planteo de que el disparo sorprenda, pero a medida que el tirador se hace más experto, va ganando en habilidades tiene que controlar el disparador..."**

Totalmente de acuerdo, compañero. Pero creo que hablamos con un tirador que se autocalifica como "novato". De ahí que el comentario vaya en la línea de "concepto básico", precisamente, para un tirador inexperto. Otra cosa sería hablar o definir la acción del disparo con tiradores experimentados. Solo trataba de aconsejar sobre conceptos básicos en la iniciación del tiro.

Por lo demás, no puedo estar más de acuerdo con todos y cada uno de tus comentarios.

Saludos a todos, y gracias por vuestros comentarios!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por jestebanv » 22 Jun 2012 10:08

Aunque sea dar un giro argumental al tema que ha ocupado los últimos mensajes y tratando de aportar experiencias a los que de una manera u otra empiezan en esto del tiro, aquí va una que demuestra que por muy veterano que sea uno, cae en errores que algunos considerarían de principiantes..... pero que en cierta manera ponen en claro que TODOS somos principiantes (cada uno en su nivel)

El caso es que hace unos meses os hablé de mis problemas en la modalidad de Pistola Libre (no es precisamente una modalidad para principiantes pero cualquier tirador que quiera exigirse a sí mismo se tiene que iniciar en ella). Finalmente y tras seis meses intentando hacerme con la cacha RINK que me había comprado en Navidades, y tras dos tiradas en las que me estrellé en los 500 puntos (sin que fueran de gran presión para afectar al tiro), decidí volver a mi cacha "home made" que era la que me había dado las mayores satisfacciones el año pasado.

La prueba del nueve era el Campeonato Territorial de la Comunidad Valenciana del domingo pasado. Con muy buenas sensaciones tras dos semanas intensivas de entrenamiento y reacople con la culata, voy a la tirada con la moral alta.

Todo empieza bien, en la primera serie me hago un 47, tranquilo Juan que esto lo tienes dominado,

entonces oigo al tirador de al lado llamar al árbitro porque tiene problemas con el cambio de blancos. El árbitro comienza una conversación con el foso por radio, cambia la pera, cambia la bombilla, cambia el blanco..... yo a lo mío, como me siento seguro sigo tirando.....cuando miro lo que he hecho en la serie (no miro disparo a disparo) me da un infarto, dos cincos, dos ochos y un nueve. Me agarro un rebote del 12 y me siento para reconducir la situación..... tras una serie "regular" vuelvo a la senda, otro 47..... entonces noto una mano que me toca el hombro, el árbitro me indica que abandone el puesto y comenzamos una conversación kafkiana. ¿Vas a presentar una reclamación? me pregunta, yo asombrado le digo "pues no"..... es que seguro que el incidente te ha perjudicado....."pues sí", "pero los agujeros ya están hechos" le contesto, "es que tienes derecho a reclamar" insiste, yo le digo "ya lo sé pero no lo voy a hacer", aquello era increíble, y el remate es "como la serie mala es la segunda te vamos a eliminar el peor disparo y en la serie 12 tiras uno de más"....."bueno pues muchas gracias"....., vuelvo al puesto de tiro, y como ya os estáis imaginando, otra cagada.

Me siento, me como un plátano para ver si me vuelvo a centrar meditando y voy arreglando el desaguisado..... Hasta que llego a la serie 11 donde cuando miro veo CUATRO impactos, un diez, dos nueves junto al diez y un ocho..... remiro por la mesa a ver si tengo alguna bala perdida..... nada, miro y remiro el blanco en busca del agujero perdido y nada. Finalmente me digo, carajo, si has tirado cinco y tienes tres impactos en una moneda, el cuarto estará doblado..... pido cambio de blanco..... entonces para rematar el día oigo al de los blancos decir por radio: "el tirador nº 10 ha pedido cambio de blanco y tiene solo cuatro impactos" ..... alegría para el cuerpo....., entro en la última serie con los nervios ya destrozados y dos nueves y tres ochos. Entonces cojo la "bala de gracia" y tras tres intentos me hago un CUATRO....., o sea, que el favor arbitral finalmente consiguió cambiarme un cinco por un cuatro.....

Los árbitros me dan inicialmente un CERO en el blanco 11 porque no ven ninguno doblado, alguien con buen criterio (acojonante) dice que se pase el virulé de doblados y mira por donde el virulé canta que el 10 estaba doblado.

Total, que me quedo en 501 puntos. La cosa no tiene importancia pues al menos no me pegué un tiro en el pie, pero:

Lecciones a aprender (a pesar de llevar treinta años en el tiro):

Cuando algo interrumpa tu concentración, SIENTATE y no te vayas de la tirada o si te vas "vuelve", y cuando estés otra vez centrado reanudas el trabajo. En una tirada tan larga como la de libre tienes tiempo de sobra para recuperar cinco minutos de "lapsus"

Evitar cualquier discusión o (en este caso) conversación amistosa con los árbitros. Como le dije al final de la tirada, las reclamaciones en la cancha son SIEMPRE perjudiciales para el tirador, si te hacen caso habrás perdido tu "ritmo" y eso se paga, y si no te hacen caso el rebote será todavía peor. Pienso que con toda su buena voluntad, me hicieron un flaco favor, no por la cagada del último disparo, sino porque tuve dos series bastante regulares después de la conversación.

Espero que esta larga historia le valga a alguno para ahorrarse un disgustillo (yo espero haber aprendido)

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por Dexterclaymore » 22 Jun 2012 10:46**

Jestebanv, buen relato y buena moraleja, de estas experiencias es de donde más se aprende.

Gracias.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por tirititao » 22 Jun 2012 15:40**

Eso es un ejemplo claro de lo que diferencia los entrenamientos con la competición, la única manera de entrenar eso es compitiendo todo lo que puedas.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por Dexterclaymore » 22 Jun 2012 16:06**

He estado tirando esta mañana con 9mm, Sig P226 XFive, y sin saber por qué un 25-30% de los disparos se me han ido a la izquierda. La mayoría han quedado distribuidos por el centro, y de vez en cuando alguno se iba "inesperadamente" muy a la izquierda.

Llevaba casi 1 año sin tirar con parabellum, pero es curioso porque ya entonces me ocurría esto, sin embargo con el 22, cacha anatómica, no me pasa. ¿Será la cacha o la forma de empuñarla?, ¿Por qué no me ocurre siempre?.

He leído varias causas, se relaja el codo en el momento del disparo, se mete demasiado el dedo Índice, se aprieta excesivamente la cacha en el momento del disparo...

No sé, pienso que tiro de la misma forma en ambas modalidades.  
A ver si me podéis ayudar.  
Gracias.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por jestebanv » 22 Jun 2012 23:30**

Amigo Dexterclaymore, a bote pronto yo creo que es un problema de empuñadura (al no ser anatómica puede que esté "torcida" y compenses con la muñeca.... unas veces mejor que otras) y/o de posición de dedo en el gatillo.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por jestebanv » 22 Jun 2012 23:33**

**"tirititao escribió:**

***Eso es un ejemplo claro de lo que diferencia los entrenamientos con la competición, la única manera de entrenar eso es compitiendo todo lo que puedas."***

Efectivamente, pero es que después de treinta y pico años tirando, lo grave no es que me afecten las competiciones (que me afectan pero no creas que demasiado..... me afectan más las cosas de la "edad"), lo grave es que no haya sido capaz de aislarme del problema..... en este caso encima por exceso de confianza.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate » 23 Jun 2012 05:15**

Los tiradores somos tipos de rutinas, uno se arma una rutina de entrenamiento (siempre pedimos la misma línea para tirar, acomodamos las cosas igual, hacemos lo mismo cada vez), se arma una rutina de competición que funciona muy parecido a la de entrenamiento. Por eso cualquier cosa que nos saque de la rutina es perjudicial, y muchas veces lo es porque nos "enroscamos" en lo que se llama una espiral ascendente, o sea, pienso, "si me saco de lo que hacía (la rutina) no voy a poder tirar"☐ "No puedo tirar bien porque me saco"☐ (el juez, el compañero, la mosca que pasó, lo que sea) y así nos vamos enroscando.

Por eso es muy importante no engancharse en la espiral, identificar rápidamente los pensamientos en espiral y cortarlos del vamos, como muchas veces dijimos, recuperar la concentración en el desempeño y no en el resultado, si no estoy para disparar, me siento y espero a recuperar mi concentración en lo que debo hacer, mientras el incidente (sea cual sea) me esté molestando o de vueltas por mi cabeza lo mejor es no tirar, si es preciso pedir permiso y salir un minuto, pero retomar la concentración es lo que se impone.

Ya sé que alguno debe estar pensando en este momento "Este cree que es sencillo"☐ y sé que no lo es pero siempre sigo pensando que uno debe hacer las cosas lo mejor posible y tirar cada disparo un 10 que no salga es otra cosa, pero uno le tira al 10 cada vez.

Un gran tirador Argentino y amigo personal dice siempre "No hay que obviar lo obvio" y en el relato del compañero jestebanv, el mismo nos dice que se da cuenta que está olvidando conceptos básicos (obviando lo obvio) en el momento de tensión.

Es muy bueno que estas anécdotas surjan porque además del aporte en lo técnico, demuestra que lo que a veces pensamos que nos pasa a nosotros solos no es así, a todos nos pasan estas cosas.

**"Dexterclaymore escribió:**

***He estado tirando esta mañana con 9mm, Sig P226 XFive, y sin saber por qué un 25-30% de los disparos se me han ido a la izquierda. La mayoría han quedado distribuidos por el centro, y de vez en cuando alguno se iba "inesperadamente" muy a la izquierda."***

La verdad es que a mí me suena a "Gatillazo" sumado con el aguante de patada (abajo a la izquierda para un derecho), tengo la seguridad de que el disparador de tu Sig 226 es más duro que el de la .22

**"Dexterclaymore escribió:**

***Llevaba casi 1 año sin tirar con parabellum, pero es curioso porque ya entonces me ocurría esto, sin embargo con el 22, cacha anatómica, no me pasa. ¿Será la***

***cacha o la forma de empuñarla?, ¿Por qué no me ocurre siempre?"***

Siempre en mi línea de razonamiento (y como posibilidad) si llevas tanto tiempo sin disparar te está faltando adaptación por un lado, por el otro el retroceso y estampido de la 9 mm es mucho mayor y por ahí estás haciendo la anticipación del retroceso y dándole más bruscamente al disparador por ser más duro que el de la .22

***"Dexterclaymore escribió:***

***He leído varias causas, se relaja el codo en el momento del disparo, se mete demasiado el dedo Índice, se aprieta excesivamente la catcha en el momento del disparo...***

***No sé, pienso que tiro de la misma forma en ambas modalidades.***

***A ver si me podéis ayudar.***

***Gracias."***

Lógicamente que hay varias posibilidades y yo no descartaría ninguna de ellas, pero empezaría por lo más simple a lo más complicado, tratá de hacerte ayudar por un compañero a ver si estás apurando el disparador, haciendo el anticipo del retroceso o sencillamente "aguantando" la patada, muchas veces tendemos a cerrar los ojos con los calibres más grandes, si no hay un compañero que te vea probá de filmarte disparando y préstale atención a estas cosas.

No quiero contradecir al compañero que te dice lo del empuñe, al contrario también es una causa probable, sabemos que los empuñes de armas de servicio siempre son peores que las anatómicas (lógicamente), un punto para revisar también.

Espero que te sirva.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**□ por Dexterclaymore » 23 Jun 2012 10:56**

***"Jestebanv escribió:***

***Amigo Dexterclaymore, a bote pronto yo creo que es un problema de empuñadura (al no ser anatómica puede que esté "torcida" y compenses con la muñeca.... unas veces mejor que otras) y/o de posición de dedo en el gatillo.***

***Un abrazo***

***Juan"***

Desde luego yo también pienso que tiene que ver algo con la empuñadura, esto mala solución tiene. Y lo del dedo en el gatillo procuro meterlo lo justo y fijarme en su posición y el desplazamiento hacerlo lo más lineal posible. Yo creo que también tiene que ver con el fuerte retroceso y la falta de práctica.

Gracias Jestebanv.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Dexterclaymore** » 23 Jun 2012 10:59

Hola Tomate,

La verdad es que después de tanto tiempo sin tirar con 9 mm sí que noto su fuerte retroceso, comparado con el 22. Es cierto que soy diestro y efectivamente algunos se me van a la izquierda hacia abajo.

Comprobaré la dureza del disparador en la galería, y ¿cómo sé si me estoy anticipando al retroceso? y si es así ¿cómo lo evito?.

Muchas gracias Tomate.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate** » 23 Jun 2012 12:42

Estimado; hay dos reflejos que el tirador debe vencer apenas empieza con la práctica de tiro, uno de ellos es cerrar los ojos cuando dispara y el otro no hacer fuerza hacia abajo con la muñeca para soportar el retroceso del arma, es muy común que este reflejo se "dispare" apenas el dedo come el 1er tiempo del disparador y se encuentra con el 2º tiempo más duro, como nuestro cerebro se acostumbra a que después del 1er tiempo viene el disparo apenas siente la dureza del 2º tiempo la muñeca flexiona hacia abajo haciendo el "aguante" del retroceso. Esto es observable a simple vista cuando es mucho y una manera de verlo bien es mezclando munición inerte (cualquier recargador puede hacerte 5 ó 10 balas armadas que no salgan o comprar las dummy que ustedes les llaman alivia percutor) con munición viva. Que alguien te cargue al azar balas de uno y otro tipo, tirás las balas que salen no vas a ver mucho, pero en las que el percutor haga clic debes tener en ese momento las miras alineadas correctamente (es lo mismo que tirar en seco, pero no sabes cuando salen y cuando no, por lo que para vos todos salen) si el guión se esconde hacia abajo o se altera de alguna manera la puntería es que estás dando "dedazos" o aguantando el retroceso.

Una manera más tediosa es que un amigo te cargue o no el arma alternativamente y te vaya dando tiro por tiro, aunque sea para probar esto sirve.

El aguante de patada y el gatillazo de corrigen con el tiro en seco, pero si vos crees que lo hacés bien (porque en general el tiro en seco siempre se hace bien) y no ves nada raro en las prácticas en seco la mejor forma de poner esto en evidencia es con una mezcla de balas que salgan y balas que no, al azar para vos (el que carga sabe lo que pone).

En fin espero haberme explicado bien cualquier cosa la seguimos.

Un abrazo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Ecoiscar** » 23 Jun 2012 15:03

Es un lujo tenerte entre nosotros, Tomate.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate** » 24 Jun 2012 12:42

***"Ecoiscar escribió:***

***Es un lujo tenerte entre nosotros, Tomate."***

Mil Gracias!!!! para mí es un lujo compartir el foro con ustedes y que el hilo pueda servirle a los compañeros.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Dexterclaymore** » 24 Jun 2012 16:52

Gracias Tomate, me pongo con ello, veo complicado lo de disponer de cartuchos sin carga y lo del compañero que me cargue el arma con diferentes tipos de cartuchos. Me centraré en practicar más el tiro en seco y el real para ir acostumbrándome al retroceso y no anticiparme.

De nuevo muchas gracias.

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **jestebanv** » 24 Jun 2012 18:52

Gracias Dexterclaymore, por cierto cuando yo me refiero a "empuñadura torcida" me refiero a la posición de agarre de la mano respecto al eje, la empuñadura de la pistola será la que sea y a ella habrá que "hacerse".

Un abrazo

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **jumangi** » 24 Jun 2012 20:18

Tomate, sin duda contigo se aprende mucho.

Mi problema o vicio es que al disparar aprieto el dedo meñique y el tiro se va a todos los sitios menos donde apunté.

No sé si atarme el dedo al anular o dejarlo fuera de la cacha.

¿Algún consejo ?

Saludos y gracias

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 25 Jun 2012 02:19

**"jumangi escribió:**

***Tomate, sin duda contigo se aprende mucho."***

Mil gracias, me alegra que lo que uno escribe sirva, también me parece que entre todos vamos armando el hilo, que el aporte de los demás compañeros suman y además yo aprendo de ustedes también.

**"jumangi escribió:**

***Mi problema o vicio es que al disparar aprieto el dedo meñique y el tiro se va a todos los sitios menos donde apunté."***

¿Estás seguro que el problema está en esto? la verdad es que es la primera vez que escucho algo así, sí me ha pasado de tener alumnos que aprietan toda la mano el momento del disparo, incluso ésta es una de las maneras que se plantea la presión sobre el disparador (presionar todo como si fuera una esponja, en mi experiencia a muy pocos tiradores les sirve esta manera de hacerlo, pero si hay personas que lo plantean y que lo hacen.

Cuando uno va a presionar el disparado, debe tener posicionado el dedo correctamente en la cola disparadora, la distancia de la cola debe ser tal que el dedo entre naturalmente estando relajado (sin tener que estirarlo) y apoye en la cola disparadora sin tensiones. Una vez que tenemos las miras alineadas la presión se hace con la flexión natural del dedo y la mano no debe moverse o cambiar la presión sobre la empuñadura. Como siempre repetimos "Suave, Continuo y constante", se presiona hasta que el disparo sale y NO para que el disparo salga.

Ahora, esto empieza antes de la levantada del arma, después del disparo bajo el arma a la mesa, aflojo la mano para que circule la sangre, respiro, empiezo a pensar y visualizar el siguiente disparo, tomo la decisión de levantar, pero antes posiciono la mano en la empuñadura correctamente, le doy presión a la empuñadura (esta será la presión que haré hasta que vuelva a bajar el arma y apoyarla en la mesa después del disparo) una vez completado esto recién levanto el arma, paso el blanco mientras aspiro, arriba trabo el brazo y el hombro, voy bajando mientras expiro (depende la técnica que uso exhalo mitad de aire o todo), paro el arma en el punto de apuntar y alineo las miras, comienzo la presión sobre el disparador flexionando solo el índice.

**"jumangi escribió:**

***No sé si atarme el dedo al anular o dejarlo fuera de la cacha.***

***¿Algún consejo?***

***Saludos y gracias"***

Mis recomendaciones:

- Revisá tu técnica en base a lo que detallo arriba. - Tirar en seco y entrenar teniendo en mente no presionar el dedo pequeño más que el resto de la mano, la presión sobre la cacha debe ser Constante, no podés estar ajustando esta presión porque eso altera la alineación del arma.
- Revisar que la cacha se adapte a tu mano correctamente, alguna saliente que toque un lugar sensible puede hacer que al apretar más el dedo reaccione por reflejo (una especie de acupuntura de nervio o

tendón del dedo pequeño)

- No me parece que atar el dedo al otro sea la solución porque el que se mueve va a arrastrar al otro antes que este obligue al primero a quedarse quieto.

- Creo que es una cuestión de hábitos mal adquiridos que se traducen en un reflejo viciado, vos podés modificarlo voluntariamente, solo lleva muchas repeticiones y grabar el nuevo hábito. Salvo que tengas algún problema funcional de la mano.

Espero que te sirva.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por Papo1 » 25 Jun 2012 15:04**

Hola Tomate, hace un tiempo que vengo leyendo tus posts y la verdad, que muuuuy interesantes. Soy de Argentina, más precisamente de Bs. As. El calibre que uso es 9 mm. Te cuento un problemita que tengo, a ver si me podés aconsejar. Ya superé el problema del grip y el tema de cómo presionar la cola disparadora, pero tengo el problema de que me cuesta mucho apuntar. O sea, en casa, y en seco apunto a un puntito que tengo en la pared, presiono disparador y todo ok, nada se mueve, pero en el polígono me pasa que a 5 mts. veo bien y pego todos en el mismo lugar aprox, pero cuando paso a 10 o 15 m., me cuesta mucho "ver" el blanco, o sea, trato de fijar la vista en los aparatos de puntería y ver el blanco borroso, pero veo todo borroso, y si me esfuerzo y veo bien el guión, veo tan desenfocado el blanco que me cuesta apuntar en un punto específico. Aclaro que no uso anteojos y no tengo ningún problema en la vista. Me compré unos buenos anteojos amarillos para tiro y veo más luz, pero el problema sigue. En el polígono que tiro hay poca luz, lo único que queda bien iluminado es el blanco. También me pasa que de la serie de 5 tiros, el 1er ó 2º veo de una manera, pero a partir de ahí empiezo a ver todo borroso, me cuesta mantener la nitidez. Por darte un ejemplo, la semana pasada puse el blanco dado vuelta a 10 mts. y le pegué un parche rojo (debe tener 1.5 cm por lado) La cuestión es que me tomo el tiempo para apuntar, tiro.... y le pego. Bueno, los 4 tiros siguientes pegaron alrededor, pero porque me costaba mucho ver. Cargo una nueva serie de 5 y se repite más o menos lo anterior. Otra consulta, que aconsejás usar, uno o los dos ojos abiertos? Yo ahora estoy tratando de apuntar con los 2 abiertos. Que ejercicio puedo hacer para adiestrar la vista? Perdón por tanta lata. Saludos.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por Tomate » 25 Jun 2012 17:31**

**"Papo1 escribió:**

***Hola Tomate, hace un tiempo que vengo leyendo tus posts y la verdad, que muuuuy interesantes."***

Me alegro que te parezcan interesantes, la idea es intentar ayudar a los compañeros con lo que se pueda y además aprender de ellos.

**"Papo1 escribió:**

***O sea, en casa, y en seco apunto a un puntito que tengo en la pared, presiono disparador y todo ok, nada se mueve,"***

No me aclarás si estás tirando alguna disciplina o sólo es tiro informal, pero por las distancias que mencionás me parece que estás disparando de manera informal.

¿Por qué te digo esto? Si dispararás la modalidad Pistola Grueso Calibre de la FAT te recomendaría usar una diana (circulo negro) proporcional en la pared para que tu vista se acomode a lo que vas a ver en el polígono cuando disparas. El tamaño del círculo se saca con una regla de 3 simple: a 25 mts le corresponden 0,20 mts (la diana tiene 20 cm en el blanco de pistola internacional) a D mts (D es la distancia que tenés en casa para practicar, eje: 3 mts.) la cuenta es  $(3 \text{ mts} \times 0,20 \text{ mts}) / 25 \text{ mts} = 0,024 \text{ mts}$  o sea 2,4 centímetros debe tener el circulo negro y verás la diana del mismo tamaño que a 25 metros.

Siendo para tiro informal yo pondría un cuadrado/rectángulo de papel madera de unos 4 cm de lado o 4 x 6 y pararía las miras en el centro (como cuando usás blanco vuelto, pero en tiro informal podés elegirte el blanco que mejor te guste, será bueno que uses la forma de calcular el tamaño que usamos arriba para hacer el cálculo y tener un blanco proporcional.

Si los disparos en seco te salen como describís eso está correcto.

**"Papo1 escribió:**

***pero en el polígono me pasa que a 5 mts. veo bien y pego todos en el mismo lugar aprox, pero cuando paso a 10 o 15 m., me cuesta mucho "ver" el blanco, o***

***sea, trato de fijar la vista en los aparatos de puntería y ver el blanco borroso, pero veo todo borroso, y si me esfuerzo y veo bien el guión, veo tan desenfocado el blanco que me cuesta apuntar en un punto específico."***

**"Papo1 escribió:**

***Aclaro que no uso anteojos y no tengo ningún problema en la vista."***

Quizás no tengas problemas de visión directamente, pero algún problema debe haber (en mi modesta opinión) porque es la primera vez que me encuentro con alguien que hace este planteo de perder visión al segundo o tercer disparo.

**"Papo1 escribió:**

***Me compré unos buenos anteojos amarillos para tiro y veo más luz, pero el problema sigue. En el polígono que tiro hay poca luz, lo único que queda bien iluminado es el blanco."***

El polígono de mis sueños!!!! Oscuro en los puestos y luminoso en los blancos!!!! El contraste de las miras es inmejorable.

Los lentes amarillos son para días con poca luz y los ahumados para días muy luminosos.

**"Papo1 escribió:**

***También me pasa que de la serie de 5 tiros, el 1er ó 2º veo de una manera, pero a partir de ahí empiezo a ver todo borroso, me cuesta mantener la nitidez."***

Estimado, esto suena a un problema físico directamente, tu ojo (aunque vea bien) no puede mantener el enfoque y se cansa o hay alguna otra cosa, lo mío obviamente no es la medicina y mi mejor recomendación es hacer una visita al oculista y relatarle esto como nos lo contás aquí a nosotros.

Como experiencia te puedo contar que tengo una alumna que tuvo un problema similar (ya resuelto por suerte), no podía enfocar correctamente y se cansaba mucho, fue al oculista, éste le ajustó los lentes (que ella ya usaba) y la mandó al clínico, le hicieron análisis y salieron con una anemia que fue medicada y hoy el problema es historia.

**"Papo1 escribió:**

***Otra consulta, que aconsejás usar, uno o los dos ojos abiertos? Yo ahora estoy tratando de apuntar con los 2 abiertos. Que ejercicio puedo hacer para adiestrar la vista? Perdón por tanta lata. Saludos."***

Si vas a tirar precisión un ojo cerrado, incluso no sería mala idea que en vez de cerrar el ojo le pongas una tirita de cinta de papel al lente pegada a la nariz que impida que se crucen los campos visuales de ambos ojos. Esto evita que se te acalambre la cara en las tiradas largas y que ambos ojos tengan la misma luz (que es lo recomendado) solo que la cinta impide la visión sobre el campo del otro ojo.

Si estás intentando entrenar un poco más para tiro de acción o defensa es mejor ambos ojos abiertos pero esto genera una confusión al principio, pero cuando te acostumbrás no hay mayores problemas. No olvides que lo de mirar las miras y el blanco borroso es para precisión donde el blanco está quieto, pero para defensa debes mirar el blanco que es el que se mueve y devuelve los disparos.

Espero haberte aportado alguna cosa que te sirva.

Un abrazo che!!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por grafitti » 25 Jun 2012 20:17

**"Tomate escribió:**

***"Suave, Continuo y constante", se presiona hasta que el disparo sale y NO para que el disparo salga."***

En dos palabras: IM PRESIONANTE!

Gracias Tomate. Como dicen los compañeros, un lujo tenerte por aquí.

Saludos!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Papo1 » 25 Jun 2012 20:53

Muchas gracias Tomate para tomarte el tiempo de responder y para explayarte como lo hiciste. Te comento que por ahora soy tirador informal. Últimamente vengo tirando al blanco Internacional y alterno con silueta policial. Estoy tirando a esas distancias porque hasta que no agrupe muy bien no quiero avanzar. Este consejo me lo dio un instructor del club. Me dijo "cuando a 5 mts., saques el pedazo de papel, pasás a 10 mts., cuando lo sacás a 10, pasás a 15, etc" (qué opinas de esto?). En primer lugar voy a hacer lo que sugerís de hacer un blanco proporcional. Eso me parece muy interesante. Lo del problema físico lo voy a tener en cuenta, aunque creo que mi problema pasa porque la vista va a los aparatos de puntería y al blanco, ....aparatos, blanco, sucesivamente, no lo puedo controlar, y al final no veo ni una cosa ni la otra. Además de esto, al ser el polígono un tanto oscuro, cuesta un poco más enfocar la vista sobre el guión, pero no sucede lo mismo con el blanco, por eso me da la impresión que yo quiero mirar el guión, pero la vista se va sola a lo que ve más...el blanco. En casa cuando practico en seco trato de hacerlo con poca luz para recrear un poco el ambiente del polígono.

Gracias por tus consejos.

Un abrazo "Sensei". Saludos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Tomate » 25 Jun 2012 23:59

Mil Gracias grafitti, me alegra estar en el foro y colaborar un poco y aprender de todos.

**"Papo1 escribió:**

***Muchas gracias Tomate para tomarte el tiempo de responder y para explayarte como lo hiciste."***

Por nada, siempre que puedo trato de opinar, espero que te sirva.

**"Papo1 escribió:**

***Te comento que por ahora soy tirador informal. Últimamente vengo tirando al blanco Internacional y alterno con silueta policial. Estoy tirando a esas distancias porque hasta que no agrupe muy bien no quiero avanzar. Este consejo me lo dio un instructor del club. Me dijo "cuando a 5 mts., saques el pedazo de papel, pasás a 10 mts., cuando lo sacás a 10, pasás a 15, etc" (qué opinas de esto?)."***

En general no suelo opinar sobre lo que dice otro instructor, pero esto no me parece disparatado, es una manera de hacerlo, si a eso sumamos que a vos parece funcionar. La cosa está acertada. Siempre hay que tener en cuenta que cuanto más cerca tirás menos se evidencian los errores por lo que como te dijo este instructor a 5 metros hay que hacer un agujero grande. Y a medida que vayas alejando el blanco se te va a ir dispersando la agrupación.

En lo personal si tengo un alumno que quiere competir lo pongo lo antes posible a disparar a la distancia correcta 25 mts., pero en tiro informal la distancia la achico, 10/15 metros y de ahí lo voy llevando a 20 y a 25 mts. En la medida que va progresando.

**"Papo1 escribió:**

***En primer lugar voy a hacer lo que sugerís de hacer un blanco proporcional. Eso me parece muy interesante. Lo del problema físico lo voy a tener en cuenta, aunque creo que mi problema pasa porque la vista va a los aparatos de puntería"***

***y al blanco, ....aparatos, blanco, sucesivamente, no lo puedo controlar, y al final no veo ni una cosa ni la otra."***

A veces sin ver no es sencillo dar una opinión, pero no descartes una visita al oculista, de todas maneras si crees que el problema es el que describís tenés que ponerte a trabajar sobre esto, sin dudas, que se debe poder controlar, quizás te lleve más trabajo, quizás haya que concentrarse en esto con cierta exclusividad hasta superarlo.

**"Papo1 escribió:**

***Además de esto, al ser el polígono un tanto oscuro, cuesta un poco más enfocar la vista sobre el guión, pero no sucede lo mismo con el blanco, por eso me da la impresión que yo quiero mirar el guión, pero la vista se va sola a lo que ve más...el blanco."***

En principio, el polígono con blancos iluminados y puestos oscuros me gusta mucho, el hecho de que el las miras contrasten con el blanco me las define mucho más. Pero soy consciente de que no a todos les pasa igual o les gusta.

El problema de que la vista se vaya al blanco le ocurre a los tiradores experimentados también, cuando el tirador no se da cuenta de esto aparecen disparos bajos y a veces inexplicables. Lo que en realidad pasa es que lleva la vista al blanco durante el disparo y pierde la atención y el enfoque sobre las miras.

La única manera de superar esto es dar la batalla con entrenamiento, enseñarle a nuestro cerebro que lo correcto es enfocar miras y no perder esa atención hasta que el disparo está en el blanco.

Espero que puedas sacar algo útil de todo esto.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Papo1** » 26 Jun 2012 20:52

**"Tomate escribió:**

***Espero que puedas sacar algo útil de todo esto.  
Un abrazo"***

Más que "algo" Útil creo que todo lo que decís es Útil.

Nuevamente muchas gracias por tu atención, se nota que te gusta mucho lo que hacés y que sabés mucho también. Además tenés una manera muy clara y didáctica de escribir.

Estimo que voy a volver a molestarte....

Saludos

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 26 Jun 2012 22:14

**"Papo1 escribió:**

***Más que "algo" Útil creo que todo lo que decís es Útil.  
Nuevamente muchas gracias por tu atención, se nota que te gusta mucho lo que hacés y que sabés mucho también. Además tenés una manera muy clara y didáctica de escribir.  
Estimo que voy a volver a molestarte....  
Saludos"***

Por nada y siempre que pueda será un gusto darte una opinión. Probá hacer algunos cambios, no esperes resultados inmediatos, hay que dar tiempo a que te acostumbres a lo que modificas y vemos como sigue.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **guaraira** » 09 Jul 2012 08:52

Hola! Aunque de momento es poco lo que puedo aportar a este post tengo que agradecer a todos lo mucho que voy aprendiendo leyendo vuestras experiencias, comentarios y consejos que me ayudan mucho a mejorar... Gracias!!!

Saludos!!!

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate » 10 Jul 2012 00:21**

Gracias a vos, es bueno saber que lo que escribimos sirve y que se lee.

Un abrazo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por shooterpain » 02 Ago 2012 11:07**

Estimado Tomate , FLIPK y otros amigos , aunque aún no he llegado a esta última página del post , me asalta una duda, tengo tres armas, una ALFA SPORT de CO2, una IGI Domino .22 y una Tanfoglio Limited 9mm, ¿He de practicar el tiro en seco con todas , o solo con cuál de ellas?

De antemano gracias y un fuerte abrazo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate » 02 Ago 2012 17:55**

Estimado shooterpain, te recomendaría usar todas las armas dando más importancia a la que más usás para competir o en la que quieras poner el acento.

El tiro en seco es siempre bueno sin importar el arma que utilices, pero si tenés la posibilidad de practicarlo con el arma que más te favorece es aún mejor.

Supongo que vos harás un poco como yo, que le doy preferencia a ciertas disciplinas en las que me defiendo mejor y las otras son para sumar "horas competencia", intentar buenas tiradas pero poniendo énfasis en las que más me interesan.

Espero haber ayudado con algo, cualquier cosa la seguimos.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por shooterpain » 02 Ago 2012 18:54**

Muchas gracias Tomate , llevo 4 días practicando el tiro en seco - en serio y se nota bastante , con la ALFA de CO2 al tener más distancia entre miras era algo mas difícil pero ahora estoy ganando parada incluso con el .22 y el 9mm, es imprescindible esta práctica para conseguir avanzar, me parece fabuloso el hilo que habéis creado.

Un abrazo a todos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 05 Ago 2012 05:49

Por nada shooterpain, me alegro que lo que uno escribe sirva para algo.

Lógicamente que una pistola con mayor radio de miras es más difícil de "parar" y eso siempre ayuda, un gran tirador Argentino y amigo personal Rafael Olivera Araus compró una Steyr de 5 disparos para entrenar Estándar FC y Tiro Rápido, siempre me dice, "si podés con esta caña de pescar, después podés con todo".

Te insto a seguir practicando tiro en seco, con la seguridad de que son todos beneficios los que obtendrás.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **shooterpain** » 05 Ago 2012 10:19

Amigo Tomate, el tiro en seco, se me está convirtiendo en adicción, no hay día que no le busque 30 o 40 minutos para ello. Antes de cerrar por vacaciones el campo de tiro a donde voy, estuve 3 semanas sin ir, pues yo también estuve de vacaciones y el último fin de semana de julio pude ir tan solo sábado y domingo y se acusó mucho la ausencia durante esos días, parecía que las miras estaban enfadadas entre ellas y no querían que las viera alineadas y estables.

Un saludo y muchas gracias por sacar tiempo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **jestebanv** » 06 Ago 2012 16:32

**"shooterpain escribió:**

***Amigo Tomate, el tiro en seco, se me está convirtiendo en adicción, no hay día que no le busque 30 o 40 minutos para ello. Antes de cerrar por vacaciones el campo de tiro a donde voy, estuve 3 semanas sin ir, pues yo también estuve de vacaciones y el último fin de semana de julio pude ir tan solo sábado y domingo y se acusó mucho la ausencia durante esos días, parecía que las miras estaban enfadadas entre ellas y no querían que las viera alineadas y estables.***

***Un saludo y muchas gracias por sacar tiempo."***

Amigo, no sabes la envidia que me das con lo de que el tiro en seco se está© convirtiendo en una adicción. Yo también estoy en "paro técnico" desde finales de junio que me vine a Huelva y con la espada de Damocles del Campeonato de España de Armas Olímpicas el 12 de Septiembre y sin poder entrenar hasta que vuelva a Alicante a principios de Septiembre.

Tengo ahora mismo la pistola de aire delante para hacer unos tiros en seco y me da una pereza tremenda aun sabiendo lo bueno que es practicar de esa manera. En fin, me voy a poner a ello aunque se de sobra que no me llegará a "enganchar" (son muchísimos años tirando sabiendo lo bueno que es el tiro en seco y no practicándolo por pura vagancia)

Bueno, la sesión de hoy os la dedico a ti y al maestro Tomate

Un abrazo

Juan

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **MIRAMAR** » 07 Ago 2012 02:02

**"jestebanv escribió:**

***shooterpain escribió:***

***Amigo Tomate, el tiro en seco, se me está convirtiendo en adicción, no hay día que no le busque 30 o 40 minutos para ello. Antes de cerrar por vacaciones el campo de tiro a donde voy, estuve 3 semanas sin ir, pues yo también estuve de vacaciones y el último fin de semana de julio pude ir tan solo sábado y domingo y se acusó mucho la ausencia durante esos días, parecía que las miras estaban enfadadas entre ellas y no querían que las viera alineadas y estables.***

***Un saludo y muchas gracias por sacar tiempo."***

***Amigo, no sabes la envidia que me das con lo de que el tiro en seco se está convirtiendo en una adicción. Yo también estoy en "paro técnico" desde finales de junio que me vine a Huelva y con la espada de Damocles del Campeonato de España de Armas Olímpicas el 12 de Septiembre y sin poder entrenar hasta que vuelva a Alicante a principios de Septiembre.***

***Tengo ahora mismo la pistola de aire delante para hacer unos tiros en seco y me da una pereza tremenda aun sabiendo lo bueno que es practicar de esa manera. En fin, me voy a poner a ello aunque se de sobra que no me llegará a "enganchar" (son muchísimos años tirando sabiendo lo bueno que es el tiro en seco y no practicándolo por pura vagancia)***

***Bueno, la sesión de hoy os la dedico a ti y al maestro Tomate***

***Un abrazo. Juan"***

Jeje, a mí me pasa igual que a ti, me identifico contigo Jestebanv. Habrá que poner más fuerza de voluntad.....

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por jestebanv » 07 Ago 2012 22:03**

No si yo lo intento pero no me motivo ni de coña y mira que sé que es lo bueno.....

Cuando empiezo (que ya me cuesta ponerme) siempre encuentro algo que hacer cuando llevo una docena de tiros.

Un abrazo y me alegro de saber que no soy el único que le cuesta lo del tiro en seco.

Un abrazo

Juan

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por CuatroTiempos » 19 Ago 2012 17:03**

Hombre Juan, con lo que tú me has aconsejado el tiro en seco y ahora resulta que a ti se te hace cuesta arriba.

Pues que sepas que yo estoy en ello, entre la cancha cerrada en agosto y otras obligaciones, no queda más remedio. Un saludo y buenas vacaciones.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por jestebanv » 20 Ago 2012 22:51**

Pues sí amigo Jose Antonio, entono el mea culpa. Es que ciertamente NADIE puede negar la utilidad de este método de entrenamiento, bueno y barato,..... pero bonito bonito no es que lo sea.

A pesar de todo, lo practico siempre que me acuerdo y sobre todo en cuanto pienso que justo a la vuelta a Alicante me espera el Provincial de armas neumáticas y a la semana siguiente el Nacional de Pistola libre....., mucho me temo que el patinazo va a ser sonado.

Un abrazo y a ver si nos vemos pronto

Juan

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por jestebanv » 20 Ago 2012 22:57**

Me ha dado tanto remordimiento de conciencia que aunque son casi las doce me he puesto a pegar tiros a la pared.

Un abrazo

Juan

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por CuatroTiempos » 21 Ago 2012 08:54**

Entrena, entrena, que yo iré a verte al provincial del día 9... con mi nuevo juguete, que por esas casualidades de la vida, ha sustituido a tu veterana Feiwerkbau. Te pongo una foto. Un abrazo.

ADJUNTOS



**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por jestebanv » 21 Ago 2012 22:15**

Bueno, bueno, ya me echo a temblar. Sin duda una buena máquina de hacer dieces

Nos vemos el 9

Un abrazo

Juan

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por **Tomate** » 22 Ago 2012 05:42

JAJAJAJAJAJA dejen de llorar y pónganse a tirar en seco.... (y quizás me contagien jajajaja)  
Sin dudas el tiro en seco es un tanto tedioso y muchas veces tendemos a descalificarlo y minimizarlo para no tener que hacerlo, pero si vemos a los grandes campeones tiran mucho en seco, al punto que Lanny Bassham (Plata en Munich 1972 y oro en Montreal 1976 Rifle .22LR 3 posiciones) declara haber entrenado en seco exclusivamente durante la previa a Montreal ya que se hallaba cumpliendo con el servicio militar en Alaska y no había donde disparar.

No hay mucho que ver gente, no sé qué hacen ahí leyendo en lugar de estar tirando en seco. (con tono de malísimo) jajajajajajaja  
Un fuerte abrazo.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por **jestebanv** » 22 Ago 2012 09:55

La vergüenza me ha podido y ahora mismo me pongo a "amenazar" a la pared.  
Por si a algún novato le ha entrado la duda de las ventajas del tiro en seco, insisto desde mi vagancia veraniega en que no hay mejor forma de entrenar que ésta.  
Así que haremos caso al amigo Tomate, dejaremos de llorar y nos pondremos media horita al menos al "curro".  
Un abrazo  
Juan

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por **Dexterclaymore** » 23 Ago 2012 13:04

Pues a mí también me habéis animado. El 1-2 de septiembre tengo autonómico de 9mm y después de varios meses de sequía tengo que empezar ya.  
A mi esta práctica me vino fenomenal en mis comienzos en este mundillo, luego por pereza lo vas dejando..  
Así que manos a la obra

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por **liberb** » 23 Ago 2012 20:13

Alguien me puede decir que tal la Jericho 941, me ofrecen una pero no sé si sirve para tiro deportivo, en cal.9 mm. me hablan muy bien de ella como arma pero no tengo idea.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por **Tomate** » 24 Ago 2012 04:30

***"liberb escribió:***

***Alguien me puede decir que tal la Jericho 941, me ofrecen una pero no sé si sirve para tiro deportivo, en cal.9 mm. me hablan muy bien de ella como arma pero no tengo idea."***

Quizás éste no sea el lugar para hacer esta pregunta, la Jerico 941 es un arma más para IPSC/Producción y el hilo trata de tiro en las modalidades ISSF, aunque supongo que también la podrías usar en Pistola 9 mm. en España.

Las Jerico, fueron hechas por IMI (Israel Military Industries) en un principio y después IWI (Israel Weapon Industries) con partes compradas a Tanfoglio, es un clon de la CZ75 y un arma de neto corte militar/policial.

En Argentina los modelos que entraron solo tienen miras fijas (lo que es un inconveniente como arma de precisión), pero son precisas (para arma de servicio) y sólidas, en cuanto a duración y fiabilidad tengo las mejores referencias de ellas, aunque sin dudas no son una CZ75.

Sin dudas que si querés adaptarla a una modalidad como pistola 9 mm tendrás que pensar en unas miras ajustables. Y quizás algún armero te pueda afinar el disparador para que no sea tan duro.

Como arma de principiante no le veo inconvenientes (a la par de cualquier otra pistola de servicio que se intenta adaptar a competición) si después resulta que sos un tirador con condiciones seguramente tendrás que pensar en un arma que te ayude un poco más, una especial para competir.

Espero haber aportado algo útil.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por zenico9 » 25 Ago 2012 08:47**

Una pregunta, una persona que tenga posibilidad de tirar aire a diez metros todos los días sin salir de casa, a cual entrenamiento le sacará más partido, al tiro en seco por ejemplo con mg. 22 o tirando aire real a 10 metros? Saludos (ahí queda eso)

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por jestebanv » 25 Ago 2012 09:32**

Respuesta fácil..... a los dos.

Con la práctica real de tiro neumático estarás haciendo lo "más divertido" para entrenar con un arma (alternando con sesiones en seco para corregir vicios de control de puntería y presión del disparador) y evidentemente entrenando como si estuvieras en galería (ojo a las condiciones de luz). El gatillo del arma del .22 estará regulado a 1000 gramos por lo que requiere su propio entrenamiento que evidentemente en casa lo tendrás que hacer en seco.

Ya que puedes, alterna ambos entrenamientos

Esto se llama contestar sin mojarse pues evidentemente decir que es lo mejor es complicado pues se trata de dos armas y dos modalidades distintas.

Cuando no se puede ir a la galería por un periodo prolongado es necesario mantener el tono muscular y la automatización del proceso de disparo y hay que recurrir forzosamente al tiro en seco (lo mejor es que se haga con el arma que se compite), pero no siempre se puede llevar uno el arsenal consigo y la mayoría recurrimos a desplazarnos con la de aire ya que no necesita requisitos de seguridad para su custodia como las de fuego. Por lo tanto no nos queda otra que hacer el "mantenimiento" con la de aire. Pero insisto, cada pistola tiene su entrenamiento.

Un abrazo

Juan

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate » 25 Ago 2012 15:14**

**"zenico9 escribió:**

***Una pregunta, una persona que tenga posibilidad de tirar aire a diez metros todos los días sin salir de casa, a cual entrenamiento le sacará más partido, al tiro en seco por ejemplo con mg. 22 o tirando aire real a 10 metros? Saludos (ahí queda eso)"***

Lo ideal... lo ideal..... lo ideal sería que el tiro fuera una ocupación y que tuvieras 24 horas al día para dedicarte a él y vivieras de ello, amén de no tener que preocuparte de la munición ni de ningún otro aspecto, pero la realidad no es esa y si lo fuera Tampoco te salvarías del tiro en seco.

Por mi parte, soy un ciudadano periférico de un barrio periférico, en una ciudad periférica, en un país periférico, en un continente periférico. Por lo que estoy lejos de poder vivir del tiro y de despreocuparme por la munición y las condiciones de entrenamiento, por lo que yo entreno casi todo lo que hago con mi pistola de aire, por muchas razones, tiro en mi casa (desde la cocina al parrillero, debo disparar entre una puerta y la heladera por una franja de unos 6 cm, pero nunca le di a la heladera hasta ahora Jajajajaja) la munición es muy barata por lo que cualquier técnica que quiero probar la fijo con esta pistola y la practico hasta decidir si me sirve o no, y si no, hice un gasto pequeño. Practico levantada y primer disparo de (estándar FC) con la pistola de aire, si podés parar y alinear con rapidez semejante "Caña de pescar" cuando tenés una pistola más corta las cosas son más sencillas.

Un amigo y gran tirador se consiguió una Steyr de 5 disparos y tira todas las disciplinas de pistola con aire.

Tengo el absoluto convencimiento que cualquier actividad que sea tirando es mejor que no tirar y si aire me permite disparar unos 120/150 disparos diarios en unas 2 horitas por día cuando entreno es

absolutamente bienvenida.

Ahora esto no te exime de disparar en seco, ya que esto es (o debería ser) parte de cualquier entrenamiento serio, arma de aire y fuego vivo mas tiro en seco deberían ser una formula indivisible no una alternativa.

Por lo que también pienso como el compañero jestedbanv que hay que hacer ambas cosas, tirar en seco, con el arma que usarás en fuego vivo y disparar con aire para sumar tiros y técnica de disparo. Espero que sirva.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Dexterclaymore** » 25 Ago 2012 17:37

**"Tomate escribió:**

***por muchas razones, tiro en mi casa (desde la cocina al parrillero, debo disparar entre una puerta y la heladera por una franja de unos 6 cm, pero nunca le di a la heladera hasta ahora Jajajajaja) la munición es muy barata por lo que cualquier técnica que quiero probar la fijo con esta pistola y la practico hasta decidir si me sirve o no, y si no, hice un gasto pequeño."***

Jajajaja...

Con todo esto que comentáis me estoy planteando el comprar una pistola de aire de 2ª mano para entrenar en casa, voy a ver lo que hay por ahí, ¿alguna recomendación?.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **marroyol** » 25 Ago 2012 17:47

**"Dexterclaymore escribió:**

**"Tomate escribió:**

***por muchas razones, tiro en mi casa (desde la cocina al parrillero, debo disparar entre una puerta y la heladera por una franja de unos 6 cm, pero nunca le di a la heladera hasta ahora Jajajajaja) la munición es muy barata por lo que cualquier técnica que quiero probar la fijo con esta pistola y la practico hasta decidir si me sirve o no, y si no, hice un gasto pequeño."***

**Jajajaja...**

***Con todo esto que comentáis me estoy planteando el comprar una pistola de aire de 2ª mano para entrenar en casa, voy a ver lo que hay por ahí, ¿alguna recomendación?."***

Pásate por el foro de aire comprimido.

Yo entreno con aire en casa con una gamo compact, no es gran cosa, es barata y sencilla, pero te ayuda a no perder la parada y la puntería.



Incluso la uso para calentar a 25 metros para estándar, antes de pasar al 22

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

☐ **por Dexterclaymore » 25 Ago 2012 19:00**

La conozco, hace muchos años la tenía un amigo y tiró mucho con ella, en realidad no la quiero para competir, solo para entrenar, puede ser una buena opción.

Gracias Marroyol.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

☐ **por tirititao » 25 Ago 2012 20:50**

Ten cuidado, el aire engancha, al final terminas compitiendo también en aire, lo mejor es un arma buena de segunda mano, ahora hay buenas oportunidades a buen precio en el mercado de segunda mano. Además, entrenando bien aire siempre puedes probar la libre, para mí es la más bonita de todas las disciplinas.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

☐ **por jestedanv » 25 Ago 2012 21:22**

Yo también miraría en el mercado de segunda mano y me iría por alguna de "nivel", ya sea para entrenar y como también dice con acierto Tiritao, competir. A mí personalmente no me van bien el aire pues sufro muchísimo para sacar un buen tiro y sin embargo no hay día que vaya a la galería que no acabe con treinta disparos como mínimo tras haber estado antes con la libre o con la de fuego central.

Es una auténtica disciplina de "escuela" y el coste es bajísimo en relación con cualquier otra.

Lo dicho Dexterclaymore, ANÍMATE y nunca te arrepentirás

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

☐ **por Dexterclaymore » 25 Ago 2012 22:45**

Pues nada, habrá que probar, voy a ver que veo por el mercado de 2ª mano.

Gracias una vez más.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

☐ **por Tomate » 25 Ago 2012 22:57**

La verdad es que pienso como los compañeros, hay que intentar llegar a una buena pistola de aire de tipo competición, quizás no el último modelo, incluso no de aire puede ser de Co2, pero una buena con disparador suave y miras ajustables.

Aquí en mi país hay dando vueltas unas cuantas pistolas Feiwerkbau 65 de resorte a buen precio:



Lo más interesante es que con aire podés entrenar en casa, sin importar el clima, sin importar el horario, en fin, lo único que si hay que "armar" el polígono, que el lugar donde dispare tenga buena luz (lo más similar posible a los polígonos reales), al igual que los blancos un pequeño chapín resistente a modo de parabalas es suficiente, pero el blanco debe estar bien iluminado y tener la mayor similitud posible con uno real. Una cosa es precario y otra es irreal.

No dudes en los beneficios que te dará poder tirar en casa con aire.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por CuatroTiempos » 27 Ago 2012 15:44**

Haciendo caso a los maestros del foro, ayer estuve tirando en seco, con la pistola de aire. En esto del tiro soy novato, apenas llevo dos años probando y haciendo alguna competición con el 22 y con aire. Soy deportista con muchos años de práctica en otras disciplinas y en determinados entrenamientos usamos el pulsómetro para modular la intensidad del ejercicio. La cuestión es que ayer se me ocurrió ponérmelo para el tiro en seco y me llevé una sorpresa. En reposo tengo 50 pulsaciones y así empecé a tirar, pero a medida que intentaba parar y sacar el disparo con más precisión, empezaron a subir, hasta 80. Descansé un rato y con respiraciones profundas conseguí bajar a 55. Volví a tirar y volvieron a subir a 80-85.

Esta bobada de "experimento" me tuvo toda la tarde dándole vueltas y pensando cuánto subirán más las pulsaciones en tiro real e incluso en competición. He buscado en Internet pero no he encontrado nada al respecto. Me gustaría saber si conocéis experiencias de este tipo o si alguien ha probado a controlar las pulsaciones cuando tira. No creo que me pase a mí solo pero seguramente habrá una relación entre el nivel de experiencia y el aumento de latidos, como ocurre en otros deportes, solo que en el tiro, al ser muy estático, nunca habría pensado en algo así.

Un saludo y ya veis que el verano nos deja tiempo para muchas cosas.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate » 28 Ago 2012 04:38**

Estimado, desde un primer momento hemos hablado de la presión de competencia y de la presión que el tirador se impone al momento de tener que demostrar sus habilidades. Muchas veces no es necesario que haya un clima de competencia para que esta presión se manifieste o que haya gente alrededor, a veces el mismo tirador visualiza una situación de estrés y cambia sus ritmos de pulsaciones y sufre los síntomas de la presión de competencia.

Claro que hay estudios al respecto, pero no tengo acceso a ellos en lo personal, en países avanzados se ha monitoreado a tiradores y se han extraído conclusiones al respecto, aunque no son públicas.

El componente mental en tiro es de enorme influencia y debe ser tratado con seriedad si se quiere hacer buenos puntos, una cosa es estar solo, soltar un tiro y que sea 10 y otra muy diferente es tener la obligación de hacer un 10 (ya sea autoimpuesta o por exigencia de los puntos que debemos obtener.)

Aquí hemos dado ejercicios y tareas que en un momento piden hacer X cantidad de tiros sin 8's y es en ése donde el tirador hace la mayor cantidad de 8, o por ejemplo viene haciendo 10 con facilidad y el ejercicio le pide "dos disparos, dos 10" y se pasa 8 ó 10 intentos tratando de repetir un 10.

Muchos tiradores utilizan métodos extraídos del yoga, del control mental, del entrenamiento Autógeno o cualquier otro método "ad hoc" para regularizar el ritmo cardíaco y la respiración.

Si me pedís proporciones, yo creo que estamos hablando de un 30% de Técnica, un 30% de entrenamiento y un 40% mental. Un tirador bien entrenado y con buena técnica que no tenga control sobre su estado de ánimo, tendrá peores resultados que si tiene menos entrenamiento pero mayor control de su estado mental.

Este es un aspecto del deporte del tiro que no debe olvidarse, en general estamos rodeados de campeones de fin de semana, pero cuando están frente a un blanco de competición en una situación real, no pueden plasmar los buenos resultados de sus entrenamientos.

Espero haber aportado alguna cosa.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por jestebanv » 28 Ago 2012 10:53**

Una vez más estoy al 100% de acuerdo con lo que te ha contestado el compañero (y maestro) Tomate.

Amigo Jose Antonio, tú tienes la suerte de hacer el entrenamiento perfecto, ya que no solo estás entrenando la rutina de la puntería y disparo, sino lo que no es nada habitual, a luchar contra el estrés del tirador y el establecer rutinas (como la que has descrito para bajar las pulsaciones) que tendrás que aplicar en la competición.

No conozco ningún tirador que no tenga estrés en el momento de competir, unos lo tienen en las tiradas de fin de semana y otros en las finales olímpicas (quien lo pillara), pero todos tenemos que saber convivir y combatir con ese compañero que se nos sienta al lado en el momento de oír al árbitro decir que el tiempo de preparación ha finalizado.

Un abrazo y nos vemos el 9 en el "Campo del Honor"

Juan

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **nometouna** » 30 Ago 2012 11:31

**"Dexterclaymore escribió:**

***Pues nada, habrá que probar, voy a ver que veo por el mercado de 2ª mano.  
Gracias una vez más."***

Si te interesa yo tengo una Match Guns MG1E, como sabes es la electrónica, tiene una lata tirada, la pistola esta en garantía y te mando factura de compra original de Ibergrips, la verdad es que sé que tirar aire es bueno pero es algo superior a mis fuerzas. Si te interesa hablamos por privado.

Un saludo a todos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **tirititao** » 30 Ago 2012 15:22

Una buena pistola la MG1E, la empuñadura es lo mejor que he probado y es una pistola diseñada para "tirar de verdad" como todas las MG (tengo una MG2E, una MG4 Y una MG5E, se de lo que hablo). En aire tiro con una LP10E con la que estoy encantado pero si tuviese que comprar pistola la MG1 sería una candidata perfecta, la relación calidad/precio es increíble.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por jestebanv** » 26 Sep 2012 20:07

Bueno, el verano ha pasado, el tiempo de entrenar en seco en exclusiva (por cierre de la galería) también y como no podía ser de otra manera me ha pillado el toro y los resultados en el Provincial de Armas Neumáticas y el Nacional de Pistola Libre han sido un pequeño desastre..... pero una vez más, lo tomo como enseñanza sobre la programación de mis entrenamientos y retomo las armas con más ganas incluso que antes.

Moral que no falte.

Como de todo hay que aprender, estoy a vueltas con la cacha de la TOZ de la que voy a acabar escribiendo un tratado. El "penúltimo" desastre en el Nacional donde competí con la "vieja" cacha que venía con la pistola cuando se la compré a un compañero que me saca un par de cuartas y que por mucha escofina que le metí me daba problemas de alcanzar el disparador como hay que hacerlo (de adelante hacia atrás no de lado por muy pocos gramos que hagan falta para dispararlo).

De los grandes desastres grandes decisiones, otra vez le vuelvo a poner la ya mencionada RINK, y avanzo lo máximo posible la mano (comiendo hasta casi llegar al hierro) y mira por donde consigo que el disparador retroceda unos milímetros que yo pensaba que no eran posibles (siempre me ha dado pánico hacer fuerza con los mecanismos de las pistolas).

Lo dicho, a empezar de CERO con la "nueva" TOZ con la cacha RINK y con un acceso al gatillo muy mejorado.

Ya os contaré.

Ahora pido ayuda a los sabios en especial al amigo TOMATE.

Ya lo he dicho en otro post, este verano entrenando en seco con la pistola de aire y en las semanas anteriores de los campeonatos citados, he notado los síntomas de la temida epicondilitis. Para evitarla me pongo una banda elástica al final del antebrazo (antes del codo) que hace que se relaje un montón el problema y el asunto no acabe en una epicondilitis en toda regla con lo que supone de desastre para entrenar y tirar.

En el reglamento se prohíbe expresamente el uso de muñequeras o cualquier elemento que modifique la libertad de movimiento de la muñeca o del codo. Aunque evidentemente esta banda que utilizo NO impide en ningún grado el movimiento del brazo en ninguna de sus articulaciones, los árbitros dicen que no puede ser usada en competición..... pero nadie me dice donde pone eso. ¿Me podéis dar un argumento para combatir lo que desde mi punto de vista es una arbitrariedad? o en caso de que efectivamente no sea reglamentario deje de dar la matraca con el asunto.

Un abrazo

Juan

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por sro** » 02 Oct 2012 14:02

Hola. Para el tiro en seco tengo un punto pintado en la pared de más o menos el diámetro de un euro, a una altura de 1.40, me sitúo a 3 metros de él y empiezo a entrenar. Mi pregunta es, si es correcto así o es mejor poner una diana de aire o como es mejor. Gracias de antemano

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por jestebanv** » 03 Oct 2012 19:35

Lo importante es que hagas bien el ciclo "parada-miras-gatillo". Por supuesto que hay que tener una referencia para controlar el movimiento de las miras, y puestos, a mí me gusta más el blanco de aire y alejarte lo máximo que puedas (dentro de lo que se puede alejar uno en una casa de ahora)

Pero tu solución también es perfectamente válida

Un abrazo

Juan

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate** » 04 Oct 2012 15:52

Hola a todos, espero hayan pasado lindas vacaciones, por aquí no hubo nada de eso ya que estábamos en invierno (ahora devenido en primavera) y hasta diciembre enero y febrero.... nada de vacaciones.....

Con respecto a la diana para el tiro en seco ya lo explicamos en este hilo, pero podemos repetirlo, si querés ser absolutamente detallista para determinar el diámetro del círculo negro que debe ir en la

pared se puede utilizar una regla de tres simples.

Si medimos la diana del blanco de pistola precisión de la ISSF este mide 0,20 metros (20 centímetros) y la distancia oficial de tiro es de 25 metros por lo tanto tenemos:

25 mts -----> 0,20 mts (todo en la misma unidad en este caso metros)

Ahora ¿a qué distancia te vas a parar? supongamos que tenés 3 metros hay que tener en cuenta que siempre tenés que pararte a la misma distancia. Entonces tendremos:

3 mts -----> X o sea:

$(3 \text{ mts} * 0,20 \text{ mts}) / 25 \text{ mts} = 0,024 \text{ mts} = 2,4 \text{ centímetros}$

Paso en limpio: 3 metros por 0,20 mts. de la diana y el resultado dividido los 25 metros de la distancia de tiro te da 2,4 cm. de diámetro de la diana que va en la pared.

Con esta fórmula podés calcular la diana para los metros que quieras (o dispongas) y siempre será proporcional a la diana oficial. La diana se verá del mismo tamaño a 3 mts. como ves la oficial a 25 mts.

Siempre colocar el centro de la "dianita" a 1,40 desde el nivel del tirador (ojo con esto, un amigo tenía un escalón de 10 cm entre el blanco y el puesto y tomó el 1,4 mts en el blanco: le quedaba altísimo).

Espero haberme hecho entender.... Jajajajaja

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **jestebanv** » 05 Oct 2012 13:13

Amigo Tomate, tienes pendiente aclararme el tema de la banda en el antebrazo para evitar la epicondilitis y la posición de los árbitros que dicen que no se puede tirar en competición con eso.

Lo último que me han dicho es que es "discrecional" del árbitro permitirla o no, yo alucino.

Un abrazo

Juan

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 05 Oct 2012 14:54

**"jestebanv escribió:**

***Amigo Tomate, tienes pendiente aclararme el tema de la banda en el antebrazo para evitar la epicondilitis y la posición de los árbitros que dicen que no se puede tirar en competición con eso."***

Pido mil disculpas, la verdad es que vi tu pedido en el otro hilo en un momento en que no tenía el tiempo para responder y dije "después le contesto" y me olvidé..... jajajajajaja. Ya sé!!!, soy de lo peor.... pero buhe....

Tampoco te voy a dar buenas noticias con mi opinión en cuanto a tu batalla con los jueces, para mí está prohibido también.... veamos el reglamento:

8.4.1.1.1 neither the grip nor any part of the pistol may be extended or constructed in any way that would allow it to touch beyond the hand. The wrist must remain visibly free when the pistol is held in the normal firing position. Bracelets, wristwatches, wristbands, or similar items are prohibited on the hand, **and arm, which holds the pistol.**

Ya lo pegamos en el otro hilo, pero habla de que la empuñadura no puede pasar de la mano (debe dejar libre la articulación de la muñeca) y en el final la traducción sería algo así:

Las pulseras, relojes de pulsera, muñequeras, o artículos similares están prohibidos en la mano, **y el brazo, que sostiene la pistola.**

Como yo lo veo, no se puede usar nada en el brazo que sostiene la pistola. En mi país en competencias oficiales no te lo permitirían, hemos llegado al punto de que cuestionan al tirador que usa jeans en vez de ropa deportiva, pero ese es otro tema....

Te mando un abrazo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por jestebanv** » 05 Oct 2012 18:21

Gracias Tomate, yo creo que los que legislaron tenían claro el espíritu del artículo: impedir que algo mejorara las prestaciones del tirador ayudando a bloquear las articulaciones, y nunca pensaron que una banda en el antebrazo pudiera ser una solución a un problema médico sin proporcionar ventaja alguna al tirador.

De todas maneras gracias y seguiré entrenando con la banda y compitiendo sin ella, pues aunque me ayuda mucho para alejar la epicondilitis, tampoco me voy a morir por competir sin ella.

Un abrazo

Juan

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate** » 07 Oct 2012 03:23

Hay una vieja anécdota de un tirador de tiro rápido de origen oriental (Chino o Japonés) que lo fajaron de cabeza a pies (en aquel momento no había prohibición), el tipo salía de un remolque y caminaba que parecía la momia, iba a la línea de tiro y hacía 600/600, pero a partir de esa experiencia se pusieron muchas prohibiciones reglamentarias. Quizás algún compañero con más memoria que yo (que no debe esforzarse mucho digamos) recuerde la anécdota con mayor precisión.

En lo personal siempre pienso que hay que diferenciar la necesidad médica a las tomas de ventajas desleales. Pero eso es un tema que da para mucho, nosotros tenemos en mi país un excelente tirador y amigo, que lleva unos 15 años trasplantado del corazón y por obligación debe tomar beta bloqueadores (doping por excelencia para el tiro) cada día, es más tiene una cantidad de pastillas diversas que tomar a diario y definitivamente no puede dejar de tomarlas.

En estos últimos años está arrimando muy buenos puestos a nivel de país y nunca falta un "Zapallo", por llamarlos de alguna manera, que argumenta que se dopa (nadie recuerda que hace 10 años era uno del montón y también tomaba betabloqueantes). Por suerte nuestras autoridades deportivas en absoluto conocimiento de la medicación que toma no solo le permiten competir sino que lo alientan y apoyan, mi amigo sobrevive en gran parte gracias a su afición que practica con verdadera constancia y entusiasmo. Uno prefiere verlo entrenando y tirando en los torneos que tirado en una cama deprimido.

Pero estimado jestebanv, aquí se aplica aquella frase de Einstein que decía: ["Hay dos cosas infinitas, el universo y la estupidez humana y del universo no estoy tan seguro"](#)

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por jestebanv** » 08 Oct 2012 17:24

Gracias Tomate, pues no quedará más remedio que aplicar el remedio casero de este lado del charco:

Ajo.....e y agua.....e

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por CuatroTiempos** » 09 Oct 2012 21:34

Amigo Jestebanv, veo que tú recomiendas el tiro en seco y el aire como entrenamiento pero luego lo que practicas es el tiro en la nube porque hoy te he estado viendo en la galería, rodeado de humo. Dime, ¿hay alguna disciplina que no domines? Un saludo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **cuca062005** » 11 Oct 2012 12:35

Hola yo antes hacía tiro en seco pero no aguantaba más de 20 minutos, porque me aburría un montón. Ahora un amigo que está haciendo un sistema electrónico de entrenamiento tipo el Scatt, Rika, Nopotel, etc, me lo ha dejado para que lo pruebe y le saque los fallos.

Se llama Teycu Shooting Trainer y con eso me divierto en casa y puedo estar una hora haciendo tiro en seco, y encima veo las puntuaciones y los fallos que cometo y por qué, no necesito tantas historias como los otros programas tienen.

Teycu no es tan fhasion como los otros, pero por una cuarta parte del precio de los otros no les tiene nada que envidiar, vamos hasta este verano estaba en 505 mi mejor puntuación en pistola deportiva o fuego central y después de cuatro meses he subido a 538 puntos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **jackjes69** » 11 Oct 2012 16:30

Se ve interesante el Teycu. A ver para cuando lo tienen listo, si funciona perfectamente y si merece la pena el precio que le pongan con respecto a los otros.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **jestebanv** » 11 Oct 2012 19:30

**"CuatroTiempos escribió:**

***Amigo Jestebanv, veo que tú recomiendas el tiro en seco y el aire como entrenamiento pero luego lo que practicas es el tiro en la nube porque hoy te he estado viendo en la galería, rodeado de humo. Dime, ¿hay alguna disciplina que no domines? Un saludo."***

Efectivamente Jose Antonio, le "pego a todo"..... cada vez peor, pero a todo.

Para mí la avancarga ha sido un gran descubrimiento pero no he abandonado las otras disciplinas puesto que pienso que TODAS aportan algo al conjunto.

Ahora que dispongo de mi tiempo, el tiro está llenando mi vida y a pesar de llevar tirando tantos años he vuelto a recuperar la "ilusión" (tan importante en este deporte..... y en la vida). Si no tiro alguna competición en el fin de semana, éste, sumado a que el lunes cierran la galería como bien sabes, se me hace eterno y me paso el tiempo preparando "mentalmente" la tirada del martes.

Aprovecho para decir que ir a la galería es algo más que ir a "pegar tiros". Hay que ir siempre con la "idea clara de lo que vamos a ENTRENAR" para que nuestras sesiones sean productivas. Al acabar hay que hacer "examen de conciencia" y ver el porqué de los fallos y de los aciertos..... y hacer bien la digestión para volver al día siguiente a remachar sobre los aciertos y tratar de ir eliminando los fallos..... pero nunca pensando en lo que hacen los demás (ése es su problema y además muchas veces superarles es imposible) lo nuestro es superarnos a nosotros mismos.....y eso siempre es posible.

Anda que vaya filosofada me he cascado.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **CuatroTiempos** » 14 Oct 2012 09:43

Ya sé que se ha hablado en algunos hilos sobre los sistemas informáticos de entrenamiento pero, aprovechando que andan por aquí los maestros, y me gustaría preguntaros qué pensáis, si los usáis y cuál de ellos aporta más ventajas. A mí me interesa bastante el tema y he leído en otro hilo que en estos momentos están desarrollando un nuevo programa que se comercializará pronto. ¿Sabéis algo?

Un saludo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **jestebanv** » 14 Oct 2012 12:56

Amigo Jose Antonio, entro al trapo no por la referencia a los "maestros", sino porque soy usuario de un sistema de entrenamiento desde hace bastantes años, el SCATT.

Tengo que decir de antemano que llevo un tiempo sin usarlo porque debido a mis particulares circunstancias, lo tengo en mi "imperio" que es el solárium de mi casa en Alicante, donde me coloco en el interior de mi cuarto de trabajo y el marco soporte del blanco en el exterior, con lo que cuando hay demasiada luz, (cosa habitual en estas tierras) el sistema (que funciona por infrarrojos) no funciona, lo cual me limita extraordinariamente las horas de posible uso con lo que no puedo establecer la "rutina" de uso fundamental para que se emplee con asiduidad (que mala es la pereza). Me tengo que poner seriamente en preparar una caja que proteja de la luz natural el marco y a la vez tenga luz eléctrica suficiente para ver bien el blanco y poder superar esta "pereza" que me tiene ganado el mijo desde hace casi un año.

Dicho esto yo creo que los entrenadores de tiro (que no simuladores) son un complemento extraordinario para la mejora en este deporte.

Ventajas:

Realismo en el entrenamiento puesto que se utilizan las armas reales a las que se adapta un sistema óptico/electrónico cuyo impacto en las características de las mismas (peso/equilibrio) es insignificante cuando no nulo.

Ahorro de tiempo y dinero al no tener que desplazarse a las galerías de tiro (no todas están tan a mano como la alicantina) y por el consumo de munición.

Proporciona el aliciente que falta en el tiro en seco: la información visual de lo que hacemos, tanto con la puntuación obtenida como por la gráfica de dónde hemos estado apuntando y el tiempo/tempo en el que el disparo hubiera sido óptimo.

Se pueden practicar no solo las modalidades de precisión sino también las de velocidad, aunque si en la de tiro rápido de Fuego Central la simulación no está afectada por la reelevación, en las de velocidad al no moverse la pistola el entrenamiento no es demasiado realista.

Es muy "motivante" tanto al poder ir comparando la evolución de los distintos ejercicios efectuados a lo largo del tiempo como dando el aliciente que le falta al entrenamiento en seco..... en el fondo solo falta el olorcillo de la pólvora.

Es posible mantener una relación con un "entrenador" personal al que le podemos remitir los ejercicios efectuados vía correo electrónico y que serán analizados por él y luego nos enviará las correspondientes instrucciones para superar los problemas que detecte.

Inconvenientes:

Su alto coste aunque parece que el que se está desarrollando no va a superar los 400/500€ que serán amortizados fácilmente con el ahorro en la munición.

Complejidad en la interpretación de los distintos parámetros que ofrecen. Yo al menos creo que solo entiendo el 25% de ellos y mira que he buscado información en todos los idiomas que conozco que son varios.

Los resultados obtenidos son en cierta manera "falsos" puesto que no intervienen factores aleatorios como la munición y las condiciones de luz, viento, temperatura..... Es normal que las puntuaciones con los entrenadores sean SUPERIORES a las que luego se obtienen en la galería, y no me refiero al "bajón competitivo" sino simplemente a la abstracción del sistema electrónico de las variables que supone el fuego real.

Como "entrada" a los demás para que opinen tampoco está mal, así que resumiendo, yo creo que estos sistemas son MUY BUENOS, pero para aquellos que efectivamente se toman el tiro como un deporte y no como un pasatiempo. En el caso de estos últimos, esto de los entrenadores es mucho pollo para poco arroz.

Un abrazo

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **cuca062005** » **15 Oct 2012 23:53**

El otro programa del que habláis no sé cuál es.

Pero lo que sí que puedo decir es que en mi federación tienen un Scatt y como dice el compañero no he logrado saber cómo funciona ni la mitad de las utilidades, yo pienso que a todos los que hemos probado el Scatt nos ha pasado lo mismo, entrenamos y analizamos los disparos.

Para mí que llevo usando esto 4 meses, es una pasada, he mejorado como jamás hubiese pensado que se podía mejorar en tan poco tiempo.

Pero como dice un amigo entrenador nacional, con estos sistemas puedes ver lo que haces mal cuando crees que sacas un buen disparo y ves un 7. Ves tus errores de posición y equilibrio, y si analizas bien varios entrenos puedes ver hasta errores de empuñadura y dedo.

En definitiva animo a quien quiera mejorar a que los use.

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 18 Oct 2012 14:57

Alguna vez sobre este tema escribí aquí mismo lo siguiente:

**"Tomate escribió:**

**10 Dic 2009 01:57**

***Yo usé durante un tiempo un Scatt, préstamo de un amigo, la verdad es que te ayuda en muchos aspectos, pero también tienen lo suyo.***

***Los disparos con el Scatt cuando le tomás la mano son todos 10, pero cuando le ponés bala la cosa cambia (puedo mostrar series de 10 disparos con 98 puntos en libre con el Scatt) y juro que mi mejor serie con bala ha sido de 96 y contadas con los dedos de la mano... alguna vez.... lo hice mi media no supera el 88/92 son el 80% de mis series y algunas por debajo no por encima Jajajajaja.***

***Mi opinión es que todo sirve, pero el entrenador es más para tener en el club y hacer sesiones esporádicas con un entrenador que para disparar todos los días en casa. El entrenador y tirador deben saber analizar cada serie y saber que corregir, insisto, es bueno, pero si le agarrás la mano se transforma en un videojuego más que en un entrenamiento."***

Casi 3 años después sigo pensando en que coincido con los compañeros en cuanto a la utilidad para analizar aspectos técnicos, pero que en ningún caso reemplazan al fuego real.

Tengo algunos amigos que se han convertido en "Campeones de simulador" pero siguen disparando bastante complicados cuando es con fuego real.

En resumen Entrenadores electrónicos sí, pero como complemento nunca como exclusividad.  
Un abrazo

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Ecoiscar** » 22 Oct 2012 14:13

Siempre sabio Tomate

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **shooterpain** » 16 Nov 2012 20:29

Lo mejor es a mi parecer entrenar en seco al menos 30 minutos diarios y el tiro real, lo más que se pueda, eso sí, tirar no es entrenar, eso ya es otra cosa.

Saludos a todos.

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Merrill** » 19 Nov 2012 18:05

Pues no tiene mala pinta el Teycu este...:

<http://teycu.blogspot.com.es/>

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por soyjaimito » 11 Dic 2012 16:09**

Hola a todos. El otro día pude ver este nuevo sistema, el Teycu. Estaban probándolo en la galería. El único que conocía antes era el Scatt y éste lo veo más sencillo de entender y manejar y veo que tiene todo lo necesario para poder analizar y entrenar en casa estos días que te hielas en la galería.

No me enteré muy bien del precio pero creo que te cuesta menos de la mitad del Scatt inalámbrico y este también lo es. No está el tema para gastarse 1000 euros que cuesta el Scatt.

Ya lo iremos viendo y a ver si algún compañero de los que lo probaron dicen algo.

Un saludo a todos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por yakuzad » 17 Dic 2012 15:19**

Estoy empezando a entrenarme en serio y como novato que soy voy a poner en práctica algunos de los consejos que se comentan en este foro. Para el tiro en seco estoy pensando hacer unos 30 diarios en mi casa, he imprimido una blanco a escala 10 cm y lo coloco a 5 metros. Como sólo puedo ir una vez por semana al campo de tiro he pensado hacer 20 en seco, luego blanco vuelto 30 y 20 a la diana. Espero que esto se note; el arma que tengo es una CZ75 con un kit 22 Prema Praha con mira abierta, no es la mejor arma para estándar, pero la he visto tirar con otra mano que no era la mía y he visto 9. Bueno espero empezar a agrupar los tiros porque me falta mucha técnica. Iré subiendo imágenes para poder comentarlo entre todos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por tirititao » 17 Dic 2012 16:46**

La verdad es que no es la mejor pistola para estándar pero yo tenía una y en precisión (9mm) iba muy bien, el problema eran los 20". Si quieres imprimirte blancos a escala según medida el software de Scatt lo hace, se puede bajar gratis de su web.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por teycu » 18 Dic 2012 00:24**

Hola compañeros, hemos visto que ya comentáis nuestro proyecto sobre el entrenador electrónico de tiro.

Muchas gracias compañeros

Os dejo el link del hilo donde estamos

<http://www.armas.es/foros/armas-cortas/entrenador-electronico-teycu-shooting-trainer-t958474.html>

Para el compañero que ha empezado a entrenar el tiro en seco deberías mirar nuestro proyecto.

Quedas invitado y pregunta lo que necesites

un saludo

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

□ por m1980 » 19 Dic 2012 12:12

Hola a todos, si aún no habéis mandado la carta a los Reyes Magos, incluir este aparatito.



Va de cine, por fin puedes entrenar el duelo de Fuego Central las veces que quieras, además del tiro rápido de pistola 9 mm y calibre mayor y el rapidísimo de 10 segundos de pistola estándar.

Lo vende un compañero del foro, Sr. Morcast, serio y responsable en el envío.

Sin duda es un buen regalo para el colega de tiro o para pedirlo en casa que lo añadan a la lista del Amigo Invisible.

Hay aplicaciones para el móvil etc... PERO no todos usamos teléfonos tan modernos o no nos gusta estar pendiente de la batería o que suene una llamada en mitad del entrenamiento.

Yo lo había visto por ahí a tiradores buenos, buenos, pero nunca decían de donde lo habían sacado, siempre dando largas... que si lo hizo uno que ya no tira.... que si cuesta mucho de hacer... Me corroía la envidia de verlos entrenar y no disponer de uno de esos aparatitos. PUES AHORA YA HAY PARA TODOS.

Si os interesa os cuento lo que queráis saber.

Y no voy a comisión..., es por lo dicho, que todos teníamos que poder acceder a su compra, o que lo regalen los clubs por hacerte socio, o trofeo de regularidad...o como quieran pero tenemos que disponer de uno, ya que no podemos entrenar duelo con blancos en movimiento.

Espero os sirva.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

□ por margarito34 » 22 Dic 2012 02:13

Hola a todos.

Comentaba un compañero que para entrenar en casa utiliza un blanco a escala 10cm y en una distancia de 5 mts. Yo utilizo un blanco de carabina macht a una distancia de 10mts, lo que me da el pasillo.

Podéis comentar cual serían las mejores opciones?

Gracias a todos y saludos.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

□ por margarito34 » 22 Dic 2012 02:16

**"margarito34 escribió:**

**Comentaba un compañero que para entrenar en casa utiliza un blanco a escala 10cm y en una distancia de 5 mts. Yo utilizo un blanco de carabina macht a una distancia de 10mts, lo que me da el pasillo.**

**Podéis comentar cual serían las mejores opciones?  
Gracias a todos y saludos."**

Disculpad.

Concreto un poco más, por ejemplo para entrenar estándar ?

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por yakuzad » 22 Dic 2012 13:47**

Bueno lo prometido es deuda. He estado entrenando toda la semana en seco con una diana 10 cm en 5 metros en casa con mi CZ75B con kit 22. La verdad es que lo he notado, sobre todo te das cuenta de los gatillazos y le vas cogiendo la presión adecuada al disparador. Esta mañana he ido al club para hacer el entrenamiento con munición. Lo he repartido de la siguiente manera: Con diana vuelta unos 20 en seco, después 30 disparos para comprobar la agrupación muy arriba a la izquierda pero creo que era porque no apuntaba al centro exactamente. Después con la diana en su posición he disparado otros 20 de esos 1 se fue fuera no sé dónde, creo que porque alguien disparó un cañón a mi lado y no me lo esperaba umm.... Aunque mirándolo bien parece que está casi duplicado entre el 8 y el 9 no sé si se verá bien en la foto, tiraba una serie de 5 sin mirar la puntuación, luego si alguno caía en 4 o más afuera me penalizaba con 3 tiros en seco. Bueno pongo unas fotos, no os riáis mucho porque no tiene nada que ver con lo que se está acostumbrado a poner por aquí, pero la verdad yo he notado mejoría. Cualquier comentario o consejo será de agradecer.

PD: Se me olvidó las miras son abiertas de combate no son regulables.

ADJUNTOS



### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por shooterpain » 24 Dic 2012 12:57**

Felices Fiestas a todos, donde quiera que habiten, a ti también Tomate, que estás lejos en la distancia y cerca en el corazón.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por Tomate » 25 Dic 2012 04:13**

Ante todo, Muy Felices Fiestas para todos Ustedes, siempre es un honor y un privilegio compartir armas.es y pertenecer.

Reciban todo mi afecto y mis mejores deseos para estas fiestas y para el año entrante.

**"margarito34 escribió:**

**Hola a todos.**

**Comentaba un compañero que para entrenar en casa utiliza un blanco a escala 10cm y en una distancia de 5 mts. Yo utilizo un blanco de carabina macht a una distancia de 10mts, lo que me da el pasillo.**

**Podéis comentar cual serían las mejores opciones?**

**Gracias a todos y saludos."**

Estimado, la diana que uses debe ser proporcional a la verdadera puesta a 25 metros, (en alguna parte de este hilo está la fórmula para calcularla, la puse hace poco.) Si no, estás entrenando con algo que jamás verás en competencia.

**"yakuzad escribió:**

**..... Bueno pongo unas fotos, no os riáis mucho porque no tiene nada que ver con lo que se está acostumbrado a poner por aquí, pero la verdad yo he notado mejoría. Cualquier comentario o consejo será de agradecer.**

**PD: Se me olvidó las miras son abiertas de combate no son regulables."**

Estimado, hay que seguir, esto es difícil, así que no te desanimes, lo importante es que ves mejoría que estás más cómodo disparando y eso vale, está permitido casi todo, acertar, errar, avanzar, retroceder, lo que sea menos rendirse.

El blanco empieza a mostrar un agrupamiento pero le falta, lo que sí es muy marcado es la tendencia a izquierda, fíjate que si trazás la vertical por la línea de números casi no hay impactos en el lado derecho. Yo me plantearía como primer paso conseguir una agrupación, no importa dónde pero agrupados (20 ó 30 disparos) para eso es imprescindible apuntar siempre al mismo lugar (por ejemplo pie de diana) sin importar donde vayan los disparos pero vos tenés una referencia de donde parar la pistola, como bien decís, las miras fijas no te favorecen, pero si largás los tiros en el mismo lugar siempre vas a agrupar en un costado o alto o bajo, pero agrupado, eso quiero ver. Porque este desparramo no sabemos si es que estás disparando mal o estás parando mal la pistola, ¿se entiende? cualquier cosa la seguimos. Espero más dianas y ojalá mejores que ésta.

Seguí trabajando como comentás y ponele "pilas" a las tiradas con bala para que salgan agrupadas.

**"shooterpain escribió:**

**Felices Fiestas a todos, donde quiera que habiten, a ti también Tomate, que estas lejos en la distancia y cerca en el corazón."**

Gracias!!!! Me siento muy cerca de Ustedes a pesar de la distancia. Felices Fiestas!!!

Un fuerte abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por yakuzad** » 25 Dic 2012 11:55

Felices Navidades a todos! Gracias Tomate buenos consejos. La verdad es que sabes ver muy bien de qué pie cojea uno, me pondré a ello y espero poco a poco ir mejorando, sobre todo centrarme como bien dices en parar el arma y agrupar siempre en el mismo sitio. En cuanto a la Diana yo lo que hice fue descargarme una en tamaño real en estándar y calcule la proporción para practicar en seco a 5 m lo dividí el tamaño original entre 25m y lo multiplique por 5 metros que es la distancia de mi pasillo de casa, luego imprimes y listo salía como 10 cm aproximadamente.

Les adjunto la dirección de donde me descargué la Diana a tamaño real, luego solo hay que imprimirla a escala dependiendo la distancia que quieras practicar.

<http://www.alkegraf.com/klamer/fitxa.php?ref=32.55.00P&lang=es>

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate** » 26 Dic 2012 04:43

No problem!! Espero más dianas y que puedas mejorarlas, siempre recuerda que esto es lento y no hay que perder la paciencia.

Un abrazo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por teycu** » 27 Dic 2012 14:32

Hola compañeros

Feliz navidad

Quiero daros las gracias por los comentarios sobre nuestro proyecto de sistema electrónico de entrenamiento llamado

Teycu Shooting Trainer.

Quedo a vuestra disposición. Un saludo

Muchas gracias

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate** » 13 Mar 2013 15:18

Quiero contarles ya que hablamos del sistema Teycu que apenas leí del proyecto puse el siguiente post:

<http://www.armas.es/foros/armas-cortas/entrenador-electronico-teycu-shooting-trainer-t958474-10.html#p2162232>

Del cual rescato la siguiente frase:

Si tienen pensado "exportar" aquí hay un interesado de Rosario, Argentina.

Que debo confesar el 25 de diciembre de 2012 era más en tono de chiste y de deseo que una realidad, no los voy a aburrir contando todas las trabas e inconvenientes que tenemos en mi país para girar dinero al extranjero y los que tenemos para ingresar cosas importadas, en fin todo es cuesta arriba, pero el primero que se "enganchó" con la idea fue Miguel Angel de Teycu e impulsó un envío a Argentina que 2 meses y medio más tarde terminaron con el Teycu en mis manos el día de ayer.

No puedo explicarles la cara de los tipos de la aduana cuando miraban y miraban las partes del Teycu sin entender que era lo que yo intentaba introducir al país jajajaja.

Por suerte Miguel Angel puso una nota (que agradezco profundamente) diciendo que era un obsequio para mí con unos conceptos inmerecidos, pero muy útiles a la hora de que los empleados de aduana me permitieran ingresar el Teycu.

Lo primero que me impresionó fue la valija que contenía todas las partes muy linda y funcional, la calidad de los elementos que componen el sistema es excelente, ahora estoy en el paso de instalar el soft y probarlo por lo que ya les traeré comentarios y demás sobre el Teycu.

Quiero destacar la voluntad, transparencia y la honestidad de Miguel Angel en todos los pasos de esta

"broma" que deriva en una realidad gracias a él, habíamos acordado un costo en base a sus costos, el me decía que no pretendía ganar dinero con el Teycu como filosofía siempre me pareció fantástica, pero yo sabía que el que trabaja debe cobrar así que nunca me fijé demasiado en este aspecto, conseguí enviarle el dinero a España y cuando saqué los números era menos de lo que yo había enviado por lo que el precio del Teycu rebaja considerablemente para mí a pesar de que ya había aceptado el primer costo sin decir ni A, por lo que Miguel Angel podría haberse atendido a su primer precio y no favorecerme con la rebaja en los costos. Esto habla claramente de la honestidad y transparencia con la que han encarado el proyecto (sé que son dos personas, hablo de Miguel Angel porque es con el que hice los acuerdos siempre).

Bueno, quería contarles esta historia que ha sido todo un viaje para mí, apenas tenga el Teycu operativo les traeré mis impresiones sobre él.

Quiero agradecer públicamente a los amigos de Teycu por todo, me puedo pasar varias hojas escribiendo de lo bien que he sido atendido y tratado, se tomaron en serio el tema y un deseo/broma de hace casi 3 meses hoy es una realidad gracias a Miguel Angel y cía.

También que sirva para que los indecisos que aún están pensando el tema se animen, mas allá que aún no he podido probar el Teycu no tengo dudas que será reflejo de sus creadores.

Un abrazo y siempre Gracias amigos de Teycu

PD: Ya se están volviendo internacionales y exportadores jajajajajaja

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□por **jestebanv** » 24 Mar 2013 21:02

Hola amigos, hace tiempo que no os cuento nada de mis avatares con mi TOZ-35 y el cambio de cachas.

Después del Campeonato de España del año pasado (donde tras muchas dudas acabé tirando sin casi entrenamiento con la vieja) me tomé en serio el adaptarme a la cacha RINK que me había comprado a finales del año anterior y a la que no me hacía.

Aunque al haber ampliado la gama de modalidades incorporando la pólvora negra y sus enemil variantes (de momento solo cuatro modalidades, dos de arma corta y dos de larga), no he podido dedicar muchísimo tiempo a la modalidad de Libre, pero calculo que al menos habré hecho entre 1000 y 1200 disparos con esa cacha.

La sensación en la mano era fantástica, pero realmente no se traducía en el blanco alternando series buenas con series desastrosas.

La guinda se la puse en el Provincial hace unas semanas donde no llegué ni a la media de 8 con un número de cincos y seises como para echarme a llorar.

Al final la decisión ha sido irrevocable, vuelta a la cacha vieja, entrenamiento mucho mejor que con la RINK, confirmado hoy con el segundo puesto en el Territorial Valenciano (en veteranos) y 516 puntos con dos malas series finales (82 y 80)..... ya me pilla cansado esto de tirar 60 disparos con lo divertido que es tirar solo 13 en avancarga.

La cacha ha sido vendida, y que conste que pienso que es una magnífica cacha pero creo que sé el porqué de mi falta de adaptación a la misma.

De entrada mi cacha vieja es un tocho de haya que pesa lo que no está en los escritos mientras que la RINK es etérea, con lo que el equilibrio de la pistola es totalmente diferente y parece que me va mejor retrasar el centro de gravedad.

Los "expertos" en RINK me han dicho que esta cacha hay que "cogerla" (en acepción española no sudamericana), mientras que la vieja mía se puede hasta soltar todos los dedos que sigue apuntando al mismo sitio.

Resumiendo, no siempre se consiguen mejoras por ir a complementos en teoría mejores. Cada tirador es un mundo y como el coco empiece a decir que eso no te va, lo tienes complicado.

Yo lo reconozco, ME HE RENDIDO y la verdad es que me he resistido quizás mucho más de lo que debiera (era un regalo de mis hijos por mis 60 tacos). Lo peor es que me he pegado un año yendo y viniendo y con graves problemas para llegar a los 500 puntos. Ahora a recuperar el tiempo perdido..... si el lado oscuro de la fuerza me deja tiempo

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□por **jordiet** » 24 Mar 2013 22:04

En mi club no tenemos campo de 50 metros. Tienen proyectado hacerlo y a la larga se hará y... el día

en que se haga... me apaño si o si una pistola para libre. En estándar reconozco que no soy demasiado (por no decir nada) bueno y que allí- tengo muuuucho campo por labrar -y mejorar- pero... la pistola libre es algo que desde mi infancia que ya me paseaba por los campos de tiro me llamó la atención: esas pistolas huesudas y raras que se tenían que cargar a cada disparo, como las de aire comprimido. ¿El polvo negro? también... también es otra de mis asignaturas pendientes. Pero esa SI que me da auténtico pavor: es entrar en ella y quedar preso del carbón "ad eternam". Y claro... hoy por hoy las cosas no están como para tanto dispendio. Más que nada porque para mantener mi triste 2ª Categoría... las únicas tiradas autonómicas que tenemos en el club son en estándar, por lo cual no puedo tampoco despistarme demasiado.

Pues eso, jestedbanv; espero y deseo que seas capaz de domar a la TOZ 35 de nuevo, ahora que se te ha "asilvestrado" un poquitín. Ya verás como a poco que le dediques unas tiraditas, vuelves a hacerte a ella.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 24 Mar 2013 23:57

Bueno, no se ha perdido todo, al menos ya sabés que esa cachita no funciona y que la "viejita" aún tiene cosas que darte.

**"jestedbanv escribió:**

.....

***Resumiendo, no siempre se consiguen mejoras por ir a complementos en teoría mejores. Cada tirador es un mundo y como el coco empiece a decir que eso no te va, lo tienes complicado....."***

Me gusta decirle a mis alumnos: "Si haciendo la vertical pegás.. seguí así. Si no pegás hacé lo que yo digo" cada uno es un mundo y no hay absolutos, lo que a unos les sirve a otros no tanto.

**"jestedbanv escribió:**

***..... hay que "cogerla" (en acepción española no sudamericana),"***

¿Con una de madera?? Para eso se hicieron las muñecas inflables!!!! jajajajajajajaja

Me compré un Remington 1858 New Model Army, de pólvora negra (único revolver de avancarga que me gusta), todavía estoy recibiendo los chistes y las cargadas de los "Avancargueros" amigos a los que siempre les dije cuando los veía en su mundo y con sus armas de pólvora negra: "¿Cuándo van a probar con armas de verdad?" ("armas para hombres" como variante). Así que ¿se imaginan lo que estoy recibiendo ahora? Jajajajaja bueno, pero es la sal de esta afición, "jugar" y "bromear" con los compañeros.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **jestedbanv** » 27 Mar 2013 14:09

Ay amigo Tomate, por ahí se empieza (comprando un Remington NMA 1858 por "estática") y se acaba abducido por el "lado oscuro de la Fuerza".

Yo aún mantengo un pie en cada lado, pero cada vez me cuesta mas no caer totalmente en la perdición de la pólvora negra.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 27 Mar 2013 15:58

JAJAJAJAJA por mi parte no hay cuidado, con lo que hay que limpiar esos "bichos" no me verán mucho por ese lado..... prefiero las armas "de verdad" jajajajaja

Pero me gusta mucho mi revólver nuevo!!!! (y es de inox., para limpiar poquito).

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **jestedbanv** » 27 Mar 2013 18:34

Torres más altas han caído

Abrazos

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por tirititao » 28 Mar 2013 00:21

La pólvora negra produce adicción, es un mundo fascinante aunque... es un coñazo limpiar las armas, algo malo tenía que tener.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por jestebanv » 28 Mar 2013 16:54

**"tirititao escribió:**

***La pólvora negra produce adicción, es un mundo fascinante aunque... es un coñazo limpiar las armas, algo malo tenía que tener."***

Y que lo digas.....acabo de tirarme veinte minutos limpiando el rifle..... pero ya estoy deseando ensuciarla.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por digiser » 01 Abr 2013 14:45

Es curioso ver como lo que unos sufren otros disfrutan.

A mí me encanta limpiar las armas y ver su brillo cuando las seco y después taparlas con una fina capa de lubricante.

Salu2

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por jestebanv » 01 Abr 2013 17:37

**"digiser escribió:**

***Es curioso ver como lo que unos sufren otros disfrutan.***

***A mí me encanta limpiar las armas y ver su brillo cuando las seco y después taparlas con una fina capa de lubricante.***

***Salu2"***

Amigo Digiser, ¿te refieres a armas de cartuchería metálica?, porque te aseguro que la diferencia es realmente importante.

La guarrería que se organiza limpiando un rifle de avancarga que haya disparado una veintena de disparos no tiene nada que ver con un arma llamémosle "normal"

A más de uno la parienta le ha vetado el tema si lo hace dentro de casa.

Cuando en el mismo día tiro a las tres modalidades "clásicas" (pistola, revólver y rifle a 50 metros) me tiro una hora de reloj limpiando y como lo haga sin guantes acabo con unas manos que ríete de un mecánico.

Hombre, me compensa porque disfruto mucho con el tiro, pero ..... Además esta limpieza no se puede posponer porque el daño al arma es importante. Cosa que no ocurre ni de lejos con sus primas más "jóvenes"

Un abrazo. Juan

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por miguel888 » 12 Abr 2013 23:05

En primer lugar felicidades y gracias por este hilo que estoy leyendo apasionadamente con más interés que cualquier libro de tiro y que nos habéis REGALADO a los tiradores novatos.

Yo soy de esos del lado oscuro con un NMA ... Y además de cumplir a rajatabla todos los errores que habéis ido describiendo en estas 100 páginas me gustaría transmitidos varias dudas.

Evidentemente mis tiradas (una vez que ya he decidido con que grains tirar), me cuesta mucho agrupar y tengo gatillazo abajo a la izquierda.

1.- La primera es como realizar el tiro en seco con una arma con chimeneas....las retiráis? Las protegéis de alguna manera? No estropea el martillo el arma por dispararse en vacío?

2.- La segunda es que tengo una mano muy grande y tengo cierta dificultad de agarre del arma. Apoyo el pulgar sobre la parte posterior del arma, y agarro con todos los dedos. Pero no me siento cómodo porque el índice me entra mucho en el gatillo...  
Debería tirar con guantes? Qué tipo de guantes?

3.- Dispongo de varias pistolas de aire, debería entrenar primero con aire???? O es mejor tirar en seco antes y después hacer una tirada??

Aunque todavía no me importa "entrarle al negro", si me preocupa no lograr agrupación....  
Que me aconsejáis???

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Tomate** » 13 Abr 2013 03:05

Estimado, por lo que entiendo estas disparando con pólvora negra (PN) y tu consulta está relacionada con este tipo de armas y técnica, si no es así correjme.

Voy a responder algunas de las preguntas, otras las dejo para los compañeros que tengan más experiencia con las armas de pólvora negra.

**"miguel888 escribió:**

***Evidentemente mis tiradas (una vez que ya he decidido con que grains tirar), me cuesta mucho agrupar y tengo gatillazo abajo a la izquierda."***

El problema que tiene la PN es que al ser más lento todo el proceso del disparo cobra mucha relevancia, la Continuación del disparo (Follow Through), no sólo hay que trabajar con la suavidad del disparador sino también en la continuación del disparo, si estás leyendo el hilo seguro lo tratamos varias veces, pero básicamente consiste en dejar el arma en la posición hasta que la relevación nos la desacomoda, en el tiro en seco es seguir con el arma apuntada durante y después del clic de la descarga del martillo, la secuencia sería: **alineación de miras "presión sobre el disparador", clic, miras alineadas** por un par de segundos más hasta que voluntariamente decido bajar el arma para empezar otro disparo. Si durante el proceso algo desacomoda la puntería es que hemos hecho alguna cosa mal, gatillar o anticipar el retroceso o intentar bajar el arma cuando el disparo está en proceso y la bala caminando el cañón.

Practicar con disparos en seco poniendo énfasis en la correcta alineación de miras, la suavidad del disparador y la continuación del disparo.

**"miguel888 escribió:**

***1.- La primera es como realizar el tiro en seco con una arma con chimeneas....las retiráis? Las protegéis de alguna manera? No estropea el martillo el arma por dispararse en vacío?"***

He visto algunos amigos hacer un pequeño "rollito de gomaeva" de cámara de moto que sobrepasa la chimenea en unos 2/3 mm y eso es suficiente para que el martillo amortigüe sobre la goma, cuando se destruye se cambia. También un amigo usa una vaina .22 rellena de algodón (1/3 aprox.) y la coloca en la chimenea a modo de cápsula con eso resuelve.

**"miguel888 escribió:**

***2.- La segunda es que tengo una mano muy grande y tengo cierta dificultad de agarre del arma. Apoyo el pulgar sobre la parte posterior del arma, y agarro con todos los dedos. Pero no me siento cómodo porque el índice me entra mucho en el gatillo...***

***Debería tirar con guantes? Qué tipo de guantes?"***

Aquí dejo a los expertos en temas de avancarga, si fuera pólvora moderna no te aconsejaría el uso de guantes, pero si adaptar la culata (cacha) del arma a tu mano. Pero no sé si esto es reglamentario en PN.

**"miguel888 escribió:**

***3.- Dispongo de varias pistolas de aire, debería entrenar primero con aire???? O es mejor tirar en seco antes y después hacer una tirada?"***

Siempre disparar suma, entrenar en seco y disparar con bala (así sea aire comprimido) no son

reemplazos son complementos hay que hacer de ambas, todo lo que puedas tirar con bala te dará decisión de disparo, y control del arma en fuego y el tiro en seco la técnica correcta, siempre recordá que hay que cuidar mucho la continuación del disparo.

**"miguel888 escribió:**

***Aunque todavía no me importa "entrarle al negro", si me preocupa no lograr agrupación....***

***Que me aconsejáis???"***

Es de fundamental importancia que consigas agrupar para poder corregir, la agrupación consistente es el primer paso de un tirador a partir de ahí se puede trabajar seriamente, corregir miras, etc. etc.

Si tus agrupaciones son similares con las armas de aire y con las de PN, el tema está en vos, hay que trabajar y fijar una técnica correcta, si con las de aire agrupas y te cuesta hacerlo con las de PN habría que chequear que estás haciendo bien las cosas en cuanto a la carga del arma, los pesos y diámetros de punta etc. etc. y si todo esto está correcto, se puede pensar que hay algún déficit en la técnica para PN, demasiado **tironeado el disparador o falta de continuación del disparo.**

Otro de los errores que les veo mucho a los tiradores de PN en mi país (no digo que sea tu caso, pero por las dudas revisá esto) es que disparan con el brazo diestro ligeramente doblado en el codo, esto es contraproducente porque permite el movimiento del brazo a ese nivel, el brazo debe estar bien estirado.

Espero haberte aportado algo útil y no dejes de intentar y de disparar, los avances a veces son pequeños o no se notan mucho, pero si te vas sintiendo más cómodo para disparar es una mejora aunque no se traduzca en puntos.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**📧 por miguel888 » 13 Abr 2013 08:06**

Claro que tus consejos me han ayudado. No dudes que los pondré en práctica y os comentaré los avances.

Un fuerte abrazo desde el otro lado del charco y muchísimas gracias, insisto, por tu generosidad para con nosotros, por compartir lo que sabes y muchísimas gracias por tu disposición y rapidez en la respuesta.

Con personas como vosotros se genera una corriente "deudora" que hace que todos a los que nos enseñáis, estemos en la obligación de enseñar en un futuro a los demás lo poco o mucho que sepamos.

Ésta es la actitud que hace a un deporte y a este mundo apasionante.

Nuevamente GRACIAS.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**📧 por Tomate » 13 Abr 2013 12:50**

Un abrazo, gracias por tus conceptos, me gustaría quedarme con este último:

**"miguel888 escribió:**

**.....**

***Con personas como vosotros se genera una corriente "deudora" que hace que todos a los que nos enseñáis, estemos en la obligación de enseñar en un futuro a los demás lo poco o mucho que sepamos.***

***Ésta es la actitud que hace a un deporte y a este mundo apasionante.***

***Nuevamente GRACIAS."***

Ojalá muchos de nosotros demos una mano a los novatos, ayudemos a que mejoren dentro de nuestras posibilidades, una de las cosas que ha alejado a mucha gente del deporte es ese "sectarismo" que tienen algunos basado en el "No avives giles que después te ganan" (como dicen en mi país) o en la simple mezquindad. Me encantá esto de la corriente "deudora".

Cualquier cosa la seguimos, seguro algún otro compañero tendrá cosas que agregar.

Un abrazo

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por miguel888 » 13 Abr 2013 15:05**

Lo de la corriente deudora es algo muy de mi profesión.

Nunca podrás devolver a tus maestros lo que te dieron, porque por ley de vida y por esa constante llamada "tiempo", cuando tú alcances sus conocimientos o los superes muy probablemente él ya no tendrá edad de recibir los tuyos. Sin embargo, a todos los que aprendemos de maestros como vosotros (o en cualquier otra disciplina), desde el primer momento que alguien te enseña algo, adquieres una deuda. Deuda que deberás pagar, no en tus maestros sino en las personas que sepan menos que tú.

Con 40 y pico años que tengo y después de haber realizado muchos deportes me ha encantado el ambiente que he encontrado en la avancarga. Vengo del mundo de la caza, donde a parte del buen rollo que puede haber entre los cazadores más o menos amigos, siempre he visto cierta envidia (o gran envidia) entre sus practicantes. Así mismo también he sentido lo mismo en las canchas de plato, donde llegabas a tirar con una superpuesta de caza de cuatro perras y con un chaleco más sudado que una braga, y te miraban por debajo de la gorra (por supuesto Beretta) de cómo un mequetrefe podía estar dándole a los platos y sin encarar previamente (jajaja)...

El primer día que aparecí por la galería con mi Remington, ya se me acercaron dos chicos a presentarse, darme la enhorabuena por la disciplina y a enseñarme algunos trucos. Llevo 4 meses tirando y ya me han invitado a comer y a competir con ellos, a tirar con sus armas y a "lo que haga falta".

El buen rollo que hay en esta modalidad no lo he visto en las demás... Aparte de que ciertamente este mundo de los Grains negros te sorbe el seso. La técnica, la química y el romanticismo de las armas es una mezcla sencillamente impresionante.

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por tirititao » 13 Abr 2013 22:47**

Hola Miguel, lo del lado oscuro es otro mundo dentro del tiro, hay un compañerismo sin igual. Referente a lo que te ha dicho tomate solo puntualizar una cosa, si eres de mano grande prueba un Roger & Spencer, son mejores para manos grandes, los Remington tienen la empuñadura más pequeña (menos los pietta que la tienen algo más grande, por lo menos mi shooter), eran revólveres diseñados para caballería y los de caballería montaban con guantes. Un guante te puede ayudar, hay tiradores que usan los de levantamiento de pesas o los de golf. Si puedes probar un R&S hazlo, es otro mundo y que conste que aun teniendo uno, tiro con el Remington. En lo referente a los gatillazos, soy de la opinión de Tomate, mantén la pistola uno o dos segundos después del disparo, hazlo con la de aire entrenando siempre y verás como mejoras, aunque creo que en el gatillazo puede estar relacionado también la manera de empuñar el revólver, los Remington y los Colt son bastante puñeteros a la hora de empuñar. Una última cosa, pásate por el foro de avancarga, hay muy buena gente y es un pozo de sabiduría.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por Tomate » 13 Abr 2013 23:50

Interesante razonamiento miguel888 ponés mucho de lo que pienso en estos dichos. Es fantástico que se haga esta corriente de ayuda y de solidaridad con el que se inicia. Lamentablemente las miserias humanas muchas veces prevalecen y la envidia, los celos y demás juegan un rol por demás de importante en algunas disciplinas, pero los cambios dependen de nosotros también y si podemos hacer que la cadena funcione a la vuelta nos beneficiamos todos.

El compañero tirititao le pone la visión del avancarguero al tema, yo también tengo un Remington de Uberti en inox. recién comprado, pero solo porque me gusta, eso sí, los chicos que hacen avancarga aquí también son extraordinarios y siempre me ayudan a la hora de dispararlo. Me han regalado más bolas de plomo .44 de las que voy a usar en esta vida y dos más, otro me hizo el soporte de madera para apoyar el arma y cargarla, otro me consiguió los elementos Pólvora, capsulas, grasa en fin..... Incluso me tamicé la pólvora porque aquí la que viene no es pareja, en fin.... Unos tipos bárbaros!!! Un abrazo grande a ambos.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por miguel888 » 14 Abr 2013 08:17

Pues si un tirador como tú, se pone a darle caña a la PN estamos "apañaos", que lo ganaras todo, jajajaja...

Respecto al R&S sería una opción... Pero con 6 armas que tengo en casa mi mujer se divorcia si meto otro juguetito ahora!!!!

Probare con guantes, porque reconozco que tengo un problema de agarre, a pesar de que apoyo el pulgar sobre el tambor...

Respecto a entrenar con AC, tengo una pistola GAMO Target de los años 80 con todo regulable... Que me regalo mi padre cuando teníamos 15 años para que nos picáramos al Tiro Olímpico... Y fíjate la semillita sembrada cuando ha empezado a brotar.... Lo que no sé, es un arma que no merece la pena para tirar en serio o como entrenamiento será suficiente. Sé que en aquella época era de las que mejor velocidad daban a un coste razonable.... Y en algún foro la han etiquetado de "Joya".

Vosotros que opináis?



### Re: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por tirititao » 14 Abr 2013 19:40

No es una pistola moderna pero yo con esa pistola hago buenas agrupaciones (tengo una como colección, fue mi primera pistola), la calidad del cañón es buena aunque el disparador y la empuñadura dejan mucho que desear. Para entrenar no es lo ideal pero si es lo que tienes aprovéchalo. Luego, si te picas al aire (también engancha) ya te planteas comprar algo mejor. Por cierto, cuidadín con apoyar el dedo en el tambor te puedes hacer daño.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por miguel888 » 14 Abr 2013 21:23

No es uno de los agarres adecuados???

Re: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por miguel888 » 14 Abr 2013 21:25

??



**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por marroyol » 14 Abr 2013 21:32

*“miguel888 escribió:*

***No es uno de los agarres adecuados???”***

Yo lo veo bien, por lo menos es el que uso con mi Remington

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por tirititao » 15 Abr 2013 14:06

Ese agarre está bien, yo lo uso, pero no era lo que yo entendía por apoyar el dedo en el tambor, en ese agarre apoya el dedo en el protector del tambor que es una parte fija sin peligro.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por miguel888 » 15 Abr 2013 22:33

*“tirititao escribió:*

***Ese agarre está bien, yo lo uso, pero no era lo que yo entendía por apoyar el dedo en el tambor, en ese agarre apoya el dedo en el protector del tambor que es una parte fija sin peligro.”***

Si apoya en el escudo.... A eso me refería....

Investigando un poco me he enterado que el apoyo del pulgar sobre el escudo es más aconsejable con gatillos con presiones muy bajas, mientras que el pulgar alrededor de las cachas está más aconsejado para gatillos más fuertes.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por tirititao » 16 Abr 2013 00:36

Tienes razón pero no hay que pasarse en el apoyo ya que en vez de ayudarte a parar te puede desviar el tiro a la derecha.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por miguel888 » 16 Abr 2013 13:52

Mi problema es más "el gatillazo"(y no en la cama, jejeje) que el tiro a la derecha...

O sea que ando más por los bajos y hacia la izquierda....

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por tirititao** » 19 Abr 2013 08:19

Hola a todos, ayer me dio por quitarle el polvo a mi pistola libre, una MG5E, que estaba en dique seco hace casi un año. Os pongo el blanco que hice en mi reencuentro con los 50 metros para ver si me podéis dar opinión sobre el porqué de los errores de las zonas rojas y verdes ya que los enmarcados en azul los tengo claros.

ADJUNTOS



**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por Tomate** » 19 Abr 2013 22:41

Estimado:

Siempre pensando que sos diestro, lo que está en el círculo verde puede deberse aflojar la muñeca en el momento del disparo y a colocar mucho el dedo en el disparador y "traer" el arma al presionar.

La agrupación que está en el círculo rojo puede deberse al consabido "gatillazo", a llevar la vista al blanco en el momento del disparo o a empujar el disparador con la yema del dedo hacia el costado izquierdo en el momento de meter la presión.

De todas maneras hay unos 55 disparos y no está para nada mal si hacia tanto que no disparabas.

Espero que te sirva.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por tirititao** » 20 Abr 2013 21:22

Gracias por tu respuesta. Hay 59 disparos en el blanco. No es que me queje porque hacía mucho tiempo que no la tocaba pero siempre da rabia no darte cuenta de lo que estás haciendo mal. Hoy he probado quitándole algo de peso en la punta del cañón y la agrupación ha mejorado. He tenido también cuidado con el disparador y la muñeca y han desaparecido esos errores. En total tres sietes y un seis en 48 disparos. Van volviendo a su sitio los agujereados aunque la libre sigue siendo una disciplina muy puñetera. Si no fuese tan bonita...

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por miguel888 » 21 Abr 2013 19:29**

por cierto... este no es un post para novatos?????????

jajajaja. Pues mi opinión es que si eso lo has hecho a 50m.... Que harás a 25????

Para mí las quisiera!!!!

Jajajaja. Enhorabuena por la tirada!!!

Bueno pues yo he puesto en marcha vuestros consejos...

Tiro en seco, continuación del tiro... Y concentración en..

Las miras .... Y.... Hoy he ido a tirar con mi Remington NMA y ha sido un cambio radical.

Para empezar la agrupación ha mejorado de manera importantísima., evitando tiros dispersos, y metiendo los 50 tiros en la Diana!!!!

Además prácticamente han entrado casi todos en la zona del 6 y 5 a las 6 horas... Y han caído mis primeros 10, en total 3, en una tirada de 6 tiros junto con un 8 y dos 7....

Estoy contentísimo!!!!

Muchas gracias a todos y seguiré vuestros consejos!!!!

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por nometouna » 21 Abr 2013 21:31**

A 25 metros metros mete menos seises seguro Jeje.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por tirititao » 21 Abr 2013 21:51**

*“miguel888 escribió:*

*por cierto... este no es un post para novatos?????????”*

Compañero, en esto del tiro somos todos novatos, siempre aprendes algo. Ya hace tiempo que dejé los seises a 25 metros y este hilo y los consejos de Tomate y de flipk12 han tenido muchísimo que ver (por cierto al compañero flipk12 hace mucho que no lo leo por aquí). Lo descubrí cuando no llegaba a 500 puntos en aire y ahora los paso un día malo en libre. Hay mucha sabiduría en estas 125 páginas.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate » 22 Abr 2013 00:02**

Me alegra que lo que uno escribe sirva, también extraño mucho a flipk12 y otros compañeros que se fueron quedando en el camino o tomándose unas vacaciones, ojalá pronto vuelvan.

Recuerdo una de las primeras consultas de tirititao donde decías que no querías tocar las miras... y pegabas 9/10 en la mayoría de los disparos....!!! Siempre recuerdo y te recuerdo por este tema en particular. Han pasado muchos años de aquella consulta y es muy bueno ver y saber que has mejorado mucho.

Es fantástico que los más nuevos noten mejoría en lo que hacen y que todo esto sirva, en lo personal es motivo de orgullo ser parte de esto desde el inicio.

Un fuerte abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por dperis » 02 May 2013 17:35**

Hola, aquí un novato de los de verdad. Por fin he podido ir, recién adquirida mi licencia y mi arma, a entrenar al campo de tiro. Os voy a poner las dos dianas que he hecho hoy, que son las primeras después de comprar el arma y que en esa ocasión aproveché para poner los puntos de mira donde yo creo que deben estar.

Así, os comento que esta es la segunda vez que disparo un arma corta en mi vida, salvo los disparos del curso. Tampoco he hecho aire comprimido, me compré mientras me llegaba la licencia una Drulov21 de CO2 pero la verdad es que fui sólo una vez al campo (y es que yo lo que quería es pólvora...)

Bueno, os cuento las dianas. La primera tiene más tiros, he podido contar 49. La segunda sólo 25 que son las balas que me quedaban. Además me dolía el brazo y paraba muy mal, no podía poner el brazo quieto! jeje

Total, que voy a entrenar en seco como bien decís y, como me voy a apuntar al regional de pistola de velocidad del 26, a ver si me pudierais dar unos consejillos de esos...

Ahí van las dianas. Gracias!!

David



*la segunda diana*



*la primera diana*

Puedes leer mi blog en armas.es: "Diario de un tirador novato"

[http://www.armas.es/blogs/teamblog/list ... ovato.html](http://www.armas.es/blogs/teamblog/list...ovato.html)

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ por **Tomate** » 03 May 2013 05:01

La verdad es que no se me ocurre mucho que decirte siendo que es la primera tirada solo y creo que está excelente.

Hay que seguir entrenando y tratando de cerrar la agrupación, si no veo mal en el primer blanco hay unos 5 y 6 que sería deseable no estuvieran, lo mismo en el segundo hay un 0 (¿cero?) en el ángulo superior izquierdo y algún 3 que serían indeseables también, pero no dudo en decirte que cualquier novato que agrupe de 7 para adentro puede darse por más que satisfecho.

A seguir con disparos en seco, buscar concentrarse, no perder el ritmo y cerrar la agrupación lo más que se pueda.

Un abrazo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por dperis » 03 May 2013 07:35**

Muchísimas gracias por tus sabios consejos, Tomate. Que sepas que también echo de menos tus artículos en el blog y estoy deseando leer más.

El cero no es mío (es uno de los pinchos de sujeción del blanco) pero lamentablemente los otros sí que lo son. Los achaco a que, de verdad, se me cansa el brazo un montón. No esperaba esto, y la verdad es que la MG2E RF pesa mucho cuando ya llevo 30 o 40 tiros (y eso que me lo tomo con calma y descanso entre disparo y disparo...). No sé qué haré el 27 con pistola de velocidad que no puedo descansar... Imagino que el ridículo, pero no me importa.

Agrupar más también me gustaría, pero aún no sé cómo hacerlo. Seguiré entrenando con tus/vuestras pautas y verán si mejoro, que seguro que sí.

Os seguiré contando. Muchas gracias!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por tirititao » 03 May 2013 10:17

En pistola velocidad vas a hacer de todo menos cansarte, no da tiempo. De todas formas no te decepciones por los resultados, es una disciplina que hay que entrenarla mucho para coger los tiempos y para eso hay que soltar muuuuchos disparos. Tus primeras dianas son realmente envidiables pero en pistola velocidad el estrés del tiempo juega muy malas pasadas. Otra cosa, para seguir avanzando no dejes de lado el aire aunque como ya te dije en otro post la DU10 en mi opinión no es buena opción. Última edición por tirititao el 03 May 2013 14:57, editado 1 vez en total

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por dperis » 03 May 2013 14:55

Gracias Tiritao!! ya imagino que haré el ridículo... pero es que hay pocas competiciones este año al menos en Madrid (3 en velocidad y 4 en estándar), así que bueno, pues haré lo que pueda a ver si este fin de semana puedo volver a practicar.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por tirititao » 03 May 2013 15:03

El que va a competir y lo hace lo mejor que sabe nunca hace el ridículo, por lo menos es lo que he pensado yo siempre. Además la competición es una gran escuela, siempre vas a encontrar a alguien que te aconseje para mejorar. En competición hay de todo pero siempre predomina la buena gente. En el peor de los casos, cuando no estás tirando, con solo mirar se aprende un montón. Eso sí, los cuatro segundos se hacen muy, muy cortos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por tirititao » 03 May 2013 22:22

Tomate, te agradecería que me ayudases a analizar este blanco. He hecho otro intento hoy con la libre, 60 disparos. De los tres errores gordos no me hace falta análisis porque los vi en el momento del disparo. Lo que me mosquea es que hay dos círculos de agrupación, el de los 9-10 y el de los 8-7 pero entre ellos están separados, no es una agrupación normal que se va diseminando hacia fuera, es como si hubiese un salto de la una a la otra, es más, si te fijas en el blanco a contraluz no es circular, parecen tres líneas verticales, ¿Qué hago mal? ¿puede ser un error de alineación de miras en deriva? después de tanto tiempo no me quejo 515 no está mal, la libre es complicada, pero me gustaría cerrar más la agrupación, con eliminar los tres errores y algunos sietes la puntuación sería bastante mejor.

ADJUNTOS





### Re: Entrenando (para novatos como yo)

□por **Tomate** » 04 May 2013 03:15

Es muy difícil opinar cuando la dispersión es "redondita", es más o menos lo que pasa con el compañero dperis al tener un dispersión redonda el consejo es afinar la técnica para cerrar más la agrupación.

Como en tu caso ya tenés una técnica y además estas tirando a 50 metros (hay que cuidar mucho más los detalles), se me ocurre que estás dando poca atención al punto de parada del arma y a los errores paralelos, no estas parando justo a la 6 del blanco y el arma "boya" de más, esto es lo que genera esa agrupación redonda. Fíjate también en el tono muscular del brazo, quizás falte un poco de trabajo en la parada.

Espero que te sirva.

Un abrazo

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

□por **tirititao** » 04 May 2013 11:18

Gracias por tu respuesta, en lo del tono muscular ya había pensado, ya que mi opinión era que ahí podía estar el problema pero querría tener la tuya que siempre me ha ayudado mucho. Independientemente de lo complicado que es fijar la vista en las miras en esta disciplina ya que se tiende a ir al blanco más que en otras (por lo menos a mí) siempre intento alinearlas en la vertical del 6 dentro de lo que mi mala vista lo permite por lo que deducía que el problema estaba en el brazo y por consiguiente en la parada. De hecho, el 5 a la izquierda es de un latigazo a la hora del disparo por no renunciar al mismo y aguantar más tiempo de la cuenta arriba (si no saco el disparo entre 5 y 8" estoy perdido). Lo que no sé si me puede influir a mayores también es la abertura que le tengo al alza con respecto al punto de mira ya que antes la tenía con mucha luz y me era imposible agrupar y no se si no la he cerrado un poco de más, como te digo mi vista ya no es lo que era. Voy a hacer ejercicios de brazo-hombro que mal no me vendrán ya que como mínimo iré eliminando los fallos en altura e imagino que mejorarán los de deriva.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

□por **Tomate** » 06 May 2013 07:00

Me alegro que coincidas con mi opinión, otra cosa que no se debe descuidar es el control del oftalmólogo y de la vista, si hace 6 meses que no vas a hacerte ver no sería mala idea darse una vuelta y que te revisen los lentes y la visión.

No sé qué edad tengas, pero si superarás los 35 años con mayor razón... la vista cuando uno es adulto cambia más fácilmente en poco tiempo.

Un abrazo y suerte con todo, seguro pronto veremos mejores agrupaciones.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por tirititao** » 06 May 2013 16:37

Voy de una a dos veces al año, hace tiempo que pasé de los 35

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate** » 08 May 2013 04:41

JAJAJAJAJAJA yo estoy en 35 justo!!! sólo que leídos de derecha a izquierda.... jajajaja

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por tirititao** » 08 May 2013 16:26

Me sacas 3, VIEJETE





### Re: Entrenando (para novatos como yo)

□por Tomate » 17 May 2013 07:50

Estimado, en principio tenés que entender que el tiro no es instantáneo, lleva un proceso y un aprendizaje, es un camino que tiene estaciones y poder predecir donde van tus disparos es una estación que no está cerca por el momento, yo creo que este blanco de precisión es más sólido que el que pegaste un par de páginas atrás, tiene un promedio de 8,36 a pesar de que aún hay algún 5 y un par de 6s que no son deseables, me gusta como blanco de principiante.

En velocidad la técnica demora en aprenderse, tampoco es como la chocolatada (ponés leche dos cucharadas azúcar revolvés y listo) hay que practicar la levantada, revisar la catcha, que el arma suba encarada para no tener que renegar o corregir con la muñeca, en fin..... todo un proceso, después el paso entre blancos haciendo girar la cintura y no el brazo, fijar los giros para que cada vez el arma quede en el centro del siguiente blanco y encima no gatillar uff!!!!

Paso a paso.... es fantástico que tengas muchas ganas y que le pongas entusiasmo, pero no pongas metas muy altas porque si no llegás viene el desánimo, peldaño a peldaño se sube la escalera.

El poder predecir los disparos se entrena y surge de observar el comportamiento del arma en el disparo, a medida que el tirador va comprendiendo los porqués de lo que hace sabe si tironeó el disparo o si le aflojó la mano, en fin... cuando el arma salta y cae en el lugar con las miras puestas ese

disparo es bueno, cuando el arma describe un círculo y cae desalineada es un disparo malo, hay que hacer una buena continuación del disparo (Follow Through) y estar atento al comportamiento del arma y a lo que hemos hecho en la ejecución del disparo.

Si tenés un catalejo hacés un disparo, la continuación (Follow Through), el diagnóstico (sería bueno anotarlo usando el método del reloj), se baja el arma y se hace la comprobación por el catalejo (también es bueno anotarlo a la par de nuestro diagnóstico). Al final de la serie tendrás 5 disparos de diagnóstico y a la par los 5 disparos reales, vas a ver que en un principio son pocas las coincidencias, pero con las repeticiones del ejercicio cada vez coincidirá más el diagnóstico con la confirmación y así irás aprendiendo a saber dónde van tus disparos.

Mis alumnos hacen una tabla de dos columnas en la 1ª los disparos y en la segunda la comprobación con el catalejo Por ejemplo:

Disp. - Diag. - Puntaje

1º - 8(6) ocho a las 6 - 9(2) nueve a las dos (no coincide)

2º - 10(11) - 9(10) (coincide bastante)

3º - 9(9) - 9(9) (coincidencia total)

4º - 9(3) - 9(8) (no coincide le erra, uno está a la izquierda y el otro a la derecha)

5º - 8(5) - 9(4) (coincide hay una par de centímetros de diferencia)

Espero que se entienda, en el 1er disparo vos ves en la mano un 8 a las 6 (bajo al medio) y en el catalejo hay un 9 a las 2 (alto a la derecha) no coincide el diagnóstico con lo que hiciste.

En el 2º disparo vos ves en la mano un 10 a las 11 (arriba a la izquierda) y en el catalejo se ve un 9 a las 10 (los dos están arriba a la izquierda) es casi lo mismo se diferencian por una zona, pero lo importante es que estás en el lugar ¿se entiende?.

Ojalá te sirva, si no me he explicado bien la seguimos.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por dperis » 17 May 2013 08:19**

Gracias Tomate, se entiende perfectamente! voy a hacerme esa libreta de apuntes de tiro ahora mismo!

Y por supuesto, no me desanimaré ni esperaré hacer en una hora lo que se tarda años, así que lo que queda es seguir entrenando con las sugerencias y observaciones de compañeros como tú.

Mil gracias y os seguiré logrando aquí los progresos (o los no progresos, Jeje)

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate » 17 May 2013 18:11**

Me alegro que se entienda a veces me hago unas ensaladas!!!!!!

A no desanimarse, a veces se avanza y otras se retrocede, pero todo es parte del juego, si fuera fácil no sería tan apasionante.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Dexterclaymore » 17 Jun 2013 00:10**

iHola de nuevo a todos!.

Sé que puede ser difícil explicarlo con palabras pero, ¿Cómo se traba correctamente el codo y hombro? O, ¿cómo saber si lo estoy haciendo bien?.

Gracias.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate » 17 Jun 2013 15:53**

Sí, es difícil de explicar, pero intentaré.

Es importante tener un buen empuñe, con el arma en la mesa ponés tensión al empuñe, y se levanta el arma utilizando los músculos de la espalda (no los del antebrazo), brazo bien estirado (o sea como si la mano empujara el arma hacia afuera), se levanta el arma mientras se inspira, se pasa la altura del blanco en la parte alta de la levantada se gira la mano 90º hacia afuera, y se trae a la posición de tiro (vas a ver como el codo queda trabado), después hacés un "Que me importa" con el hombro derecho (esto traba el hombro) y bajas el arma a la horizontal mientras expiras (según uses medio aire o sin aire) y asentás la parte ósea mientras el aire se va.

Espero que te sirva, si no se entiende bien la seguimos charlando.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Dexterclaymore » 17 Jun 2013 20:18

Gracias Tomate, voy a probar unos días y te digo.  
Un abrazo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Dexterclaymore » 23 Jun 2013 23:03

**"Tomate escribió:**

*Sí, es difícil de explicar, pero intentaré.*

*Es importante tener un buen empuñe, con el arma en la mesa ponés tensión al empuñe, y se levanta el arma utilizando los músculos de la espalda (no los del antebrazo), brazo bien estirado (o sea como si la mano empujara el arma hacia afuera), se levanta el arma mientras se inspira, se pasa la altura del blanco en la parte alta de la levantada se gira la mano 90° hacia afuera, y se trae a la posición de tiro (vas a ver como el codo queda trabado), después hacés un "Que me importa" con el hombro derecho (esto trabaré el hombro) y bajas el arma a la horizontal mientras expiras (según uses medio aire o sin aire) y asentás la parte ósea mientras el aire se va.*

*Espero que te sirva, si no se entiende bien la seguimos charlando.*

*Un abrazo"*

Plas, plas, plas

Todavía no he ido al campo de tiro, pero he probado tirando en seco y desde luego sí que se nota. Siento el "clac" del hombro y entonces todo el brazo un bloque, como si fuera de piedra. Ahora, la verdad es que nunca he visto a nadie en el campo haciendo el giro de 90° con la muñeca.

Ya os diré en el campo de tiro a ver qué tal, pero de momento mis sensaciones son muy buenas.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Tomate » 24 Jun 2013 05:03

**"Dexterclaymore escribió:**

*..... la verdad es que nunca he visto a nadie en el campo haciendo el giro de 90° con la muñeca."*

Me alegra mucho que me hayas entendido y que veas resultados.

Después de un tiempo de girar la muñeca y trabar el codo, éste empieza a trabarse solo y ya no necesitas ese giro, es hasta que se fije la posición. Lo mismo vale para levantar con los músculos de la espalda, al principio cuesta pero una vez que se consigue te cansás mucho menos y es más estable la postura de tiro.

El hecho de que no hayas visto o no se vea tanto puede responder a dos cosas: que ya tengan el codo trabado o que nunca lo supieran y están disparando con el codo en "el aire", pero los "de punta" seguro traban el codo.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Dexterclaymore » 24 Jun 2013 21:39

Hombre, yo no sé si estoy levantando con los músculos de la espalda...

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Tomate » 25 Jun 2013 01:58

**"Dexterclaymore escribió:**

*Hombre, yo no sé si estoy levantando con los músculos de la espalda..."*

No es fácil de explicar sin vernos, pero consiste en que la levantada sea haciendo fuerza con el hombro y no con el antebrazo, manteniendo estirado el brazo con el arma empuñada firmemente movés el

hombro hacia arriba, no el codo.

Si hacés las cosas bien después de muchas levantadas te tiene que doler la inserción triple que está en medio del hombro y los dorsales y no los músculos del antebrazo y brazo.

Otra forma de aprender es con ayuda de alguien que te haga resistencia en el antebrazo con la mano (dejándote levantar pero que haga peso) vas a ver que la fuerza debe hacerse con los músculos de la espalda ya que la mano que te sostiene está detrás de la muñeca.

Un amigo tomaba dos cajas de munición .45 ACP las unía con cinta dejando un espacio entre las cajas para poder colgarlas del antebrazo como si fueran unas alforjas (las que se usan en los caballos) con ese peso levantas y bajas..... y que te sea leve.... jajajajaja

Espero haberme explicado.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por grafitti » 25 Jun 2013 22:37**

Al menos, me cabe la tranquilidad de que la lesión que tengo, y que me tiene machacado desde hace dos meses (una tendinitis de supraespinoso en el hombro), es porque "hago las cosas bien". Yo disparo tal y como indica Tomate...apoyándome en el hombro, e izando el arma con éste y no con el brazo (entre otras cosas).

Gracias por tus siempre sabios consejos, Tomate.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate » 26 Jun 2013 06:49**

Te agradezco los elogios, que ironía los que levantan el arma con los dorsales tienen tendinitis en el hombro, los que hacen la fuerza con el brazo la tienen en el codo... jajajaja

Me alegra que lo que escribo sirva para algo.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por charly001 » 28 Jun 2013 21:57**

Me encantaría competir, pero todavía no entiendo muy bien los conceptos!!

"STANDARD"

"Fuego central"

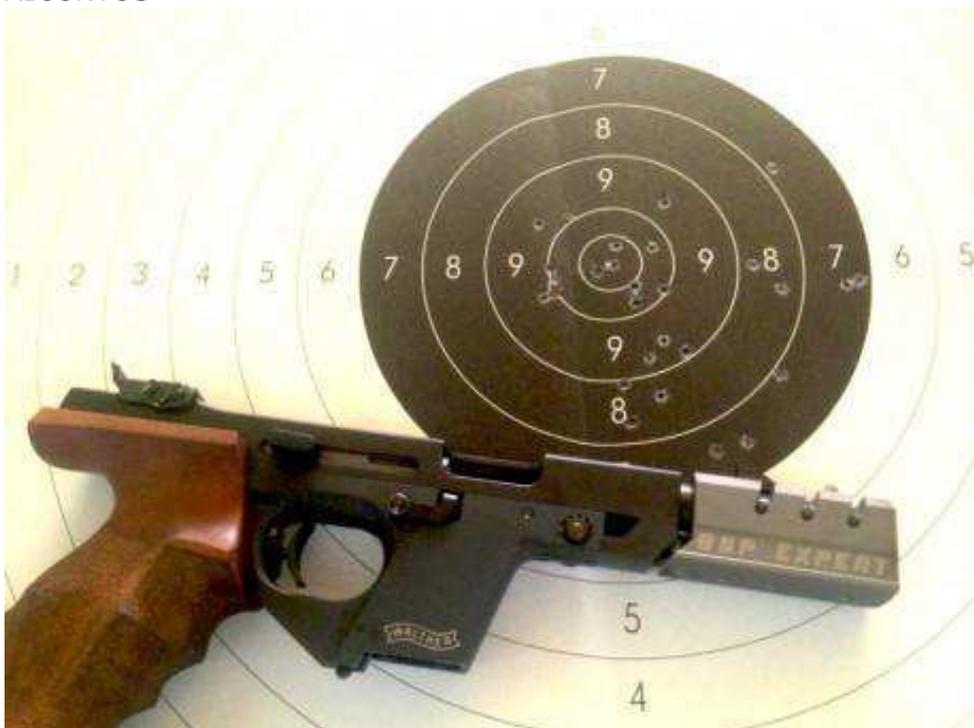
"Open"

"DUELO"

alguien que me lo explique, gracias

AMIGOS FOREROS

ADJUNTOS



MI PRIMERA JOYA WALTHER GSP 22Lr

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 29 Jun 2013 08:10

**"charly001 escribió:**

**"STANDARD"**

Disciplina ISSF que consiste en disparar con un arma calibre .22 LR que debe cumplir reglamentos en cuanto a dimensiones, peso del disparador y otros.

Se dispara un ensayo de 5 disparos en 150 segundos (5 disparos)

4 series de 5 tiros en competencia en 150 segundos (20 disparos)

4 series de 5 tiros en competencia en 20 segundos (20 disparos)

4 series de 5 tiros en competencia en 10 segundos (20 disparos)

Total 60 disparos de competencia máximo posible 600 puntos + 5 de ensayo que no se computan.

**"charly001 escribió:**

**"Fuego central"**

Disciplina ISSF que consiste en disparar con un arma de fuego central hasta 9,65mm de calibre, pudiendo ser pistola o revólver, debe cumplir reglamentos en cuanto a dimensiones, peso del disparador y otros.

Se dispara un ensayo de 5 disparos en 5 minutos sobre blanco Internacional de pistola (5 disparos)

6 series de 5 tiros en competencia en 5 minutos por serie (30 disparos)

6 series de 5 tiros en competencia en modalidad 3/7 (duelo) (30 disparos)

Total 60 disparos de competencia máximo posible 600 puntos + 5 de ensayo que no se computan.

**"charly001 escribió:**

**"Open"**

Categoría de tiro en IPSC (Tiro Práctico) donde el arma es libre, la más tecnificada de las categorías.

**"charly001 escribió:**

**"DUELO"**

Pertenece a la prueba de Fuego Central y consiste en una serie de 5 disparos, el tirador sube desde la posición de espera (arma a 45°) y hace un disparo en 3 segundos de exposición de la silueta, el tirador baja a la posición de guardia mientras la silueta se cierra por 7 segundos, para volver a ponerse de frente 3seg y así 5 veces, cada exposición el tirador debe hacer un disparo.

**"charly001 escribió:**

***alguien que me lo explique, gracias***

**AMIGOS FOREROS"**

Espero haberlo hecho y que se entienda.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **charly001** » 30 Jun 2013 02:03

PECFECTAMENTE EXPLICADO

GRACIAS COMPAÑERO

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por dperis » 30 Jun 2013 14:15

Querido Tomate y resto de foreros,

Con ayuda de lo que he leído aquí, que os aseguro que lo he leído todo, absolutamente todo, y un entrenador con el que llevo 1 mes, en la pasada tirada del domingo de estándar hice 514 puntos, con la que quedé tercero en categoría senior y subí de categoría en la licencia de armas (que ya he pedido hoy mismo en Cantoblanco, jeje). Podéis ver los resultados aquí-:

<http://www.armas.es/blogs/tercero-en-mi-primera-tirada-de-standard.html>

Aquí va el entrenamiento de hoy, en el que he realizado 15 tiros precisión en seco, 15 tiros de precisión ya con fuego real a 150" aproximadamente, 5 series a 20" aprox y otras 5 series a 10". Después he realizado 15 disparos precisión en seco.

Durante la semana, voy una vez al campo a hacer más o menos este entrenamiento, dos al gimnasio a hacer tonificación general, y dos hago tiro en seco.

Como sabéis llevo aún poco en esto del tiro (unos dos meses) y me interesan cuantas más opiniones mejor, especialmente de los que más sabéis... os paso mi diana.

Saludos!



Última edición por dperis el 30 Jun 2013 19:55, editado 1 vez en total

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por grafitti » 30 Jun 2013 15:11

514 puntos en Standard no es fácil alcanzarlos.

Enhorabuena!

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por Tomate » 30 Jun 2013 20:20

"charly001 escribió:

**PERFECTAMENTE EXPLICADO**

**GRACIAS COMPAÑERO"**

Me alegra haber podido hacerme entender. Un abrazo

**"dperis escribió:**

**Querido Tomate y resto de foreros,**

**Con ayuda de lo que he leído aquí, que os aseguro que lo he leído todo, absolutamente todo,....."**

Que alegrón que hayas podido mejorar y que hayamos sido una pequeña parte de todo.

Con respecto a tu blanco, hay que pensar en dar algún clic a la derecha y uno o dos arriba, seguramente cuando cuides un tanto los disparos que se van de la diana los puntos subirán.

Es fantástico que veas resultados y que estés entusiasmado.

Un abrazo grande.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

☐ **por Dexterclaymore » 01 Jul 2013 23:22**

Hola Tomate y compañía,

Hoy he estado tirando por primera vez con el sistema de bloqueo del codo y brazo y como podéis ver en la diana se me han ido la mayoría de los impactos entre las 12 y las 3.

Es verdad que hacia más de un año que no tiraba con el 22, y desde luego la primera vez controlando el bloqueo, pero nunca se me habían ido los disparos a esa zona. No sé si es el giro para bloquear la muñeca, el esfuerzo de estirar el brazo hacia adelante... pero algo estoy haciendo mal que nunca antes he hecho.

En fin a ver que me podéis aconsejar. Gracias.



### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

☐ **por Dexterclaymore » 01 Jul 2013 23:28**

Os muestro algunas dianas del año pasado por si os puede dar más información.





### Re: Entrenando (para novatos como yo)

□por Tomate » 04 Jul 2013 00:53

Estimado, muchas veces hemos planteado, que los cambios en tiro no son instantáneos, que las cosas llevan su tiempo, es indudable que un cambio tan importante como modificar el soporte del arma llevará su tiempo y que debe haber insistencia en la práctica y perfeccionamiento de la nueva técnica a emplear, lo importante es que sientas la comodidad de lo que estás haciendo y que te brinde una mejor estabilidad y más tiempo de tiro con menor fatiga. Si eso se ve, hay que empezar a pulir algunas cosas, esa agrupación extendida hacia arriba y a la derecha en un diestro tiene como causa posible el aflojamiento de muñeca al disparar, anticipación del retroceso o empujar con el talón de la mano la empuñadura durante el disparo.

También cabe la posibilidad de que particularmente a vos la técnica no te sirva o no la estás realizando correctamente, no todo lo que sirve a unos les sirve otros, aunque salvo algunas excepciones estadísticas las técnicas de disparo son útiles para la mayoría de los tiradores, con las adaptaciones lógicas de cada individuo.

Mi recomendación es que sigas tratando y que prestes atención a las posibles causas de que las agrupaciones se corran y veas si podés igualar (y eventualmente mejorar) las agrupaciones que hacías. Un abrazo

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Pacov » 04 Jul 2013 14:04

**"Tomate escribió:**

*Sí, es difícil de explicar, pero intentaré.*

*Es importante tener un buen empuñe, con el arma en la mesa ponés tensión al empuñe, y se levanta el arma utilizando los músculos de la espalda (no los del antebrazo), brazo bien estirado (o sea como si la mano empujara el arma hacia afuera), se levanta el arma mientras se inspira, se pasa la altura del blanco en la parte alta de la levantada se gira la mano 90° hacia afuera, y se trae a la posición de tiro (vas a ver como el codo queda trabado), después hacés un "Que me importa" con el hombro derecho (esto trabaré el hombro) y bajas el arma a la horizontal mientras expiras (según uses medio aire o sin aire) y asentás la parte ósea mientras el aire se va.*

*Espero que te sirva, si no se entiende bien la seguimos charlando.*

*Un abrazo"*

A lo que dice Tomate creo que puede parecerse el gesto que hace el tirador Brown al levantar su pistola en el tiro de desempate con el coreano Jin en la Copa del Mundo de Fort Benning. Minuto 14 y segundos. ¿Está de acuerdo, maestro Tomate?

[http://www.youtube.com/watch?v=\\_HO5S1mX ... o&index=17](http://www.youtube.com/watch?v=_HO5S1mX...o&index=17)

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Tomate » 04 Jul 2013 15:51

**"Pacov escribió:**

*A lo que dice Tomate creo que puede parecerse el gesto que hace el tirador Brown al levantar su pistola en el tiro de desempate con el coreano Jin en la Copa del Mundo de Fort Benning. Minuto 14 y segundos. ¿Está de acuerdo, maestro Tomate?*

*[http://www.youtube.com/watch?v=\\_HO5S1mX ... o&index=17"](http://www.youtube.com/watch?v=_HO5S1mX...o&index=17)*

Excelente!!!!!! Es a lo que me refiero, Brown lo hace antes de levantar (14:19), pero presten atención a Jin como levanta ya con el codo trabado y hace el ¿qué me importa? con el hombro (ver la postura de frente, el hombro avanza sobre la mejilla)

Cuando expliqué esto dije que al principio hay que trabajar pero que después ya no es necesario porque el mecanismo muscular se graba y no necesitamos girar la muñeca ni hacer el ¿qué me importa? porque se hace solo, pero el video muestra un compendio de tiradores que levantan el arma con los músculos de la espalda y que tiene el codo trabado, no así todos traban el hombro, pero esto es una decisión personal de algún tirador, aunque la mayoría también traba el hombro.

Gracias Pacov como siempre las imágenes hablan más que las palabras.

## **PRIMERA TIRADA simulación FUEGO CENTRAL**

📄 por charly001 » 05 Jul 2013 15:18

Hoy he probado los 30 tiros de velocidad

3" 7 DE ESPERA



MI PRIMERA TIRADA DE VELOCIDAD 266 PUNTOS

**Re: PRIMERA TIRADA simulación FUEGO CENTRAL**

📧 por Tomate » 05 Jul 2013 19:25

**“charly001 escribió:**

**hoy he probado los 30 tiros de velocidad  
3" 7 DE ESPERA”**

La verdad es que es un blanco interesante como primera tirada, al estar el blanco en la imagen con los números al revés no sé si lo pusiste al revés en el bastidor o si solo es la foto puesta al revés, voy a suponer que está la foto al revés, y que el blanco estaba correctamente puesto en el bastidor con la numeración al derecho.

Tenés varias pasadas (disparos altos a las 12) esto tiene varias causas:

- No encontrás el punto de apuntar, a veces parás más alto o más bajo (el miedo a que se cierre el blanco a veces hace que soltemos el disparo en cualquier parte).
- No parás correctamente y disparás con el arma en movimiento, esto lleva los disparos arriba.
- Empujás con el talón de la mano al disparar.

Por el contrario los disparos abajo son gatillazos o anticipo del retroceso (que sería solo uno).

Todo esto se corrige trabajando en tu técnica, levantar-parar-alinear miras-disparar. Si no paré no alinee miras y si no alinee miras no disparo.

Empezá a entrenar la técnica sin preocuparte por el tiempo y cuando la domines podés poner el timer con los 3 segundos, no olvides que la respiración sirve para contar los 7 segundos de blanco vuelto para que la salida del blanco siguiente no te sorprenda.

Espero que te sirva.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Dexterclaymore » 06 Jul 2013 00:30

Efectivamente una imagen vale más que mil palabras!!!.

Viendo el video me he dado cuenta de que lo estaba haciendo mal, pues yo giraba la muñeca hacia afuera no rotándola sino giro en el plano horizontal desplazando el cañón casi 90° hacia la derecha.

Ufff!, este fin de semana lo haré correctamente y os comentaré.

Muchas gracias Pacov y Tomate.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por charly001 » 07 Jul 2013 14:40

AMIGOS QUIERO transmitir mi alegría

Hoy me he presentado al OPEN de fuego Central en Mi club de NAQUERA,

Mi primer campeonato, me he puesto a prueba y lo he conseguido. YA SOY DE SEGUNDA!!!!!!!!!!!!

Solo tengo la licencia "F" una semana. Me encanta

he de decir que vuestros consejos me han venido de maravilla!!!!!!

GRACIAS CHICOSSSSSS!!!!!!!!!!!!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Tomate » 07 Jul 2013 16:55

Felicitaciones charly001!!!!!! Que alegrón, a disfrutar del logro.

Me alegra que hayamos aportado alguna cosa.

Por muchas más competencias exitosas.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Dexterclaymore » 10 Jul 2013 18:46

Bueno pues ya he tirado con esta técnica de bloqueo corrigiendo el giro de la muñeca y estoy satisfecho con los resultados.

Os adjunto la diana, sobre todo al final de la tirada se me han estado yendo entre las 12 y las 3, calor, cansancio... Pido consejo: ¿corrijo el alza y cuánto? ¿O será más un defecto mío?.

Gracias.



### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por budulinec** » 10 Jul 2013 19:32

A ver por donde empiezo.

Ante todo un saludo. Llevo poco tiempo en esto, tengo licencia F desde junio y no quería participar hasta haber leído todo el hilo.

Debo decir que he aprendido muchas cosas. Muchas dudas que tenía han sido resueltas y otras que no tenía también. Da gusto ver que tiradores con tanta experiencia compartan lo que saben con los demás y podamos aprender tanto.

Por mi parte estoy poniendo en práctica muchos de los consejos que se dan aquí (tiro en seco, continuación del disparo, etc.) y noto que estoy mejorando.

Bueno como no quiero aburrir me despido dando de nuevo las gracias a todos por compartir sus experiencias.

Poco a poco iré exponiendo mis dudas y lo que mis conocimientos me permitan aportar.

Plas, plas, plas

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por budulinec** » 10 Jul 2013 19:40

Por cierto como no puedo acudir a la galería todo lo que quisiera estoy pensando comprar una pistola de aire para entrenar en casa. He visto que mencionáis algunos modelos pero cuando he mirado los precios se me ha caído el alma a los pies.

También he leído que algún compañero entrena con una Gamo Compact. Esa ya me parece muy asequible.

¿Algún consejo?

Gracias de antemano. Un saludo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate** » 10 Jul 2013 19:54

Ehhhyyyy....!!!! Dexterclaymore ahora tiene otro color esta agrupación, yo no me apuraría a tocar nada por el momento, fija la técnica, trabaja en las repeticiones y en "pulir" cada vez más la levantada, la traba del brazo y el disparo. No busques números, busca agrupación, comodidad para disparar y que la técnica se fije correctamente. Después hay tiempo para tocar cosas.

Igualmente las miras es algo absolutamente dinámico, no hay que tener miedo de tocar miras si hace falta.

Gracias por lo que me pueda tocar budulinec, la idea es compartir y apoyarnos unos a otros. Me alegra que lo que lees aquí te sirva y hayas aprendido alguna cosa.

Esperamos tus consultas.

Un abrazo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Dexterclaymore** » 10 Jul 2013 22:03

Muchas gracias Tomate, la verdad es que estoy contento, ime he pegado una sudada!!!, a las 4 de la tarde había más de 35º en la galería, de momento no tocaré nada en la pistola.

2 preguntas:

- Estoy pensando que los impactos entre las 12 y las 3 puedan ser consecuencia del giro de la muñeca hacia la derecha, ahora lo hago bien, pero, ¿realmente es necesario?, lo digo porque no noto nada en el codo. Me explico, al trabar el hombro que sí, que percibo el "clac" y ya me sale casi sin provocarlo, en el codo no noto nada.

- Por otro lado estoy pensando en las fases de 20 y 10 seg de estándar, no se puede perder tiempo en subir el arma, trabar codo, trabar hombro, expirar parte del aire... se va demasiado tiempo ¿no?. Quizás se podría trabar el codo como en la posición de Brown en el video de Pacov o únicamente el hombro para ganar tiempo.

En fin, yo seguiré practicando que estoy encantado con este tema del trabado.

Gracias.

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

por Tomate » 11 Jul 2013 00:43

**"Dexterclaymore escribió:**

**- Estoy pensando que los impactos entre las 12 y las 3 puedan ser consecuencia del giro de la muñeca hacia la derecha, ahora lo hago bien, pero, ¿realmente es necesario?, lo digo porque no noto nada en el codo. Me explico, al trabar el hombro que sí, que percibo el "clac" y ya me sale casi sin provocarlo, en el codo no noto nada."**

Es muy difícil responder esta pregunta, ya que me cuesta explicarte como es el tema del codo, pero veamos la foto del video comparada en antes y después que el tirador haga la traba del brazo.



Fijate que en Antes, el codo apunta hacia afuera y el brazo se ve flexionado, al rotar la muñeca y traerla (Después) a la posición correcta el codo queda apuntando hacia el piso y el brazo está recto (Incluso el hueso del antebrazo se ve como se alinea antes y después).

Necesario no es absolutamente nada, si vos no ves la mejoría, pero insisto en que es la técnica que más se utiliza y que algunas mejoras tiene en relación a lo que hacemos de manera natural, pero fijate que en el mismo video yo identifico al menos 2 tiradores que no traban el codo, mientras que los demás sí.

La idea es que tanto el hombro como el codo y la muñeca (muy importante la rigidez de la muñeca) terminen saliendo sin necesidad de hacer la rotación, salvo que (como al tirador del video) la tensión o la concentración que el hombre tiene en ese momento esté generando un descuido en este aspecto.

**"Dexterclaymore escribió:**

**- Por otro lado estoy pensando en las fases de 20 y 10" de estándar, no se puede perder tiempo en subir el arma, trabar codo, trabar hombro, expirar parte del aire... se va demasiado tiempo ¿no?. Quizás se podría trabar el codo como en la posición de Brown en el video de Pacov o únicamente el hombro para ganar tiempo.**

**En fin, yo seguiré practicando que estoy encantado con este tema del trabado."**

A ver.... cuando estás preparándote para la serie, podés levantar, trabar codo, hombro y muñeca, después bajás a la posición de espera (45°) y no movés nada hasta el final de la serie.

Por otro lado nunca recomendé pasar el blanco en velocidad, el blanco se pasa en la puntería de

precisión y en la preparación para las series de velocidad, al lanzarse la serie se levanta el brazo hasta la horizontal, se para el arma, se alinean las miras y se mete presión en el disparador. Si no paro no alineo, si no alineo no aprieto.

Espero haber explicado lo que necesitás. Cualquier cosa la seguimos.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Dexterclaymore » 11 Jul 2013 20:04**

Gracias Tomate, te has explicado perfectamente.

No obstante a ver cuándo puedo ir a Argentina de vacaciones y aprovecho para que me des una clase en directo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Pacov » 11 Jul 2013 21:57

**"Tomate escribió:**

***Es muy difícil responder esta pregunta, ya que me cuesta explicarte como es el tema del codo, pero veamos la foto del video comparada en antes y después que el tirador haga la traba del brazo."***

Mirad, por favor, el movimiento de Sanderson en el minuto 6 y 18 segundos. En este vídeo se ven varias imágenes de cómo los tiradores bloquean el codo. Saludos.

[http://www.youtube.com/watch?v=UbM44d-3 ... e=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=UbM44d-3...e=youtu.be)

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Tomate » 12 Jul 2013 05:39

**"Pacov escribió:**

***Mirad, por favor, el movimiento de Sanderson en el minuto 6 y 18 segundos."***

Es exactamente lo que quiero describir. Yo lo hago (y recomiendo hacerlo) con más suavidad y subiendo el arma por el centro del blanco, aunque no hay que olvidar que el tirador del video está disparando Rapid Fire. Una vez más Gracias Pacov!!!!

No sé qué estás esperando Dexterclaymore, yo voy prendiendo el fueguito para el asado.....  
Jajajajajaja

Venite y armamos tiroteo del bueno.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Dexterclaymore » 20 Jul 2013 19:35

Bueno, el tema empieza a ir mejor.

Como los impactos se me seguían yendo entre las 12 y las 3 (1ª diana) lo que hice fue meter un poco más el dedo en el gatillo y dejar más suelto el pulgar, pues me di cuenta que al girar la mano para bloquear el codo el pulgar se me quedaba apretando la cacha. Se me siguen yendo para la derecha, seguiré analizando por qué (2ª diana).

Esta mañana he tirado en 20" y 10 disparos en 10" (3ª diana). Tengo mucho que mejorar, sobre todo los de 10" que se me han ido para todos los lados. Aparte de falta de práctica en velocidad creo que también es debido a que tengo que acostumbrarme a bloquear el codo y hombro antes del aviso de preparados y luego mantenerlos esos segundos.

Por otro lado tengo dudas sobre como bloquear la muñeca o cómo saber que lo estoy haciendo bien. Estos días que he empezado a tirar con esta técnica de bloqueos me molesta un poco, eso sí, las molestias que tenía antes en el codo han desaparecido.

En fin, que sigo entrenando duro con esto de los bloqueos, aunque va poco a poco me siento muy confiado en esta técnica. El próximo fin de semana tengo autonómico de estándar, y tengo que darle duro esta semana a los 20 y 10".

¡Qué tentación lo del viaje, Tomate!!!

A mi mujer ya se lo he dejado caer... Tú vete preparando la carne que yo llevaré unas botellitas de buen Rioja.

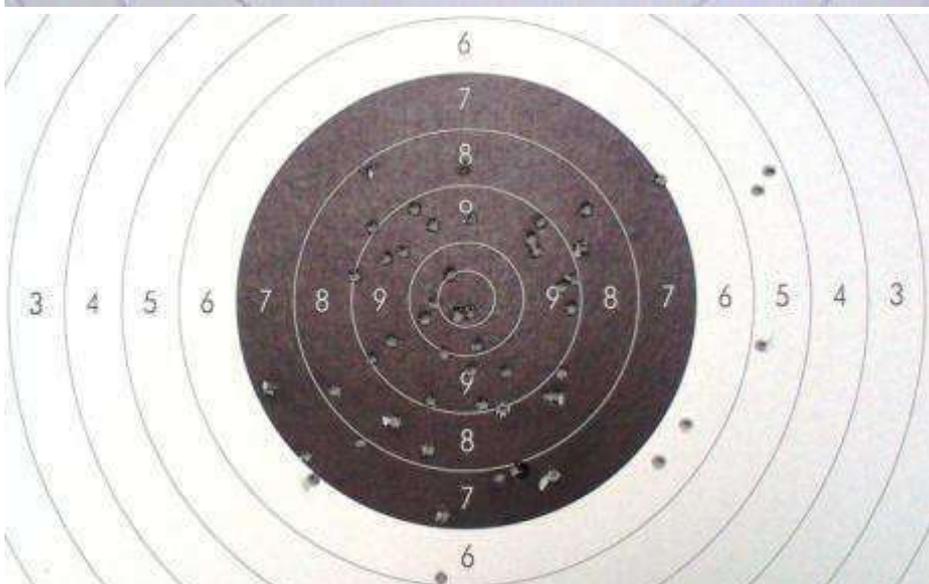
Un saludo a todos.



1ª diana



2ª diana



3ª diana

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

por Tomate » 23 Jul 2013 01:24

**"Dexterclaymore escribió:**

***Bueno, el tema empieza a ir mejor."***

Siiii Excelente!!!!!!!, me alegra que vayas viendo resultados, no hay que apurarse y trabajar en lo que vas aprendiendo. Pero si se puede mejorar, sirve para mí.

**"Dexterclaymore escribió:**

***Como los impactos se me seguían yendo entre las 12 y las 3 (1ª diana) lo que hice fue meter un poco más el dedo en el gatillo y dejar más suelto el pulgar, pues me di cuenta que al girar la mano para bloquear el codo el pulgar se me quedaba apretando la catcha."***

Estimado, cuando hacemos cambios de este tipo suele pasar que el ajuste de miras que servía para la manera anterior de sujetar el arma ya no sirve para ésta manera y la solución es darle a las miras, si a los impactos de la 1ª diana le bajamos 3/4 clics y corremos 3/4 clics a la izquierda la agrupación queda perfectamente centrada y si sigue así en sucesivos entrenamientos el tema era miras.

**"Dexterclaymore escribió:**

***Se me siguen yendo para la derecha, seguiré analizando por qué (2ª diana)."***

La 2ª diana me gusta también, los disparos a la derecha pueden indicar que necesites tocar miras por un lado y que estás tironeando un poco en el último segundo del disparo o aflojando la muñeca (ojo con esto, explico más adelante), también revisé la correcta alineación de las miras y la presión que hacés con el pulgar sobre la empuñadura.

**"Dexterclaymore escribió:**

***Esta mañana he tirado en 20" y 10 disparos en 10" (3ª diana). Tengo mucho que mejorar, sobre todo los de 10" que se me han ido para todos los lados. Aparte de falta de práctica en velocidad creo que también es debido a que tengo que acostumbrarme a bloquear el codo y hombro antes del aviso de preparados y luego mantenerlos esos segundos."***

No sé como hacen ustedes los lanzamientos, pero en mi país se utilizan las siguientes órdenes:

**Tiradores a la línea prepararse:** Los tiradores se arriman a la línea de tiro y pueden colocarse lentes, tapa orejas y demás sin tocar ni el arma ni la munición.

**Tiradores Carguen!!:** Comienza a correr 1 minuto de carga, el tirador llena el cargador con los 5 disparos prepara y acerroja el arma y se alista para empezar la serie.

**Atención:** Finalizado el minuto de carga se pone de perfil la silueta y en 7 segundos se lanza sin más avisos.

**Alto el fuego:** Finalizado el tiempo de disparo la silueta se oculta y se da alto el fuego, armas descargadas y abiertas sobre la mesa (no se pueden volver a tocar hasta la nueva orden de carga de la siguiente serie).

**Marcación:** Si no hubo fallos y comprobado que toda la línea es segura se da la orden de marcar a los jueces y parcheadores.

Bien, el tirador debe tener un cronómetro (si es posible con números grandes) prenderlo en la orden de Carguen para controlar el minuto, normalmente la carga se hace en 20/30 segundos, los siguientes 30 segundos se utilizan para armar la posición, pararse, alinearse con el blanco, levantar y clavar hombro y codo y bajar a la posición de 45° en espera, pero esto lleva unos 10 segundos en general el tirador está en posición de espera entre 35 y 45 segundos, para que no espere y se canse, apoya el arma en la mesa y mira el cronómetro al llegar a 55/56 segundos hace una levantada al punto de apuntar fija y controla todo y vuelve a la posición de espera, (esto consume 4/6 segundos) o sea que está a 5/7 segundos del lanzamiento (y no se quedó 15 segundos de espera que lo van cansando con el devenir de las series).

Espero que esta explicación responda a tu duda de quedarte esperando y bloquear el codo y el hombro. Hay que estudiar el sistema de largada y crear un plan detallado que no te perjudique y te permita estar cómodo en la línea de tiro.

No se debe prestar atención a nada más que las órdenes del juez y lo que debemos hacer, si estamos mirando al vecino no estamos concentrados en lo nuestro. Y en los entrenamientos es preciso repetir estos mecanismos no tomarlos a la ligera sino, no estamos entrenando bien.

20" y 10" deben entrenarse, primero la técnica y después los tiempos, si no podés hacer series decentes sin el apremio del tiempo, cuando dispaes con tiempos será peor.

**"Dexterclaymore escribió:**

***Por otro lado tengo dudas sobre como bloquear la muñeca o cómo saber que lo estoy haciendo bien. Estos días que he empezado a tirar con esta técnica de bloqueos me molesta un poco, eso sí, las molestias que tenía antes en el codo han desaparecido."***

El tema es que la muñeca no tiene una posición de bloqueo como el codo y el brazo, éste se hace fijándola con la musculatura en la posición correcta. Al girar el arma, trabar el codo y volver el arma, la muñeca gira 90° a la derecha y vuelve a la posición una vez clavado el codo. En este punto se debe darle rigidez estirando bien el brazo (como empujando la pistola hacia fuera) y mantener la muñeca lo más firme que podamos durante el disparo (algunos entrenadores consideran más importante este tema que la correcta alineación de las miras).

**"Dexterclaymore escribió:**

***En fin, que sigo entrenando duro con esto de los bloqueos, aunque va poco a poco me siento muy confiado en esta técnica. El próximo fin de semana tengo autonómico de estándar, y tengo que darle duro esta semana a los 20 y 10."***

Qué bueno que confíes en la técnica y que te haya dado mejoría con lo del codo, esperemos que la incomodidad pase pronto y estés más cómodo para disparar.

**"Dexterclaymore escribió:**

***¡Qué tentación lo del viaje, Tomate!!***

***A mi mujer ya se lo he dejado caer... Tú vete preparando la carne que yo llevaré unas botellitas de buen Rioja.***

***Un saludo a todos."***

JAJAJAJAJA bueno, ya empiezo a acopiar asaditos jajajajaja

Será un placer tenerte por aquí-, ojalá puedas inventar algo. A tu mujer le decís que Tomatecity (Rosario, Santa Fe) tiene Shopping y río y que le conseguimos acompañantes femeninas para recorrerlos y gastar unos euros en cosas inútiles Jajajaja

Espero que te sirva todo este "ladrillo"□

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por grafitti** » 23 Jul 2013 10:30

Un lujo leerte, Tomate. Plas, plas, plas

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por Tomate** » 25 Jul 2013 02:05

**"grafitti escribió:**

***Un lujo leerte, Tomate. Plas, plas, plas"***

Muchas gracias grafitti, a veces dudo de explicarme bien así que es bueno saber que se entiende lo que quiero decir..

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por TEIDE** » 19 Ago 2013 15:40

**"Tomate escribió:**

***"grafitti escribió:***

***Un lujo leerte, Tomate. Plas, plas, plas"***

***Muchas gracias grafitti, a veces dudo de explicarme bien así que es bueno saber que se entiende lo que quiero decir..***

***Un abrazo"***

Ya sabes que te queremos y que te seguimos atentamente, aunque no digamos nada....

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 21 Ago 2013 16:58

**“TEIDE escribió:**

*Ya sabes que te queremos y que te seguimos atentamente, aunque no digamos nada....”*

JAJAJAJA Los amigos siempre están.... por eso los aprecio tanto... jajajaja.... Graziaz TEIDE!!!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Dexterclaymore** » 16 Sep 2013 23:14

Hola a todos!!!, ¡Que no decaiga el hilo!!!.

Dos preguntas Tomate, sigo a vueltas con lo del giro de muñeca para el bloqueo del codo,

- ¿la forma de hacerlo es la de las fotos?,

- si hago el giro antes de elevar el arma, cuando la tengo apoyada, con el brazo estirado, ¿pierde eficacia?, pienso que se cansa menos el brazo y salgo más centrado en el disparo, pues sólo me quedará hacer el movimiento del hombro.

ADJUNTOS



## Re: Entrenando (para novatos como yo)

por Tomate » 17 Sep 2013 08:00

Trataré de responder con ayuda de mi amigo Federico Vidigh (Fede), que se prestó a las fotos, intenté sacarme a mí mismo, pero salieron horrendas.

En la primera imagen Fede está en posición de espera, el brazo está relajado y el codo no ha sido trabado. Tanto la muñeca como el codo están en descanso.



Un acercamiento al codo se ve de esta manera:



Ahora toma la decisión de levantar el arma, antes que nada hace presión en la empuñadura y estira el brazo.

Levanta hasta pasar el blanco respirando durante la acción (cuando sube inspira y al bajar al punto de apuntar exhala)



Aún no hay movimiento de rotación ni de codo ni de muñeca, solo levantada, fijarse la posición del codo en el acercamiento.



Giro de la muñeca y el codo a la posición de traba. Notar que el arma queda a 90° de la posición de disparo.



En el acercamiento se nota el codo bloqueado, comparar con las fotos de arriba.



Se endereza la muñeca a posición de disparo, pero el codo queda trabado, mientras se baja el arma a la zona de puntería.



Notar que en el acercamiento el codo está perfectamente bloqueado.



Espero que se note bien todo lo que quiero mostrar y que te sirva para ver bien como se hace.

Con respecto a hacer el giro antes de levantar, hay tiradores internacionales que lo hacen antes, a mí me gusta más hacerlo arriba porque permite estirar bien el brazo, trabar codo y hombro al mismo tiempo y bajar a la zona de apuntar.

Si te resulta más cómodo abajo, no tengo objeciones, eso sí, fijate de meter bien el hombro y trabarlo, porque si no, no ganas nada trabando el codo, el punto flojo del empuñe será el hombro.

Siempre digo que lo que damos aquí son guías y que después cada tirador debe adaptar las técnicas a su físico, su comodidad y su estilo de disparar, que si todos fuéramos iguales no habría diversión.

Déjenme por favor agradecerle a Federico por prestarse a las fotos y "bancarme" (como decimos aquí) siempre, Fede es amigo y tirador, alumno, en fin, compartimos esta pasión y como el boy scout siempre está listo para darme una mano. GRACIAS FEDE!!!

Un abrazo grande.

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

□ por Dexterclaymore » 17 Sep 2013 20:27

Jajaja!!! Muy ilustrativo!! Plas, plas, plas

Me ha quedado claro la traba del codo, más o menos así lo hacía yo, pero veo en las imágenes que no hacéis lo del hombro, el "qué me importa". Se hace inmediatamente después del bloqueo del codo, ¿no?.

Muchas gracias a ti y a Fede.

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

□ por Pacov » 17 Sep 2013 21:44

**"Tomate escribió:**

***"Dexterclaymore escribió:***

***Por otro lado tengo dudas sobre como bloquear la muñeca o cómo saber que lo estoy haciendo bien. Estos días que he empezado a tirar con esta técnica de bloqueos me molesta un poco, eso sí, las molestias que tenía antes en el codo han desaparecido."***

***El tema es que la muñeca no tiene una posición de bloqueo como el codo y el brazo, éste se hace fijándola con la musculatura en la posición correcta. Al girar el arma, trabar el codo y volver el arma, la muñeca gira 90° a la derecha y vuelve a la posición una vez clavado el codo. En este punto se debe darle rigidez estirando bien el brazo (como empujando la pistola hacia fuera) y mantener la muñeca lo más firme que podamos durante el disparo (algunos entrenadores consideran más importante este tema que la correcta alineación de las miras)."***

iBueno!!! Ya echaba yo en falta vuestros diálogos. Me impresiona el bloqueo de codo de Fede (perdón por la familiaridad). ¿No le duele?

A propósito de la muñeca, me permito reproducir aquí las palabras del gran (para mí) Piddubniy, sacadas de su famoso artículo sobre el Tiro con pistola.

### **"1. LA FIJACIÓN DE LA MUÑECA - ENTRENAMIENTO SIN ARMA**

Éste es el punto más débil de todo tirador de pistola. Cuanto más temprano el tirador-principiante con la ayuda de su entrenador va a dominar ésta muy difícil acción, tanto menos problemas tendrá él en su futuro. Esta acción es difícil por una sola razón: los músculos, que son responsables por la fijación de la muñeca, no se controlan por el sistema nervioso central (SNC), sino por el sistema nervioso periférico (SNP). Es por ello que un hombre no entrenado no puede fijar la muñeca sin apretar los dedos. Como la fijación aislada de la muñeca no se practica en la vida cotidiana, las uniones nerviosas entre SNC y la muñeca están casi perdidas. Es posible recuperarlas sólo con el entrenamiento muy específico y duradero. Este entrenamiento es posible hacerlo no solamente con las armas, sino en cualquier situación donde las manos estén libres: al ver la televisión, en el transporte público, al hablar con amigos, etc... Hace falta de tener en la mano algo que se parezca a la cacha, intentar de fijar la muñeca sin apretar mucho los dedos y controlar el grado de la fijación con la otra mano. Imagínense que tenemos en la mano un huevo muy pesado con la cáscara muy frágil, no se puede apretar mucho, ni relajar los dedos. Al mismo tiempo hay que hacer (ojo!) los movimientos del dedo índice, muy lentos, pero muy seguros, controlando que estos movimientos no estén provocando el cambio del tono muscular de la muñeca.

### **2. LA FIJACIÓN DE LA MUÑECA - ENTRENAMIENTO CON EL ARMA**

- Disparos dobles de pistola estándar.

El primer disparo se usa para crear el fondo, el tono muscular "después del disparo". Al memorizar este tono muscular, el tirador está efectuando el segundo disparo.

- Disparos "dobles" de pistola de aire o libre.

Es igual al primer ejercicio, solo que el primer disparo es imaginario. El tirador tiene que crear el tono muscular "después del disparo" con la memoria muscular y su fuerza de imaginación.

- Las series de 20 seg. con la pistola estándar.

Este ejercicio es muy útil, es la llave de oro para todas las modalidades de pistola. 20 seg. es el tiempo suficiente para no tener mucha prisa, pero es poco para hacer mucha puntería. Sin saber fijar la muñeca no es posible tirar bien este ejercicio. Las series más cortas, de 10 seg, es mejor no usarlas, al

menos en la fase inicial del entrenamiento. Tirando con el gran límite de tiempo, el tirador no está puliendo su técnica, sino puede adquirir los malos hábitos (movimientos de la muñeca)".

Saludos y que no decaiga.

Edito para aclarar que pueden chocar algunas de sus expresiones, pero el idioma original en que está escrito es éste, ya que sabe español por haber estado entrenando en varios países de habla hispana.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 17 Sep 2013 23:22

**"Dexterclaymore escribió:**

***..... pero veo en las imágenes que no hacéis lo del hombro, el "qué me importa". Se hace inmediatamente después del bloqueo del codo, ¿no?  
Muchas gracias a ti y a Fede."***

Efectivamente, el ¿Qué me importa? que bloquea el hombro se hace inmediatamente después del codo, en las imágenes no se hizo porque Fede no es tirador de estas disciplinas y el interés estaba en mostrarte lo del codo y muñeca.

Como excusa puedo decirte que lo hicimos a la 01:30 am en casa después de cenar y antes de que cada uno partiera a dormir que al día siguiente había que trabajar. Yo estaba renegando porque no podía hacer todo y justo se me ocurre comentarle a Fede que pasó a "matear" un rato después de cenar y se ofreció como modelo. Me alegro que entendieras y que sirva.

Estimado Pacov a mi aún me asombra que algunos quiebren el brazo así, pero aparentemente no les duele, Fede no es la primera persona que veo con esa traba de codo y he tenido algunos peor.

Gracias por tu aporte del gran maestro Piddubniy, comparto la opinión de él respecto al tema de la muñeca (no es que mi aval tenga algún valor, solo es un comentario).

Les dejo un fuerte abrazo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **jestebanv** » 18 Sep 2013 18:15

Gracias por todo Tomate

Respecto a esa "anormalidad" de posición de bloqueo del codo (el codo normal está diseñado para no llegar a esa posición que supondría una quiebra del mismo en caso de caída y apoyo violento del brazo en el suelo), es bastante común entre los tiradores de élite, precisamente porque esa capacidad, que repito es anormal en la constitución "estándar" humana, les da una gran ventaja sobre los que no podemos sobrepasar los 180° con el brazo extendido y el codo bloqueado.

Son ventajas "genéticas" como tener los ojos claros (mayor agudeza visual) y otras que no hacen campeones, pero ayudan je je.

Por lo demás muy ilustrativo

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **tirititao** » 18 Sep 2013 21:58

Mirar este video de Jorge Llamas, se puede ver la posición de su brazo, duele solo de verla pero él lo puede hacer como lo más normal del mundo y eso le da cierta ventaja a la hora de tirar. Como bien dice el compañero jestebanv son condiciones que no hacen campeones pero ayudan

[http://www.youtube.com/watch?v=R\\_dJtmDbSsk](http://www.youtube.com/watch?v=R_dJtmDbSsk)

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **flipk12** » 18 Oct 2013 00:13

El codo bloquea donde bloquea, cada uno tiene el tope donde lo tiene y el ángulo que hace se acentuará con el tiempo, pero, y es una opinión, no está más bloqueado uno que otro por estar más doblado siempre y cuando llegues al tope.

Cómo no va a bloquear "el nenín" con los filetes que comía de niño. Hablando de filetes..... ¿He oído parrilla? Ya huele desde aquí.

iQué desastre!!! Encontré una Targetmaster en un armario, con telarañas en el cañón de puro abandonada, me fui al campo de tiro. ¡Y ni a España apuntando al suelo le pego!!! ¡Si dura es la ida,

más dura es la vuelta!

**"tirititao escribió:**

***Mirar este video de Jorge Llamas, se puede ver la posición de su brazo, duele solo de verla pero él lo puede hacer como lo más normal del mundo y eso le da cierta ventaja a la hora de tirar. Como bien dice el compañero jestebanv son condiciones que no hacen campeones pero ayudan***  
***[http://www.youtube.com/watch?v=R\\_dJtmDbSsk](http://www.youtube.com/watch?v=R_dJtmDbSsk)***

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por flipk12 » 18 Oct 2013 00:32**

La técnica de amartillado de revolver en Fuego Central que algunos usaban antiguamente doblando el codo y acercando el revolver te pone automáticamente el brazo en la posición correcta, con el codo apuntando hacia abajo.

¡Pero cuidado con hacer agujeros en el techo de la galería que viene enseguida la lluvia!

**"Dexterclaymore escribió:**

***¡Hola a todos!!!, ¡Que no decaiga el hilo!!!.***

***Dos preguntas Tomate, sigo a vueltas con lo del giro de muñeca para el bloqueo del codo,***

***- ¿La forma de hacerlo es la de las fotos?,***

***- Si hago el giro antes de elevar el arma, cuando la tengo apoyada, con el brazo estirado, ¿pierde eficacia?, pienso que se cansa menos el brazo y salgo más centrado en el disparo, pues sólo me quedará hacer el movimiento del hombro."***

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate » 21 Oct 2013 05:52**

BIENVENIDO flipk12!!!!!!

Se te ha extrañado por aquí amigo.

Qué bueno es verte y espero te encuentres muy bien y la ausencia haya sido para pasarla mejor en otra parte... jajajajaja

Lo bueno de arrancar no dándole a nada es que hay mucho por mejorar..... Jajajajaja

Un fuerte abrazo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por cumba » 06 Nov 2013 12:33**

Antes de nada, agradeceremos la increíble labor que hacéis en este post para todos los que empezamos.

Pero es que señores, son 132 paginas, 1317 mensajes escritos (y la mayoría que merece la pena ser releídos con detenimiento...) y uno se pierde entre tanta información.

Os importa repetir un poco de esa información?

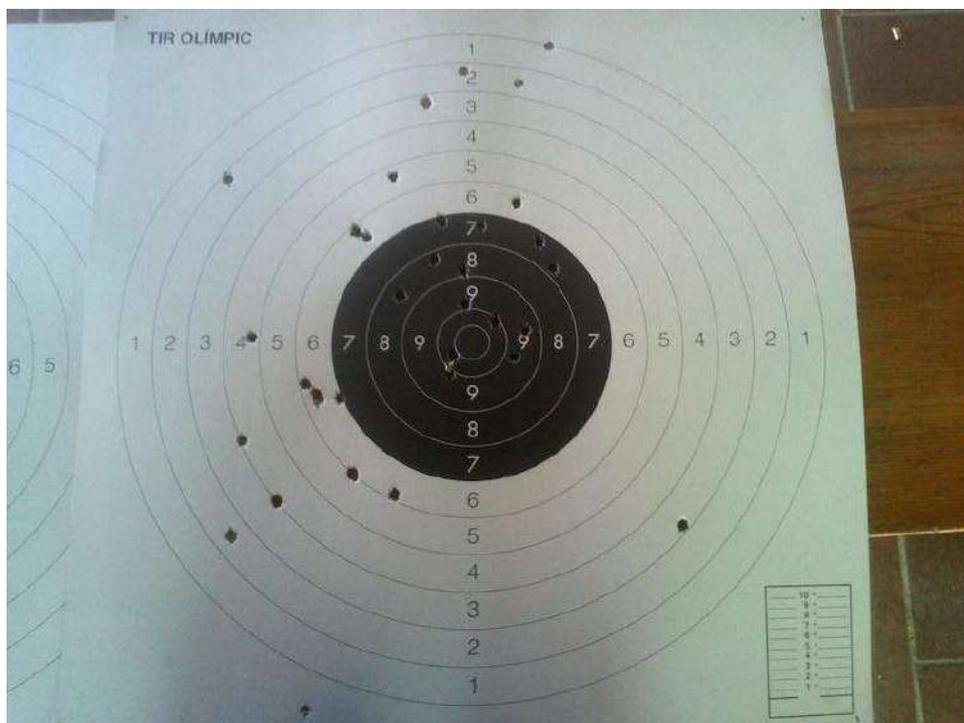
Mi primer problema es la parada.

Y creo que sin tener algo parecido a una parada firme (ahora mismo, al empuñar, parece que tengo primeros síntomas de la horrible enfermedad del Parkinson...) no puedo ni empezar a plantearme el analizar una diana para ver errores de empuñamiento y postura.

Causa? Una enorme falta de tono muscular (es lo que tiene ser "oficinista" a día completo, que no hay tiempo para ir al gimnasio ni en broma)

Cuáles son los ejercicios que mejor funcionan para trabajar los músculos específicos para el tiro con arma corta que pueda realizar tanto con como (y más importante porque tendría algo más de tiempo para trabajarlos)

Adjunto foto de una prueba de ayer con una 9mm (si, sé que no es lo adecuado para comenzar, estoy en ello!!)



Un saludo y de nuevo gracias por la labor que desempeñáis

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

✉ **por Tomate » 06 Nov 2013 17:19**

Ante todo gracias por los conceptos sobre el hilo, lo bueno es que sirva y que se sostenga para todos los compañeros que lo puedan aprovechar.

Como intuyo ya sabrás, algunas cosas no pueden dejarse de lado sin más. Así que lo del tono muscular debe ser tenido en cuenta, en un momento de mi vida esto me ocurrió en épocas en que viajaba de lunes a viernes y no tenía tiempo de ejercitarme como habría querido, pero ayudé bastante con dos sencillas cosas, uno de esos resortes en forma de V que se aprietan con la mano (puede ser una pelota de goma de esas que vienen especiales) hacía 10 apretones cada vez que podía (en los semáforos, mientras manejaba en línea recta, en las esperas, en fin, cuando tenía 15 segundos hacía 10, al final del día había hecho entre 150 y 200 apretones.

La otra herramienta era una de esas pesas de plástico que se llenan con agua o con arena (o arena y agua) y eso les da el peso, la mía con agua ya estaba en 1,9 kg (no se recomienda más de 2 kg.) y los ejercicios que hacía eran:

A: - Codo apoyado en el borde de una mesa y la mano sujetando la pesa contraída en el hombro, bajo y subo, series de 10 por serie. Inspiro al subir, exhalo al bajar. En la bajada también trabajo la muñeca estirándola con la pesa y la contraigo al subir.

B: - Parado firme, brazos al costado del cuerpo, la pesa en mano hábil, levanto por el costado (en la línea de hombros) inspirando, paro en la horizontal apnea de 10/15 segundos sosteniendo la pesa, bajo expirando. Unas 10 repeticiones por serie.

C: - Mismo ejercicio anterior (B) pero levantando hacia adelante (90° con la línea de hombros) Siempre levantar con los dorsales (Músculos de la espalda) no con los músculos del brazo.

D: - Mismo que los dos anteriores (B y C) pero levantando en posición de tiro.

Sé que hay más ejercicios y seguro los compañeros aportarán más cosas, pero estos a mí me dieron buenos resultados, como para empezar ya tenés algo.

Respecto al blanco que pegaste, creo que la agrupación es aún muy abierta como para dar un consejo, pero hay dos cosas que quiero remarcar, tenés que trabajar con la puesta de miras y con el disparo, (los gatillazos y el pulsar porque se mueve la puntería) pero la verdad es que creo que hay que mejorar todo el paquete para agrupar mejor y por algo se empieza y es la parada y la ejecución del disparo.

Espero que te sirva.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**cumba » 06 Nov 2013 19:30**

Así da gusto preguntar.

Agradezco que te tomes la molestia de contestarme explicándote tan detalladamente.

La verdad es que esperaba algo del tipo: "trabaja deltoides y pectorales pero no olvides los antebrazos" y encontrarse con alguien que intenta explicarse tan detalladamente es un placer.

No había pensado en las pelotas esas anti estrés y me parece una idea genial...

Ahora me toca trabajar muchísimo... a ver si en un par de meses empiezo a notar diferencia.

Sobre el blanco soy consciente y ya lo he dicho al principio del mensaje, no considero que pueda parar el arma de forma adecuada, mucho menos agrupar para ver fallos en la técnica.

Ahora mismo, parece que intente cazar alguna abeja que ronde por la galería.

Un saludo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**llana7 » 06 Nov 2013 19:32**

Yo también me uno al agradecimiento al maestro Tomate, porque aunque lo había leído hace tiempo, es genial tenerlo a mano. Yo lo imprimo y aplico de inmediato, ejercicios sencillos, perfectamente explicados y que se pueden hacer todos los días y en cualquier lugar

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 07 Nov 2013 15:11**

Gracias a ustedes, para mi este hilo es una cuestión personal, ya que lo sostenemos hace varios años (mayo 2008) con otros compañeros que siempre están aportando y tratando de ayudarnos entre todos.

Es bueno saber que se lee, que sirve y que mantenerlo vale la pena.

De la misma manera que me asombra que me entiendan bien (lo que habla de lo listos que son) ya que a veces me leo y me parece que hice un desastre intentando una explicación potable.

Siempre gracias por la paciencia y por la generosidad que tienen para conmigo en particular y con el hilo en general.

Un abrazo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Hernando » 07 Nov 2013 21:55**

**"Tomate escribió:**

***Gracias a ustedes, para mi este hilo es una cuestión personal, ya que lo sostenemos hace varios años (mayo 2008) con otros compañeros que siempre están aportando y tratando de ayudarnos entre todos.***

***Es bueno saber que se lee, que sirve y que mantenerlo vale la pena.***

***De la misma manera que me asombra que me entiendan bien (lo que habla de lo listos que son) ya que a veces me leo y me parece que hice un desastre intentando una explicación potable.***

***Siempre gracias por la paciencia y por la generosidad que tienen para conmigo en particular y con el hilo en general.***

***Un abrazo."***

Si, si vale la pena.

Gracias Tomate.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Dexterclaymore » 11 Nov 2013 18:29**

Hola foreros!

Después de un tiempo entrenado a estándar y fotografiando las dianas para hacer un seguimiento, he visto que de vez en cuando se me van los impactos a la derecha, unas veces arriba y otras abajo. Unas veces tipo moscas y otras más concentrados.

No es de la corrección de miras, pues no es algo continuo. Pienso que pueda ser de la acción del dedo sobre el gatillo, muy metido, o del pulgar demasiado apretado.

Lo cierto es que, sin saber por qué, son puntos que dejo de sumar en cada tirada.

Os pongo algunos ejemplos:



**Re: Entrenando (para novatos como yo)**  
**grafitti » 11 Nov 2013 21:53**  
¿Que munición usas?

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Dexterclaymore » 11 Nov 2013 23:35**

Estoy probando 3:

- ELEY Sport,
- RWS Club Master, y CCI

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**grafitti » 12 Nov 2013 01:06**

**"Dexterclaymore escribió:**

***Estoy probando 3:***

- ELEY Sport,***
- RWS Club Master, y***
- CCI"***

Yo hasta ahora usaba "Standard Plus" (Lapua). Muy limpia y agradable. Pero irregular e inestable. Lo mejorcito que he probado es la ELEY Sport.

La CCI...no me gusta porque, simplemente, le tengo manía.

Viendo la munición que citas, se puede descartar un problema de munición, desde luego.

Analizando tus blancos, intentaría descartar que no fuese un problema "postural".

¿Varías la posición de los pies?

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 12 Nov 2013 02:33**

**"Dexterclaymore escribió:**

***Hola foreros!***

***Después de un tiempo entrenado a Standard y fotografiando las dianas para hacer un seguimiento, he visto que de vez en cuando se me van los impactos a la derecha, unas veces arriba y otras abajo. Unas veces tipo moscas y otras más concentrados."***

Bueno, en principio hay que tener en cuenta que a veces hay días malos, pero supongo que estás atento sobre el tema y por ende sabés diferenciar un mal día de problemas técnicos reales.

**"Dexterclaymore escribió:**

***No es de la corrección de miras, pues no es algo continuo."***

Por esto digo que estás atento, ya has revisado (y descartado) algunos aspectos, lo único que puedo decir a este punto es ¿Tomaste en cuenta la luminosidad del día? a veces hay tiradores que se ven muy afectados por estas variables, sobre todo si no están muy seguros (léase supervisión Oftalmológica) de la calidad de su vista. Otro punto a preguntar es ¿Has ido al oculista??

**"Dexterclaymore escribió:**

***Pienso que pueda ser de la acción del dedo sobre el gatillo, muy metido, o del pulgar demasiado apretado."***

No me parece, después de observar las dianas me inclino a pensar en lo siguiente:

1 - Problemas de visión.

2 - Problemas de postura, una mala alineación hace que los disparos se vallan a un lado u otro, y como somos tipos de rutinas muchas veces las malas alineaciones también se hacen hábito y siempre alineamos mal de la misma manera.

3 - Problemas de puntería (esto viene asociado al tema de la vista también), no estas alineando bien las miras y por ello aparecen los "desparramos" como digo en 2 somos rutinarios y tendemos a sostener la mala alineación cuando ese día estamos mal.

Mi mejor recomendación es prestar más atención a estos ítems.

**"Dexterclaymore escribió:**

***Lo cierto es que, sin saber por qué, son puntos que dejo de sumar en cada tirada.***

***Os pongo algunos ejemplos:"***

Si es así, disparos malos restan puntos y muchos, hay que dar una afinada general a lo que estás haciendo, pero (Si mal no recuerdo) yo te veo mejor que la última vez que vi alguna diana tuya así que crecer es también desequilibrar las cosas y tener que volver a ajustarlas.

Espero que te sirva de algo. Un abrazo

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**grafitti » 12 Nov 2013 10:25**

Grande Tomate!!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Dexterclaymore » 13 Nov 2013 00:25**

**"grafitti escribió:**

**"Dexterclaymore escribió:**

**Estoy probando 3:**

- **ELEY Sport,**
- **RWS Club Master, y**
- **CCI"**

**Ok.**

**Yo hasta ahora usaba "Standard Plus" (Lapua). Muy limpia y agradable. Pero irregular e inestable.**

**Lo mejorcito que he probado es la ELEY Sport.**

**La CCI...no me gusta porque, simplemente, le tengo manía.**

**Viendo la munición que citas, se puede descartar un problema de munición, desde luego.**

**Analizando tus blancos, intentaría descartar que no fuese un problema "postural".**

**¿Varías la posición de los pies?**

**Saludos"**

Estoy contigo Grafitti, ELEY Sport de lo mejorcito, lo que pasa que hace varios meses que se acabó en el campo de tiro.

Pero munición buena: la SK Pistol Match Special, tiré una temporada con ella y ¡ESPECTACULAR!!!. Ya no la encuentro por ningún lado.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Dexterclaymore » 13 Nov 2013 00:43**

Hola Tomate,

- con el seguimiento que estoy haciendo los últimos meses me apunto y tengo en cuenta esos días malos, creo que los se identificar. También tengo más o menos claro lo de la luminosidad del día, es verdad que hay variaciones y afectan a los resultados.

- Lo del oculista me preocupa más, lo miré hace unos 3 años, cuando compré las gafas de tiro, pero es verdad que los años no perdonan y si que hay días que me cuesta más centrar el alza y punto de mira. Algunas veces incluso veo borroso por unos segundos. Me acercaré este fin de semana al oftalmólogo.

- Respecto a la alineación, buena o mala apenas la cambio durante toda la tirada, ¿justifica eso que unos vayan centrados y otros a la derecha?, si fuera esta la causa ¿no se deberían ir más impactos hacia afuera?.

- Gracias Tomate, si que he mejorado, os he puesto 3 de las dianas con más desviaciones, pero en general me va yendo mejor.

Muchas gracias Tomate una vez más, me voy a centrar en lo de la postura y el oculista, ya os comentaré.

Un fuerte abrazo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 13 Nov 2013 05:26**

**"Dexterclaymore escribió:**

**Hola Tomate,**

**- con el seguimiento que estoy haciendo los últimos meses me apunto y tengo en cuenta esos días malos, creo que los se identificar. También tengo más o menos claro lo de la luminosidad del día, es verdad que hay variaciones y afectan a los resultados."**

Ok, de todas maneras pregunté por las dudas, como dice un amigo mío y gran Tirador: No hay que obviar lo obvio.

**"Dexterclaymore escribió:**

**- Lo del oculista me preocupa más, lo miré hace unos 3 años, cuando compré las gafas de tiro, pero es verdad que los años no perdonan y si que hay días que me cuesta más centrar el alza y punto de mira. Algunas veces incluso veo borroso por unos segundos. Me acercaré este fin de semana al oftalmólogo."**

3 años es muchísimo, no se en qué franja de edad estás, pero después de los 40/45 ya el oculista es imprescindible año a año.

**"Dexterclaymore escribió:**

**- Respecto a la alineación, buena o mala apenas la cambio durante toda la tirada, ¿justifica eso que unos vayan centrados y otros a la derecha?, si fuera esta la causa ¿no se deberían ir más impactos hacia afuera?"**

Lo que pasa es que si se juntan algunos factores como ser vista, alineación y además a veces entre series deshacemos la postura y creemos armarla bien para la serie siguiente pero si estamos "distráidos" esto no ocurre y lo que pasa es los disparos unas veces van a un lado y otras a otros y el conjunto de la agrupación se desparrama.

**"Dexterclaymore escribió:**

**- Gracias Tomate, si que he mejorado, os he puesto 3 de las dianas con más desviaciones, pero en general me va yendo mejor."**

Me alegra mucho que notes mejoría, yo tuve la sensación de haber visto blancos más feitos tuyos hace un tiempo.

**"Dexterclaymore escribió:**

**Muchas gracias Tomate una vez más, me voy a centrar en lo de la postura y el oculista, ya os comentaré. Un fuerte abrazo."**

Excelente!!!! Cada tanto no es malo volver sobre las cosas que creemos sabidas y fijadas. Concentrarnos en técnicas nuevas a veces nos hace descuidar lo sabido (obviar lo obvio). Me alegra mucho que esto te sirva, Un abrazo grande.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**stuka87 » 19 Nov 2013 19:38**

Sí es verdad que depende mucho del día, de la luz y demás factores y a cierta edad es conveniente una visita anual al oculista para poder ver el centro.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**tirititao » 19 Nov 2013 22:09**

Hola a todos, la verdad que cada vez le estoy cogiendo más manía a tirar estándar, que asquito me da. A ver si me echáis una mano para analizar los errores de mi último entrenamiento, 100 disparos en tiro rápido (20 y 10 segundos). El error que me mosquea son los tiros altos entre la una y las dos. Los demás más o menos los tengo localizados.



### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 20 Nov 2013 00:19**

Bueno, no es fácil opinar de un blanco semejante, es muy bueno a pesar de esos "horribles" nueves (9) a la 1

jajajajajaja

¿En 100 disparos de velocidad solo hay un 7 (siete)??? Impresionante!!!! y muy bueno!!!.

De todas maneras me animo a decir que en este punto hay dos cosas que ajustar (o revisar) una es la rigidez de la muñeca y la otra es el punto de parada del arma.

Es muy importante que la muñeca esté bien rígida que no tenga movilidad durante los disparos y más porque el retroceso del arma la mueve en cada tiro es imprescindible que no pierda rigidez.

Por otro lado al estar agrupando tan cerrado el punto de parada del arma toma mayor importancia y debe ser mas preciso.

Espero que te sirva.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**grafitti » 20 Nov 2013 00:36**

Menudo blanco en tiro rápido!

Ya lo quisiera para mi...(en 20 segundos vale...pero en 10 seg ¿solo un 7?).

Saludos

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**tirititao » 20 Nov 2013 01:30**

Hay más tiros en 20 que en 10 segundos (de estos solo fueron 25 ó 30) normalmente es donde la preparo siempre y fijaros la cantidad de ochos que hay. También decir que hay alguna serie de triple disparo que es lo que entreno para precisión aunque siempre en tiempo de veinte segundos ya que si no es como si no entrenase nada. Lo de la parada tienes razón ya que hay algunas veces que tiro sin llegar a parar y ya se lo que ello lleva consigo por eso decía que ciertos fallos los tenía localizados. El siete lo vi perfectamente, el disparo no salía y al final salió. Lo que me preocupa es esa agrupación que se va hacia el ocho exterior entre la una y las dos. La verdad es que yo también la achacaba a aflojar la muñeca y me alegro que pienses lo mismo aunque no se si puede ser también que se me vaya la vista al blanco (en ese caso deberían ser tiros altos pero ¿a la derecha?). También tengo que decir que en los entrenamientos me salen unos blancos así, pero en competición ya no es lo mismo, en la última tirada de estándar perdí 41 puntos durante los 10 segundos aunque para ser justos 24 fueron en la misma serie, aflojé la muñeca como nunca, llegué a meter un cero visto. La verdad es que estándar no me gusta y los tiempos no los entreno mucho y así pasa lo que pasa solo que es un entrenamiento que me viene bien para ganar decisión de disparo en precisión y por eso lo hago ya que tiro aire y libre. De todas formas gracias por la ayuda, si alguien quiere aportar algo más por mi parte encantado.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Dexterclaymore » 21 Nov 2013 00:07**

Tiritao.

Hasta donde yo sé esos disparos entre la 1 y las 2 tienen que ver con un aflojamiento de la muñeca o algún movimiento de la misma al apretar bruscamente el gatillo. A mi también me pasa... entre otras muchas cosas

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 21 Nov 2013 15:12**

JAJAJAJAJA Viendo la agrupación y teniendo en cuenta que es en 10" y 20" creo que más que saber ¿cual es el error que te lleva a esa agrupación?? Todos queremos saber cuales son tus aciertos que te llevan a esa agrupación!!!!!! JAJAJAJAJAJAJAJA

Yo quiero aprender a hacerlo mal igualito a esto!!!!!! JAJAJAJAJA

Un abrazo



Por último un comentario a la nueva plataforma, todo cambio trae cosas que no funcionan bien, yo apenas me repongo del último cambio y ya tenemos uno nuevo, el anterior me tuvo cerca de un año sin poder usar el foro y se perdieron muchas imágenes de posts. pero al final funcionó y esperemos que ésta también lo haga y mejor que la anterior, enhorabuena para armas.es que siempre esta modernizándose y cambiando para bien.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**javega » 08 Dic 2013 20:05**

Breve, ajustado al tema, preciso, me descubro ante Vd. gracias por contestar mis dudas aunque sean repetidas.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 09 Dic 2013 01:25**

**"javega escribió:**

***Breve, ajustado al tema, preciso, me descubro ante Vd. gracias por contestar mis dudas aunque sean repetidas.***

***Un abrazo"***

Me alegro que te sirviera. Es un gusto poder ayudar en algo.

Un abrazo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**grafitti » 09 Dic 2013 17:45**

**"Tomate escribió:**

***...No quiero dejar pasar el comentario que hacés de que "muchos tiradores clavan la barbilla en el hombro", en realidad lo que se hace con esto es ubicar la cabeza siempre en la misma posición..."***

Cierto Maestro. Y además de eso que comentas de "ubicar la cabeza siempre en la misma posición", también añadiría con tu permiso, "correr el riesgo de lesión". Yo mismo llevo arrastrando esta lesión hace mas de 8 meses (una "Capsulitis adhesiva"). Me trata un famoso traumatólogo especialista en medicina deportiva, y me ha "casi asegurado" después de estudiar mi lesión y mis explicaciones posturales sobre mi actividad deportiva, que la causa de la lesión es en un 95% producida por este movimiento repetitivo de "fijación de cabeza a hombro".

Un saludo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 10 Dic 2013 01:35**

La verdad es que es la primera vez que escucho (leo) esto lesionarse por ubicar la cabeza, pero por eso estos foros son tan útiles uno lee y aprende de las experiencias ajenas.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**grafitti » 10 Dic 2013 02:04**

Pues sí, Maestro. Y la verdad es que tiene cierta lógica. La causa no es otra que el "continuo y repetitivo esfuerzo de un músculo y/o tendón concreto, con tensión y soporte de peso".

A raíz de la lesión he variado mi técnica (entre otras cosas, para poder tirar). Tiro con menos bloqueo de hombro y más bloqueo de codo. Y me encuentro mucho menos fatigado, la verdad. Veremos si no acabo ahora con una epicondilitis (espero que no).

Un abrazo, Maestro Tomate!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Dexterclaymore » 12 Dic 2013 23:41**

En algún lado leí que es conveniente mantener la cabeza alta y un poco hacia atrás, para ayudar a equilibrar el brazo. Que bajar la cara en busca del bíceps no es aconsejable.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 13 Dic 2013 16:23**

**"Dexterclaymore escribió:**

***En algún lado leí que es conveniente mantener la cabeza alta y un poco hacia atrás, para ayudar a equilibrar el brazo. Que bajar la cara en busca del bíceps no es aconsejable."***

A propósito de tu comentario quiero aclarar que en ningún momento hablo de bajar la cara, simplemente de buscar en el brazo u hombro un punto de contacto que permita situar la cabeza en el mismo sitio SIEMPRE (cualquier otro método de fijar la postura es válido), colocar la cabeza en una postura diferente en cada disparo genera dispersión porque el ángulo de visión es siempre diferente y el punto de impacto también lo es.

También creo que la cabeza va un poco hacia atrás y (a ver como pongo esto....) el ojo debe estar franco y delante de los aparatos de puntería (sin fruncir el rostro y sin achicar el ojo para ver). Pero no sería franco si no digo que tengo compañeros que esconden la cabeza entre el hombro y el brazo y que inclinan hacia adelante la cabeza y les va muy bien, hacen puntajes excelentes, así que..... como siempre da la sensación de que la cosa va en comodidad y a gusto del consumidor.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Roque70 » 17 Ene 2014 12:40. 136**

Tirar en 20".

Hace poco más de un año que estoy tirando en 9mm. Poco a poco voy cerrando las agrupaciones cuando tiro en precisión, y ya son bastante aceptables: todo al negro del 8 hacia dentro (salvo las que se escapan que siempre son 1 o 2). Pero cuando llegan los 20", ayy señor!! : ahí se abre el infierno. Ni con una escopeta de postas dispersaría más y en algún caso he llegado a no meter ni un solo tiro de 5 en el papel. No sé bien cómo entrenar esta disciplina, ¿cómo y cuándo respiráis? yo intento hacerlo todo seguido en apnea pero muchas veces se me acaba el aire. ¿Cómo controláis el tiempo de preparación? (esos segundos que tienes que estar con el arma a 45° antes de la señal de inicio) ¿seguís algún protocolo? (mirar, levantar, ...)

Estoy bastante perdido así que cualquier sugerencia será bien recibida.

Muchas gracias por anticipado.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**javega » 17 Ene 2014 13:26**

Presta atención aunque es fácil: No dispaes en 10s, repito no dispaes en 10s.

Ánimo compañero que aquí hay fieras que seguro te aportaran su sapiencia.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**grafitti » 17 Ene 2014 15:10**

**"Roque70 escribió:**

***Tirar en 20".***

***Hace poco más de un año que estoy tirando en 9mm. Poco a poco voy cerrando las agrupaciones cuando tiro en precisión, y ya son bastante aceptables : todo al negro del 8 hacia dentro (salvo las que se escapan que siempre son 1 o 2). Pero cuando llegan los 20", ayy señor!! : ahí se abre el infierno. Ni con una escopeta de postas dispersaría más y en algún caso he llegado a no meter ni un solo tiro de 5 en el papel. No se bien como entrenar esta disciplina, ¿cómo y cuándo respiráis? yo intento hacerlo todo seguido en apnea pero muchas veces se me acaba el aire.***

***¿cómo controláis el tiempo de preparación? (esos segundos que tienes que estar con el arma a 45° antes de la señal de inicio) ¿seguís algún protocolo? (mirar, levantar, ...)***

***Estoy bastante perdido así que cualquier sugerencia será bien recibida.***

***Muchas gracias por anticipado."***

Hola Roque,

Te cuento mi experiencia.

Las series de duelo de 20 " son muy divertidas, una vez te haces un poco a ellas. De todas las series de duelo, es de las más fáciles, y personalmente, la que mí me gusta.. Aunque como todo, tiene su técnica.

En mi caso, intento adaptar los tiempos para aprovechar toda la secuencia, es decir, disparar los 5 disparos en 19 segundos (aprovechar los 20 es demasiado arriesgado). Lo que yo hago, es que cuento mentalmente (al principio, ahora ya no cuento...ya lo tengo "psico-somatizado") hasta CINCO para efectuar el primer disparo (MIL UNO, MIL DOS, MIL TRES, MIL CUATRO, MIL CINCO...PUM!!), y a partir de ahí, cada 3 ó 4 segundos (MIL UNO, MIL DOS, MIL TRES/MIL CUATRO, PUM!!), los restantes 4 disparos.

Si lo haces así, verás que apuras la secuencia (cuando lo haces bien, te sobra apenas 1 segundo). En resumen, el "truco" de esta serie, se basa en aprovechar los 20 segundos. Tienes tiempo de sobra. Y el "hándicap", está en evitar acelerarte y controlar las prisas (mal encare, gatillazos, etc.).

Yo lo hago así, y me funciona. Esta técnica me la enseñó un gran tirador. Saludos

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 18 Ene 2014 02:40**

Disparar 20" es tema de entrenamiento y calma, como mucho he escrito sobre el tema en este mismo hilo, voy a apoyarme en cosas que ya dije.

**"Tomate© escribió:**

***En cuanto a la respiración hay dos técnicas para tirar 20" una es con un cambio rápido de aire entre el 2º y 3º ó entre 3º y 4º disparo (según tirador) y la otra es apnea total durante los 20", esta última opción no es para cualquiera porque si la sensación de ahogo te lleva a apurar los disparos estamos fritos.***

***Para entrenar es preciso hacer cada disparo con la secuencia correcta, "Levantar, parar, alinear, apretar" si no paré no alineo, si no alineé no aprieto, en una primera instancia no mido tiempos, solo ejecuto la técnica lo mas perfectamente que pueda."***

Y sigo diciendo, una vez fijada la técnica y conseguido disparar cada tiro con el arma parada (ya que el mayor inconveniente es siempre disparar con el arma en movimiento y gatillando, por eso se salen del blanco), empiezo a trabajar con el tiempo, para poder entrar en los 20".

En relación al tiempo muerto en espera escribí esto:

**"Tomate© escribió:**

***No sé como hacen ustedes los lanzamientos, pero en mi país se utilizan las siguientes órdenes:***

***Tiradores a la línea prepararse: Los tiradores se arriman a la línea de tiro y pueden colocarse lentes, tapa orejas y demás sin tocar ni el arma ni la munición.***

***Tiradores Carguen!!: Comienza a correr 1 minuto de carga, el tirador llena el cargador con los 5 disparos prepara y acerroja el arma y se alista para empezar la serie.***

***Atención: Finalizado el minuto de carga se pone de perfil la silueta y en 7 segundos se lanza sin mas avisos.***

***Alto el fuego: Finalizado el tiempo de disparo la silueta se oculta y se da alto el fuego, armas descargadas y abiertas sobre la mesa (no se pueden volver a tocar hasta la nueva orden de carga de la siguiente serie).***

***Marcación: Si no hubo fallos y comprobado que toda la línea es segura se da la orden de marcar a los jueces y parchea dotes.***

***Bien, el tirador debe tener un cronómetro (si es posible con números grandes) prenderlo en la orden de Carguen para controlar el minuto, normalmente la carga se hace en 20/30 segundos, los siguientes 30 segundos se utilizan para armar la posición, pararse, alinearse con el blanco, levantar y clavar hombro y codo y bajar a la posición de 45º en espera, pero esto lleva unos 10 segundos en general el tirador está en posición de espera entre 35 y 45 segundos, para que no espere y se canse, apoya el arma en la mesa y mira el cronómetro al llegar a 55/56 segundos hace una levantada al punto de apuntar fija y controla todo y vuelve a la posición de espera, (esto consume 4/6 segundos) o sea que está a 5/7 segundos del lanzamiento (y no se quedo 15 segundos de espera que lo van cansando con el devenir de las series).***

***Espero que esta explicación responda a tu duda de quedarte esperando y bloquear el codo y el hombro. Hay que estudiar el sistema de largada y crear un***

**plan detallado que no te perjudique y te permita estar cómodo en la línea de tiro.**

**No se debe prestar atención a nada más que las ordenes del juez y lo que debemos hacer. Si estamos mirando al vecino no estamos concentrados en lo nuestro.**

**En los entrenamientos es preciso repetir estos mecanismos no tomarlos a la ligera sino no estamos entrenando bien.**

**20" y 10" deben entrenarse, primero la técnica y después los tiempos, si no podés hacer series decentes sin el apremio del tiempo, cuando dispares con tiempos será peor."**

Con respecto a lo que te recomienda el compañero grafitti de contar para grabar los tiempos, te diría que pruebes y veas si contar no te distrae de disparar, porque si estar contando ocupa tu mente cuando debes estar pensando en las miras y la suavidad del disparador es probable que el remedio sea peor que la enfermedad. A mi nunca me dio resultado, pero tengo amigos y rivales que usan esta manera de contar y les va de perillas.

En resumen, probar y decidir, si te funciona bienvenido.

Si no, buscar tirar en los tiempos con entrenamiento, por ejemplo:

Un vez fijada la técnica, cuando ya disparo decentemente aunque no entre en los 20" (hago 24" ó 26" pero pego decentemente) entreno a hacer el último disparo en el filo de la silueta. Abre la silueta, levanto, paro en el punto de apuntar, alinee las miras, presiono el disparador Pum!!, el arma salta, la acomodo, paro, alinee, aprieto Pum!!, Cambio de aire rápido, paro el arma, alinee, aprieto Pum!!, acomodo, paro, alinee, aprieto Pum!!, acomodo, paro, alinee, aprieto Pum!! y se cierra la silueta al instante, respiro y bajo el arma.

Espero haber aportado alguna cosa que sirva, si algo no se entiende la seguimos.

Un abrazo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**cumba » 18 Ene 2014 08:35**

Que grande eres Tomate.

Yo por mi parte te agradezco muchísimo que te tomes la molestia de repetirme una y otra vez.

Variando un poquito el tema, si hubiera más gente dispuesta a ayudar a desconocidos, aunque sea simplemente con algo tan pequeño como compartir una y otra vez conocimientos básicos (sobre cualquier tema), el mundo, sería un lugar mucho más bonito en el que vivir.

Un saludo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**grafitti » 18 Ene 2014 13:55**

Un placer y un lujo leerte, Maestro Tomate.

Un saludo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 18 Ene 2014 15:20**

Gracias cumba y grafitti siempre es bueno que lo que uno puede aportar sirva, en lo personal, creo que siempre hay un retorno, que ustedes digan que les sirve lo que uno escribe y el afecto que recibo de los compañeros desde que ingresé a armas.es (allá por el 2007) siempre ha sido motivador y gratificante.

Les dejo un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Antonio85 » 25 Ene 2014 21:37**

Buenas noches, me gustaría aprovechar este hilo para preguntarle una duda a los maestros, y en especial a Tomate, es la primera vez que participo en este hilo, un hilo que me parece maravilloso, por todo el mundo que ha participado, desde los maestros con sus consejos, aportando todo lo que ya saben, hasta los "novatos, como dice el titulo", que con sus preguntas y dudas ayudan a los que todavía no les han surgido esas preguntas.

Tomate, una vez leí como le decías a un forero que para tirar en fuego central con revólver hay que tener una muy buena técnica, que tenías unos amigos que tiraban con revólver en fuego central y que no era fácil ganarles, ya que hacían muchísimos puntos, pues mi duda es esa, me puedes explicar cual es esa técnica para revólver. Llevo solo 3 años tirando, y en fuego central me he quedado estancado y me cuesta mucho sacar más puntos, estoy entre 540/545 puntos y me cuesta pasar de ahí. El arma no es la más adecuada, y he pensado en cambiarla, pero me gusta el revólver y creo que podría sacar más puntos teniendo una mejor técnica, por eso te pido ayuda, el arma es un S&W 686 6" Performance center.

Bueno para terminar os felicito a todos por este hilo, y aunque no participe mucho, de vez en cuando me paso por aquí y os leo  
Gracias y Saludos, Antonio

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 27 Ene 2014 18:24**

Estimado Antonio85 , como bien vos mencionás alguna vez dije esto de que hacía falta una buena técnica para disparar en revólver y puntualmente me refería a las series de duelo.

En precisión el revólver funciona muy bien y la técnica no difiere mucho de la pistola, es preciso que el arma tenga una buena cachá y que baje al máximo la línea de miras del arma sobre la mano (sin violar el reglamento), también la inclinación de la mano es importante a veces las cachas de revólver obligan a posiciones exigidas de la mano del tirador.

En velocidad, muchos tiradores montan el revolver con la mano que empuña entre exposición y exposición de la silueta, cuando hay que llevar la mano no diestra al arma y montar con esta mano.

Hay muchas variantes pero voy a describirte la que me parece mas útil (o me gusta más).

Brazo 45° arma montada (apenas unos post más arriba describimos como preparar la serie antes de largar) sale la silueta, levantas a la horizontal, paras, alineas, aprietas (Pum!), haces continuación del disparo y traes el revólver a la cara doblando el brazo que lo sostiene (con el dedo fuera del disparador y el cañón en ángulo correcto hacia los blancos), con la mano no diestra se monta (la diestra no deshace el empuñe nunca) el arma y se baja a 45° grados a espera de la siguiente salida. De esta manera no desarmas la parada como suele pasar cuando llevás la mano no diestra al arma en la posición 45°.

No me es fácil describirlo bien por escrito, pero cuando hacen bien esto, son solo tres movimientos precisos, sin derroche de energías, pum!, encojo el brazo, monto, estiro a los 45° y espero la siguiente salida. Incluso el mecanismo cuando se hace bien ocupa una fracción de los 6 segundos que siempre es más o menos la misma y sirve para calcular tiempo y que la siguiente salida no te sorprenda.

Espero haber respondido a los que querías saber. Si no la seguimos trataré de hacerte fotos en fin.... lo que haga falta.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Antonio85 » 31 Ene 2014 15:34**

Muchísimas gracias Tomate por tus explicaciones y tu tiempo.

El revólver tiene unas cachas anatómicas knill, con muy buen agarre para mi, en cuanto a la línea de miras pues quizás que un poco altas, en precisión estoy muy contento con el revólver.

En cuanto a la técnica en la fase de duelo, quizás que mi problema esté aquí, ya que para montar el arma lo hacía con el brazo recto a 45° con la mano izquierda, lo que me lleva a cambiar casi completamente mi postura para amartillar el arma, perdiendo la concentración. Probare con la técnica que me dices, amartillando frente a la cara a ver si consigo mejorar en la parte de duelo, controlando los tiempos sin perder la concentración, ya te contaré que tal me va.

Muchas gracias y saludos, Felicidades de nuevo por el hilo.

Antonio

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**sustavic » 13 Feb 2014 01:37**

Bajo mi punto de vista, creo que no hay que contar ni estar pendiente de nada...

Todo tiene que ser mecánico, grabarlo en el subconsciente, como un movimiento repetitivo al igual que hacíamos con las artes marciales, algo automático.

No apartar la vista de la diana en ningún momento el duelo para no perder referencia y comenté anteriormente, la mano sube al punto de disparo, ni mas arriba ni mas abajo.

Eso solo se consigue entrenando en seco y repitiendo luego el movimiento una y otra vez, subir rectificar, bajar.

Subir, rectificar, bajar, una y otra vez..

No teniendo que disparar cada vez que se eleva el brazo.

El acto repetitivo y automático creo que es lo que te da autonomía para no pensar en nada mas, en nada, sólo esperar a que gire la diana y subir la mano, porque ya tienes grabado el movimiento a realizar y el tiempo que tarda la diana en girar..

Luego claro está, "creo" está la pericia de cada uno, la resistencia física "mi problema es que las armas me pesan poco" y claro está el arco, no es lo mismo un arma de 1000€ que de 3000€, eso se nota.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 13 Feb 2014 17:11**

Si, es lo que intentaba explicar, coincido con lo que decís sustavic, creo que no es necesario contar, con entrenar correctamente las cosas se incorporan por repetición y uno se independiza del conteo.

Pero también hay una realidad, conozco muchos tiradores que contando obtienen buenos resultados y por aquello de no arreglar lo que no esté roto, si a ellos les sirve que lo sigan aplicando.

Reitero que coincido con tu comentario sustavic, te diría que lo suscribo, tampoco es necesario tirar siempre, hay cosas que se entrenan en seco y se fija la técnica como bien lo explicás.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**sustavic » 13 Feb 2014 21:57**

Tomate.

Soy diestro con ojo directriz izquierdo...

Tras más o menos 6 meses disparando con el izquierdo y no hacer lo que " se dice"..

decidí empezar a entrenar el derecho, tras tan solo un mes de entreno no solo igualé la puntuación si no que ésta empezó a subir.

Cada cual debe actuar como más cómodo se encuentre, si eso te da buen resultado, adelante.

Por causas de la vida voy camino de casi 1 año sin hacer ninguna tirada "oficial" y disparando muy poco cada mes, pero tengo muy claro que en cuanto pueda volver, volveré a entrenar en galería claro está, pero a mecanizar el movimiento, eso lo primero...

un saludo!!

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 14 Feb 2014 02:00**

Así es... con perseverancia uno va consiguiendo logros, siempre digo que si se quieren resultados inmediatos no es tiro.

Un abrazo y espero que pronto puedas volver a la actividad y entrenar y disparar que es lo que tanto nos gusta ¿no?

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**sustavic » 14 Feb 2014 21:37**

Me apasiona...

No el tiro, no apretar el gatillo..

Sino la recarga, buscarle las 3 patas al gato..

Saber el por qué ése a ido al 10 y éste otro al 8....

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 20 Feb 2014 15:14**

Esta afición tiene tantos matices y todos son igual de buenos para el que los practica. Cada uno encuentra el gusto en diferentes aspectos.

Un abrazo!!

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Parrish112 » 27 Feb 2014 10:14**

Bueno, ya me he presentado en el hilo correspondiente pero quiero hacerlo también aquí!!

Quiero que sepáis que soy de Madrid y que llevo leyendo este hilo desde que el pasado domingo aprobé el examen de la licencia de tiro. Habré leído mas o menos un 10% del hilo.... Pero.... He sacado cosas muuuuuuy buenas de él.

Gracias Tomate y por descontado a Fede por las fotos y el truco del bloqueo del codo! Y por todos los consejos que venís dando desde 2008!

De momento no os puedo decir si me funcionan porque no tengo arma y no podré tirar hasta que me den el carnet de la licencia, pero tened en cuenta que en cuanto que pueda os daré mi primera tirada!

Por otro lado os quería pedir consejo.... Mi presupuesto es muy limitado... Y había pensado en compartir mi primer arma con mi prima, ya que estamos empezando juntos. Lo veis factible??? De marcas ya ni hablamos, porque hay varios foros para ello! Alguien vive en Madrid para asesorarnos un poco???

Un saludo y gracias por este magnifico hilo! Sois geniales!!!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**kacuna » 01 Mar 2014 01:39**

A mi me acaba de llegar la licencia y ando perdidísimo, voy buscando que arma se puede adaptar a mis necesidades y este hilo ha sido como una Biblia para mi, pues hay muy buenos consejos de grandes de este deporte.

Mi enhorabuena para nosotros, un saludo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 01 Mar 2014 15:50**

Muchas Gracias Parrish112, ya trasladé tu agradecimiento a Fede me alegra que todo esto sirva y poder aportar alguna cosa a los compañeros, igualmente gracias para vos kacuna, es bueno saber que lo que escribimos tiene utilidad. Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**sustavic » 02 Mar 2014 18:01**

Aprovecho este hilo tan interesante para hacer una pregunta..

Hoy mi vieja y quería FN Internacional II me ha echo subir a tirador de primera categoría.

He tenido un problema con las luces de la galería, yo tiro en Granollers y en ocasiones en Vic, Granollers tenemos una luz muy justa aunque funcional y en Vic depende del día ya que es al aire libre.

En Mollet me he encontrado que donde están las cabinas de tiro hay una luz artificial y en la diana una luz natural que cambia de una serie a otra, te puedes encontrar que los 5 disparos esté la diana a la sombra, los siguientes 5 media luz, los otros 5 luz entero, luego de lado....

Esto lo voy corrigiendo mirando el primer disparo de la serie y apuntando mas alto o mas bajo..

Pero..!!! cómo leches corregís la luz que viene por las alzas?

Llevo relativamente poco tiempo tirando, unos 2 años y con gafas de tiro meses.

Me encuentro que cuando la luz es tan fuerte en la diana que "rebota" tengo como unos haces de luz que se meten en las alzas y hacen el efecto de como cuando entra luz por una ventana de lado y hay humedad, una cortina de luz que difumina las alzas.

Si cierro el diópter a tope me encuentro que el punto de mira se me hace muy estrecho y si lo dejo abierto, tengo este problema...

Qué solución?? Cómo lo resolvéis?

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 03 Mar 2014 04:25**

Estimado, la verdad es que es la primera vez que escucho un problema similar, en general los problemas de luces con la diana son bastante sencillos de resolver, si el día está nublado, la diana (negra) "avanza" sobre lo blanco, por lo que es muy común que los disparos queden uno o dos clics mas bajos, por el contrario si le da el sol de lleno, la parte blanca "avanza" sobre la diana haciendo que esta se vea mas pequeña. y los disparos quedan un par de clic mas altos.

La solución está en corregir apenas vemos que el punto de impacto ha cambiado.

Por otro lado la iluminación del blanco (sombras que se interponen, nubes, etc.) no deberían afectar mayormente si el tirador no mira el blanco en el momento del disparo, (ojo hay que tener muy bien armada la técnica de tiro) nos alineamos con el blanco, el punto de apuntar está cuando tenemos el brazo paralelo al piso, subo el arma, paro y me ocupo de alza, guión y presión sobre el disparador ¿En que afecta la iluminación???. Otra opción es jugar con la apertura del alza y la relación alza guión, quizás una apertura de alza mas grande evitaría estos problemas de luces que manifestás.

Por otro lado los anteojos de tiro, tiene filtros y demás para ayudar con el clima y la iluminación, igual que el diópter que ayuda, pero ojo que mal usados son una pesadilla, en lo personal aprendí muchísimo de mis lentes de tiro en una larga charla con mi oculista, ella me enseñó muchos trucos con ellos.

Dicho todo esto a nivel general (y ojalá algo te ayude o sirva), me parece que tu problema es más para conversar con un oftalmólogo que para ésta página, seguramente el entenderá mucho mejor el tema y te podrá ayudar y de paso una buena revisión de los lentes y demás que para los tiradores siempre es bueno estar "afilados" en relación a la vista.

Espero que te sirva. Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Dexterclaymore » 05 Mar 2014 23:46**

Como primer arma yo empecé con una Hammerli X Esse Sport y me fue de maravilla, la aconsejo 100%.

Lo de compartir el arma no lo veo claro, durante un tiempo igual sí, pero a la larga... cachas, ajuste de elementos de puntería... es algo muy personal.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Parrish112 » 06 Mar 2014 06:48**

Dexter, eso esta claro! Ella tiene la mano mucho mas pequeña que yo, amen de que ella no puede tirar si no estoy presente y si no le firmo la hoja de préstamo de arma para cada vez que se la preste. Simplemente es una forma de compartir una afición que al principio es muy cara hasta que ella se canse, le pague su parte y se decida a comprar la suya propia.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Parrish112 » 11 Mar 2014 13:33**

Bueno! Os tengo que decir un par de cosas.... Lo primero que sois unos cabro\*\*\*\*\*s jajajajajaja. Me habéis metido el gusanillo hasta la médula! Estoy consumiendo este hilo como patatas fritas.... Y ya llevo leídas 58 páginas! Y eso que todavía no me ha llegado la F!!! Tengo unas ganas ya de que llegue.....

Lo segundo es extender el agradecimiento a todos los que habéis aportado al hilo! El otro día me recree en Tomate pensando en que Flipk era su humilde escudero.... Pero según os voy leyendo más..... Me doy cuenta que sois auténticos maestros!!! Y como maestro no me refiero en que seáis mejores o peores... Me refiero a que lo que sabéis... Lo ponéis a nuestra disposición!

Para ejemplificar.... Sabéis quienes son los únicos en Japón que no hace falta que hagan reverencia al emperador? Los maestros.... Porque sin ellos no llegaría a ser nadie quien es!

Por todo ello... Mi enhorabuena! Espero llegar a ser digno de vuestro nivel.

Por otro lado... Relatar la experiencia que ya me habéis regalado. Yo siempre me he decantado por los deportes de puntería entre otros que he practicado y sigo practicando. Y habitualmente juego a los dardos....

Bueno, pues la parte de preparación psicológica y de planteamiento de los entrenamientos ya la he llevado a cabo... Y mi sorpresa es que funciona!!! Da igual el tiro anterior... Da igual el posterior... Olvidar y seguir....

Y lo de imaginarse el publico.... Genial también!!!

Espero que me llegue ya pronto la licencia y poder probar lo aprendido!!!! Un saludo a todos!!!!

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Tomate » 13 Mar 2014 04:09**

**"Parrish112 escribió:**

***Bueno! Os tengo que decir un par de cosas.... Lo primero que sois unos cabro\*\*\*\*\*s jajajajajaja."***

JAJAJAJAJAJA Nos descubrieron!!!!!! Jajajajaja excelente que estés leyendo el hilo.... y si somos unos cabro\*\*\*\*\*s, pero simpáticos ¿cierto? jajajaja

**"Parrish112 escribió:**

***Espero que me llegue ya pronto la licencia y poder probar lo aprendido!!!!  
Un saludo a todos!!!!!"***

Ojalá llegue pronto y te tengamos contando tus andanzas y que seas otro de los nuestros.... Jajajajaja Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**zenico9 » 13 Mar 2014 10:06**

Bienvenido Parrihs, el veneno solo ha hecho empezar a notar sus primeros síntomas jajaja !suerte!.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Gauss » 08 Abr 2014 21:35**

Hola a todos.

Es impresionante la longitud de este hilo y la cantidad de información que hay en él. Demasiado para el poco tiempo que tengo, pero os planteo mi situación.

Tengo la licencia F desde hace un par de meses y he comprado una Walther GSP. Hoy le he ajustado el gatillo a un kilo porque el sábado compito en Standard Internacional. También he ajustado un poco la mira (5 clics a la izquierda) porque agrupaba sobre todo a la izquierda del 10, y creo que aún mañana podría corregir algo más; ya veré. Conozco como es la competición (5 de prueba y 60 a 150, 20 y 10 segundos), pero no tengo claro como afrontarla en la práctica. Ahora mismo estoy siguiendo las cuestiones más básicas a la hora de tirar, centrar mira y alza, parada, aguantar respiración... lo más básico, con esto estoy echando fuera del negro unos 5 de 50 disparos, los primeros normalmente y el resto sobre todo 8 y 9. La cuestión, es que no estoy haciendo ninguna preparación para disparar en 20 segundos o en 10 segundos y me planteo lo siguiente: en estas tiradas rápidas, ¿se pasa a la posición

de espera entre disparo y disparo o se mantiene la posición de tiro recuperando la alineación sin cambiar de postura?

Como comprenderéis no espero ningún resultado, tengo buen pulso pero una técnica pobre aún, pero, a parte del trámite de obligado cumplimiento, coger la experiencia y aprender algo, así que unas nociones someras para afrontar la prueba sabiendo de qué va o algún consejo práctico, estaría agradecido.

Gracias y saludos.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

Parrish112 » 10 Abr 2014 21:34

Veo que los que saben no han contestado! A ver si yo te puedo ayudar! Los 20 y los 10 segundos se hacen sin bajar la mano.

Para los 20 segundos la gente recomienda que el primer disparo salga a los 6 segundos, y los sucesivos cada 3, haciendo un rápido cambio de aire entre el segundo y el tercer disparo.  $6+3+3+3+3=18$  segundos, sobrándote dos segundos que puedes aprovechar por si se atraganta algún disparo.

Para los 10 segundos son  $4+1+1+1+1$ .

En ambos casos levantas directamente al punto de apuntar, sin sobrepasar el blanco y luego bajando, que es como se ha dicho en este foro que se hace!

Dejo claro que NUNCA he hecho un ejercicio de tiro, pero tras leer todo este post son las conclusiones que he sacado de lo que dicen todos los expertos que han participado en este foro para dar consejos. He hecho hasta resúmenes!!!! Jajajajaja te recomiendo que lo leas con detenimiento! Porque hay cosas muuuuuuy útiles y otras imprescindibles para mejorar!!!

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

Parrish112 » 10 Abr 2014 21:36

Por cierto!!!! Acabo de recibir la licencia!!! En breve os pongo las primeras dianas!!!!

Un saludo a todos cracs!!!!

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

por Gauss » 10 Abr 2014 22:15

Gracias, Parrish112.

Mmmm... Lo veo complicadillo, ayer intenté disparar en 10 segundos y me pareció raro, acostumbrado al tiro más pausado. Pero con lo que me has dicho comprendo mejor cómo va la prueba.

Tienes razón, el hilo es para tomar apuntes, a ver si me pongo.

Os pongo unas dianas de esta semana. En la que tiene menos disparos hice una corrección de la mira porque me daba la impresión de que me iba a la izquierda del blanco. Lo que yo veo son demasiados tiros que yo llamo erráticos, falta absoluta de técnica. Novatillo que es uno...

Saludos.

ADJUNTOS



Segundo día.



Un día.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

Tomate » 13 Abr 2014 05:34

Estimados, ante todo mil disculpas por la demora, me confié en que si había cambios en el hilo la página me enviaba un correo y esta vez no pasó o lo envió pero por algún misterio del ciberespacio no me llegó.

Agradezco los elogios y siempre me es grato leer que el hilo les sirve y aporta algo a los tiradores nóveles. Por eso tiene ya varios años y en lo personal es motivo de orgullo que tantos compañeros consulten y podamos darles respuestas o al menos una opinión que ayude un poco.

En lo personal es una enorme satisfacción leer estos comentarios.

Para ir a la última consulta de Gauss ya que las anteriores las respondió Parrish112 a quien se lo ve muy intoxicado con el "veneno"... jajajaajajaja

Con respecto a las series de Velocidad, hemos explicado varias veces (y con diferentes técnicas) como manejar las series de 20" y 10" unas pocas páginas atrás lo hablamos con un compañero que

recomendaba contar (1, 2, 3, ...) para llevar el tiempo, no hay que retroceder mucho para leer eso y a poco que vas leyendo el hilo, creo que es una de las consultas que más se repite. Si no lo encontrás lo volvemos a explicar.

Con relación a tus dianas, no especificás si son de precisión o de velocidad, pero mas allá de eso, yo creo que hay varias causas, una que es general, falta pulir un poco más la técnica de precisión, agrupar un poco mejor y tirar con más técnica, al ver que vos mismo reconocés ésto, no ahondaré mucho más.

No lo aclarás, pero imagino que sos diestro y mi respuesta siguiente es relacionada a mano derecha, si no es así me dirás.

La agrupación a izquierda en horizontal (entre 8 y 10 del reloj) tiene relación con el brazo y mano del tirador, estas cambiando la tensión de agarre del arma en el momento del disparo o estás aflojando codo y muñeca .

Cualquiera de estos problema acarrea que el arma "espante" a la izquierda (hacia adentro del tirador) . Solución, estirar bien el brazo, mantener la muñeca firme y el apretón de la empuñadura constante desde que se levanta el arma hasta que vuelve a la mesa para descansar, la presión sobre la empuñadura debe ser firme pero no estrangulando el arma, hay personas que están mas cómodas apretando hasta "sacar Jugo", te recomiendo pruebas ambas, aunque la mayoría de los tiradores les va mejor el apriete firme pero no excesivo.

Trabajar en la suavidad del dedo con el disparador, la sensibilidad del dedo para apretar se trabaja y se crea, así que hay que darle al tiro "en seco" y desarrollar la habilidad y la dosificación del disparador.

Bueno, no quiero cargarte de cosas, supongo que con lo que te hemos dicho tenés para trabajar y después vemos como sigue.

Recibe un abrazo.

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**Gauss » 13 Abr 2014 14:53**

Hola a todos.

Bueno, ayer hice mi primera prueba provincial de estándar y conseguí 411 puntos. Creo que no está demasiado mal, pero viendo la secuencia de puntos me sabe a poco; veamos:

Me fastidió un poco que en los 5 tiros de prueba previos hiciera 2 dieces plenos y 2 nueves, y uno... bueno uno salió por peteneras... Pero los parchearon.

Las series fueron las siguientes:

1a y 2a series a 5' 94 puntos

3a y 4a series a 5' 68 puntos

1a y 2a series a 20" 80 puntos

3a y 4a series a 20" 32 puntos (pfffffff...)

1a y 2a series a 10" 86 puntos

3a y 4a series a 10" 51 puntos

Como veis, parece que hago dos series buenas y dos malas en cada estilo.

En cualquier caso, gracias a las indicaciones de Parrish112 pude afrontar sabiendo de qué iban las series rápidas. Intuitivamente conté los disparos para marcar la cadencia, como recomienda Tomate. En ese sentido no tuve problemas, otra cosa es la parada del arma en cada disparo... más técnica y más práctica.

Una de las correcciones que hice al practicar el viernes fue la siguiente. Me encontraba con que al subir la pistola dejaba de ver el punto de mira y tenía que alinearlos sin saber muy bien por donde andaba, si estaba debajo a la izquierda o a la derecha, así que me cuidé durante la prueba en subir la pistola, no ya alineada, que no creo que se pueda, sino apuntando ligeramente hacia arriba de manera que no perdiera el punto de mira de vista. Esto me ha ayudado a hacer el primer encare más rápido.

Respecto a las dianas que puse ayer, son de precisión y yo tiro con la derecha y apunto con el ojo

izquierdo.

Me he echo con un puñado de casquillos vacíos para practicar en seco. Por cierto, después de cada disparo ¿creéis que conviene girar o cambiar el casquillo para que la aguja con golpee siempre en la misma marca? ¿O puedo machacarlo unas cuantas veces antes de cambiarlo o girarlo?

Creo que mi forma de poner el brazo no es la correcta y tengo que revisar todo lo que habéis comentado al respecto en el hilo.

Bueno os iré comentando.

Gracias a todos.

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Tomate** » 14 Abr 2014 07:04

**"Gauss escribió:**

***Bueno, ayer hice mi primera prueba provincial de estándar y conseguí 411 puntos. Creo que no está demasiado mal, pero viendo la secuencia de puntos me sabe a poco; veamos:"***

Es un inicio, tampoco pretendas grandes cosas cuando aún no empiezas a corregir problemas y entrenar la técnica, todo esto sumado a la presión de la competencia suman muchas mas dificultades que destrezas desarrolladas, pero 411 es un número para empezar a ver como van las cosas, una referencia.

**"Gauss escribió:**

***Me fastidió un poco que en los 5 tiros de prueba previos hiciera 2 dieces plenos y 2 nueves, y uno... bueno uno salió por peteneras... Pero los parchearon. Las series fueron las siguientes:"***

Este es el motivo por el que siempre recomiendo apuntar uno de los tiros de ensayo a un costado del blanco o a un rincón, por ejemplo si hacés 2 centros y 2 nueves, el último disparo lo apuntás a la derecha altura de pie de diana y si es un 3 en la línea de números es como si fuera centro, pero la suma de la serie te da 41 en lugar de 48 y vos te quedás tranquilo de que el arma está centrada, hay tiradores que prefieren hacer 3 ó 4 disparos de ensayo, si hacen 9 y 10 ya saben que el arma está centrada.

**"Gauss escribió:**

***1a y 2a series a 5' 94 puntos  
3a y 4a series a 5' 68 puntos***

***1a y 2a series a 20" 80 puntos  
3a y 4a series a 20" 32 puntos (pfffffff...)***

***1a y 2a series a 10" 86 puntos  
3a y 4a series a 10" 51 puntos***

***Como veis, parece que hago dos series buenas y dos malas en cada estilo."***

Supongo que las series buenas han "pesado" y las siguientes se tiran con mayor tensión, uno se desconoce pegando bien y eso influye en el ánimo, otro problema es que se pierde la concentración y uno se confía cualquiera sea el caso es preciso que entrenes y hagas muchas series buenas para que te acostumbres a pegar y no te sientas "desconocido" cuando no pegás.

**"Gauss escribió:**

***En cualquier caso, gracias a las indicaciones de Parrish112 pude afrontar sabiendo de qué iban las series rápidas. Intuitivamente conté los disparos para marcar la cadencia, como recomienda Tomate."***

NUNCA recomendé contar mientras se tira, si hice referencia a un compañero al que el sistema de contar "misisipis" o "Elefantes" le funciona, a mi no, el único que me funciona es entrenar hasta que los tiempos se graban sin necesidad de contar nada. Incluso yo disparo hasta el 6º tiro, (que obviamente es "en seco"), pero no cuento me concentro en parada, miras y disparador cada vez.

**"Gauss escribió:**

***En ese sentido no tuve problemas, otra cosa es la parada del arma en cada disparo... más técnica y más práctica."***

Absolutamente!!!!, más técnica, más práctica... Suscribo!!!.

**"Gauss escribió:**

***Una de las correcciones que hice al practicar el viernes fue la siguiente. Me encontraba con que al subir la pistola dejaba de ver el punto de mira y tenía que alinearlo sin saber muy bien por donde andaba, si estaba debajo a la izquierda o a la derecha, así que me cuidé durante la prueba en subir la pistola, no ya alineada, que no creo que se pueda, sino apuntando ligeramente hacia arriba de manera que no perdiera el punto de mira de vista. Esto me ha ayudado a hacer el primer encare más rápido."***

A ver... aquí juega mucho la cacha que tengas, una de las cosas que debe buscar el tirador es que su cacha le permita subir el arma con las miras alineadas, este es un trabajo que tenés que tomarte, más tarde o más temprano hay que encarar el tema cachas. Mientras no hagas esto, está bien que tomes alguna referencia como explicás, pero lo correcto es que la cacha te permita un empuñe constante (siempre igual) y levantar el arma con las miras alineadas.

Corregir con la muñeca es un error porque al moverla se destraba y toma movilidad durante la serie de velocidad, los primeros disparos pueden ser buenos, pero con el correr de la serie se descontrolan.

**"Gauss escribió:**

***Respecto a las dianas que puse ayer, son de precisión y yo tiro con la derecha y apunto con el ojo izquierdo."***

Si, el ojo izquierdo es un problema menor para arma corta, en arma larga es mejor disparar como zurdo (pero este es otro tema), hay que recostar bien la cabeza sobre el brazo y asegurarte de que siempre esté en la misma posición para disparar.

**"Gauss escribió:**

***Me he echo con un puñado de casquillos vacíos para practicar en seco. Por cierto, después de cada disparo ¿creéis que conviene girar o cambiar el casquillo para que la aguja con golpee siempre en la misma marca? ¿O puedo machacarlo unas cuantas veces antes de cambiarlo o girarlo?"***

En la Walter .22 a veces es mas práctico colocar un pedacito de goma Eva o un pequeño rollito en la recámara que mantenga el cerrojo separado unos milímetros del metal del cañón sin que se desconecte el mecanismo de disparo y así no se daña nada y podés tirar mucho despreocupado del tema percutor.

**"Gauss escribió:**

***Creo que mi forma de poner el brazo no es la correcta y tengo que revisar todo lo que habéis comentado al respecto en el hilo."***

Hay mucho escrito aquí sobre el tema, incluso videos que aportaron los compañeros sobre bloqueo del brazo y demás. Dale una lectura y cualquier cosa la seguimos.

Espero que te sirva.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**□ por Gauss » 14 Abr 2014 14:38**

Gracias, gracias... Tomo nota de todo y seguimos adelante.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**□ por Dexterclaymore » 17 Abr 2014 17:13**

Después de muuuuuchos meses sin tirar con pistola he empezado y con el 9 Para.

Los comienzos siempre son difíciles, en mi caso catastróficos.

Me he visto incapaz de mantener la pistola quieta. Aparte de la falta total de entrenamiento he adelgazado unos kilos y he perdido masa muscular en los brazos, que creo que me ha afectado. Se me iban muchos impactos bajo.

¿Qué opináis?

ADJUNTOS



## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Parrish112** » **17 Abr 2014 18:00**

A ver que dicen los expertos pero.... Si yo tuviera esa puntuación podría bailar en el campo????  
Jajajajajaj

Ahora en serio! Si fuera mía le daría unos clics hacia arriba.... Seria correcto??? A ver que dicen los que saben!

Pd.... Hecho de menos al Flipk! Sabéis algo de el??? Nunca he coincidido en el foro con el ni en ningún lado tampoco! Pero sus consejos a lo largo de este hilo han sido la leche!!! Jajajaja

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por JohnWoolf » 18 Abr 2014 00:14

Gauss, igual que Tomate te digo que se puede y se debe conseguir que las alzas estén enrasadas antes de subir la mano. Luego hablaré más del tema si quieres.

En la vida real nos fijamos en un punto en el suelo delante de nosotros, a 45°, mientras esperamos que el blanco se ponga de cara. Como hay tiempo de sobra, y si todo está en el sitio, alineas y enrasas apuntando a ese lugar; por cierto, intenta que no haya casquillos vacíos para que no te refleje el sol. Si tu postura es la correcta y lo tienes ensayado, levantas la mano y estás apuntando y con el punto inserto en la ventana del alza, con la misma luz en ambos lados y sus dos partes superiores enrasadas. Fuego y diez.

Saludos

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por JohnWoolf » 18 Abr 2014 01:47

Bueno, no tengo mucho tiempo para escribir pero algo sí diré.

No sé si ya lo he dicho en este hilo o en otros sobre este tema. Si es así, mis disculpas,

Antes de plantearse una o más cosas, lo primero que creo que hay que desarrollar es la postura, y en concreto la posición de los pies. Eso determina naturalmente que la línea de los pies, la cadera y los hombros están en la misma vertical, ya que lo correcto es que no se retuerzan. Esa línea de pies hace un ángulo con el brazo dirigido a la vertical del diez (ya se sabe que no se puede decir al diez porque en realidad se apunta a pie de negro, salvo los que tiran punto en blanco en duelo ... yo no). Cada persona tiene un ángulo concreto en que está realmente cómodo. Ahí es donde hay que estar, pero hay que encontrarlo a base de ensayo-error en seco, con arma, pero sin pegar tiros, levantando, aguantando, bajando, cambiando un poquito, etc, hasta dar con el punto justo. Una vez encontrado nota uno que se cansa menos y todo; además, creo que es ahí donde tiene una más fuerza para ese trabajo. Hay personas que están muy cómodas con el brazo y la línea con los hombros y los pies mirando al vecino; otras estarán casi de frente. Es de las pocas cosas en que uno no puede copiar a los buenos que ve en su club, porque cada uno tiene su punto. Y si no lo tiene, no está tirando a su pleno potencial.

Otra cosa es la cabeza. Como bien se ha dicho ya, es el arma la que sube a los ojos y no la cabeza la que baja a buscar las alzas. El cuello ha de estar erguido, y para eso el brazo a de levantar la pistola. Si le pesa a uno, no hay que buscar un arma más liviana sino acostumbrarse a compensar con un poco de cadera y de atraso de torso. Sin exagerar.

Estos dos aspectos, sobre todo el primero, son los que dan forma a la idea de apuntar con el cuerpo, que es un concepto del que hablamos los tiradores de arma larga pero que también se aplica al arma corta.

Los tiros de prueba son los mejores que se han de hacer. La mayoría de los tiradores no le da a esa fase la importancia que tiene. Con esos cinco tiros has de comprobar que el arma está puesta en tiro para ese campo. Previamente te has aprendido los clics que van de un campo a otro. Pero has de comprobar en la prueba que lo has hecho bien. También compruebas que tu alzado, combinado con tu puesta en tiro es correcto para ese campo y esa luz; me refiero a la cantidad de blanco que dejamos entre el ras del alza-punto y el pie de negro. No te puedes permitir el lujo de ir "haciéndote" a lo largo de los tiros hasta que des con el punto dulce porque necesitas hacer dieces desde el primer momento. Eso te lo dice la prueba.

Y voy a decir una cosa que en un mundo de prisas parece una tontería. Un campeón de una copa del mundo, un monstruo, me dijo una vez que antes de pegar tiros es bueno meterse en una o varias tiradas de club, sin responsabilidad, sin pegar tiros o sólo unos pocos, pero observándolo todo, cogiendo el ritual y aprendiendo con los ojos y los oídos. Incluso sin munición, sólo con el arma, visualizando los tiros. Se lo pides al árbitro director de tirada y lo normal es que te lo permita. Te vas a un rincón y te pones a lo tuyo. Ese día aprendes un montón.

Muchos tiradores hacen mejor entrenamiento pegando un sólo tiro pero muy bien pegado que una tirada completa. Hace muchos años vivía justo al lado de un campo de tiro y como tenía el despacho

en el centro iba andando al trabajo, me llevaba la pistola y paraba diez minutos pegaba uno o dos tiros y seguía a lo mío. La verdad es que me sirvió mucho.

Saludos.

JW.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Parrish112 » 18 Abr 2014 02:45

Joe que de info para no tener tiempo!!!! Mil gracias!

Merece un relectura mas detallada con menos sueño!

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Parrish112 » 18 Abr 2014 09:47

Una pregunta sobre la postura: has dicho la forma en la que la postura debe cogerse. Pero.... Influye la apertura de los pies a la hora de apuntar????? He leído mucho sobre que la postura ha de ser cómoda ante todo, y que lo normal es a anchura de hombros... Pero si me voy alto y abro más los pies.... Cambia el punto de pegada en la diana???

Un saludo y gracias por cuidar de este deporte en el que empezamos!

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por JohnWoolf » 18 Abr 2014 12:49

En realidad lo que influye es en que un ángulo acertado para cada uno permite que los tiros vayan muy bien centrados. Me explico: si la postura natural de uno es apuntando con la bisectriz de los pies a las 10, por decir algo, pero no está exactamente en ese grado, los tiros le irán muy bien de altura pero seguramente serán 7 u 8 a las 9 o las 3. Alterando ligeramente eso a base de girar levemente, nada, unos mm, los pies sobre los talones sin modificar la pisada, te ayuda a meterlas en el 10. Eso es tan importante o más que la cacha, porque ya puedes llevarla muy bien adaptada que si el cuerpo te apunta fuera de blanco no las meterás con facilidad, te desorientarás y te cansarás física y psicológicamente.

Saludos.

JW.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por JohnWoolf » 18 Abr 2014 12:56

¿Abrir las piernas, cuánto? Yo creo que la mayoría se encuentran cómodos entre el ancho de las caderas y el de los hombros. Me parece que más cerca de la medida de las caderas, aunque cada uno se encontrará cómodo en un puntito. hay que encontrarlo.

Creo que lo que hay que vigilar es que se conserve la vertical cabeza-cuello-hombros-abdomen-caderas-rodillas-pies. Es una cuestión de equilibrio y estabilidad. Cuanta más apertura de piernas más inestabilidad. Esa "poca" mejora del centro de gravedad al bajar no creo que compense la inestabilidad, aunque, una vez más, cada uno es una historia.

Saludos.

JW.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por JohnWoolf » 18 Abr 2014 13:05

En los puestos de tiro verás quien adelante un poco las caderas, eche el cuerpo atrás, etc. Eso ya lo desarrolla cada uno con el tiempo, a veces sin darse cuenta. Creo que el término medio es adecuado para empezar. No te aconsejo que imites estilos extremos. Por ejemplo, dicen que yo soy agresivo en el Duelo de FC porque normalmente pongo más vertical la pierna fuerte (soy diestro) y por tanto rompo ese reparto casi equivalente de peso en las dos piernas. Es como si me echara encima del blanco hasta con la mirada. El estilo es fruto de la personalidad de cada uno. Aunque soy bastante frío de cabeza, físicamente me pongo como una moto en Duelo y es así como me va bien, pero puede que a ti no te sirva.

Saludos.

JW.

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **JohnWoolf** » 18 Abr 2014 13:15

No, si te vas alto y abres los pies no bajas el punto de impacto. Para bajarlo usa las alzas; conviene aprenderse de memoria cómo funcionan o llevar una chuleta, porque en mitad de la tirada no todo el mundo tiene el raciocinio para acertar con los clics.

Hay un tema importante, que es la altura del blanco en relación a la línea ojo-mano del tirador. Naturalmente, con nuestra posición ya interiorizada no podemos adecuarnos a esa diferencia de alturas de campo a campo. Ese, junto con las luces y otros, es uno de los factores que hacen que en algunos campos tiremos mejor que en otros. Observa que en algunos campos hay varios puestos con pozos para los tiradores altos; no se trata ya de evitar que la visera parabalas les tape la visión, sino de hacer que estén lo más cerca posible al 10 en altura.

Saludos.

JW.

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Tomate** » 18 Abr 2014 15:32

**"Parrish112 escribió:**

***Una pregunta sobre la postura: has dicho la forma en la que la postura debe cogerse. Pero.... Influye la apertura de los pies a la hora de apuntar?????"***

Claro que influye, tomá una postura alineada al blanco, poné el brazo paralelo al piso (como para disparar) y si abrís o cerrás las piernas (sin mover nada más) en la línea que une ambos pies por los arcos vas a ver como el brazo apunta mas alto o mas bajo según cierres o abras. Lo mismo pasa para las correcciones en deriva si sos diestro y avanzás el pie retrasado en la línea punta-talón vas a ver el brazo moverse a derecha y si retrasas el pie el brazo se moverá a izquierda. Si bien esta manera de corregir ya ha sido reemplazada por otra, siempre recomiendo a los principiantes manejar primero esta forma y el paso a la más nueva es sencillo, así que por el momento esta es la manera que deberías alinearte con el blanco.

**"Parrish112 escribió:**

***He leído mucho sobre que la postura ha de ser cómoda ante todo, y que lo normal es a anchura de hombros... Pero si me voy alto y abro mas los pies.... Cambia el punto de pegada en la diana???"***

***Un saludo y gracias por cuidar de este deporte en el que empezamos!"***

Si por supuesto que la postura debe ser cómoda y equilibrada, lo primero que debe hacer un tirador es encontrarse con su equilibrio, probá lo siguiente, Parate con las piernas abiertas el ancho de los hombros, espalda derecha y poco aire en los pulmones (para no estar inflado e inestable) cerrá los ojos, vas a notar como te bamboleás adelante atrás. Esto ocurre porque el centro de gravedad de nuestro cuerpo no cae exactamente en la línea que une ambos pies (por los arcos) y el cerebro debe estar continuamente corrigiendo para mantener el equilibrio.

Ahora con la apertura de piernas y la posición de los pies (movés los pies girando en el talón) buscás una postura donde el bamboleo sea el menor posible y allí tenés un postura de equilibrio para partir. El bamboleo no para nunca pero sí se atenúa en algunas posturas más que en otras.

Una vez que encontrás el equilibrio hay que trabajar en la alineación del cuerpo con el blanco y esto debe hacerse en cada situación o polígono en el que tirás.

Entonces busco el equilibrio, me paro frente al blanco pie hábil adelante, inhábil detrás, apertura ancho de hombros, cierro los ojos y levanto el arma hasta que el brazo esté horizontal paralelo al piso, abro y veo donde apunta el arma corrigiendo como te explico mas arriba siempre con el pié retrasado y siempre en las líneas punta/talón (derecha/izquierda) para la deriva y la que une los arcos en la altura (abrir o cerrar las piernas).

La idea es que estés lo mejor equilibrado posible, que el brazo en la horizontal (paralelo al piso) esté en la zona de puntería del blanco y que además estés cómodo. No se recomienda que el brazo esté inclinado con respecto a la línea que une al tirador con el blanco, porque ya se parte de un error, pero a veces por cuestiones físicas del tirador (muy alto o muy bajito) esto no es posible, pero los reglamentos y medidas de los blancos están pensados para que un sujeto entre el 1,60/1.80 aprox. no tenga mayores problemas de alineación.

Como verás hay que mantener una proporción entre algunos criterios y la comodidad para disparar ahí juega tu buen tino para saber cuando sacrificar estabilidad y cuando sacrificar alineación, en general la solución es un punto medio entre ambas cosas y no los extremos.

La cuestión de la postura es bastante compleja, pero creo que con estos criterios tenés para empezar a trabajar y después seguimos viendo que mejorar.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Dexterclaymore » 21 Abr 2014 00:55

***“Parrish112 escribió:***

***A ver que dicen los expertos pero.... Si yo tuviera esa puntuación podría bailar en el campo???? Jajajajajaj***

***Ahora en serio! Si fuera mía le daría unos clics hacia arriba.... Sería correcto???***  
***A ver que dicen los que saben!***

***Pd.... Hecho de menos al Flipk! Sabéis algo de el??? Nunca he coincidido en el foro con el ni en ningún lado tampoco! Pero sus consejos a lo largo de este hilo han sido la leche!!! Jajajaja”***

Hola Parrish, no creo que sea cuestión de clics, porque noto cuando el disparo me ha salido bien y se queda centrado, en el 8-9-10.

A ver que me dicen los expertos.

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por **Tomate** » 21 Abr 2014 01:59

**"Dexterclaymore escribió:**

***Después de muuuuuchos meses sin tirar con pistola he empezado y con el 9 Para.***

***Los comienzos siempre son difíciles, en mi caso catastróficos.***

***Me he visto incapaz de mantener la pistola quieta. Aparte de la falta total de entrenamiento he adelgazado unos kilos y he perdido masa muscular en los brazos, que creo que me ha afectado. Se me iban muchos impactos bajo.***

***¿Qué opináis?"***

Ante todo mil disculpas por no haber visto antes la consulta, si no hubieras puesto la respuesta a Parrish112 quizás nunca la habría notado.

En principio, los primeros entrenamientos después de una larga temporada sin disparar adolecen de todo tipo de fallas, en poco tiempo esto desaparece ya que nuestro cerebro recuerda como hacía las cosas y comienza a repetirlas, por lo que no le daría demasiado valor a esta primera tirada.

Los disparos bajos pueden tener varias causas, mala parada del arma, mal punto de apuntar, Gatillazo.

Ahora si vemos ambos blancos yo creo que hay que separarlos, una cosa son los errores del 1º y otra los del 2º blanco.

El primer blanco tiene la agrupación centrada por lo que podemos suponer que los disparos fueron correctamente apuntados (aunque no hayan salido bien después) los disparos bajos pueden tener como causas particulares (según libro):

- No se hace el Follow Trough.
- Tirador desconcentrado.
- Mala alineación del guión (guión bajo).

En el segundo blanco el centro de la agrupación se encuentra entre el numero 9 y 8 a las seis y los disparos "complicados" bajos a la derecha.

El centro de la agrupación se sube con las miras o prestando mas atención al punto de apuntar.

Los disparos a derecha bajos tienen como posibles causas:

- Pulsar el disparador tironeando a derecha.
- Aflojar la muñeca en el momento de disparar.

También hay un grupo de 4 impactos fuera de la agrupación que los atribuyo a un error de atención repetido cuatro veces.

De cualquier manera tengo la sensación de que hay que darle continuidad al entrenamiento para que los errores marquen una tendencia, mientras estés "recomenzando" no hay que preocuparse demasiado por algún defecto repetitivo, son muchos pequeños defectos que sabemos corregir, pero que la memoria neuromuscular no recuerda correctamente, pero al poco de practicar estos recuerdos aparecen y los errores se minimizan.

Un abrazo.

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por **Dexterclaymore** » 21 Abr 2014 21:53

Gracias Tomate, voy poco a poco, lo que más noto es la falta de concentración y que me cuesta mantener quieta el arma.

Ya os iré comentando.

Un abrazo.

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por Gauss » 22 Abr 2014 21:33

**“JohnWoolf escribió:**

***Gauss, igual que Tomate te digo que se puede y se debe conseguir que las alzas estén enrasadas antes de subir la mano. Luego hablaré más del tema si quieres. En la vida real nos fijamos en un punto en el suelo delante de nosotros, a 45º, mientras esperamos que el blanco se ponga de cara. Como hay tiempo de sobra, y si todo está en el sitio, alineas y enrasas apuntando a ese lugar; por cierto, intenta que no haya casquillos vacíos para que no te refleje el sol. Si tu postura es la correcta y lo tienes ensayado, levantas la mano y estás apuntando y con el punto inserto en la ventana del alza, con la misma luz en ambos lados y sus dos partes superiores enrasadas. Fuego y diez.***

***Saludos.***

***JW.”***

Hola a todos.

Hola JohnWoolf. Hoy he probado esto que comentabas y efectivamente he notado que puede subirse el brazo con la alineación punto-alza hecha, o casi, pero no me parece fácil, aunque le veo posibilidades..., y hay que practicarlo. Lo mejor, que puedo practicarlo en casa.

Por lo demás hoy he tirado de pena, no me encontraba. No sé si era porque la diana no está centrada en el puesto y para verme frente a ella me tenía que pegar prácticamente a uno de los paneles laterales en el puesto. Eso me ha incomodado. Pero sin excusas, hoy he tirado mal. El jueves me pondré las pilas.

Saludos

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por Parrish112 » 22 Abr 2014 23:15

Ha llovido todos los días que he librado! Tengo el arma y la poca munición que me han dejado comprar hasta el aumento de cupo para la compra de cartuchera que he pedido a la GC.... Así que..... Solo he tirado en seco, he aprovechado para poner el gatillo a punto, he limpiado el arma hasta el corvejón.....

Quiero oír el primer pum de Mi nueva (Pero mil veces disparada) GSP!!!!

De momento solo puedo darle a los dardos!!!



## Re: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por JohnWoolf » 23 Abr 2014 10:25

Qué tal, Gauss. Ayer me fui a entrenar Pistola Estándard y me acordé todo el tiempo del comentario de las vainas en el suelo mientras enrasas. Eran las 10:30 a.m. porque me gusta entrenar a la misma hora de la tirada, más o menos. Prácticamente cada serie tenía que salir del puesto para recoger las vainas que se quedaban en el suelo justito donde miraba al suelo para enrasar. Con el ángulo del sol me daban como un rayo láser.

Si te pasa eso en una tirada lo normal es que el árbitro te deje salir a recogerlas o quitarlas del medio en el cambio de blancos, así que no hay que cortarse en preguntarle. Saludos.JW.

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por JohnWoolf » 23 Abr 2014 10:31

En casa se puede practicar el enrasar, apuntar y disparar si uno se lleva vainas vacías del campo de tiro y las va girando dentro de la recámara para que la aguja pique cada vez en sano.

Vigila el canteo del arma. Hay que ser consciente de que eso ocurre y tenemos que conseguir dejar la pistola vertical. Muchos tiradores necesitan adaptar sus cachas para evitar que con su postura natural quede el arma canteada, normalmente hacia dentro. Saludos. JW.

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por Tomate » 23 Abr 2014 18:01

**"JohnWoolf escribió:**

***Gauss, igual que Tomate te digo que se puede y se debe conseguir que las alzas estén enrasadas antes de subir la mano. Luego hablaré más del tema si quieres."***

Yo diría que es imprescindible que se consiga que el arma suba alineada en la levantada.

**"JohnWoolf escribió:**

***En la vida real nos fijamos en un punto en el suelo delante de nosotros, a 45°, mientras esperamos que el blanco se ponga de cara. Como hay tiempo de sobra, y si todo está en el sitio, alineas y enrasas apuntando a ese lugar; por cierto, intenta que no haya casquillos vacíos para que no te refleje el sol. Si tu postura es la correcta y lo tienes ensayado, levantas la mano y estás apuntando y con el punto inserto en la ventana del alza, con la misma luz en ambos lados y sus dos partes superiores enrasadas. Fuego y diez."***

No dije nada a este consejo porque quise evitar una polémica, pero me doy cuenta que fue un error de mi parte, debí escribir esto apenas leí tu afirmación compañero JohnWoolf y confiar en que no te sientas molesto por no estar de acuerdo con vos.

En cualquier caso la discusión puede arrojar luz a ambos y me gustaría que no lo tomaras a mal, en ningún aspecto es personal el planteo, solo no coincido con lo que recomendás.

No solo lo digo yo, sino que la mayoría de los entrenadores te dirán que NO Se Deben Alinear Las Miras Abajo,

Lo correcto es armar el disparo antes de bajar el brazo a 45° (hace poco explicamos el tema del manejo del cronómetro) alinear el arma en el punto de apuntar con las miras enrasadas correctamente y descender el brazo sin dejar de mirar el blanco, al bajar el brazo rota por una cuestión anatómica, pero hará el mismo camino y la rotación inversa en la subida.

Al estar mirando el blanco, en el momento de la salida de la silueta hay dos maneras de llevar el arma al punto de apuntar:

- Una es encontrar las miras a la altura del 1/2 (otros prefieren 3/4) del blanco, alinear las miras (que ya deben venir aproximadas) y subir un poco mas lento haciendo el ajuste fino de la puntería, incluso algunos ya meten presión en el disparador cuestión de que al llegar al punto de apuntar el disparo salga.

- Y la otra es subir el brazo hasta la horizontal de un solo tirón, parar y terminar de alinear las miras en el punto de apuntar y soltar el tiro.

En lo personal cuando estoy bajo de entrenamiento uso la primera opción, cuando estoy "fino" uso la segunda. La primera me da mayor seguridad pero estira los tiempos y arriesga, la segunda es mas rápida y me dá tiempo de apuntar bien.

Para todo esto es imprescindible tener una buena cacha.

**"Gauss escribió:**

***Hola JohnWoolf. Hoy he probado esto que comentabas y efectivamente he notado que puede subirse el brazo con la alineación punto-alza hecha, o casi, pero no me parece fácil, aunque le veo posibilidades..., y hay que practicarlo. Lo mejor, que puedo practicarlo en casa."***

Es difícil y el arma cambia de postura al subir por la rotación natural del brazo, por eso no se recomienda.

**"Gauss escribió:**

***Por lo demás hoy he tirado de pena, no me encontraba. No sé si era porque la diana no está centrada en el puesto y para verme frente a ella me tenía que pegar prácticamente a uno de los paneles laterales en el puesto. Eso me ha incomodado. Pero sin excusas, hoy he tirado mal. El jueves me pondré las pilas."***

Nada de excusas, eso es bueno, hay que sacar lo que se hizo mal para corregirlo y olvidar lo malo rápidamente, es imprescindible reforzar lo que se hace bien, es muy importante que tu cabeza piense en lo que te sale bien y como mejorar, no quedarse "pegado" a lo que sale mal.

Pilas para la próxima y a seguir trabajando.

**"Parrish112 escribió:**

***Ha llovido todos los días que he librado! Tengo el arma y la poca munición que me han dejado comprar hasta el aumento de cupo para la compra de cartuchera que he pedido a la GC.... Así que.... Solo he tirado en seco, he aprovechado para poner el gatillo a punto, he limpiado el arma hasta el corvejón.....***

***Quiero oír el primer pum de Mi nueva(Pero mil veces disparada) GSP!!!!!"***

JAJAJAJA La ansiedad es un duro rival, pero ya llegará el momento mientras tanto la preparación previa es buena también.

**"Parrish112 escribió:**

***De momento solo puedo darle a los dardos!!!"***

Que no es poco, todo suma, afina destrezas, da intuición, yo tuve siempre un tablero de dardos a mano. Ahora hace un par de años que no lo he vuelto a colgar.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**□ por tirititao » 23 Abr 2014 20:17**

**"Tomate escribió:**

***No solo lo digo yo, sino que la mayoría de los entrenadores te dirán que NO Se Deben Alinear Las Miras Abajo"***

Totalmente de acuerdo con el compañero Tomate, si coges miras abajo y subes, las miras no llegan alineadas nunca, hay que alinearlas antes de bajar a 45 grados y mantenerlas con esa alineación.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**□ por JohnWoolf » 24 Abr 2014 01:19**

A esta hora ya no tengo mucho tiempo para escribir. Y desde luego no quiero entrar en polémicas porque cada uno tiene su estilo y si le funciona no hay mucho que discutir.

A mí me lo enseñó eso un campeón del mundo y hace muchos años que tiro así en Duelo y en .20" y 10" de PS. No se me desalinea ni un pelo. Precisamente lo que desaconsejo fervientemente es buscar la alineación de miras, enrase, igualar luces, etc, en el momento de levantar la mano. Soy consciente de que llegué a 1ª Especial y a hacer puntos con confianza cuando mejoré en Duelo gracias a esa técnica. Vale, hay tiradores de 1ª Especial que usan otras técnicas, pero todas son buenas si dan resultados y ninguna es descartable desde el plano teórico. No hay tirador a quien haya ayudado a progresar que no haya tirado mejor con la técnica de alinear miras abajo esperando que el blanco se ponga de cara. Saludos. JW.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**□ por Tomate » 24 Abr 2014 05:58**

Bien, como dije arriba mi intención no es polemizar con el compañero JohnWoolf, ambas posturas

están planteadas y los que lean sabrán diferenciar cual les es más cómoda y cual no les sirve. Como hemos dicho muchas veces, nadie es dueño de la verdad, lo que a unos les sirve a otros puede que no.

Sigo pensando que las técnicas correctas son las que describo y curiosamente por los mismos argumentos que el compañero JohnWoolf y cito:

***"JohnWoolf escribió:***

***..... No hay tirador a quien haya ayudado a progresar que no haya tirado mejor con la técnica....."***

Así que bueno las dos campanas están escritas y cada uno sabrá a que hacerle caso probar y ver.....  
Un abrazo

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

✉ por Parrish112 » 27 Abr 2014 18:57

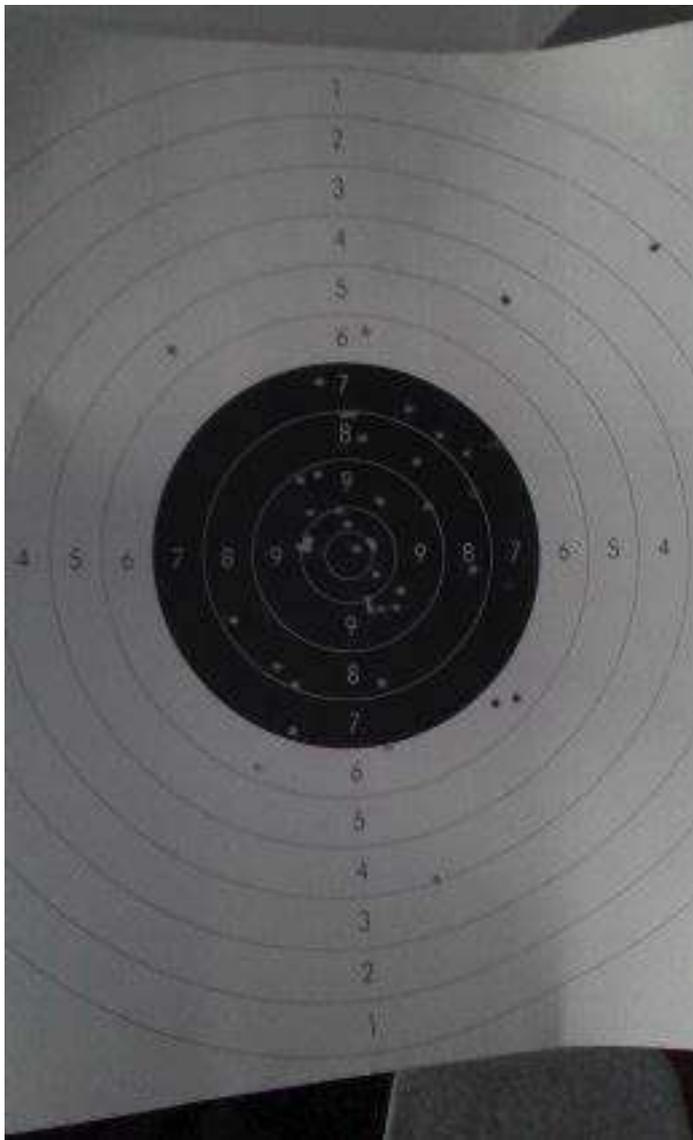
Ya he estrenado la GSP!!! Y..... No ha ido nada mal!!! Hay que joderse! Estoy como un niño con juguete nuevo!!

Os cuento la experiencia!

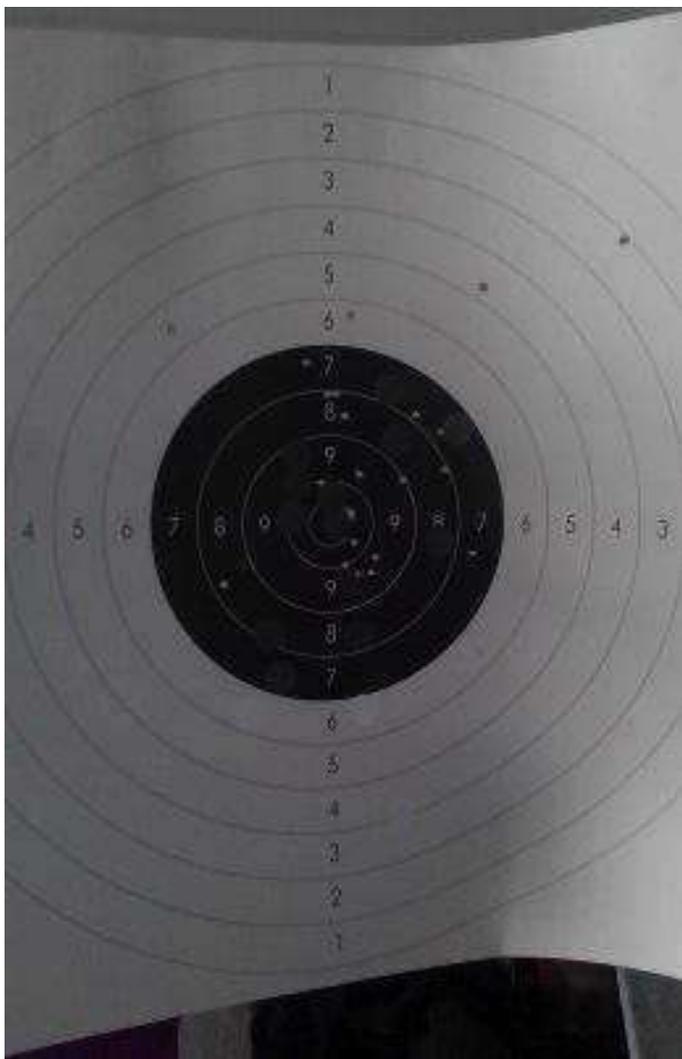
He comenzado mirando tiro a tiro los primeros 5, y he visto que se iban bajos (Fuera del negro a las 5-6) los primeros 3, así que.... Como no he llevado destornillador.... He comenzado a apuntar justo por debajo del negro, no al 4-5 como había hecho....

En series de 5 he finalizado los primeros 25 y he parcheado. He estado mirando cada 5 disparos siempre.

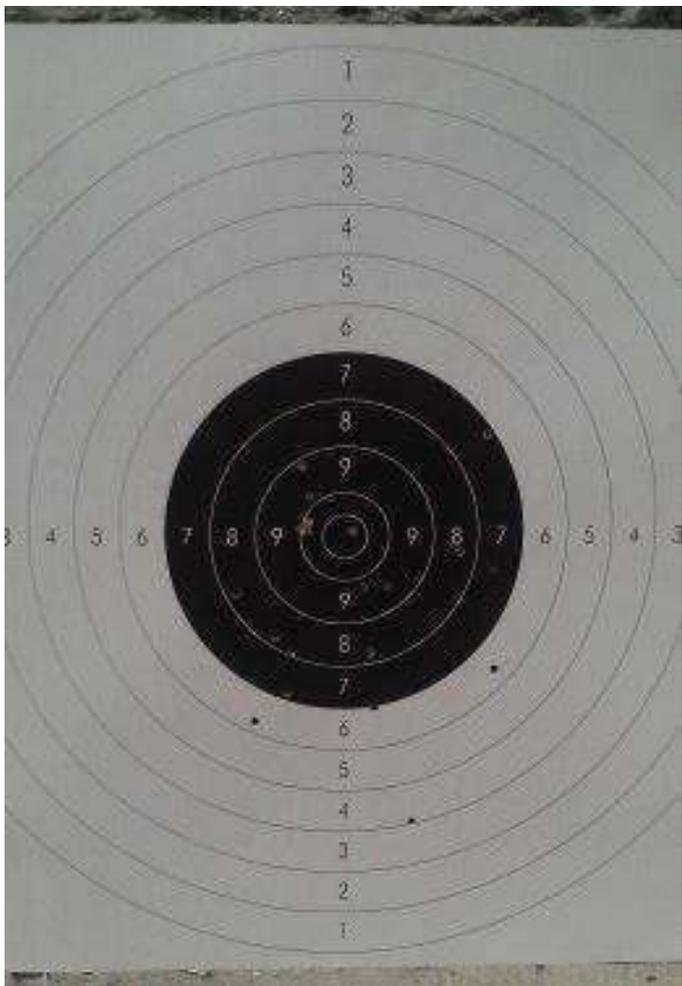
Después he hecho otros 20, pero sobre los 12-13 han llegado a la galería un instructor y su alumno que han empezado a hablar muy alto y a dar martillazos para poner las miras en su sitio... Así que he dado los que se han ido altos uno seguido del otro al 4-3-2... Y he decidido finalizar la sesión! Os pongo fotos de los primeros 25, de los 20 siguientes y de todos juntos tras quitar los parches



Las dos tandas juntas tras quitar los parches



*Segunda tanda de 20 después de parchear*



*Primeros 25*

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 28 Abr 2014 01:02

Excelente!!!! No podías pedir mejor estreno.

La próxima hay que llevar destornillador jajajajaja

Habitualmente hacemos análisis de agrupaciones y demás, pero me parece prematuro para tu primera sesión de disparos con el arma, creo que hay que seguir disparando, mejorar la técnica y después vemos.

Felicidades por el primer contacto con el arma y a seguir en la lucha.

Un abrazo

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Parrish112** » 28 Abr 2014 02:07

Gracias tomate!!!!

Necesitaba esta sesión con tanto negro y por supuesto.... Tu aprobación!!!! Jajajajaja

He sacado buenas conclusiones:

- Cuando no sale el tiro.... No fuerces!!
- Ten la cabeza en donde tiene que estar... No en lo que te has dejado en el coche.
- Lleva todo... Incluido destornilladores (Ya están en la caja)
- Los blancos han sido todos por darme prisa o sacar sin estar del todo convencido.
- HACER 10 ES POSIBLE! Nunca dudes de que puedes o no podrás!!!

De momento me tengo que poner con la postura en casa, veo que en unas me echo hacia atrás, en otras abro mas las piernas..... En seco debo fijar esas cosas, y sobretodo... Ver que posturas me convencen mas y me dan mas estabilidad.... Porque ha habido momentos en los que tenia mucho bailoteo corporal, además del tembleque de la mano.

Lo que si que veo es que cada vez me cuesta menos subir y encontrar las miras alineadas, o encontrar el guion fácilmente. Me imagino que tiene que ver los ejercicios que dijisteis en seco con los círculos, los ejercicios de levantada y tal.

Seria bueno fijar un entreno constante???? Leí que alguien entrenaba siempre igual, 15 min de ejercicios en seco, 5 series de precisión, 5 de 20", 5 de 10". Cuando el blanco vuelto, líneas horizontales y verticales??? Solo cuando ves que lo necesitas?

Sé que esta hablado, pero yo dispongo de 6-8 días de entrenamiento al mes, y de muchos días en casa de tiro en seco

Mil gracias por este hilo!!!! Sois unos cracs!!!

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 28 Abr 2014 07:08

**"Parrish112 escribió:**

**Gracias tomate!!!!**

**Necesitaba esta sesión con tanto negro y por supuesto.... Tu aprobación!!!!**

**Jajajajaja"**

JAJAJAJA Ante todo, no hay nada que agradecer, me alegra que te sirva de algo.

Y claro que tenés mi aprobación, una excelente primera tirada para un arma nueva y el resultado es muy alentador.

**"Parrish112 escribió:**

**He sacado buenas conclusiones:**

**-Cuando no sale el tiro.... No fuerces!!"**

No se pueden volver los disparos que ya salieron pero se puede evitar que uno malo salga, así que hay

que cuidar cada uno como si fuera único, lo hemos dicho muchas veces pero va una vez mas: "El torneo no se compone de 60 disparos, solo de uno, el que estas tirando, son 60 torneos"

**"Parrish112 escribió:**

***-Ten la cabeza en donde tiene que estar... No en lo que te has dejado en el coche."***

Absolutamente, concentrarse en la concentración no sirve, hay que concentrarse en la actuación, si la mente vuela los disparos también.

**"Parrish112 escribió:**

***-Lleva todo... Incluido destornilladores (Ya están en la caja)"***

JAJAJAJA De los errores se aprende, de ahora en más no faltará el destornillador.

**"Parrish112 escribió:**

***-Los blancos han sido todos por darme prisa o sacar sin estar del todo convencido."***

Mejor tirar menos y tranquilo que mucho apurado. Controlar la ansiedad es parte del trabajo.

**"Parrish112 escribió:**

***-HACER 10 ES POSIBLE! Nunca dudes de que puedes o no podrás!!!"***

Si podés tirar un centro, podés hacer 60 más, nadie te lo impide.

**"Parrish112 escribió:**

***De momento me tengo que poner con la postura en casa, veo que en unas me echo hacia atrás, en otras abro mas las piernas..... En seco debo fijar esas cosas, y sobretodo... Ver que posturas me convencen mas y me dan mas estabilidad.... Porque ha habido momentos en los que tenia mucho bailoteo corporal, además del tembleque de la mano."***

Cosa por cosa, busca un plan de trabajo y aplícate a el, un día el equilibrio, otro la postura, otro la levantada, así se arma el rompecabezas.

**"Parrish112 escribió:**

***Lo que si que veo es que cada vez me cuesta menos subir y encontrar las miras alineadas, o encontrar el guion fácilmente. Me imagino que tiene que ver los ejercicios que dijisteis en seco con los círculos , los ejercicios de levantada y tal."***

Sin dudas y lo bueno es que a medida que ajustás alguna cosa podés dedicarte a trabajar en otras, igual siempre es bueno volver sobre lo que hacés para asegurarse que lo hacés bien.

**"Parrish112 escribió:**

***Seria bueno fijar un entreno constante???? Leí que alguien entrenaba siempre igual, 15 mis de ejercicios en seco, 5 series de precisión, 5 de 20', 5 de 10'. Cuando el blanco vuelto, líneas horizontales y verticales??? Solo cuando ves que lo necesitas?"***

No, yo creo que el entrenamiento debe ser variado y en lo posible divertido, una cosa es hacer el trabajo seriamente y otra es no tener buen humor para hacerlo y no disfrutarlo. En lo personal soy serio cuando entreno, pero me permito variar ejercicios, hacer cada vez cosas diferentes, por ejemplo con todo lo que nombraste se pueden hacer varios esquemas de entrenamiento (dependiendo de la munición que tengas) los 15/20 minutos de tiro en seco, son imprescindibles (eso no variarlo de ser posible) por ejemplo, 10 disparos con blanco vuelto (B.V.), 10 con blanco con raya vertical, 10 con B.V.; 10 con blanco con franja vertical; 10 con B.V.

Ya tenés 50 disparos, seguís con 3 series de 10 disparos buscando máxima precisión Total: 80 disparos Tiempo: 2 ó 2 1/2 horas.

Próximo entrenamiento, 15/20 minutos de tiro en seco, 20 con B.V., 15 disparos seguidos sin bajar de 7 (si tirás un 7 ó menor a 7 volvés a empezar la cuenta)

Por ejemplo 1º=10; 2º=9; 3º=10; 4º=8; 5º=6 (vuelta a empezar hasta conseguir 15 sin 7 ó menos, cuando esto va bien ponés 8 ó menos, y así hasta conseguir 9 ó menos).

Respecto de las series y cantidad de disparos, lo primero es la precisión, yo trabajaría sobre ella hasta tener un grupo consistente en 150" , después trabajar 20" hasta tener un grupo respetable. Y después 10" . Una vez que precisión está manejada la distribución de la munición sería 20% para lo que mejor

no sale, 30% para la segunda mejor y 50% para lo que mas nos cuesta, en general un tirador medio reniega con las series de velocidad así que supongamos que lo que mejor hace es precisión después 20" y lo que mas le cuesta es 10" si tengo 100 balas (dos cajas) hago 20 disparos en 150, 30 disparos en 20" y 50 disparos en 10".

Con el correr de los entrenamientos, esta distribución la usás con los tiempos que querés reforzar. Si hay poca munición no te olvides que 20" y 10" podés usar 2 balas por serie y hacés 1º y 2º disparos y 3º,4º,y5º solo hacés los movimientos se puede practicar bastante levantada 1º y 2º disparo y después hacer un par de series con los 5 cartuchos vivos.

**"Parrish112 escribió:**

***Sé que esta hablado, pero yo dispongo de 6-8 días de entrenamiento al mes, y de muchos días en casa de tiro en seco***

***Mil gracias por este hilo!!!! Sois unos cracs!!!"***

Como siempre decimos, cada uno dispone de lo que dispone, pero sería bueno que planificaras los días de entrenamiento, llevaras una libreta de tiro (donde se anota todo lo que hacés y las cosas sobresalientes de cada sesión) y cumplieras con cada punto del plan, tirás menos cuando estás lejos de una competencia y mas balas cuando estas cerca de ella.

Me alegra que estés "metido" en el tema y espero que vayas mejorando cada vez un poco más. Siempre recordar Paciencia y constancia, no desanimarse nunca. Un abrazo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por isakito » 29 Abr 2014 12:10**

**"Parrish112 escribió:**

***Ya he estrenado la GSP!!! Y..... No ha ido nada mal!!! Hay que joderse! Estoy como un niño con juguete nuevo!!***

***Os cuento la experiencia!***

***He comenzado mirando tiro a tiro los primeros 5, y he visto que se iban bajos (Fuera del negro a las 5-6) los primeros 3, así que.... Como no he llevado destornillador.... He comenzado a apuntar justo por debajo del negro, no al 4-5 como había hecho....***

***En series de 5 he finalizado los primeros 25 y he parcheado. He estado mirando cada 5 disparos siempre.***

***Después he hecho otros 20, pero sobre los 12-13 han llegado a la galería un instructor y su alumno que han empezado a hablar muy alto y a dar martillazos para poner las miras en su sitio... Así que he dado los que se han ido altos uno seguido del otro al 4-3-2... Y he decidido finalizar la sesión! Os pongo fotos de los primeros 25, del los 20 siguientes y de todos juntos tras quitar los parches"***

Lo fundamental es que ahora mismo te olvides de los puntos, tu preocupate de agrupar, repite siempre la misma rutina, la respiración, empuñar el arma siempre igual (yo cierro los ojos para sentirla mejor), la toma de miras, nunca mirar el blanco siempre el punto, y es bueno que llegues a un punto que aun con gente hablando detrás tuya tu no seas ni consciente de ello, tienes que estar enfrascado en tu tirada concentrado al 100% y veras como con los días mejoraras un montón porque al fin y al cabo esto es muy mecánico un saludo!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por Parrish112 » 29 Abr 2014 13:17**

Jajajajaja, tomo nota!!! Siempre es un placer recibir consejos! Pero si además haces buenos puntos..... Mejor!! Jajajajajajajaj

No llegué a sumar nunca durante la tirada, cuando llegué a casa lo hice.

En cuanto a lo del silencio.... No me suele molestar el ruido, más cuando yo juego a los dardos en bares poco silenciosos, lo que si que note es que acostumbrado a un ruido constante, me adapto, pero gritando, disparando y amartillando las miras a ratos.... Se me hizo cuesta arriba.

Mañana posiblemente vaya de nuevo al campo de tiro, así que ya os contare que tal!

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

📅 por Parrish112 » 03 May 2014 23:12

Bueno!!!! Ya he llegado de mi segundo día de tiro!! Bueno, en realidad han sido dos días.... Pero de ayer..... Mejor ni hablar!!!! Bueno os explico el porque:

Ayer fui al campo con el palito del infierno que acaba con punta plana, dispuesto a hacer lo propio con los palitos Infernales con rosca que hay en la maquina que pega tiros (como me recomendasteis).... El resultado fue.... Desastroso!!!! No veía la diana! No subía del 4... Y lo peor... Sin un patrón concreto, se iban a la 1, a las 2, a las 4, a las 6, a las 9, las 11..... Así que en ese mismo instante.... Acabo la jornada de tiro, con solo 15 agujeros en la diana.

Y hoy.... Mente sana en cuerpo sano.... Tenia la decisión y la capacidad para hacerlo, así que recordando que tenia un manual escaneado de la GSP.... He mirado el funcionamiento de las miras..... Y he visto que si había tocado 4 clics.... Tendría que haber movido al menos 15 o 20, por lo que..... Simplemente lo he hecho.... Abajo y a la izquierda.

Cuando he empezado a hacerlo casi bien del todo.... Han llegado tres de los que se examinaron conmigo, y he probado todos los juguetes que llevaban de 9mm!

Así que después de divertirnos... He vuelto a lo que estaba haciendo, ya sin destornillador y a solo 15 minutos del final de la jornada, he tirado sin mirar las puntuaciones tres series de precisión, una serie de 20 segundos y los 4 disparos que me quedaban para acabar la caja.

El resultado de esta ultima serie es el siguiente:



Increíble!!!

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

📅 por Tomate » 04 May 2014 01:50

**"Parrish112 escribió:**

***..... El resultado fue.... Desastroso!!!! No veía la diana! No subía del 4... Y lo peor... Sin un patrón concreto, se iban a la 1, a las 2, a las 4, a las 6, a las 9, las 11..... Así que en ese mismo instante.... Acabo la jornada de tiro, con solo 15 agujeros en la diana."***

Bueno, El Chavo decía que: **"Echando a perder se aprende"**.

De los errores se gana experiencia y el manejo del equipo requiere de algún tiempo, estas vez sí llevaste destornillador ¿cierto?.

**"Parrish112 escribió:**

***Y hoy.... Mente sana en cuerpo sano.... Tenia la decisión y la capacidad para hacerlo, así que recordando que tenia un manual escaneado de la GSP.... He mirado el funcionamiento de las miras..... Y he visto que si había tocado 4 clics.... Tendría que haber movido al menos 15 o 20, por lo que..... Simplemente lo he hecho.... Abajo y a la izquierda."***

Cuando todo falle, lea el manual.....

**"Parrish112 escribió:**

***Así que después de divertirnos... He vuelto a lo que estaba haciendo, ya sin destornillador y a solo 15 minutos del final de la jornada, he tirado sin mirar las puntuaciones tres series de precisión, una serie de 20 segundos y los 4 disparos que me quedaban para acabar la caja.***

***El resultado de esta ultima serie es el siguiente:"***

Debido a la "mezcla" de series y tiempos voy a seguir con la postura de no leer el blanco en cuanto a defectos técnicos. Pero si quiero que veas el blanco y las zonas marcadas que te he puesto:



El centro de la agrupación más concentrada está en la cruz amarilla, y la componen todo lo que está encerrado en el círculo amarillo, si vos dás unos clics a la izquierda estarías metiendo los impactos a la zona 9/10 y solo se saldrían los que están marcado en rojo. Es sencillo ver que ganaría muchos puntos con esta corrección. Por un lado hay varios disparos que subirían el puntaje y solo 3 ó 4 corren el riesgo de perder puntos por salirse de zona.

En cuanto a los clics (No recuerdo cuanto corrige la Walther) si corrige una diámetro de bala a 25 mts estamos hablando de unos 7/8 clics (45/48 mm.) y si corrige 1 cm a 25 mts. 4/5 clics. También podrías subir uno o dos, pero esto se prueba, y se corrige mirando el blanco o durante la tirada con el catalejo.

Aquí viene un tema que ya tocamos pero quiero volver un poco sobre él. Te dije que de entrada el catalejo no era imprescindible y lo sostengo, porque para corregir como te planteo arriba es necesario que el tirador sea constante, tenga una cierta estabilidad en pegar 9/10 y agrupar, entonces el tirador sabe cuando hizo un mal disparo y no debe considerarlo, y sabe cuando hizo un disparo de 10 y que si no está en el centro debe tocar las miras para llevar los siguientes disparos iguales a este (y que se supone serán la mayoría) al 10.

Por ello no te apures, me parece que como comienzo estas muy bien parado. No te salís de la diana y eso es muy bueno. Hay que consolidar lo que hacés y proponerse el crecimiento, ganar experiencia, que muchas cosas fluyan con mayor facilidad (operaciones con el arma, el manejo del equipo, tener los elementos necesarios y automatizadas varias de las tareas de tiro).

Creo que el comienzo que estás teniendo es alentador, no te desanimes por las cosas que no salen bien.

Un fuerte abrazo.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

por marroyol » 04 May 2014 14:35

Buenas tardes, la walther corrige 5 mm por clic en deriva y 7 mm por clic en elevación a 25 metros.

Es bueno hacerse con una tabla en la que apuntemos no solo lo que corrige un clic sino varios.

LAMA			ELEVACION		
CLICKS	MIRA mm	BLANCO cm	CLICKS	MIRA mm	BLANCO cm
1	0,50	6,25	3,00	0,50	6,25
2	0,08	1,04	1,00	0,17	2,08
3	0,17	2,08	2,00	0,33	4,17
4	0,25	3,13	3,00	0,50	6,25
5	0,33	4,17	4,00	0,67	8,33
6	0,42	5,21	5,00	0,83	10,42
7	0,50	6,25	6,00	1,00	12,50
8	0,58	7,29	7,00	1,17	14,58
9	0,67	8,33	8,00	1,33	16,67
10	0,75	9,38	9,00	1,50	18,75
	0,83	10,42	10,00	1,67	20,83

WALTHER			ELEVACION		
CLICKS	MIRA mm	BLANCO cm	CLICKS	MIRA mm	BLANCO cm
1	0,04	0,5	1	0,06	0,7
2	0,08	1	2	0,12	1,4
3	0,12	1,5	3	0,18	2,1
4	0,16	2	4	0,24	2,8
5	0,2	2,5	5	0,3	3,5
6	0,24	3	6	0,36	4,2
7	0,28	3,5	7	0,42	4,9
8	0,32	4	8	0,48	5,6
9	0,36	4,5	9	0,54	6,3
10	0,4	5	10	0,6	7
11	0,44	5,5			
12	0,48	6			
13	0,52	6,5			
14	0,56	7			
15	0,6	7,5			
16	0,64	8			
17	0,68	8,5			
18	0,72	9			
19	0,76	9,5			
20	0,8	10			

VOSIUK			ELEVACION		
CLICKS	MIRA mm	BLANCO cm	CLICKS	MIRA mm	BLANCO cm
6	0,50	6,6	8	0,25	3,30
1	0,08	1,1	1	0,03	0,41
2	0,17	2,2	2	0,06	0,83
3	0,25	3,3	3	0,09	1,24
4	0,33	4,4	4	0,13	1,65
5	0,42	5,5	5	0,16	2,06
6	0,50	6,6	6	0,19	2,48
7	0,58	7,7	7	0,22	2,89
8	0,67	8,8	8	0,25	3,30
9	0,75	9,9	9	0,28	3,71
10	0,83	11	10	0,31	4,13
11	0,92	12,1	11	0,34	4,54
12	1,00	13,2	12	0,38	4,95
13	1,08	14,3	13	0,41	5,36
14	1,17	15,4	14	0,44	5,78
15	1,25	16,5	15	0,47	6,19
16	1,33	17,6	16	0,50	6,60
17	1,42	18,7	17	0,53	7,01
18	1,50	19,8	18	0,56	7,43
19	1,58	20,9	19	0,59	7,84
20	1,67	22	20	0,63	8,25
21	1,75	23,1	21	0,66	8,66

página 1

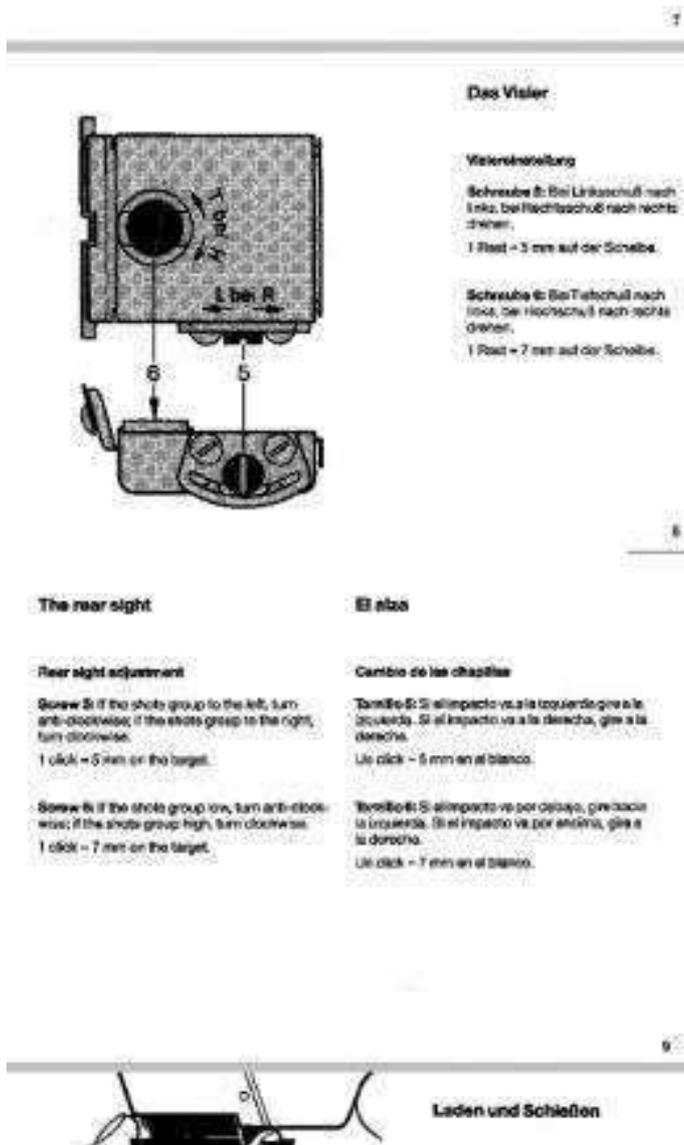
## Re: Entrenando (para novatos como yo)

por Parrish112 » 04 May 2014 21:17

Me estoy haciendo una carpetilla con un cuaderno y va todo para dentro!!! Jejejeje  
Cuando gane mi medalla olímpica que sepáis que vais a estar grabados en el reverso!!

Gran hilo de nonick!!!

ADJUNTOS



Edito para confirmar lo aportado por el compañero

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por **Tomate** » 05 May 2014 19:18

Excelente!!!! Siempre se recomienda llevar una Libreta de Tiro donde se anotan todos los elementos que surgen durante entrenamientos y competición, si hay sol, si nublado, que lentes usamos cuantos clics de mira dimos, que pensábamos cuando hicimos una buena serie, y que cuando hicimos una muy mala, en fin..... También debe llevar un apartado para el equipo, cuantos clics corrigen las miras, que filtros tienen los anteojos de tiro y cuando los usamos, que posición tiene la cacha en cada momento y así.

Muchos tiradores de punta cuando se les pregunta cual es su pieza de equipo más preciada (esa que no desean olvidarse en casa) contestan la [Libreta de Tiro](#)

Un fuerte abrazo.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por **Parrish112** » 07 May 2014 16:33

Muy buenas!!

Igual soy muy pesado, no?? Si de verdad lo opináis no dudar en decírmelo!

Ya por fin creo que he Terminado de centrar las miras!

He visto un par de gatillazos que se han reflejado en la diana y hoy por fin he comenzado a adivinar los tiros buenos y los que se desviaban.... Hacia donde se iban acertando en mas de un 70% de ellos, pero no la distancia a la que quedaban del centro.

En cuanto a la puntuación... Veo que voy subiendo cada día un poquito la media! Ya en la mira tengo el día 18 mi primera tirada oficial en la que me voy a inscribir en Sotillo de la adrada.

Os dejo la diana!



## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 08 May 2014 05:07

Estimado, en lo personal no me molesta en lo más mínimo que preguntes todo lo que quieras y ojalá siempre tengamos respuestas útiles. Para eso es el hilo y por ello hace tantos años que lo sigo.

Veo que tus miras están mejor, quizás algún par de clics por debajo, pero me parece que ahora hay que rodar, meterle tiros, mejorar la agrupación y ya habrá tiempo para el ajuste fino.

Si tenés tu primer competencia en unos 10 días (aprox.) hay que ir mentalizándose e ir visualizando la competencia, preparando la mente para el día de la tirada. En los próximos entrenamientos (sean en seco o con fuego real) ir visualizando la competencia e ir preparando la mente para todo lo que vamos a vivir ese día.

Hay algunas cosas que me gustaría decirte, NO inventes nada en la competencia, los inventos, cambios y cosas nuevas deben probarse en entrenamiento, en la competencia se hace lo que se sabe y uno se aferra a lo que sabe hacer, las cosas que no se han probado, no es en competencia el lugar para hacerlo.

NO Prestes oídos ni atención a los "quejosos" solo influyen negativamente en tu actuación, esos compañeros que están en la competencia quejándose de todo, (viento, luz, jueces, munición, pistola miras, etc. etc.) y contándote con lujo de detalles como dispararon un 4. NO!!!! , no me enseñen a tirar mal!!! eso se hacerlo solo, enséñenme como se hace bien!!!!. Escuchar a todos no oír a nadie mas que a vos mismo.

Aférrate a lo que sabés hacer, confiá en tus habilidades y mantené la mente en el desempeño, fuera pensamientos negativos y no dejes de luchar hasta el último disparo (Aunque no siempre las cosas salgan bien siempre hay que seguir intentando).

Espero tengas mucha suerte y buenos disparos.

Un abrazo

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **JohnWoolf** » 08 May 2014 18:10

En esa primera tirada no busques el resultado, porque si te salen dos o tres tiros malos tu cabeza empezará a defraudarse al ver que no salen los puntos que ha "aprendido" que puedes hacer en entrenamiento y lo normal es que te vengas abajo.

La clave que creo que se debe seguir, y que es como aprendí a hacer desde Tercera hasta el día de hoy es que cada tiro en el papel es el reflejo de lo que has hecho bien o mal en el puesto. Junto con eso, los resultados salen (al menos en la primera mitad o así de tu carrera como tirador) a base de poner en práctica los fundamentos del tiro, de modo que cada tiro es éxito o fracaso si has hecho lo que te enseñaron; el papel lo dirá. Luego, ya en Primera o Primera Especial, ya tiramos con otro planteamiento, en el juega mucho la seguridad que ha adquirido la cabeza a base de miles de tiros, pero eso ya es otra historia y está en el futuro.

Pero yo estoy convencido de la absoluta necesidad de emplear el catalejo. Para cada tiro y para cada final de serie. Ese juego tiro/inspección visual es esencial para reafirmar lo hecho. Además, es el camino para aprender eso que llamamos en inglés "shot call" y que no es ni más ni menos que saber decir dónde ha ido el tiro sólo con lo que has visto en el momento de soltar el disparo. No mirar el catalejo te conduce a retrasar esa experiencia y por tanto ese conocimiento.

En línea con lo antedicho, yo siempre aconsejo un catalejo de codo como los que usamos para tirar tendido. La mayoría de ellos tienen un a cincha en medio para girar el catalejo sobre su eje mayor, lo que hace que el ocular quede perfectamente encarado a tu ojo con un poco de práctica; por eso son mucho más cómodos que los rectos.

Saludos. JW.

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Parrish112** » 09 May 2014 01:52

Por mi experiencia en los dardos... Me lastra mucho saber que he tirado mal los dos primeros dardos de la serie, pero sin embargo, soy capaz de abstraerme lo suficiente mientras tira mi adversario sus

tres dardos como para hacerlo bien en la siguiente serie.

Así que con vuestro permiso... Creo que lo voy a seguir haciendo como lo he estado entrenando, que es mirando por separado las series, contando con que el tiempo de recarga me sirva para coger aire de nuevo y pensar en una canción que tengo siempre en la cabeza, que me ayuda mucho en competiciones. Para los que tengan curiosidad... La canción es réquiem por un sueño (réquiem for a dream) que tarareo en mi cabeza siempre que empiezo a verme fuera de concentración o sobreexcitado por una buena tirada.

En cuanto a lo del catalejo... Tengo uno de codo, que normalmente me pongo en la mesa, pero el pie es muy bajo y tengo que mover la posición para observarlo. Me podéis decir las normas que hay sobre eso?? Si compro un pie mas alto puedo ponerlo en el suelo en vez de en la mesa? Es recomendable?

Ya contestando a Tomate.... He estado probando esas técnicas y me parecen súper útiles! Voy con la idea de superar mi anterior competición... Que la puntuación fue 0!!! Jajajajaja así que no creo que las expectativas deban ser ir a ganar... Pero.... Puestos en harina... Soy muy competitivo!! No me gusta perder ni al pares y nones!

Me gusta mucho el pensamiento de que hasta el ultimo disparo suma, es algo que siempre suelo hacer. Cuando ya veo perdida una partida sigo tirando para entrenar, lo que hace que baje la ansiedad por "creerte perdido" y mejoro mucho la media, llegando a ganar partidas por empezar a darle todo cuando mi compañero lleva una tendencia a la baja cuando se ha relajado por verse ganador. Lo bueno es que aquí mi contrincante soy yo mismo, por lo que.... Quien me conoce mejor que yo mismo?

En serio, siendo mi primera vez creo que tendré los nervios propios de la novedad, unidos a los de ver tanta arma bonita junta, tantos deportistas y tanta gente mirando detrás de la cristalera. Pero bueno, espero que me de tiempo a empaparme del ambiente y de paso a entrenar un día mas con alguien que me cuente los puntos gratis! Y como no... A hacer una actuación digna!

En cuanto a llevar la puntuación, viendo que mi media es poco superior a 8, para no sumar, voy a coger como referencia el 8 y si le doy un 10, apuntaré +2, si le doy un 9 apunto +1, si es 8 un 0, 7= -1.... Así no sumo durante la tirada pero luego puedo analizar lo que he hecho.

Creo que de todas las fórmulas que se han planteado en este hilo es la que mas me ha gustado.

Y nada! Que mil gracias! Ya os contaré que tal! De momento no me quedan balas para tirar hasta la competición, así que entrenaré en seco hasta el día D!! Mil gracias por las aportaciones!

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por sustavic** » 09 May 2014 10:18

A mi enseñaron que no existe el 9 el 8 ni el 7...

Solo existen los 10's altos o bajos.....

Es tener la conciencia y seguridad de que estas haciendo las cosas bien..

Como tú, yo cuento dieces, si sale un 9 perfecto, si sale un 8 le resto al diez y sigo con un 9 ( diez alto o bajo)

Hay que tener la mente fría y que no te altere un diez ni un ocho, en ese momento todo empieza a ir bien...

Eso es lo realmente complicado, ni ponerte demasiado cachondo cuando llevas 3 dieces ni cabrearte cuando sale un 6 jajajajaja.

Pero es lo bonito de este deporte, no? que cada entreno y campeonato es totalmente diferente.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate** » 09 May 2014 16:42

Qué bueno y qué útil que cada uno cuente como lidia con la presión de competencia, esto muestra que no hay una sola forma de hacerlo y que por otro lado NADIE está exento de la presión. Nos pasa a todos en mayor o menor medida.

Con relación a lo que dice sustavic, tengo un compañero que tiene un "cuentaganado" es un apartito

con un pulsador (los hay mecánicos y electrónicos) que cada vez que lo pulsas suma una unidad, el lo usa para contar los puntos que pierde de 10 por ejemplo si tira un 9 pulsa una vez, si tira un 8 pulsa 2 veces un 7 = 3 pulsos. Al final tendrá un número que restado de 600 da justo el puntaje logrado.

**"Parrish112 escribió:**

***En cuanto a lo del catalejo... Tengo uno de codo, que normalmente me pongo en la mesa, pero el pie es muy bajo y tengo que mover la posición para observarlo. Me podéis decir las normas que hay sobre eso?? Si compro un pie mas alto puedo ponerlo en el suelo en vez de en la mesa? Es recomendable?"***

Ya he escrito mucho del tema del catalejo en este hilo:

Uso del catalejo ([pinchar aquí](#))

Otros compañeros también por lo que no volveré a ello.

El tema del trípode o de un pie diferente, no recuerdo bien el reglamento, pero me parece que mientras no invadas espacio ajeno no hay regulación acerca del pie del mismo. Debe entrar en tu espacio y además debería ser sencillo de transportar (para tu comodidad). Aquí hacemos una prensa (que aprieta en la mesa) con un eje largo en general telescópico (2 ó 3 tramos uno dentro del otro) que permite poner el catalejo a diferentes alturas y así no hay que desarmar toda la postura para ver por el.

**"Parrish112 escribió:**

***Ya contestando a Tomate.... He estado probando esas técnicas y me parecen súper útiles! Voy con la idea de superar mi anterior competición... Que la puntuación fue 0!!! Jajajajaja así que no creo que las expectativas deban ser ir a ganar... Pero.... Puestos en harina... Soy muy competitivo!! No me gusta perder ni al pares y nones!"***

Me gusta lo que leo..... es bueno la mentalidad competitiva y no proponerse metas inalcanzables, los excesos son malos en ambos extremos, ni proponer algo casi imposible, ni pretender algo demasiado sencillo. Una meta exigente y posible es lo mejor

**"Parrish112 escribió:**

***En serio, siendo mi primera vez creo que tendré los nervios propios de la novedad, unidos a los de ver tanta arma bonita junta, tantos deportistas y tanta gente mirando detrás de la cristalera. Pero bueno, espero que me de tiempo a empaparme del ambiente y de paso a entrenar un día mas con alguien que me cuente los puntos gratis! Y como no... A hacer una actuación digna!"***

Eso es lo que uno debe visualizar y para lo que debe estar preparado, de esta manera las sorpresas y los temas que distraen estarán reducidos a un mínimo.

De chico supe jugar al Ajedrez y siempre recuerdo que se hablaba del gran maestro Alexander Alekhine, que llegaba al hotel donde se hospedaría para algún match importante una semana antes del evento y se hacía llevar cada día a la hora correcta por el mismo camino que haría el día del match, de esa manera el día que viajara a competir, no habría vidriera (escaparate), carteles, o cualquier cosa que lo distrajera y le quedara girando en la mente, porque ya lo habría visto todo con anterioridad.

**"Parrish112 escribió:**

***Y nada! Que mil gracias! Ya os contare que tal! De momento no me quedan balas para tirar hasta la competición, así que entrenaré en seco hasta el día D!! Mil gracias por las aportaciones!"***

Nada que agradecer, esperamos noticias de cómo anduvo todo.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□por **JohnWoolf** » **09 May 2014 19:27**

Recordad que muy pocos catalejos tienen una imagen tan precisa como para saber exactamente dónde ha picado la bala. Y me refiero en concreto a *toca raya/no toca raya* (en nuestras modalidades de FC, PS, 9 mm, Pistola Deportiva y similares, en que el punto se define por tocar la raya siquiera mínimamente a diferencia de otras de Históricas en que para ser el punto siguiente la bala ha de entrar más del 50 % en la zona del punto superior). Además, en ese momento quizá ni nuestro ojo no dominante esté para fijarse demasiado en eso, y menos si llevamos tapaojo, ni desde luego se

aconseja que se mire con el dominante. Total, que ese pequeño-gran detalle queda en incógnita en ese momento. Salvo los tiradores que usan pantalla, y ha de ser buena también, casi siempre la duda se resuelve en la Sala de Clasificación con el virulé en la mano. Lo normal es que tengas que afianzar una reclamación y te la resuelven. El procedimiento ya se sabe: meten el virulé, ve el árbitro que lo hace si toca o no toca. escribe el punto al margen y firma el blanco. Sólo se mete el virulé una vez, por eso se firma; a partir de ese momento es una verdad inmutable, salvo rarísimos casos de escándalo arbitral.

A ver si hago una foto de mi catalejo y el trípode con que lo sostengo. Una vez encarado sólo he de doblar la cintura, inclinarme un poco y mirar. No descompongo la figura. Depende un poco también de la altura de la tabla; las hay más bajitas y más altas. Hay desde luego en nuestras canchas otros casos como el que comenta Tomate, en que el catalejo se sujeta a un poste vertical; nada que decir, salvo que en muchos de esos casos veo cada domingo que no les viene bien al ojo y han de forzar demasiado la postura para mirar. Cada uno ya ...

Saludos.JW.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Tomate » 11 May 2014 06:36

En lo personal, mi recomendación es NO discutir con los jueces, aunque ganes salís perdiendo. Porque te llevas la pelea en la cabeza y dejas de darle atención a lo que tenés que hacer y a preocuparte si el tiro tocaba o no tocaba y si el juez tuvo buena o mala onda en la marcación.

En mi país los jueces son impecables en su mayoría y la verdad es que hay muy pocos problemas de marcaciones y puntajes, lo mas que puedo hacer es pedir el calibre en un disparo que no fuera medido (a veces el juez confía en su ojo y yo confié en el calibre)

jajajajaja párrafo aparte para la palabra virulé, me causó gracia JohnWoolf, en mi país hace muchos años que no se llama así, pero recordaba la palabra de mis inicios y cuando lo leí me retrotrajo a aquellos tiempos en que todo era nuevo y la palabra virulé, me hacia reír y me resultaba extraña.

Teníamos un juez que impostaba la voz y decía "Vamos a colocar el virulé, ese no miente" y yo moría de risa.....

En lo personal uso el catalejo para comprobar alineación de miras y para confirmar (o no) mi diagnóstico del disparo. (Disparo, Diagnostico, Bajo el arma, Confirmo) cuando el tirador tiene un buen entrenamiento y una técnica el 80/90% de los diagnósticos son correctos.

Mi Soporte de catalejos me permite usar el ojo débil para mirar los impactos sin desacomodarme apenas me inclino un poco para ver.

No se recomienda usar el ojo fuerte para ver porque los aumentos distorsionan la visión y el ojo demora en acomodarse por lo que puede afectar el tiro.

Un abrazo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Parrish112 » 11 May 2014 07:07

Joe, es un placer aprender de vosotros!! Aunque este mil veces repetido siempre que Leo vuestras explicaciones encuentro matices diferentes! No dejéis nunca de enriquecer este hilo del que tanto he sacado!

Edito: John wolf y Tomate!! Seguir discutiendo! Jajajajaja. Porque en estas discusiones no hay nada de insano y de las formas diferentes de pensar también vemos nosotros (los nuevos) que el "camino de la espada" no es único ni imitable. Como en las artes marciales.... Cada uno tiene que recorrer su aprendizaje!

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por JohnWoolf » 11 May 2014 17:45**

Tomate y yo no discutimos. Sólo tenemos distintas maneras de ver las cosas aunque siempre llegamos al mismo sitio llamado diez y "once". Lo importante es que en el tiro no hay apenas verdades esculpidas en piedra, salvo los fundamentos elementales, claro. Todo lo demás son experiencias con que cada cual adapta el tiro a su persona. El ejemplo de las artes marciales es muy útil y lo conozco muy bien. Soy judoka desde que nací o antes (según mi madre) y en ese mundo cada competidor adapta las técnicas a su fisonomía, características, etc.; prácticamente nada funciona con efectividad siguiendo los cánones sino haciéndolo tuyo.

El caso de los diferentes nombres que usamos en ambos lados del charco es típico de distintas culturas. Si esto es en el tiro, imagínate lo que es en las casas de matrimonios de dos nacionalidades distintas. En mi casa se habla más spanglish que otra cosa, porque hablando puro no nos aclaramos del todo.

Saludos. JW.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate » 12 May 2014 04:16**

Estimados. yo pienso que no se debe tener miedo a la palabra discusión, intercambiar ideas, discutir, hablar desde la experiencia de cada uno, con respeto y con educación como es el caso del compañero JohnWoolf y el mío, podemos pensar diferente, tener opiniones diferentes y eso no nos convierte en enemigos ni mucho menos, para mi es un gusto compartir con el las disidencias, intercambiar experiencias y bueno, no todos tenemos las mismas recetas y no todos vivimos de la misma manera algunas cosas, yo creo en su absoluta honestidad al contar sus experiencias, y que a él le dan resultado y siempre agradezco que esté dispuesto a compartirlo con nosotros. De la misma manera que en ningún caso me atribuyo la razón absoluta ni mucho menos. Cada uno expone su opinión y los lectores eligen que les parece mas razonable o prueban ambas cosas y descartan la que no les sirve, por otro lado no siempre disentimos ni siempre estamos en desacuerdo.

El problema como yo lo veo es cuando se deja de debatir ideas y se pasan al plano personal y las personas se sienten ofendidas en fin,....

No me molesta discutir y debatir con JohnWoolf, por su respeto y altura en los planteos, puedo pensar que se equivoca y el que el equivocado soy yo, pero eso no quita que compartamos el hilo y la pasemos bárbaro charlando de lo que nos gusta.

Cambiando de tema, no sabría decirte cual es la razón que en mi país hace muchos años que ya no se usa la palabra virulé, pero como te comentaba si la utilizaban los jueces allá por mis comienzos.

Cuando hice el curso de juez ISSF allá por el 2003 ya se utilizaba la palabra "Calibre" y plantilla (para reconstruir los blancos si fuera necesario).

Argentina es un "Crisol de razas" (reza la publicidad oficial) Así que te imaginarás los líos que se arman con ciertos términos.

Nosotros somos famosos por el che, en varios foros extranjeros me cargan porque les digo che en el trato en vez de vos o tu.

Les dejo un abrazo che..... jajajajaja

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Parrish112 » 14 May 2014 11:00**

Mi gozo en un pozo!!! Trabajo todo el fin de semana!!!!

No puedo ir al provincial! Así que nada!

A ver si mi intervención de armas me hace llegar el aumento de cupo para comprar más munición y puedo volver a entrenar!!!

Gracias por los consejos no obstante!

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate » 14 May 2014 15:01**

A no desanimarse, lo bueno de esto es que siempre hay revancha, habrá otros torneos y habrá fines de semana que no trabajes y puedas ir. El tiro requiere de paciencia y en muchos casos para soportar la burocracia del estado (aquí y allá se ve que es parecido el tema).

Seguí con el entrenamiento en seco y cuando puedas con bala, seguro habrá otras oportunidades de estrenar esto de competir.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Draggon » 26 May 2014 16:19**

Que tema éste, muuuuyyyy interesante Yo como tantos lo vengo siguiendo, ahora escribo para que me rezonguen un poco.

Yo siempre tiré bastante bien naturalmente, y tengo armas desde muy chico tiraba con un Montecristo 9 mm Flobert a los 8 años y pegaba, esto aumentó mi interés, las Armas me gustaron desde siempre, me crié viendo Westerns los 60.

He tirado con muchas Armas en el campo, y de veterano (lastima no lo hice antes ), me hice socio de un Club de Tiro.

Cuando comencé a tirar a la Diana con un S&W K 38, no me salía del negro, y me vio un Juez, tiras bastante bien podrías competir, acá en Uruguay somos muy pocos los que competimos y al año siguiente comencé con las pruebas Internas del Club, y andaba en los 470, 480 puntos sin entrenar, ya con mis recargas.

Quería mejorar y leí siempre leí en Armas y Armas y Municiones a Ignacio Velazco Montes, y también empecé los ejercicios de tiro en seco y mancuernas livianas, tuve epicondilitis y estuve como 8 meses sin tirar, bueno resumiendo con el Revolver y en pruebas Federadas llegué a los 535 puntos con poco entrenamiento 2 días a la semana y algo de tiro en seco.

Luego me compre una Fas 603, al levantarla tirando cinco tiros sin bajarla metía tres 10 y dos 9, - dije que papa con esta llego a los 540 puntos, y si puedo los paso, nunca pude, problemas con la Pistola de todo tipo era de segunda o tercera mano, nunca cuide un Arma tanto, se rompió el resorte de la púa, en competencia, el amortiguador de goma, en otra competencia se partió la púa, luego cerraba mal y tenia fallos de percusión le cambie el resorte y quedo de lujo, me llevo varios meses regular bien el gatillo, y cuando estaba bastante bien este año se Partió la Corredera en dos donde hace la curvita donde esta la Aguja Percutora.

También tiro Pistola Estándar me dieron manija para probar y lo hice y llegué a los 480 puntos de primera con una Vostok con cachas comunes, luego compre una Unique 69, con varias Batallas un Fierrazo nunca tuve un Fallo, pero me costo llegar a los 500 ,llegue hasta los 510 y de ahí para abajo 505, 495 etc, también con mínimo entrenamiento.

Hace poquito compre una Pardini SP de segunda mano, que no he usado todavía.

Comencé tirando sin lentes pero ya pase los cincuenta largos y ahora tiro con lentes y necesito cambiar el lente, con poca luz veo torcidas las miras.

Entreno casi nada, pero esperaba crecer más, es Sacrificado como dijo Tomate, tal vez espero magia y no existe, siempre estoy por entrenar, mas quiero tomarme las cosas mas en serio pero me falta tiempo, cuando hice mas tiro en seco fue cuando anduve mejor o sea corroboro que el tiro en seco es muy beneficioso.

Bueno estamos en contacto, saludos Draggon.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Parrish112 » 26 May 2014 17:50**

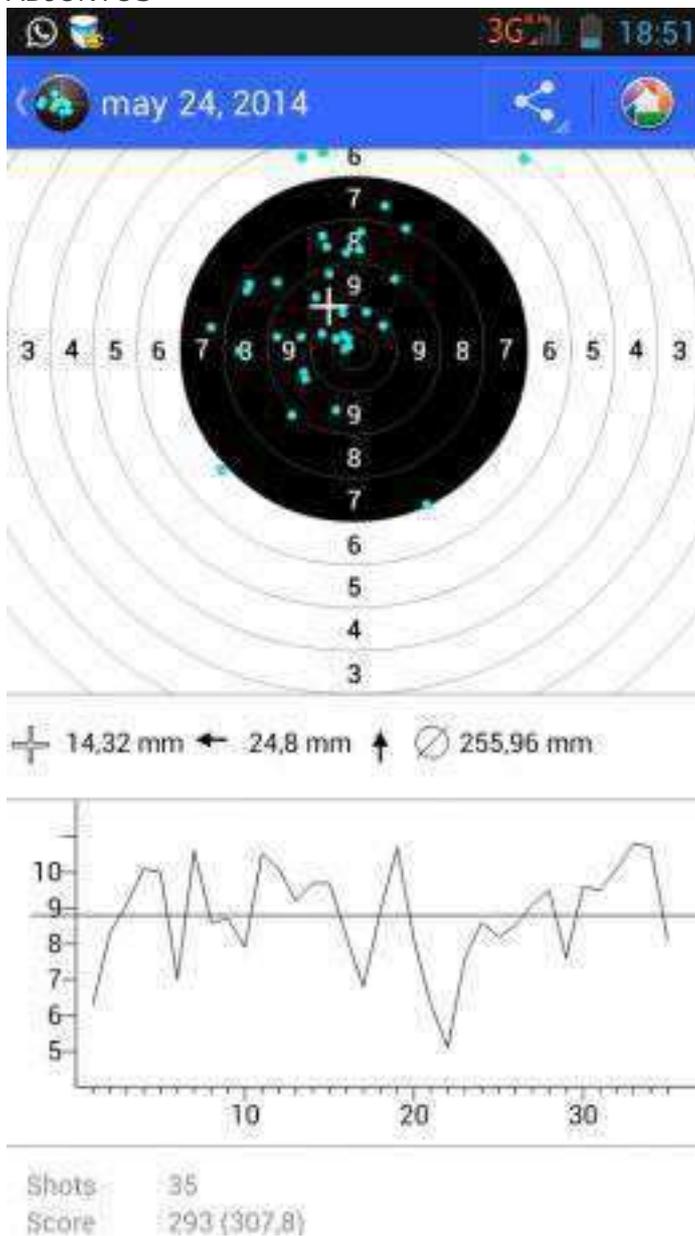
Estoy muy contento!!! Voy cerrando Las agrupaciones!!!

Han caído en mi mano 35 cartuchos y he podido ir al campo de tiro.

Tire 4 series de precisión una serie de 20" y dos series de 10" y solo se me han salido de lo negro en las fases rápidas! Así que contento! Voy viendo como sube la media cada vez que voy a tirar!!!

Edito: incluyo una captura del programa que uso para guardar los blancos. El gráfico no es del todo real porque los últimos 15 no están metidos en orden y el resto están de 5 en 5

## ADJUNTOS



### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por Tomate** » 26 May 2014 19:31

Qué bueno me alegra que vayas viendo progreso, eso es lo importante, siempre un poco mejor.

La agrupación esta muy bien, hay que intentar seguir cerrando, incluso no me preocuparía mucho porque esté algo descentrada (la cruz de la imagen del móvil marca el centro de la agrupación) si quisiéramos hacer coincidir el centro de agrupación con el de la diana, hay que bajar unos clics y mover otros pocos a la derecha. Aunque eso no es importante en esta fase donde lo que se busca es cerrar la agrupación lo máximo posible.

Un abrazo y a seguir tratando.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por Hooke** » 27 May 2014 08:35

Leches!!! y ¿qué programa es ese?...tiene buena pinta.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por Parrish112** » 27 May 2014 10:27

El programa se llama MyShots. Se descarga gratuitamente en la tienda Android.

Tienes que meter cada disparo de uno en uno y te los agrupa en series de 10 y te da datos curiosos, os pongo alguna captura mas.

Edito: hay un hilo para ello, por lo que no voy a abrir otro post sobre esto. Para iOS hay una que escanea las dianas solo con hacerle una foto. Pero no se cómo se llama



### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por kacuna » 27 May 2014 11:13**

Aplicación muy útil, ando buscando yo una similar para iOS, muchas gracias por compartirla, gran tirada.

Un saludo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por tirititao » 27 May 2014 11:50

Para ios la mejor es ésta, es de pago pero poca pasta. Es una pasada. Yo la utilizo y da mucha información.

<http://www.arnas.es/foros/ac-general/target-scan-t963238.html>

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por tirititao » 27 May 2014 11:59

Este es un ejemplo de los informes que se pueden sacar, solo hay que sacar fotos a los blancos y el programa los cuenta. También lo hace con decimales si queremos



## Re: Entrenando (para novatos como yo)

por Parrish112 » 30 May 2014 20:44

Joeeeeeeeeeee! Toy cabreado!!! Acabo de volver de Valdemoro de hacer un simulacro de competición y no me ha salido muy bien que digamos!

He seguido exactamente los tiempos y se me han atragantado los 20 y 10 segundos. Lo primero porque en una de las series se me ha olvidado acerrojar antes de levantar.... Y he tenido que sacar los tiros volados!!!! Con la consiguiente perdida de puntos.

No obstante.... Estoy contento! He sacado 478 puntos al final, lo cual esta muy bien para empezar y..... Ya tengo referencias reales con lo que medirme! Ahora se lo que tengo que superar!

Prometo no decaer! Si puedo esta semana voy a hacer entrenamiento de blanco vuelto, línea vertical y línea horizontal, que ahora que ya puedo comprar munición suficiente... Puedo comenzar en serio!!!! A ver si puedo cerrar esas agrupaciones y no salirme del negro de una vez!!! Que tengo 3's y 4's!!!!!!



150 Sg 1



150 Sg 2



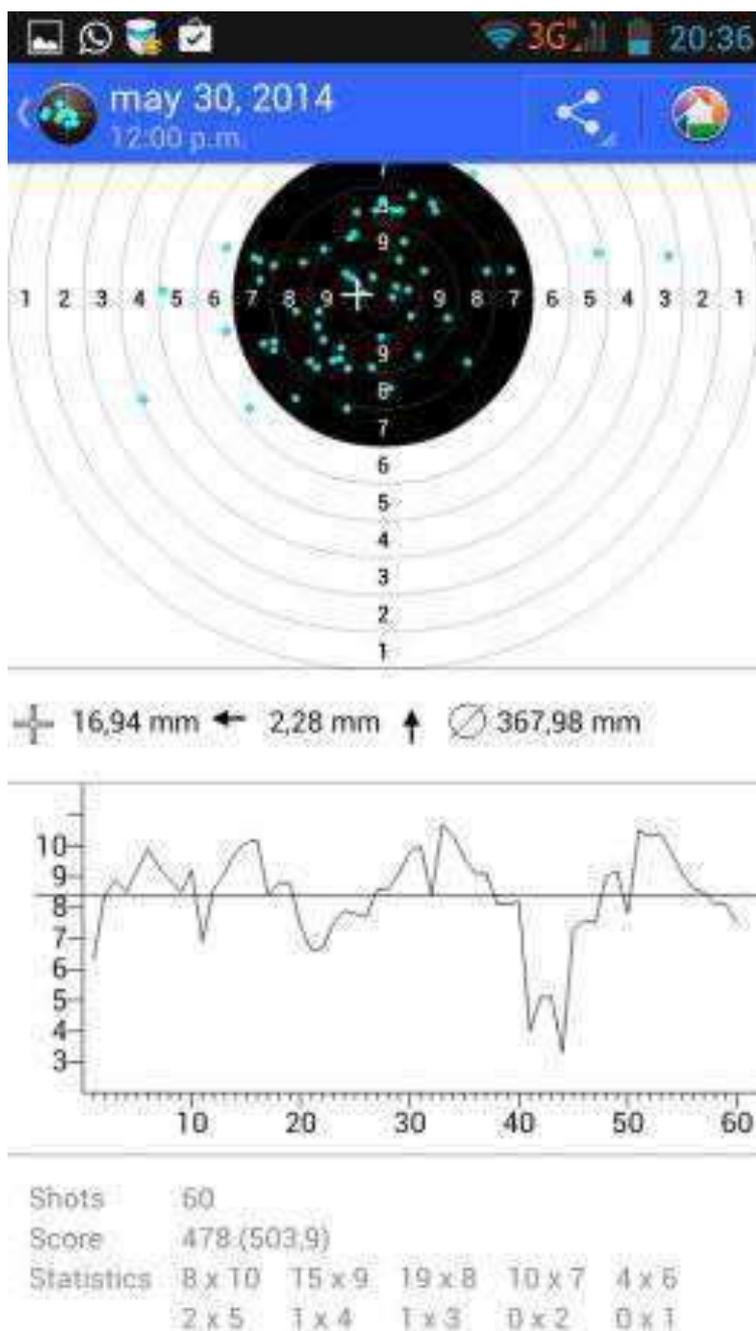
20 sg

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

por Parrish112 » 30 May 2014 20:50

Y la ultima foto! Y el análisis del programa maldito!

Se que me tengo que poner a cerrar y a practicar los 20 y 10 segundos.



*Análisis general*



10 sg

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

□ por Tomate » 31 May 2014 00:25

**"Parrish112 escribió:**

***Joeeeeeeeeeee! Toy cabreado!!! Acabo de volver de Valdemoro de hacer un simulacro de competición y no me ha salido muy bien que digamos!"***

Suele pasar..... pero lo importante es mantener la actitud.

**"Parrish112 escribió:**

***He seguido exactamente los tiempos y se me han atragantado los 20 y 10 segundos. Lo primero porque en una de las series se me ha olvidado acerrojar antes de levantar.... Y he tenido que sacar los tiros volados!!!! Con la consiguiente perdida de puntos."***

Bueno todo sirve de experiencia, la próxima vez hay que acerrojar, en este sentido es muy importante crear y respetar una rutina y después pasa a la inversa, hacés todo mecánicamente y más de una vez te preguntás ¿Habré acerrojado?? y si, siempre esta correcto, porque se hace automáticamente.

En los test está bien que sigas y resuelvas como si fuera una competencia (cuando estas viendo cuanto podés sumar, ensayando una competencia), en entrenamiento (cuando estas trabajando técnicamente) esas fallas no se deben disparar y saltar esa serie, corrigiendo en la siguiente.

**"Parrish112 escribió:**

***No obstante.... Estoy contento! He sacado 478 puntos al final, lo cual esta muy bien para empezar y..... Ya tengo referencias reales con lo que medirme! Ahora se lo que tengo que superar!"***

También a mi me parece excelente inicio para un principiante, es casi promedio 8, lo que está muy bien.

Mirando los blancos, veo que son algunos disparos aislados que se van fuera (muy afuera) 3, 4 5.... etc. y no muchos 7 y 8..... Hay que corregir esas desconcentraciones o esos "fucios" esporádicos.

El hecho de que te olvidaras acerrojar el arma es indicativo de desconcentración, y disparando eso se paga.

**"Parrish112 escribió:**

**.....Prometo no decaer!"**

Te tomo la palabra!!!!

**"Parrish112 escribió:**

**Se que me tengo que poner a cerrar y a practicar los 20 y 10 segundos."**

Si, pero es lo bueno, el camino.....

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**📧 por Dexterclaymore » 09 Jun 2014 12:40**

La desconcentración, gran enemigo de los tiradores.

Y qué difícil es mantenerse todo tiempo concentrado.

En mi caso particular ahora mismo es mi talón de Aquiles.

Una vez que empiezas a controlar el entrenamiento, competición, rutinas, técnicas correctas, arma, munición... iii la preparación mental !!!, fácil de entender pero difícil de consolidar.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**📧 por Parrish112 » 09 Jun 2014 16:13**

Que gran verdad! Cada vez me doy mas cuenta de que un solo error se paga! Y que tu peor enemigo puedes ser tu mismo.

El otro día con el acerrojado del arma, una clara falta de protocolo.... Y cinco tiros entre el 3 y el 6. Ninguno dentro de negro.

Y.... Cuando sale algo mal..... Otro disparo a china! Iba a decir cuenca... Pero si me lee alguien de allí igual me denuncia por dispararle!!! Jajajajajajaja.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**📧 por Tomate » 09 Jun 2014 17:10**

**"Parrish112 escribió:**

**Y.... Cuando sale algo mal..... Otro disparo a china! Iba a decir cuenca... Pero si me lee alguien de allí igual me denuncia por dispararle!!! Jajajajajajaja."**

¿A China? entonces el disparo que rompió mi maceta con el geranio que está en la terraza ¿¿No fue tuyo?? Hubiera jurado que si lo era..... jejejeje

La concentración es un tema complejo, se supone que cuando mejor entrenado estamos y mas podemos concentrarnos en la actuación mejores serán los resultados, pero esto no siempre es así. Tengo una anécdota personal, que me gusta contar a mis alumnos de mis inicios.

Llego a un torneo de carácter Nacional y me toca al lado de uno de los próceres del tiro nacional, un super-campeón que estaba a pocos años de retirarse y yo era un joven tirador con muchas ambiciones y pocos conocimientos, haciendo mis primeras armas en el territorio de los grandes.

Lo primero que pensé es "[Ahora voy a ver que tiene el que no tengo yo](#)" Puse el catalejo de manera que abarcara ambas líneas, la prueba era precisión de Fuego Central, por lo que había 6 minutos por cada serie de 5 disparos, tiempo sobrado para ver ambos blancos y comparar.

En el ensayo ambos disparamos 47/48 todo estaba Ok. 1º serie, mi disparo 10, el 10 "[¿Ves? pego 10 igual que él](#)" me dije, esa serie terminó 49/49 yo iba mirando tiro por tiro de cada uno, siguiente serie, la 2º el 48 yo 49 "[Ehhh!!! Le voy ganando](#)". En la 3º el 49 yo 48 "[Empatando, pero no hace nada que yo no haga](#)"

En la 4º serie, arranco en la levantada con la cabeza en los números y le doy un soberano dedazo al disparo. 7 "[Pero La |@#~€!!!! que lo P|@#|!!!](#)" insultaba y me ponía verde, miro el catalejo y el tenía un 7 también.... "[Epa!!, pega sietes igual que yo](#)" en cierta manera me consoló que el también hubiera disparado un siete, pero me doy cuenta que por preocuparme por el me estoy desconcentrando, así que dejar de ver y ocuparme de lo mío (que por otro lado es lo que debí hacer desde el principio), pero no podía olvidarme del maldito 7 mientras insultaba disparo un 8 y luego otro 8 mas insultos y rabieta "[Si yo estaba haciéndolo muy bien!!!!](#)" siguiente disparo 9 "[Bien ya voy arrimando otra vez](#)" el último disparo un 10 "[Ahí está ¿ves? ese soy yo!!!!](#)" Al mirar el blanco de mi

compañero el tenía el 7 más cuatro 10 = 47 solo cometió ese error, pero no dejó de pegar dieces, ahí estaba la diferencia entre los dos, él podía equivocarse como yo, pero no concedía más errores. Mientras yo perdía 3 puntos del 7 4 de los dos 8 y uno del 9 Total= 42 por insultar y desconcentrarme y todo los errores que ustedes deducirán de lo que les cuento.

Nadie nace sabiendo y ésta es una de las tantas lecciones que aprendí de la forma fea, metiendo la pata.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por JohnWoolf » 09 Jun 2014 17:11**

A veces esos errores que comentáis se deben a otras razones. Uno de los mejores tiradores españoles en la Fina Olímpica de Pistola de Aire Comprimido en Barcelona '92 pegó un tiro y no hizo agujero. ¡No puso el perdigón! Naturalmente, su árbitro dio tiro y cero no visto. En ese caso el fallo se debió al exceso de presión, supongo. Y mira que un tío como él habrá soportado presión. Al final, diploma olímpico cuando muy bien pudo haber sido medalla.

Pero sí, en el caso del común de los mortales se debe a fallo de concentración.

Saludos. JW.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por isakito » 10 Jun 2014 14:08**

Lo que se comenta más arriba de perder los nervios por un tiro malo, me paso a mí el domingo tirando el provincial de Fuego Central, no es que fuera un tiro malo, es que en la 5º serie de duelo un cartucho (munición comercial magtech) venía sin carga y el plomo casi me cae en los pies, no iba mal en la competición estaba en la lucha por intentar el 3º puesto y con ese 0 se me vino el alma a los pies, me desconcentré y al final acabe con 532p que me dieron para un 4º puesto, luego al acabar tenía una rabieta de niño tonto y un tirador ya muy experimentado de mi comunidad vino a hablar conmigo, me dijo que enfadarme por algo que no podía evitar lo único que hacía era que cualquier posibilidad de mantenerme en la lucha se esfumara, así que he aprendido dos cosas, una, aunque un tiro salga un churro no perder la calma, y dos comprobar los cartuchos antes de la tirada xD un saludo al foro.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por isakito » 10 Jun 2014 14:20

**"Parrish112 escribió:**

***Y la ultima foto! Y el análisis del programa maldito!***

***Se que me tengo que poner a cerrar y a practicar los 20 y 10 segundos."***

Los 20" seguro que corres mucho, asegúrate que aprovechas bien el tiempo, tienes suficiente tiempo para buscar un primer buen tiro, en 10" intenta que el primer tiro salga en 2,5 o 3" y asegúrate un ritmo de disparo en el que estés cómodo y estés en el tiempo, súper importante no perder las miras y no pasarse con la tensión excesiva en el brazo o en el empuñamiento tanto en los 20 como en los 10", eso te va a llevar a hacer esos 2 y 3, tranquilo que con el entrenamiento conseguirás cerrar las agrupaciones seguro la cuestión es no decaer.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Parrish112 » 10 Jun 2014 16:17

A ver, por partes. Todavía no he llegado al punto de tener los tiempos controlados. Tiro precisión, 10" y 10" relajados=20"! Jajajajaja

Sorprendentemente en los 10" relajados (20") saco medianamente buenas puntuaciones, pero no gasto todos los segundos, me suelen sobrar entre 4 y 6 segundos, es algo que tengo que entrenar en seco, porque todavía no controlo nada esto.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por isakito » 10 Jun 2014 22:02

**"Parrish112 escribió:**

***A ver, por partes. Todavía no he llegado al punto de tener los tiempos controlados. Tiro precisión, 10" y 10" relajados=20"! Jajajajaja***

***Sorprendentemente en los 10" relajados (20") saco medianamente buenas puntuaciones, pero no gasto todos los segundos, me suelen sobrar entre 4 y 6 segundos, es algo que tengo que entrenar en seco, porque todavía no controlo nada esto."***

Pues entonces te diría que practiques todos los días que puedas por lo menos de 15 a 20 disparos a blanco vuelto, incluso puedes hacer las series de velocidad a blanco vuelto y a lo mejor te sorprendes de que agrupas más así que cuando estás viendo el negro, porque estás prestando siempre más atención a las miras, muy importante eso que las miras estén siempre alineadas, que empuñas de la misma forma la pistola, que la aguantas firme pero no la aprietas en exceso y que el disparo sale solo o sea que te sorprende, verás que es una manera básica pero sencilla de aprender a controlar estos factores y esto te lo dice un novato y a mi por lo menos me ha funcionado muy bien.

Llevo con la licencia F desde septiembre de 2013, desde esa fecha he realizado varias tiradas de estándar, mi evolución ha sido la siguiente, 445-478-493-499-510-511-524-541, calcula más o menos un mes entre tirada y tirada, si te fijas a partir de que llegas a 500 o estás muy cerquita ya empieza a costar cada vez mas el subir unos pocos puntos, te vas dando cuenta con el tiempo de errores pruebas cosas, nuevas configuraciones en la pistola, cambiar tiempos del gatillo, abrir o cerrar luces, bueno ya irás viendo tu mismo jejeje, pero en sí, creo que lo que más me ha ayudado a mejorar sin duda ha sido el aire, te da mucha parada, mejor control sobre el disparador, para mí es la base si eres solvente y puedes hacerte con una pistola de aire de 5 tiros mejor que mejor sin duda lo vas a notar mucho.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Draggon » 11 Jun 2014 14:33

Isakito :

Como progresaste en poco tiempo, voy a seguir tu consejo, a ver si mejoro.

Les cuento acá en Uruguay somos muy pocos en el tiro, bueno muy pocos en todo, sobretodo si nos comparamos con España.

Lo de las licencias acá no hay, Yo siempre tire bastante bien naturalmente, con Arma Corta y Larga , y tire desde adolescente con distintas Armas.

Bueno resumiendo ya con cincuenta años me hice socio de un Club de Tiro, una de las Armas que usaba era un S&W K38, y desde que pise el Club no me salía del negro a 25 m, y me dijeron por que no competía, y soy competitivo lo he hecho en natación ,y al año comencé con las pruebas de Fuego Central que es lo que mas me gusta hacia 480,490,505,515, y llegue hasta 535 en tres años y no lo he superado.

Pistola Estándar empecé un poco después también me dijeron que probara y la primera vez sin saber como era exactamente ni haber practicado hice 478, sin hacer ningún cero y me pareció que andaba bastante bien para nunca haberla practicado, tiré con una Baikal con cachas originales no anatómicas luego compre una Unique Des 69 un fierrazo nunca un problema e hice 490, 505, 508 , pero no crecí más. Tengo una Pardini SP de segunda mano hace 20 días, le hice 150 tiros.

Estoy estancado en los 490, 505 puntos luego de tres años, casi no entreno, una vez a la semana en general, se que para crecer tengo que entrenar un poco mas.

La parte teórica la tengo, los ejercicios, cuando puedo hago tiro en seco en casa, he leído de autores Españoles (acá no hay nada) " Técnicas de Tiro con Pistola " de Ignacio Velazco Montes y " La Preparación del Tirador " de Jaime González Chas, ambos excelentes libros y ayudan y leyendo parece fácil.

Uno de mis problemas es que aun doy "Gatillazos" a veces, y también me desconcentro y miro el Blanco, se que no debo hacerlo, pero es ahí donde meto un 7, otras veces agrupo no saliendo del 9, o dos 8 en 20 tiros.

Lo que no he entrenado casi nunca es con el Blanco vuelto, lo voy a hacer a ver si puedo crecer en el puntaje, otro problema es que me duele el hombro y codo, tuve epicondilitis hace unos años pero me quedo algoito. Ignacio Velazco para esto recomienda pesas hasta 2 kg. hacer de por vida, y creo que me hace bien, pero no para el hombro.

Quienes de ustedes hacen mancuernas livianas, creo que ayuda a la parada bastante.

Que me recomiendan ? tal vez pueda entrenar 2 veces a la semana más es difícil, haré tiro en seco en casa.

Saludos Draggon.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Draggon » 11 Jun 2014 15:17

Me quedo una cosa por decir, en Pistola Estándar en la fase de los 10 segundos es cuando hago macanas y meto algún 4 o 5.

En Fuego Central Tiro parejo Precisión y Duelo.

Saludos y gracias Draggon.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Tomate » 11 Jun 2014 16:26

**"Draggon escribió:**

***Uno de mis problemas es que aun doy "Gatillazos" a veces, y también me desconcentro y miro el Blanco, se que no debo hacerlo, pero es ahí donde meto un 7, otras veces agrupo no saliendo del 9, o dos 8 en 20 tiros."***

Hay que trabajar sobre los gatillazos, es un defecto que debe ser minimizado cuando no aniquilado (es muy difícil eliminarlo del todo). ¿Las recetas? Tirar mucho en seco y estar siempre atento a las miras cuando se entrena en seco.

**"Draggon escribió:**

***Lo que no he entrenado casi nunca es con el Blanco vuelto, lo voy a hacer a ver si puedo crecer en el puntaje, otro problema es que me duele el hombro y codo, tuve epicondilitis hace unos años pero me quedo algoito. Ignacio Velazco para esto recomienda pesas hasta 2 kg. hacer de por vida, y creo que me hace bien, pero no para el hombro."***

El blanco vuelto ayuda también para el gatillazo, al tener menos variables que controlar podés concentrarte más en la presión sobre el disparador.

Los problemas de salud y los pequeños "Achaques" que todos tenemos o vamos a tener (los años

pasan para todos) hay que pilotarlos de la manera que suframos lo menos posible y si bien casi todo en tiro es personal, no hay nada mas personal que estos dolores y problemas que nos aquejan a la hora de disparar, el mejor consejo es ponerse en manos de un buen médico y tratar de minimizar los efectos sobre nuestro deporte.

**"Draggon escribió:**

***Quienes de ustedes hacen mancuernas livianas, creo que ayuda a la parada bastante."***

Sí, definitivamente hay que hacer trabajo liviano, no buscamos potencia sino resistencia, y pasarse de pesos perjudica y expone a lesiones.

Aquí hemos descrito varios ejercicios muy buenos con las pequeñas mancuernas (1,5 Kg)

- En posición de firme levantar el brazo por el costado en la línea de los hombros, inspirando y parar en la horizontal unos 10 segundos, bajar expirando (en la tenida apnea).
- Ídem anterior pero se sube a 90° de la línea de hombros (hacia delante).
- El codo apoyado en un borde de mesa se baja y sube la pesa lentamente, muchas repeticiones.

**"Draggon escribió:**

***Que me recomiendan ? tal vez pueda entrenar 2 veces a la semana mas es difícil, haré tiro en seco en casa."***

La recomendación es entrenar todo lo que puedas. Y aprovechar bien cada sesión de entrenamiento. Todo lo que sea tiro en seco se agradece siempre.

**"Draggon escribió:**

***Me quedo una cosa por decir, en Pistola Estándar en la fase de los 10 segundos es cuando hago macanas y meto algún 4 o 5. En Fuego Central Tiro parejo Precisión y Duelo."***

10 segundos necesita mucha técnica, paciencia y tranquilidad, sino uno empieza a apretar el disparador cuando el arma no ha parado y sumado a algún gatillazo aparecen los 4 ó 5.

El secreto es entrenar la técnica sin el tiempo y de a poco ir haciéndolo más rápido hasta que todo entra en los tiempos.

Espero que te sirva.

Un abrazo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Draggon » 11 Jun 2014 17:25

Sr. Tomate :

Muchas gracias por tus respuestas, todo desglosado parte por parte, espero poder hacer los deberes en serio y subir los puntos, que están estancados, a esta altura debería estar mejor, tengo muchas veces la mejor voluntad, pero dos por tres aparecen trancas ajenas a nuestra voluntad.

Saludos desde la vecina orilla.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Tomate » 11 Jun 2014 19:03

Por nada, espero que tus dolencias no te impidan practicar y crecer, el tiro es lento y hay que ser paciente, pero por otro lado es lo que nos apasiona, así que ¿Que mejor que tener que tirar??.

Te deseo lo mejor, mucha suerte que pronto veas resultados.

Un abrazo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Draggon » 11 Jun 2014 19:38

Tomate, gracias por tus deseos, y consejos espero que si que mejore, también creo saber mis defectos, los que dije, e indudablemente debo entrenar mas, tengo a favor que en las competencias estoy muy tranquilo como si fuera cualquier otro día, aunque por dentro sabré que es una competencia, pero el Tiro me gusta y lo disfruto y las competencias también desde que voy sacando los elementos del bolso, y aprontándolos, Todo es incertidumbre e ilusión con respecto a como saldremos, queda por delante la prueba y si nos superamos a nosotros mismos y mejoramos genial, ese es el Objetivo y si se gana mejor, a mi falta para eso.

Saludos y un Abrazo Draggon.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Parrish112 » 12 Jun 2014 06:02

La verdad es que sois un vicio!

Me encanta este hilo! Jajajajaja

Esta semana estoy muy vago y no he ido a la galería! Pero bueno, estoy haciendo tiro en seco de vez en cuando.

Ya he comenzado los entrenos con blanco vuelto y línea horizontal, el próximo día me toca línea vertical, a ver que tal se da.

En este hilo podéis ver la utilidad de estos entrenamientos y su utilidad más detalladamente. Pero básicamente son para cerrar las agrupaciones.

Un saludo!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Draggon** » 12 Jun 2014 14:22

Parrish:

La verdad que sí, éste hilo esta buenazo.

Te tengo una pregunta cuando tiras con el blanco vuelto Ej. con línea vertical de qué ancho es la línea vertical con respecto al guión del Arma ?

Ej . Igual al guión, el doble del guión, o más.

Y cuando utilizas el blanco vuelto con línea horizontal utilizas el mismo ancho que la línea vertical, Ej. del ancho del guión o el doble o más ?

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Parrish112** » 13 Jun 2014 10:07

Con la línea horizontal por lo que he leído da igual. El sentido que tiene es que cojas la referencia del pie de diana.

En cuanto a la línea vertical... De lo que se trata es de cerrar las agrupaciones lateralmente, por lo que tienes que ponerlas del ancho de la circunferencia del 8, del 9, del 10, si es esa tu media.

De todas formas..... Como dije en todos los post..... Soy un novato!!!!!! Hablo tan solo de leídas. Tomate seguro que nos puede iluminar más y mejor sobre esto.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Parrish112** » 13 Jun 2014 13:21

Señores! Confirмо lo aportado por el maestro Tomate!

Tras 25 minutos de tiro en seco y 25 disparos con blanco vuelto.... Ésta ha sido la primera serie de precisión que he hecho!

No pongo las series de 10 segundos, porque aunque ya he conseguido coger muy bien el tiempo y que no me sobre ni un solo segundo..... Los resultados no han sido nada buenos!! Bueno, que narices! Lo pongo todo!!!

Por que se me van tanto????? En 10 segundos no noto mejoría! Voy a comprar un par de cajitas y tirar solo 10 segundos. A ver que tal



Series de 10"



Serie de precisión

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Tomate** » 13 Jun 2014 23:38

**"Draggon escribió:**

**Parrish:**

***Te tengo una pregunta cuando tiras con el blanco vuelto Ej. con línea vertical de que ancho es la línea vertical con respecto al guion del Arma ?***

***Ej . Igual al guion, el doble del guion, o más."***

Estimado, el ejercicio original está pensado para que las franjas negras tengan el ancho del 10 (5 cms) por el largo de la diana (20 cms.) cuando yo lo planteo aquí algún compañero me dijo que le resultaba muy estrecho y que tenía problemas con el tamaño de las franjas. Así que le planteo que al principio la hiciera del tamaño del 9 (10x20 cms.) e intentara mantenerse dentro de las franjas cuando disparara. La franja vertical se pega en la base (pie) de diana hacia arriba, y con la franja horizontal lo mismo, debe coincidir el borde inferior con el pie de diana, lo que va a pasar con esta franja es que los impactos van a quedar por encima de ella en la zona blanca (hay 4 medias zonas hasta el centro exacto del blanco (10 cms), pero deberían tener un ancho igual al de la franja negra.

**"Parrish112 escribió:**

***Señores! Confirмо lo aportado por el maestro Tomate!"***

Jajajajaja es excelente que las cosas que uno aportan estén dando resultados en la práctica, me alegro muchísimo.

**"Parrish112 escribió:**

***Tras 25 minutos de tiro en seco y 25 disparos con blanco vuelto.... Esta ha sido la primera serie de precisión que he hecho!"***

La idea es que llegues a la fase de tiro con puntaje, ya con una buena imagen de miras y un buen control del disparador, la parada fija en la zona de apuntar en fin... que ya estés listo para hacer puntos... y me alegra mucho que así se dé.

**"Parrish112 escribió:**

***Porque se me van tanto????? En 10 segundos no noto mejoría! Voy a comprar un par de cajitas y tirar solo 10 segundos. A ver que tal"***

Porque todavía falta fijar mejor cosas que en 10 segundos no se pueden "pensar" como ser empuñe constante y firma, el arma bien sujeta el brazo estirado y No presionar el disparador con el arma en movimiento es imperioso parar para disparar y muchas veces conseguimos parar el arma, pero por apurados le damos el "dedazo". Paciencia, consolidar precisión, consolidar 20 segundos y 10 es lo último que se ataca cuando ya nos estamos defendiendo en los otros tiempos.

Siempre se entrena más balas en los tiempos en que peor nos va... por ejemplo si tenés 2 cajas de balas. (100 disparos ó 20 series de 5) 4 series en 150, 6 series en 20" y 12 series de 10" Hay que intentar mejorar en lo que nos va peor, pero no descuidar lo que hacemos mejor... ese es el desafío.

Me alegro muchísimo ver que les están saliendo las cosas mejor gracias al hilo y a su esfuerzo personal claro!!!.

Reciban un fuerte abrazo desde Argentina.

PD: Acabo de ver España-Holanda en el mundial de Brasil y estoy muy triste porque quería que ganaran.... La próxima sin dudas.

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Parrish112** » 18 Jun 2014 08:08

No te he hecho caso!!!

Por mis co\*\*\*\*s he entrenado los 10 segundos como si no hubiera mañana!!! Jajajajajaja

He estado toda esta semana practicando la levantada y parada en casa. Solo levantando, parando y pum con el alivia percutor. Sin pasar el blanco como haría en precisión.

De todas formas... He encontrado un problema, vosotros sois capaces de contar los segundos o tenés interiorizado el tiempo lo suficiente como para no necesitar contar? Sé que se ha hablado de esto antes, pero quería saber si un novato debe o puede contar en su cabeza o si eso es una habilidad que tendré que adquirir con el tiempo!

Bueno! Paso a comentar mis impresiones sobre lo que hice ayer. Comencé con una breve sesión de tiro en seco con levantada directa al pie de diana, primer disparo y continuación (ahora os pregunto una duda sobre esta sesión)

Después de esta sesión hice una serie de precisión, dos de 20" y 5 de 10".

Y el resultado no ha sido nada malo!!!! Solo se me han ido tres, dos de ellas detectadas, en la fase de 10".

Sobre la sesión de tiro en seco.... Me doy cuenta de que si intento tirar el segundo, subo el guion del arma un par de milímetros al apretar el disparador... Lo cual no me parece bueno! ¿puede ser que esto lo haga porque el arma no esta montada y aprieto mas de la cuenta haciendo este efecto?? ¿lo estoy haciendo igual en las series de fuego real? ¿Como puedo averiguar si lo estoy haciendo??

Un saludo y.... Ni hablar sobre futbol!!!! Jajajajajajajajajaja

Edito: Tomate! 120 series de 10 segundos????? Pufffff! Me puedo tirar horas!!!! Jajajajaja



### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□por isakito » 18 Jun 2014 14:35

Yo nunca he contado segundos simplemente me limite a coger un ritmo de disparo, como ya te decía el primer tiro debe de salir entre 2 y 3 segundos lo siguientes se puede decir que cuando el arma se coloca otra vez después del retroceso, deberías de soltar el siguiente disparo, pero lo que si te digo no tengas prisas por las series de velocidad, lo más importante ahora es que pares el arma, que mantengas las miras siempre alineadas y que la presión en el disparador sea siempre la misma, así como en el empuñamiento, que sea siempre igual, ni muy suelta la mano ni muy apretada para evitar temblores por la tensión muscular, el dejar que el tiro salga es muy importante incluso para las series de velocidad pues los gatillazos pueden arruinar una buena serie.

Te dejo dos de mis dianas, las dos son entrenamientos a 10s la primera es de antes del campeonato autonómico, y la otra es de principios de año cuando no tenia muy claro que hacer un saludo!



## Re: Entrenando (para novatos como yo)

□ por Tomate » 18 Jun 2014 16:50

**"Parrish112 escribió:**

***No te he hecho caso!!!!"***

Ahhhh!!! Y me lo echás en cara??? Jajajajajaja

**"Parrish112 escribió:**

***Por mis co\*\*\*\*s he entrenado los 10 segundos como si no hubiera mañana!!!  
Jajajajajaja"***

Excelente, si sale bien, no me hagas caso.... jajajajajaja

**"Parrish112 escribió:**

***He estado toda esta semana practicando la levantada y parada en casa. Solo levantando, parando y pum con el aliviapercutor. Sin pasar el blanco como haría en precisión."***

Sí, es la manera correcta, en velocidad no se pasa el blanco.

**"Parrish112 escribió:**

***De todas formas... He encontrado un problema, vosotros sois capaces de contar los segundos o tenéis interiorizado el tiempo lo suficiente como para no necesitar contar? Se que se ha hablado de esto antes, pero quería saber si un novato debe o puede contar en su cabeza o si eso es una habilidad que tendré que adquirir con el tiempo!"***

Bueno, aquí se ha discutido este aspecto, hay compañeros que cuentan y les dá resultado. A mi me parece que es distraerse de lo que hay que hacer que es parar el arma, alinear las miras y presionar el disparador, pero también creo que uno debe hacer lo que le de mejores resultados.

Siempre he trabajado para incorporar el tiempo a mi mente sin necesidad de contar. (se ríen cuando cuento esto) pero hasta con el microondas practico los 10 y 20 segundos. Cuando faltan 20 segundos para que suene (cuando caliente café o comida) simulo la levantada, la parada del arma y la cadencia de tiro, en general todo transcurre y cuando hago el ultimo PUM!!! Suena el timbre del micro. Esto te ayuda a incorporar el tiempo. Otra cosa es usar el cronómetro y visualizar las diferentes series y tratar de entrar en los tiempos. En algún momento los tiempos se incorporan y no es necesario contar.

**"Parrish112 escribió:**

***Sobre la sesión de tiro en seco.... Me doy cuenta de que si intento tirar el***

**segundo, subo el guion del arma un par de milímetros al apretar el disparador... Lo cual no me parece bueno! ¿puede ser que esto lo haga porque el arma no esta montada y aprieto mas de la cuenta haciendo este efecto?? ¿lo estoy haciendo igual en las series de fuego real? ¿Como puedo averiguar si lo estoy haciendo??**"

En realidad es difícil decir qué estás haciendo mal, la idea es que no presiones demás y veas que el arma no se mueva entre disparos. En la diana que ponés parece no haber tiros muy "idos" ni una tendencia, pero no te descuides.

Respecto a la diana, hay algunos disparos (a la izquierda bajos) que sería bueno identificar si son de una misma serie ya que parecen más que un error de ejecución un error de puntería (Se apunta el arma al lugar equivocado) ó un error de alineación (Se parte la serie mal parado con una alineación incorrecta y después de los primeros disparos, el arma se acomoda donde estamos alineados, produciendo un grupo bueno en el sitio equivocado).

**"Parrish112 escribió:**

***Un saludo y.... Ni hablar sobre fútbol!!!! Jajajajajajajajajaja"***

Jajajajaj bueno nosotros hemos sufrido bastante con el tema así que mejor nada..... jajajajaja sólo ganen este partido jajajajajajaja

**"Parrish112 escribió:**

***Edito: tomate! 120 series de 10 segundos????? Pufffff! Me puedo tirar horas!!!! Jajajajaja"***

No me perdonan nada!!!!!! El 0 se coló, pero ya fue debidamente asesinado. Un abrazo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**📄 por cumba » 18 Jun 2014 20:48**

Una pequeña aportación por mi parte (que encontré en este mismo foro)

Para android, existe una aplicación llamada "pistoltimer" y funciona de maravilla para interiorizar los tiempos de las series.

Además de aviso acústico (que si tienes casco con toma para auriculares no "molestas" a nadie a tu alrededor) tiene un contador lumínico...

Prueba la aplicación, porque la verdad es que por lo sencilla que es, es una maravilla.

Un saludo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**📄 por tirititao » 18 Jun 2014 23:36**

Cierto, cuando no puedo entrenar con máquina es la que uso, muy completa y además vale para todas las disciplinas, una pasada. También vale para entrenar en seco (bueno al menos a mi que tengo una MG2E)

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**📄 por Tomate » 19 Jun 2014 02:00**

**"cumba escribió:**

***Además de aviso acústico (que si tienes casco con toma para auriculares no "molestas" a nadie a tu alrededor) tiene un contador lumínico..."***

Jajajajaja Mi Micro ondas tampoco molesta a nadie y si se molestan les doy café (y vuelvo a practicar) para que se tranquilicen..... jé.

Tengan en cuenta que es antirreglamentario usarlos en competencia.

**"tirititao escribió:**

***También vale para entrenar en seco (bueno al menos a mi que tengo una MG2E)"***

JAJAJAJAJA eso es como contar dinero delante de los pobres!!!!!! una cochinateda!!! (La envidia habla) jajajajaajajajaja

Todos estos elementos que nos permite la tecnología para medir los tiempos y demás ayudan a que uno grabe mentalmente los tiempos y técnicas, son bienvenidos a la hora de entrenar.

Hay aplicaciones muy interesantes, yo tenía un PPT que hizo un alumno con todos los tiempos de Estándar, TR y FC con sus respectivos blancos para entrenar en seco, medía tiempos y tenías visualmente los blancos, muy bueno!!! era (murió en una rotura accidental de disco). Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Parrish112** » **19 Jun 2014 21:41**

Muchas gracias a los tres! Esta semana tengo como objetivo interiorizar los tiempos y afianzar la parada de las fases rápidas. Probaré con el programita este! Que lo he usado en galería pero no en casa!

En cuanto a la pregunta de Tomate, normalmente uno cada X disparos se me sale uno al blanco, que son los que identificas. No suelen ser en la misma serie, pero también ha ocurrido.

Hoy me he divertido como un enano! Hemos estado en una finca de la sierra y en el garaje tiene montada una galería de aire comprimido! Así que hemos gastado varias latas!!!!!!!

Eso si! Con carabina, No con pistola. A ver si me hago con una pistola baratita!, Que... Aunque..... VOY A SER PAPÁ (Así que imaginaros a donde va a ir todo el dinero que entra en casa!) si me gustaría hacerme con una para estos días así! Jajajajaja

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Dexterclaymore** » **21 Jun 2014 18:09**

**"Parrish112 escribió:**

***En cuanto a la pregunta de Tomate, normalmente uno cada X disparos se me sale uno al blanco, que son los que identificas. No suelen ser en la misma serie, pero también ha ocurrido."***

Hola Parrish112 esos impactos que de vez en cuando se salen al blanco suelen ser por falta de concentración. A mi también me ocurre y en seguida lo noto, en cuanto se me va un poco la cabeza: disparo fuera del negro.

Por eso es tan importante y difícil trabajar la concentración.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Parrish112** » **21 Jun 2014 20:38**

Bueno! Que me quede claro! En 2012 habló Tomate de un libro! Para cuándo lo estrena????? Yo quiero ser tu distribuidor en España!! Es la típica apuesta ganadora!!!!

Dexter! Sospechaba que era mi culpa! Pero no sabia la razón exacta! Jajajajaja mil gracias! Trataré de fijarme más en esos impactos a ver como puedo solucionar la falta de concentración.

A ver mañana que tal se me da! Voy con un amigo con el que nunca he ido a tirar y me da que vamos más a mostrárnosla que a hacer cosas útiles!!! Jajajajajajaja

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Parrish112** » **23 Jun 2014 00:16**

Bueno caballeros! Hoy se han acordado de ustedes en el campo de tiro y de este hilo.

No obstante.... Las impresiones han estado muy encontradas. Ha habido algunos que os han alabado y otros que.... Viendo que les ganaba os han odiado (y a mi) a muerte!!! Jajajajajaja ya nadie me deja jugar con ellos ni probar sus juguetes. Jajajaja

Fuera de coñas! Como os dije ayer, hoy he ido con un antiguo compañero que me ha estado echando una mano insitu y me ha estado corrigiendo. La verdad es que he agradecido toda su ayuda y experiencia.... Y que me ha dejado probar sus dos hierros!!!!

El caso es que sigo ascendiendo!!!! He tirado 75 balas con una media de 8,42. Lo que en 60 disparos sería superar los 500 puntos!!!! Esa barrera psicológica!!!! 15 de ellos han ido al centro, y tan solo se me han ido 4 disparos fuera del negro: uno al 5 y tres al 6, creo recordar (en cuatro series rápidas que hemos tirado). Lo bueno es que empiezo a ver dónde fallo en estas series. Como ya comenté que me pasaba en el tiro en seco, algún disparo se me va alto. En el momento de apretar el gatillo sube el guión. Eso por qué es debido???

También me he dado cuenta de una cosa. Este amigo me ha enseñado a aprovechar los 150 segundos en todas las series de precisión. Y habiendo tirado tanto tiempo (hemos estado casi tres horas) me ha comenzado a doler el dedo índice, justo donde el anterior propietario había hecho un surco en la madera para guiar al dedo en una posición concreta a modo de separación interdigital. Así que me da que me voy a tener que comprar pasta de madera y comenzar a mejorar mi cachapa para que se adapte a mi mano.

Otra cosa que me ha ayudado mucho es una frase que hoy me ha salido sola y me ha dado resultado. Después de unas series malas, he comenzado a pensar para dentro.... "De aquí no me marcho sin dar 5 dieces!" Y dicho y casi hecho! He dado 4 seguidos!

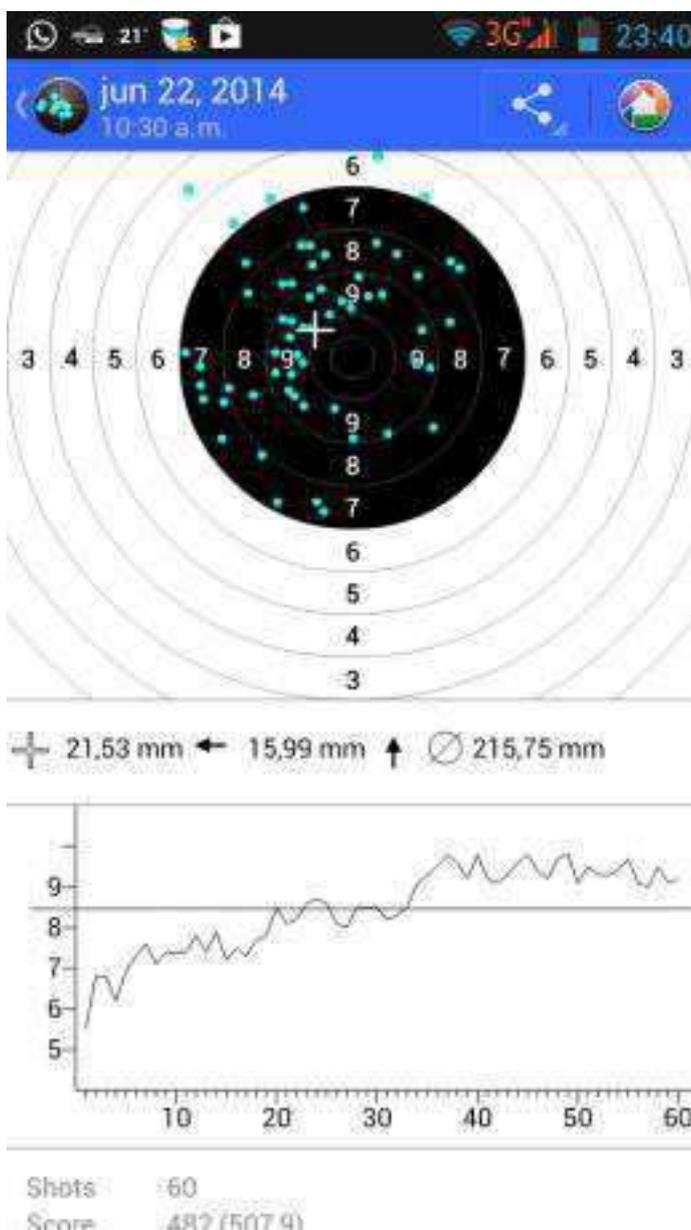
Me ha recordado a los ejercicios que propuso Tomate que parecían un juego en el que había que puntuar por objetivos conseguidos.

Así que.... Gracias!!! Por todos los consejos y por enseñarme. Porque no hay nada mejor que salir del campo de tiro sabiendo que has hecho bien las cosas!

Un saludo a todos!!!! Y gracias por aguantar mis tochos!



Segundos 15



Primeros 60

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

□ por isakito » 23 Jun 2014 09:35

Si analizas la agrupación verás que la tienes arriba y a la izquierda, con un par de clics abajo y otro par a la derecha tendrías muchos dieces

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Parrish112** » 23 Jun 2014 11:21

Sigo a vueltas con las miras! El otro día moví cinco clics y parece que no han sido Suficientes. Voy a ver si las muevo otro poco y a ver que tal se me da el próximo día!

Un saludo!!!

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Tomate** » 24 Jun 2014 00:25

**"Parrish112 escribió:**

***Bueno! Que me quede claro! En 2012 habló tomate de un libro! Para cuando lo estrena????? Yo quiero ser tu distribuidor en España!! Es la típica apuesta ganadora!!!!"***

Qué historia la del libro, está escrito en un 80% pero faltan las imágenes (dibujos y esquemas) que ha sido el filtro ya que no consigo los dibujos que quiero, pero bueno ya llegará. Por ahora está en proceso.

**"Parrish112 escribió:**

***Bueno caballeros! Hoy se han acordado de ustedes en el campo de tiro y de este hilo."***

Jajajaja espero que se hayan acordado bien.....!!!!!!

**"Parrish112 escribió:**

***No obstante.... Las impresiones han estado muy encontradas. Ha habido algunos que os han alabado y otros que.... Viendo que les ganaba os han odiado (y a mi) a muerte!!! Jajajajajaja"***

Uffff que mala onda!!!, Nosotros tratamos de ayudar a todos sin discriminar....

**"Parrish112 escribió:**

***ya nadie me deja jugar con ellos ni probar sus juguetes. Jajajaja"***

Suele pasar, lo bueno es que nunca son todos, alguno que otro tiene esas actitudes, cuando lucís "inofensivo" todo el mundo es buena onda, hasta que les empezás a ganar. Que te sirva de experiencia para no hacer a los demás lo que no te gusta que te hagan....

**"Parrish112 escribió:**

***Fuera de coñas! Como os dije ayer, hoy he ido con un antiguo compañero que me ha estado echando una mano insitu y me ha estado corrigiendo. La verdad es que he agradecido toda su ayuda y experiencia.... Y que me ha dejado probar sus dos hierros!!!!"***

Es muy bueno tener un amigo más experto que te ayude y vea lo que estás haciendo, que te guíe en los primeros pasos, nosotros desde aquí no vemos por lo que nos cuesta mucho más poder ayudar.

**"Parrish112 escribió:**

***El caso es que sigo ascendiendo!!!!"***

Excelente!!!!!! Siempre hacia arriba!!!!.

**"Parrish112 escribió:**

***He tirado 75 balas con una media de 8,42. Lo que en 60 disparos seria superar los 500 puntos!!!! Esa barrera psicológica!!!! 15 de ellos han ido al centro, y tan solo se me han ido 4 disparos fuera del negro: uno al 5 y tres al 6, creo recordar (en cuatro series rápidas que hemos tirado). Lo bueno es que empiezo a ver donde fallo en estas series."***

No te ates a los números, muchas veces las mejoras se traducen en comodidad para tirar o en mejor manejo de los tiempos y no necesariamente en puntos de manera directa, lógico que si estas más cómodo o manejas mejor los tiempos a la larga subirán los puntos.

**"Parrish112 escribió:**

***Como ya comenté que me pasaba en el tiro en seco, algún disparo se me va alto. En el momento de apretar el gatillo sube el guion. Eso porque es debido???"***

Hay que estudiar eso.... Quizás estés empujando con el talón de la mano al apretar y eso hace girar el

cañón hacia arriba, No se debe ver movimientos cuando tirás en seco, si los hubiera hay que buscar la causa y corregirla.

**"Parrish112 escribió:**

***También me he dado cuenta de una cosa. Este amigo me ha enseñado a aprovechar los 150 segundos en todas las series de precisión."***

Así es que hay que hacerlo, yo hago un disparo cada 30 segundos... pongo el cronómetro al salir la silueta, levanto el primer disparo apoyo en la mesa descanso hasta 25 segundos y levanto el 2º tiro, descanso hasta 55 segundos y levanto el 3º disparo, descanso hasta 1'25" y el 4º, descanso hasta 1'55" y levanto el 5º disparo. Si ocurre algo y debo bajar trato de meter el tiro en los 30" que le corresponden normalmente entre 10" y 15" ya estoy con el arma descansando.

**"Parrish112 escribió:**

***Y habiendo tirado tanto tiempo (hemos estado casi tres horas) me ha comenzado a doler el dedo índice, justo donde el anterior propietario había hecho un surco en la madera para guiar al dedo en una posición concreta a modo de separación interdigital. Así que me da que me voy a tener que comprar pasta de madera y comenzar a mejorar mi cachá para que se adapte a mi mano."***

Mmm no debería dolerte el dedo, fijate que no estés muy tenso y tengas dolores por eso. Si la mano está relajada y la flexión del dedo es natural no tendría que dolerte. También hay que regular la llegada del dedo a la cola disparadora para que este llegue sin forzar, el túnel que se hace en la cachá es para que el dedo índice no toque el arma cuando flexionás y pueda producir movimientos indeseados. Esta es una vieja teoría, hoy hay algunos que sostienen que apoyar el dedo en la cachá es mejor, personalmente siempre tiré con el dedo libre desde que nace en la mano y cuidé que no toque la cachá. No probé con el dedo apoyado.

**"Parrish112 escribió:**

***Otra cosa que me ha ayudado mucho es una frase que hoy me ha salido sola y me ha dado resultado. Después de unas series malas, he comenzado a pensar para dentro.... "De aquí no me marcho sin dar 5 dieces!" Y dicho y casi hecho! He dado 4 seguidos!"***

Es bueno ponerse un poco de presión, el tema es que no termine en frustración y enojo.

**"Parrish112 escribió:**

***Me ha recordado a los ejercicios que propuso Tomate que parecían un juego en el que había que puntuar por objetivos conseguidos."***

Un ejercicio excelente que independiza de las suma de puntos. Y mete presión para lograr un objetivo.

**"Parrish112 escribió:**

***Así que.... Gracias!!! Por todos los consejos y por enseñarme. Porque no hay nada mejor que salir del campo de tiro sabiendo que has hecho bien las cosas! Un saludo a todos!!!! Y gracias por aguantar mis tochos!"***

La satisfacción de saber que estas mejorando es una sensación inigualable, me legro que te esté pasando y ojalá cada vez te vaya mejor.

Con respecto a las dianas yo tocaría unos clics abajo y otros a derecha, pero tampoco perdería el sueño por esto, hace falta agrupar un poco mas cerrado aún para que estos ajustes realmente paguen, seguí tratando de cerrar el grupo, lo demás solo son unos clics de miras.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**📧 por Parrish112 » 24 Jun 2014 02:17**

Mil gracias Tomate!

No voy a editar puesto que ya hay respuesta, pero me equivoque en el dedo que me duele, que es el corazón, no el índice. Y es de chocar con la huella interdigital. Hoy haciendo tiro en seco se ha reproducido, y con un poco de fieltro se ha arreglado.

Tampoco he tirado mucho porque me han avisado del peligro de los principiantes con las lesiones, y después de una sesión tan larga como la del domingo (con grueso calibre incluido)... Prefiero no forzar la maquina!

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

📧 por Tomate » 25 Jun 2014 02:20

Ahhhh claro... hablamos del dedo equivocado entonces jajajaja!!!!

Hay que tocar la cacha si te molesta o hace doler la mano.

Lo que yo no me volvería loco por el ajuste fino de la cacha, en esta etapa de tu aprendizaje hay que buscar la comodidad y una alineación "razonable" del arma, cuando tengas ya una técnica fijada y una buena ejecución del disparo con agrupaciones consistentes hacer los ajustes finos, desde mi punto de vista: **Si hay algo peor que no tener una empuñadura anatómica en mi pistola de tiro, es tener una empuñadura anatómica MAL HECHA.**

De nada sirve tener la mejor empuñadura anatómica si el tirador aún no sabe tirar.

Siempre recomendaré darle importancia suprema a la técnica, un tirador sin técnica no sobrevive al tiempo.

Respecto de las lesiones, muchas veces es porque hay muchísimos tiradores que se inician sin una guía y no aprenden como se sujeta un arma y como se levanta y para, lo hacen mal, utilizan los músculos equivocados y terminan con lesiones.

Personalmente he participado en varias ocasiones de entrenamientos intensivos de 600/700 disparos en un día. Y me han demostrado que se puede sobre exigir el físico y no lesionarse.

Si uno mira los tiradores internacionales, éstos hacen una o dos horas de tiro en seco, mientras esperan para competir ¿y las lesiones??. Skanaker declaró disparar en entrenamientos 840 series de 20" de estándar por día cuando logró el récord del mundo de la especialidad. Así puedo citar muchos otros ejemplos.

Disparar 60/100 disparos en 3 horas no debería ser un inconveniente.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Parrish112 » 25 Jun 2014 10:34

Aquí en mi casa hay una frase que resume lo que decía:

-A quien no acostumbra a bragas, las costuras le hacen llagas!

Un campeón olímpico puede con ese ritmo. Alguien que empieza, como en cualquier deporte, necesita una preparación previa y una pretemporada, además de una correcta adecuación posicional, que es vital para usar los músculos correctos.

En cuanto a la cacha..... Ya visteis en las fotos que puse hace tiempo que me quedaba grande. Y sigo con el consejo que me disteis de no menearla de momento. Ya os pediré ayuda, jajajajaja

Lo que si que me llama mucho la atención es que en este hilo no se sume mas gente! No digo a enseñar! Sino a aprender! Soy el único novato del foro?????

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por cumba » 25 Jun 2014 13:30

**"Parrish112 escribió:**

***Lo que si que me llama mucho la atención es que en este hilo no se sume mas gente! No digo a enseñar! Sino a aprender! Soy el único novato del foro?????"***

No sé si seremos los dos únicos en el foro, pero te aseguro que personalmente no me pierdo un solo comentario.

Lo que sucede es que como no tengo nada que aportar y que la mayoría de las dudas que tengo ya han sido expuestas, pues no participo....

Si que es cierto que pese al poquísimo tiempo que puedo dedicar al mes a entrenar en el campo de tiro y lo perro que soy para hacerlo en casa, siguiendo las directrices que se han comentado varias veces por aquí, si voy notando mejora...

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Hooke » 25 Jun 2014 13:40

Amigo, te aseguro que este hilo es una de la media docena de páginas que miro, ABSOLUTAMENTE todos los días.

Lo único es que no tengo mucho que aportar, y prefiero estar de "oyente".

Muchas gracias a Tomate y a todos los intervinientes.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Parrish112 » 25 Jun 2014 15:06

Jajajajaja Veo que no soy el único! Yo también miro este hilo TODOS los días! Jajajajaja

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Tomate » 25 Jun 2014 15:31

JAJAJAJAJA es fantástico que se lea y que de vez en vez aparezcan aunque sea para decir "estamos". Muchas veces me pregunté si éramos 4 ó 5 "locos" nomás.

Yo creo que el aporte es de conjunto, muchas veces el que pregunta pone algo que muchos necesitan y no se animan, por suerte aparecen compañeros como Parrish112 y otros que no tiene miedo a preguntar aunque parezca una pregunta "boba". Las respuestas sirven al conjunto y el debate nos sirve a todos. Mas de una vez para responder algo he tenido que pensar como lo hago yo y he descubierto cosas útiles para mi mismo.

Agradezco a todos los comentarios que me tocan y espero que realmente sean útiles los aportes.

Un abrazo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Dexterclaymore » 01 Jul 2014 21:56

**"Parrish112 escribió:**

***Lo que si que me llama mucho la atención es que en este hilo no se sume mas gente! No digo a enseñar! Sino a aprender! Soy el único novato del foro?????"***

Jajajaja!!!, yo también soy algo novato, creo que nunca se deja de serlo. Lo leo muy frecuentemente y siempre aprendo algo nuevo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por costalero » 02 Jul 2014 10:42

Yo también suelo leer este hilo con asiduidad, y voy aprendiendo aunque muy poco a poco.

He de decir que todavía no tengo la licencia física, con lo que no puedo tener arma propia, de momento, pero el domingo "competí" por primera vez. Bueno, la verdad es que disfruté del ambiente y fui absorbiendo todo lo que pude más que competir. El arma no era mía, era la primera vez que la probaba y la cosa fue, como es normal, regular. Era un Ruger Mark III, y la competición Standard. La primera fase bien, pero las fases de 20 y 10 segundos...muy mal. Era la primera vez que tiraba a "ese ritmo". Me quedo con que en cada serie de 5 disparos mejoraba un poco más la anterior.

El total fueron 343 puntos, muy mejorable, por supuesto, pero para nada frustrante, sabía de mis limitaciones.

Como os he dicho voy cogiendo e intentando poner en práctica vuestros consejos, así que os agradecería sobremanera los que me dierais para mejorar en lo posible, las series que ya os he dicho. ¡Qué difícil me resulta parar la pistola y centrar el tiro! Se puede decir que tiraba a boleo.

Gracias por todo. Un saludo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Tomate » 02 Jul 2014 20:04

**"costalero escribió:**

***... El total fueron 343 puntos, muy mejorable, por supuesto, pero para nada frustrante, sabía de mis limitaciones...."***

Es importante proponerse metas alcanzables, si no corremos el riesgo de frustrarnos y dejar de intentar.

Para un novato es ilógico pensar en puntajes de mas de 500 puntos, pero éste es un puntaje alcanzable si vamos paso a paso, entrenamos y crecemos, no hay que tener miedo a retroceder y a volver sobre cosas en fin, así es el proceso.

Un punto más que la última vez es crecimiento, este es un deporte que requiere paciencia y el manejo inteligente del proceso entrenamientos/competiciones.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por sustavic » 03 Jul 2014 10:22

Si crees que la cacha te va grande, pon plastilina donde creas que te falta material o notes que vibra. Lo bueno? es reversible sin problemas y también se adapta a la mano y ves si realmente te falta porque ésta se aplasta...

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Draggon » 03 Jul 2014 14:19

**"Tomate escribió:**

***JAJAJAJAJA es fantástico que se lea y que de vez en vez aparezcan aunque sea para decir "estamos".***

***Muchas veces me pregunté si éramos 4 ó 5 "locos" nomás.***

***Yo creo que el aporte es de conjunto, muchas veces el que pregunta pone algo que muchos necesitan y no se animan, por suerte aparecen compañeros como Parrish112 y otros que no tiene miedo a preguntar aunque parezca una pregunta "boba". Las respuestas sirven al conjunto y el debate nos sirve a todos. Mas de una vez para responder algo he tenido que pensar como lo hago yo y he descubierto cosas útiles para mi mismo.***

***Agradezco a todos los comentarios que me tocan y espero que realmente sean útiles los aportes.  
Un abrazo."***

Es así Tomate, yo también sigo presente, y leo esto todos los días, los fines de semana No.

En cuanto a la cacha a mi lo que mejor resultado, me dio para rellenar es aserrín de nogal con cola. Como dijiste, para modificar una cacha hay que saber, yo algo sé y sos bastante habilidoso, no me gusta toquetear al cuete pero compré una fas 603 de segunda mano y no me entraba bien la mano (con balcón fijo) y con un tornito ( tipo Dremel ) con cilindrito de lija la fui adaptando baje un poquito abajo donde va el meñique y arriba donde va el dedo medio, ( tengo manos grandes) y en alguna parte le puse un poquito de aserrín de nogal con cola.

El aserrín de nogal lo saque de un trozo de nogal con una escofina y juntaba el aserrín con una cajita abajo, a mi además de que sea funcional y cómoda la cacha me importa Mucho la Estética, detesto las cachas con poxilina, llenas de parches y similares. Pongo un poquito de cola espolvoreo con aserrín y lo apreté, luego lo golpeo un poquito con una maderita o mango de destornillador ,cuando seca le hago el picado con una lezna y queda casi de fabrica.

Es una cosa que lleva tiempo hay que hacerla de a poco, modificar un poquito e ir al polígono a ver como anda y en un tiempo meses, quedara perfecta.

En cuanto a las cifras de tiro de entrenamiento de los Campeones que pusiste estoy asombrado, a mi no me da el Tiempo, ni el Dinero ni el Físico para tirar 800 disparos en un día, si tuviera el tiempo y el Dinero no me da el Brazo ni cerca. Tengo una buena parada, firme y aguanto lo necesario, lo que si noto luego de una practica larga o competencia es al día siguiente o de noche lo cansado que quedo, duermo mejor, cuando hago ejercicios con pesas me pasa lo mismo.

Bueno seguimos conversando y leyendo.  
Saludos a todos Draggon.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate » 03 Jul 2014 16:25**

El tema de la cacha, trabajo y materiales es bastante complejo, hay personas que no les importa la estética y las hay de las que quieren una buena terminación de sus cachas y una apariencia impecable. Debo confesar que nunca pensé en la apariencia, a mi me importa la funcionalidad, en otras épocas (años atrás) usábamos el Poxipol 10 min. transparente mezclado con aserrín de madera, este debía ser de un aserrín que no levantara mucha temperatura, porque poner la mezcla, aceitarse la mano, tomar la empuñadura y sostenerla hasta que el Poxipol endurezca se hacía imposible si la madera levantaba mucha temperatura, se debía soltar antes con la consiguiente alteración de lo que queríamos hacer.

Hoy día el Poxipol (y dale con la propaganda!!!) ha cambiado en alguna cosa ya que la temperatura de fraguado es mucho más alta que años atrás y no se puede tener en la mano sin quemarse.

La opción suplente Poxilina (que aún no calienta tanto.

Otro material que utilizábamos era la masilla de automóviles, esa que tiene dos componentes y es de color blanca (la más gruesa) uno es el acelerador, a más acelerador mayor dureza de la pasta.

Bueno, en cualquier momento nos mandamos con el tema de como se debe hacer una cacha, como deben quedar los dedos, el timón en fin. hay muchas cosas a tener en cuenta cuando se hace una cacha.

Un abrazo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Parrish112 » 03 Jul 2014 19:36**

Pues en ese tema si que me apunto!!!! Estoy poco a poco a poco concienciándome de hacer mi propia cacha anatómica desde un molde de la que tengo.

Pero veo muy complicado tocar sin torcer la mano! Si queréis abrimos otro hilo sobre esto. Parece también que hay bastante bibliografía sobre el tema.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por tirititao » 03 Jul 2014 21:50**

Empuñadura ... iesa gran desconocida!

Yo las retoco con la Dremel, pasta de madera y con la totalmente imprescindible ayuda de dos compañeros de club que son unos verdaderos cracs. Si tengo un rato os pongo una foto de la de mi LP10e para que podáis ver, que, como dice Tomate, no busco la belleza en el retoque

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Parrish112 » 04 Jul 2014 00:50**

Jajajajaja, y de esos expertos... Alguno en Madrid???? Yo voy a Valdemoro!!!! Si me ayudan prometo hacer reportaje y publicarlo en su nombre! Jajajajajaja

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por tirititao » 04 Jul 2014 01:04**

iiiNIÑOS, NO INTENTEIS HACER ESTO EN CASA!!!

ADJUNTOS



### Re: Entrenando (para novatos como yo)

□ por Tomate » 05 Jul 2014 00:42

JAJAJAJAJA Hay un océano de diferencia, pero los "enchastres" no son muy diferentes jajajajajaja Mejor ni muestro mis cachas, son un muestrarios de pegamentos y pastas varias.....

Un abrazo.

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

□ por Dexterclaymore » 21 Jul 2014 20:07

Hola a todos,

A ver que os parece esta diana de hoy, es reutilizada, los impactos en rojo son los válidos. Standard a 150sg.

Muchos impactos a la derecha, no sé exactamente la causa y reviso dianas antiguas y nunca me había pasado de forma tan evidente.

Según leo en mis apuntes puede ser por:

- Pulgar demasiado apretado, descartado porque en muchos de estos disparos sé positivamente que no lo apretaba,
- Envolver gatillo con el índice, también descartado,
- ;o desplazar el dedo perpendicularmente al gatillo o mala colocación del mismo. Yo creo que es esta la causa, el dedo índice, pero a mi me parece que lo muevo perpendicularmente. Puede que tenga el gatillo muy atrasado, y eso me influya, en su día lo moví de posición en varias ocasiones. O quizás muy adelantado, no lo sé.

¿Qué os parece?



## Re: Entrenando (para novatos como yo)

□ por JohnWoolf » 22 Jul 2014 00:24

Puede haber varios motivos. El principal es sencillamente que una arma no está puesta en tiro. En este caso es cuestión de tocar clics de deriva. Hay que tener claro el juego línea de mira-cañón. Yo lo explico siempre como unas tijeras, donde un filo es el cañón y el otro la línea de mira. A partir de ahí todos los demás razonamientos que te hagas en relación a qué hacer son más sencillos.

Una vez conseguido poner el arma en tiro juega mucho la empuñadura.

Y otro de los motivos de los tiros bien centrados pero desviados en lateralidad es la posición de pies, el ángulo que adoptes con respecto a la línea de tiro.

Saludos. JW.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 22 Jul 2014 19:51

**"Dexterclaymore escribió:**

.....

**Según leo en mis apuntes puede ser por:**

- **Pulgar demasiado apretado, descartado porque en muchos de estos disparos sé positivamente que no lo apretaba,**
  - **Envolver gatillo con el índice, también descartado,**
  - **;o desplazar el dedo perpendicularmente al gatillo o mala colocación del mismo. Yo creo que es esta la causa, el dedo índice, pero a mi me parece que lo muevo perpendicularmente. Puede que tenga el gatillo muy atrasado, y eso me influya, en su día lo moví de posición en varias ocasiones. O quizás muy adelantado, no lo sé.**
- ¿Qué os parece?"**

Veo que tenés muchas cosas definidas, ¿Y lo más sencillo?

- Las miras mal reguladas (3 clics a la izquierda).
- La luz, muchas veces por problemas de luz en el blanco la imagen de la diana se ve distorsionada y eso desvía los impactos.
- ¿Una mala alineación de miras? el guión levemente "apoyado" sobre la derecha. A veces nos concentramos tanto en algunas cosas que descuidamos lo básico que es una buena alineación de miras.

De cualquier manera una tirada con defectos no es indicativo de que estés haciendo algo mal sistemáticamente, solo marca que ése día hiciste algo mal. Teniendo tantas cosas revisadas y descartadas yo intentaría repetir la tirada y ver si el problema sigue, por ahí es un tema de luz que al cambiar de día cambia o simplemente que prestas más atención a lo que hacés y desaparece la tendencia a derecha.

Un abrazo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **JohnWoolf** » 22 Jul 2014 20:45

Dexterclaymore, ¿eres diestro o zurdo? Quizá lo has dicho ya pero no me acuerdo.

Saludos. JW.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Parrish112 » 22 Jul 2014 21:10

Hola!!!!!!

Semanas de cambios en el curro que me han tenido alejado de vosotros! El principal.... YO!! Que me he cambiado de puesto jajajajajaja

Eso sí... Este domingo he tirado tres cajitas para recuperar

Y..... El caso es que no se ha dado igual en todas las series. He tenido series buenas y muy malas.

Noto una cosa que nunca me había pasado. Tras hacer unas buenas series de 150" y 20"(sorprendentes porque era la primera vez que tenia a mi mujer viéndome entrenar), las primeras series de 10 han sido bastante malas. Casi todos los impactos entre las 6 y las 9..... De lo que parecen claros gatillazos. Con centro de la agrupación a las 7:30 en el 7.

Se que no son las miras porque en 150 y 20 no era así la agrupación. Así que he decidido comenzar de nuevo y cambiar la diana, que ya tenia 85 impactos y sospechaba que un imán en el punto de antes mencionado

El resultado después de 5 minutillos de relax y reflexión..... Mucho mejor! Casi todo en el centro salvo un par de 5 y un 4 y una agrupación mucho mas centrada aunque todavía un poco desviada

A ver si puedo adjuntar fotos cuando llegue a casa. Ya tengo ganas de que se reanuden las competiciones en octubre y me pueda presentar a mi primera competición!!!!!

Un saludo a todos!!!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Dexterclaymore » 22 Jul 2014 23:19

**"JohnWoolf escribió:**

***Dexterclaymore, ¿eres diestro o zurdo? Quizá lo has dicho ya pero no me acuerdo.***

***Saludos. JW."***

Diestro.

Mañana volveré a tirar a ver si realmente necesito corregir el alza.

Gracias.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por yakuzad » 12 Ago 2014 15:13

Estoy empezando otra vez a tirar estándar y me ha surgido una duda no se si igual es una tontería, pero por ejemplo yo estoy tirando en dos dianas y reparto los 60 tiros de entrenamiento, mi duda es como hacéis para controlar dónde va cayendo cada tiro? si tenemos más de 20 en la diana llega un momento que ya no sé si ha caído arriba a la izquierda etc. Tenéis algún truco? vais apuntando tiro por tiro?



### Re: Entrenando (para novatos como yo)

por Parrish112 » 12 Ago 2014 16:39

Yo lo que hago es parchear cada 15 disparos.

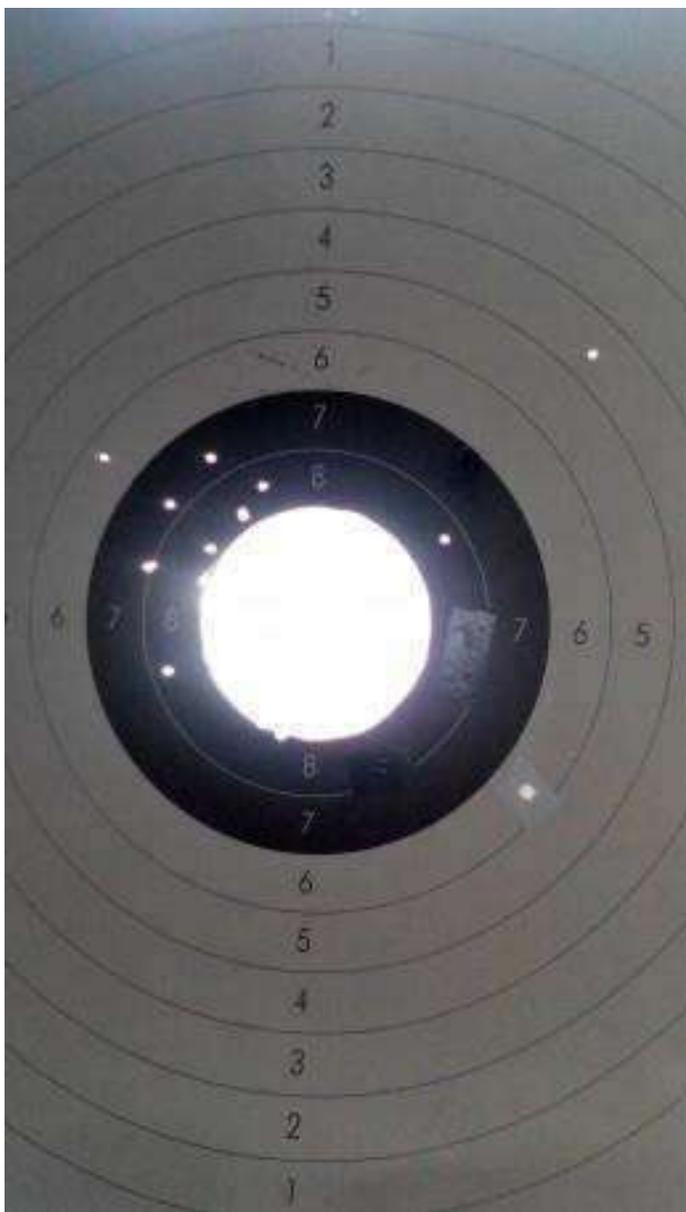
Me parece que.... Tú y yo somos los únicos que entrenamos en verano!!!! Jajajajaja.

Bueno, hoy he estado tirando y estoy muy contento! He estado haciendo dianas con línea horizontal, dianas con línea vertical y luego... Por divertirme le he recortado el 9 y 10 a una diana y he hecho unas flexiones por cada disparo fuera del agujero. Y.... No ha ido naaaada mal! Estoy muy contento por que sigo subiendo de nivel.

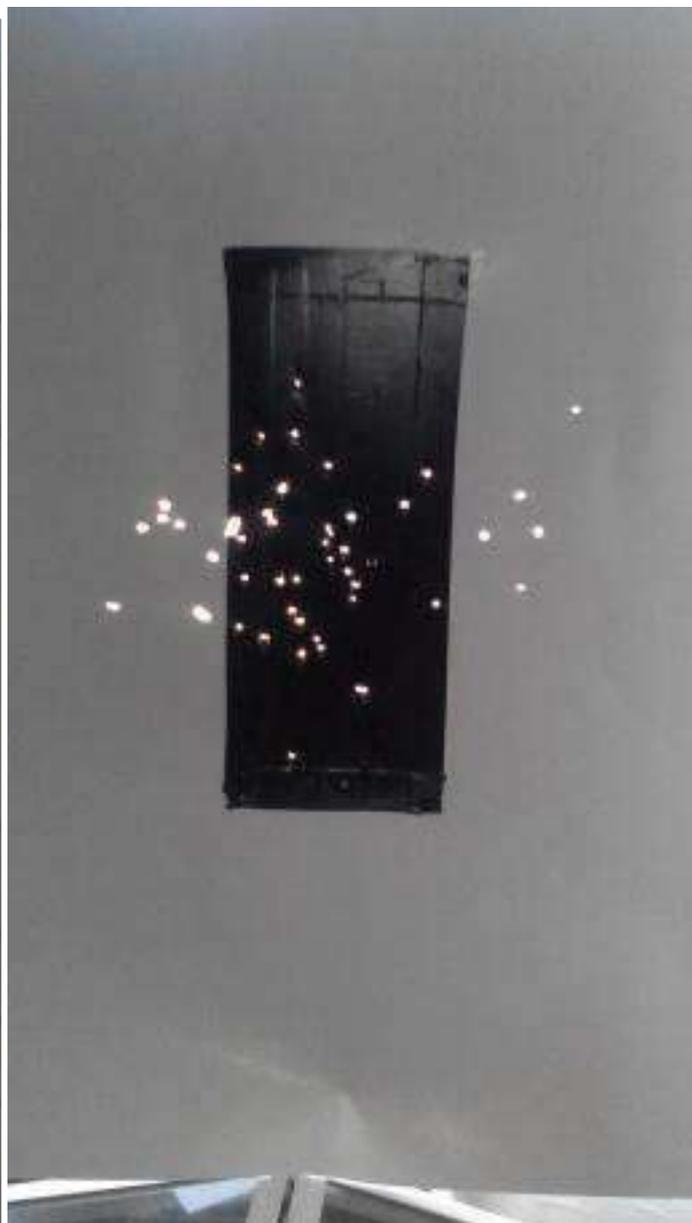
A ver si en competición soy capaz de mantener este nivel!

Si queréis interpretar os mando las dianas por el otro lado.

Un saludo!!!



*Blanco recortado. De 40 impactos de precisión y 10 segundos, solo 13 salen del 9!!!!*



*Blanco con línea vertical del ancho del 9. Todos los impactos menos un 6 arriba a la izq están dentro del negro. Series repartidas entre 150, 20 y 10 segundos*



*Blanco línea horizontal. Excepto los dos 5, el resto de disparos están dentro del 8 todos. Todas las series en 150 segundos*

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por yakuzad** » 12 Ago 2014 18:12

Esta muy bien tu entrenamiento variado... A mi no me convence mucho lo de las flexiones....más que nada estaría toda la mañana haciéndolas jeje

Por ciento cómo afecta que el día este nublado o soleado a la hora de tirar? puede variar mucho donde caen?

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por marroyol** » 12 Ago 2014 18:31

El sol hace que el blanco se coma al negro, y como normalmente apuntamos a pie de negro el disparo se nos va alto. Al contrario cuando el día es nublado.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por JohnWoolf** » 13 Ago 2014 01:01

De acuerdo con marroyol. Así es.

Pero, por cierto, el otro día presté a un amigo una publicación de la NRA que contiene un artículo en el que habla entre otras cosas del problema de las luces y su efecto en el tiro; esto que estamos diciendo. El hombre me preguntó qué significaba exactamente el dicho militar en los USA "light high, sights high", que enseñan los sargentos a los reclutas. Por si alguien lo ha oído o leído, aclaro aquí como le dije a él, que no es que el recluta o tirador deba subir alzas o algo así, no, sino que por el efecto que ha descrito marroyol y que tantas veces hemos comentado en este foro y en otros, la línea

de mira se ve "arrastrada" hacia arriba por parecer el blanco más pequeño y por tanto el tiro irá alto. En otras palabras, no es una orden sino una regla mnemotécnica.

Saludos. JW.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📅 **por Parrish112 » 13 Ago 2014 11:13**

Respecto a lo de las flexiones..... Hay que dejarlas para el final! Cuando acabas haces flexiones y luego ya estiras los músculos para acabar el ejercicio.

La gente me suele mirar muy raro y he escuchado frases como... Llevas aquí media hora y solo te he visto moverte, no te funciona el arma??? Porque llego, monto el puesto, salgo de la zona de puestos, caliento y estiro la musculatura del tren superior, hago algún ejercicio de concentración ya en el puesto y normalmente 10 minutitos de tiro en seco y toma de tiempos de 10 y 20 segundos con el timer. Y después ya comienzo el ejercicio que tenga pensado para ese día.

Al final hago casi lo mismo, desmonto y salgo a cumplir las penalizaciones y a estirar de nuevo, pero vamos, como he hecho muchos deportes es algo que tengo totalmente automatizado: calentar, estirar, concentrar, ejercicio, estirar.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📅 **por Tomate » 16 Ago 2014 17:18**

Ehyyy!!! veo que han seguido el hilo, me disculpo por la ausencia, pero debacle informática de por medio estuve unos días off-line.

Es interesante lo que han ido comentando, y si me permiten me gustaría hacer algunas consideraciones en general, pero que son aplicables a lo que han venido comentando.

En principio, si bien es bueno tener un catalejo e ir comprobando lo que uno hace, no debe crearse dependencia estar pendiente de donde impacta cada disparo, es perder el objetivo del entrenamiento, de acuerdo al nivel de cada tirador hay una agrupación que es relativamente sencilla (nada es sencillo) de lograr y hay una agrupación que sería el siguiente paso a conseguir. Esto delimitaría dos círculos en el blanco, por ejemplo: grupo 8 con cierta tranquilidad y mi próximo paso sería 8,5 esto me permite fijar dos círculos en el blanco, uno del diámetro de la zona 8 (unos 15 cms.) y otro del diámetro del 8,5 (unos 12,5 cms.) Ahora mis disparos están en un círculo del 8,54 o menor, estoy disparando muy bien, estoy en diámetro 8, no es malo, pero no avanzo solo consolido, estoy mas afuera del 8 digamos un 7 (la diana) estoy disparando mal ¿que no hago si si hacía cuando estaba en 8 de diámetro??? Quizás estoy probando algo nuevo y es lógico que las agrupaciones se abran, estoy desconcentrado ese día, en fin el análisis constante es la base de crecer. No estar pendiente de cada disparo individualmente, aunque también deben analizarse los errores para no volver a cometerlos, pero por ejemplo el blanco sin 9/10 de Parrish112 40 disparos y solo 13 fuera del 9/10 es una excelente tirada y al no tener las zonas no se puede ver donde están los 9/10 pero..... ¿No firmarían una tirada 9/10 aunque no se sepa cuantos 9 y 10 hay?. No esclavizarse con el resultado, trabajar para ser cada vez mejor. Una recomendación hay que tapar el agujero con papel negro (blanco de velocidad usado, cartulina de colegio o lo que sea) para que el ojo no vea el agujero en el blanco. Siempre tener la imagen correcta de la diana.

Estimado yakuzad según el blanco que pegás, yo te recomendaría poner énfasis en mejorar las agrupaciones más que en ver cada disparo, eso vendrá cuando agrupes más cerrado, el primer objetivo es cerrar la agrupación del tamaño de la diana más o menos.

Lo de la luz esta tratado más arriba (no hace mucho y el compañero marroyol lo explica también.).

En lo personal no entiendo esto de hacer flexiones durante las tiradas, hay un espacio y un tiempo para hacer ejercicios y mantener una cierta condición física y un espacio para disparar y entrenar las técnicas, mezclar ambas es algo que no entiendo muy bien para que sirve... Cansarse no duplica el estado de ansiedad en las competencias solo cansa, el estado de ansiedad se recrea con la visualización y no es recomendado hacerlo siempre cuando trabajo en la técnica debo estar tranquilo y pensante para absorber lo que hago para mejorar, cuando ensayo una tirada, visualizo una situación de competencia así me entreno para cuando esto ocurra. En fin es solo mi opinión, pero nunca vi o supe que tiradores de precisión se cansaran a propósito antes de disparar.

Espero les sea útil.

Un abrazo

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📅 **por Parrish112 » 17 Ago 2014 01:39**

Rebienvenido tomate! Un placer leerte de nuevo!! Lo de las flexiones... Nunca dije de hacerlas durante el ejercicio de tiro. Yo las hago después o en casa como castigo por salirme del 9.

Lo uso como motivación... "Si no entran en el hueco..... Lo vas a lamentar! Así que dale un 10 y evitas

sufrimiento innecesario!" jajajajajajaja. Ya dije alguna vez que uso técnicas políticamente incorrectas de motivación y canto para concentrarme, no??? Jajajajajajaja

De momento estoy súper contento de verme bien y mejorar cada día! Que ahora ya entreno con medias de 8.3 y cuando empecé en abril no llegaba al 7 de media cuando estrené mi pistola! Así que..... De nuevo gracias!!!!!!

Que ganas de ir a mi primera competición en octubre!!!! A ver como me va!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Tomate** » 17 Ago 2014 08:44

JAJAJAJAJAJA Ahora entiendo, te gusta "rudo" jajajajaja

En lo personal no soy partidario de "castigos" para entrenar, pero no dejo de reconocer que hay personas que se motivan mucho de esta manera y que consiguen resultados.

Siempre creo que la mejor herramienta es comprender que es lo que se debe hacer y como, implementarlo siempre desde el razonamiento.

Pero como muchas veces digo, Si no esta roto no hay que arreglarlo, ó si te sirve..... Bienvenido!!!!!

Me alegra que vayas mejorando, es muy importante eso.  
Un abrazo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Parrish112** » 17 Ago 2014 10:17

No he dicho todavía que mi maestro tiene un palo de enseñar en el que le grabamos "gracias maestro por enseñarnos" jajajajajajajaja

Cada vez que haces una técnica incorrecta o te colocas mal o no te sale un derribo o te hacen una contra.... Te indica con el palo la incorrección y te "enseña" hasta que lo haces bien! Jajajajajaja

Cada uno... Tiene amueblada la cabeza de forma diferente! Jajajajaja depende de como lo hayas aprendido

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **marroyol** » 17 Ago 2014 15:05

El entrenamiento de hoy, solo cuatro despistes.

Para que hablen mal de la rusa



Los 150 segundos



Mas los 20 segundos

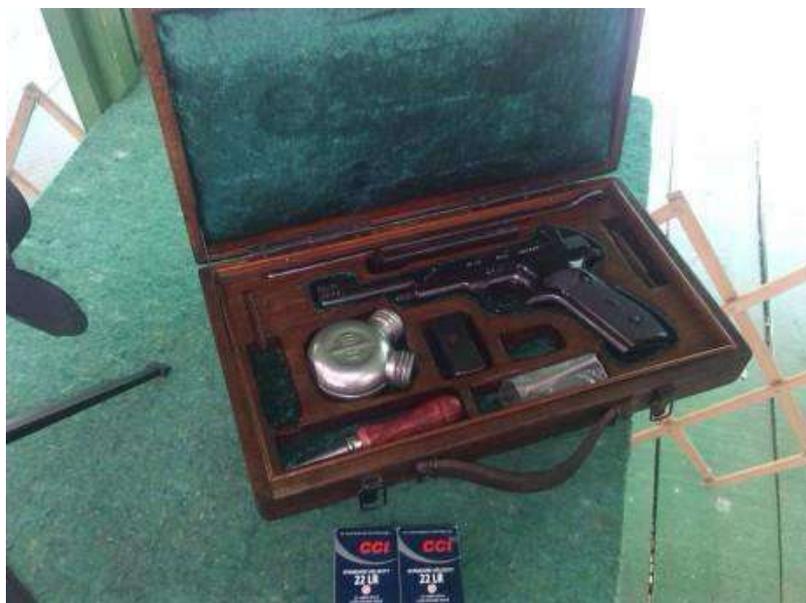


*Tirada completa*

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por marroyol » 17 Ago 2014 15:08**

Mira que es fea la jodía



**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por Tomate » 19 Ago 2014 16:18**

Excelente!!!! La agrupación y el arma....

Demuestra que cuando el indio es bueno, con una flecha decente es suficiente.

Felicitaciones marroyol, por ambas cosas. Un abrazo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ **por Parrish112 » 19 Ago 2014 23:30**

Joe que crack! Cuánto tiempo llevas en esto??? Ojalá en mi primera competición hiciera eso!

Un saludo y muchos tiros!

Edito: hay que sustituir lo de la primera competición por.... Ojala no tarde años en hacerlo así en competición!! Jajajajaja

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por marroyol » 20 Ago 2014 11:12**

Gracias a los dos, he puesto el entrenamiento y el arma con el que está hecho, para animar a los que empiezan y se piensan que el arma lo es todo, es más importante el entrenamiento y corregir errores que el arma con la que tires, si te adaptas a ella un arma con muchos años y muchos tiros te pueden dar satisfacciones si haces la parte que te toca.

Quizá el esfuerzo tenga que ser mayor por necesitar más concentración que un arma con un disparador regulable o con mejores miras. Pero si con estas armas se batían records hace 30 años por qué no van a hacerlo ahora.

Las mejoras en el arma con respecto a la de serie son:

La empuñadura anatómica de fabricación casera e imprescindible para empuñar siempre igual. Una vez adaptada a tu mano poco la tienes que variar, algo con los cambios de estación que dilatan la mano en verano y la contraen en invierno.

Bajada del peso del disparador a 1150 gramos.

Y un amortiguador de goma en el muelle recuperador al final del recorrido de la corredera.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por marroyol » 20 Ago 2014 11:32**

***“Parrish112 escribió:***

***Joe que crack! Cuánto tiempo llevas en esto??? Ojalá en mi primera competición hiciera eso!***

***Un saludo y muchos tiros!***

***Edito: hay que sustituir lo de la primera competición por.... Ojala no tarde años en hacerlo así en competición!! Jajajajaja”***

Tiempo tirando bastante, pero federado solo cuatro años. En competición siempre bajas algo por la tensión del evento, y esa es la parte, para mi, mas difícil.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate » 28 Ago 2014 17:11**

Como siempre decimos, Es el indio, no la flecha, lo que pasa es que muchos creen que teniendo el arma del campeón van a disparar como él, pero no es así.

De todas maneras en eso se basan las publicidades, por eso se le paga a Nadal miles de Euros para que use tal o cual raqueta o a Messi, Ronaldo y cía para que usen tal zapato de fútbol, en fin.... porque detrás hacen fila los compradores para tener la misma herramienta que los fenómenos.

Un abrazo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por JohnWoolf » 28 Ago 2014 20:30**

Yes. En mi segunda juventud pasaba con las raquetas de frontenis con que jugaba. Me las robaban y todo !!!

JW.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 14 Sep 2014 07:06

Estimados, en estos momentos en España está un amigo y ex-alumno (cuando era un niño de 11 años hasta los 15/16) disparando con el seleccionado Argentino Tiro Rápido, en la categoría Junior (creo) se llama Juan Pablo Savarino, si alguno de los compañeros que lee el foro, lo ve y le envía mis saludos y toda la polenta para que despliegue el talento que sé que tiene. Se los agradeceré enormemente. Siempre le digo antes de una competencia: "A darle Átomos" parafraseando al "Hombre radioactivo" de Los Simpson (de los que ambos somos fans).

En fin, quería comentarles esto, no siempre un Argentino puede llegar a estas instancias y Juampi tiene todo lo necesario para llegar muy lejos en este deporte, esperemos que pronto pase de ser una gran promesa a ser la realidad que todos deseamos.

Un fuerte abrazo y gracias anticipadas si alguien le arrima mis saludos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Parrish112** » 19 Sep 2014 13:08

Tomate, como le fue a tu amigo???

Como no me han dejado participar en el mundial por no se qué reglamento de un tal issf.... Ni me van a dejar ir a Rio a los juegos por las normas de un tal COI..... Pues me he apuntado a un campeonato de un campo de tiro que hay cerca del mío!. Así que.... A ver si esta vez me puedo estrenar! Quiero saber cuanto bajo en competición respecto del entrenamiento. Es el día 4 de octubre, así que ya os diré que tal me va.

Recomendáis cambiar la munición a una de las "TOP" o tiro con la que uso habitualmente???

Un saludo!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **JohnWoolf** » 19 Sep 2014 15:48

Qué pistola era y qué munición usas normalmente, Parrish112? Era un 22 lr?

Mi opinión es que cuando uno aún está empezando, aunque ya esté en 2ª o incluso en 1ª, se hacen los mismos puntos tirando con fundamento que usando munición de alta gama. Los mejores modelos no buscan por sí solos el 10 sino que hay que llevarlos. Incluso cuando estaba muy entrenado y hacía muchos puntos con la Hämmerli 208 o la FWB AW 93 apenas había uno o dos puntos como mucho de tirar con CCI a tirar con Tenex, y normalmente eran rayas. Naturalmente, esos pocos puntitos decían quién ganaba y quién no, así que había que ir a la delicatessen.

Saludos. JW.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **JohnWoolf** » 19 Sep 2014 15:50

Además, si cambias de munición lo normal es que te varíe de algo a bastante el punto de impacto.

Saludos. JW.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Parrish112** » 19 Sep 2014 16:49

La mía es una Walther GSP .22LR y uso siempre CCI Standard velocity... Y tengo la suerte de haber comprado una que dicen mis amigos que estaba entrenada, porque tiro muy bien con ella!

Y.... Va a ser mi primera competición! Así que soy de 4º categoría. Con un poco de suerte no paso por tercera y asciendo a segunda directamente!!!! Jajajajajaja

Decir que todavía no he tenido ni una sola interrupción con este arma y esta munición.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 19 Sep 2014 17:32

**"Parrish112 escribió:**

**Tomate, como le fue a tu amigo???"**

Estimado, mi amigo Juampi salió 6º en Pistola Estándar Jr. con 556 y tuvo problemas con el arma en

Tiro rápido, no dio el disparador en el control final de armas, aunque había dado en el inicial y fue descalificado.

Lamentablemente cometí el error de hacer tocar el arma por el fabricante o servicio técnico oficial de la marca (no tengo el dato correcto) antes de la competencia, olvidó la regla de "No arregles lo que no está roto" por lo menos no antes de una competencia.

Una pena porque había hecho una excelente tirada de TR.

**"Parrish112 escribió:**

***Recomendáis cambiar la munición a una de las "TOP" o tiro con la que uso habitualmente???"***

Yo no recomiendo mucho el cambio de munición si la que usas anda y te dá puntos sin fallas. En general los tiradores compramos 2 ó 3 cajas de balas "Top" para la competencia, y antes entrenamos 5000 disparos de nuestras balas "Menos top", ahora vamos a la competencia y el arma suena y salta distinto, la sentimos rara, perdimos la "sensibilidad" para dispararla en fin no veo el negocio, diferente es si podemos entrenar con la misma munición que vamos a competir, pero eso por costos es de otro planeta.

**"Parrish112 escribió:**

***Decir que todavía no he tenido ni una sola interrupción con este arma y esta munición."***

Ni hablar de cambios entonces.... Hay un razonamiento que quiero transmitirte (ya lo he escrito aquí, pero repito)

Hace unos años fui de visita a la fabrica de municiones que hay a 20 km de mi ciudad, en tantos años de hacer esto tengo muchos amigos allí. Me voy al polígono y digo "déjenme ver el mejor pliego de pruebas de .22 LR que tengan" 10 mm a 100 metros con 11 disparos. "Quiero ver el peor" dije 25 mm 100 metros con 11 disparos (por un tema estadístico disparan 11 y descartan el peor). Ahora si consigo un grupo de 1 cm a 100 mts, a 25 debo estar casi en el diámetro del proyectil y en el de 2,5 cms. Estaría en 1/1,2 cm a 25 metros.

Un tirador excelente de Pistola Estándar está en 9,5 de promedio si sumamos las medidas tenemos 5 cms del X mas media zona del 9 son 1,75 cms. O sea el tirador agrupa en 6,75/7 cms. ¿Cuál es la influencia de la munición?? ¿Cuántos tiradores pueden realmente "sacarle el jugo" a las balas Top??

En fin espero que te sirva.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**📄 por Parrish112 » 19 Sep 2014 20:32**

..... Estoy muuuuuuy lejos de eso!!! Jajajajaja

Seguiré con mi munición barata pero cojonuda para divertirme! Jajajajaja

Por cierto! En 20 ya menos.. Pero en 10 segundos sigo tirando bajo a la izquierda... Alguna idea???

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**📄 por JohnWoolf » 20 Sep 2014 00:55**

Asumo que eres diestro, Parrish112; no sé si alguna vez ya lo hemos hablado. ¿Es así?

Saludos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**📄 por tirititao » 20 Sep 2014 01:15**

¿Gatillazo?, en diez segundos a veces suplimos la decisión de disparo forzando en mismo con el consiguiente gatillazo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**📄 por JohnWoolf » 20 Sep 2014 01:49**

Claro. Por eso le preguntaba. Suponiendo que fuera diestro, la deriva natural de la bala en caso de tiro forzado es esa. Juegan la muñeca, la presión de los dedos de agarre y por supuesto el dedo índice.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate** » 20 Sep 2014 06:49

Muchas veces en 10 segundos no dejamos parar la pistola y metemos la presión en el disparador con el arma en movimiento, esto produce que el arma se sacuda, reaccionando al dedo y dando como resultado un "gatillazo" porque el arma tiene velocidad y al aplicar la misma presión en el disparador que cuando estamos haciendo precisión esta se magnifica con el movimiento del arma que se suma a la presión del dedo porque no ha parado en la zona de apuntar para que podamos ejecutar el disparo igual que en precisión.

Muchas veces planteamos aquí que la manera de entrenar esto es Sin tiempo fijar la técnica disparo por disparo sin importar cuanto demoremos, hacer el disparo, parar el arma, alinear miras, presionar, si no paré el arma no alineo miras, si no alineé miras no aprieto. Si todo esto me lleva 14/16 segundos no importa fijo la técnica primero, una vez que estoy en 9/10 con todos los disparos empiezo a acelerar un poco (no todo de golpe) para hacerlo en 12/14 seg. otra vez buscando el 9/10 con todos los disparos, una vez logrado acelero para 10/12 seg y así hasta conseguir unos 8/10 seg. con todas las series, lo ideal es cerrar en 8.5/9,5 seg todas las series, no es fácil pero no es imposible. Un abrazo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Parrish112** » 20 Sep 2014 17:10

Muchas gracias señores!!!

Efectivamente soy diestro, y por lo que veo muy malo! Jajajajajaja. Es broma

Os he estado leyendo y efectivamente son gatillazos, tal y como los describís. Pero... Me da que tengo que cambiar mi forma de entrenar de manera radical. Ni siquiera en precisión llego a puntuaciones de 9 o 10 siempre.

De momento he sacado un par de conclusiones. Debo seguir entrenando:

- precisión por un lado de forma general hasta cerrar las agrupaciones a 9-10.
- los tiempos de 10 y 20 segundos por otro lado, aunque sea con tiro en seco.
- las fases rápidas sin tiempo (como dice tomate) por otro lado.

Actualmente en fase de precisión no suelo salirme del negro, con predominio de ochos y nueves, eso si, muy pocos dieces y pocos setes.

En fases de veinte segundos me voy acercando al centro cada vez mas, pero como he dicho... Me acerco desde las 7:30 (si la diana fuera un reloj) con algún que otro disparo que se va a seises o cincos, al menos un par cada 20.

En las fases de diez segundos... Voy mejorando, desde luego que no es como al principio, pero esos disparos dispersos pueden llegar a ser cuatros y son mas numerosos, estando fuera del negro 3 de cada 10.

Evidentemente soy muy nuevo, y desde luego que lo mejor de el tiro es..... Estar obligado a entrenar!!! Aun asi.... En entrenamientos mantengo una media de 8-8'5 lo que me permitira... subir de categoria???? Jajajajajaja ando sobre los 480 puntos.

Ale! Mañana en el campo de tiro nada de contar, simplemente levantar, parar, alinear y disparar. Posiblemente mañana haga precision un rato y el ejercicio de tomate sin tiempo. A ver que tal se me da.

Mil gracias a todos!

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por tirititao** » 20 Sep 2014 21:04

Los de los tirones y gatillazos es bastante normal en mi caso. Se nos olvida que la pistola, aunque sea del 22, tiene que estar amarrada como si no hubiese mañana, yo flojeo la muñeca sobre todo en 10 segundos y luego pasa lo que pasa, tirones que dan miedo. Aquí os dejo el blanco del último entrenamiento en el que hice una tirada completa (no suelo hacerlos pero de vez en cuando hago un

control). Están los tres tiempos en el mismo blanco, como podéis observar hay unos gatillazos claros y son todos de las dos fases de tiro rápido menos un ocho en 150".

También quiero decir que no salirse del 9 es difícilísimo hasta en precisión, ¡que os puede el ansia viva!

ADJUNTOS



**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ por **JohnWoolf** » 20 Sep 2014 21:51

Así por encima veo unos 540/600. Nada mal, sobre todo se aprecia que los tiros están bastante bien repartidos en el papel. Vas bien.

Saludos. JW.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ por **tirititao** » 21 Sep 2014 00:02

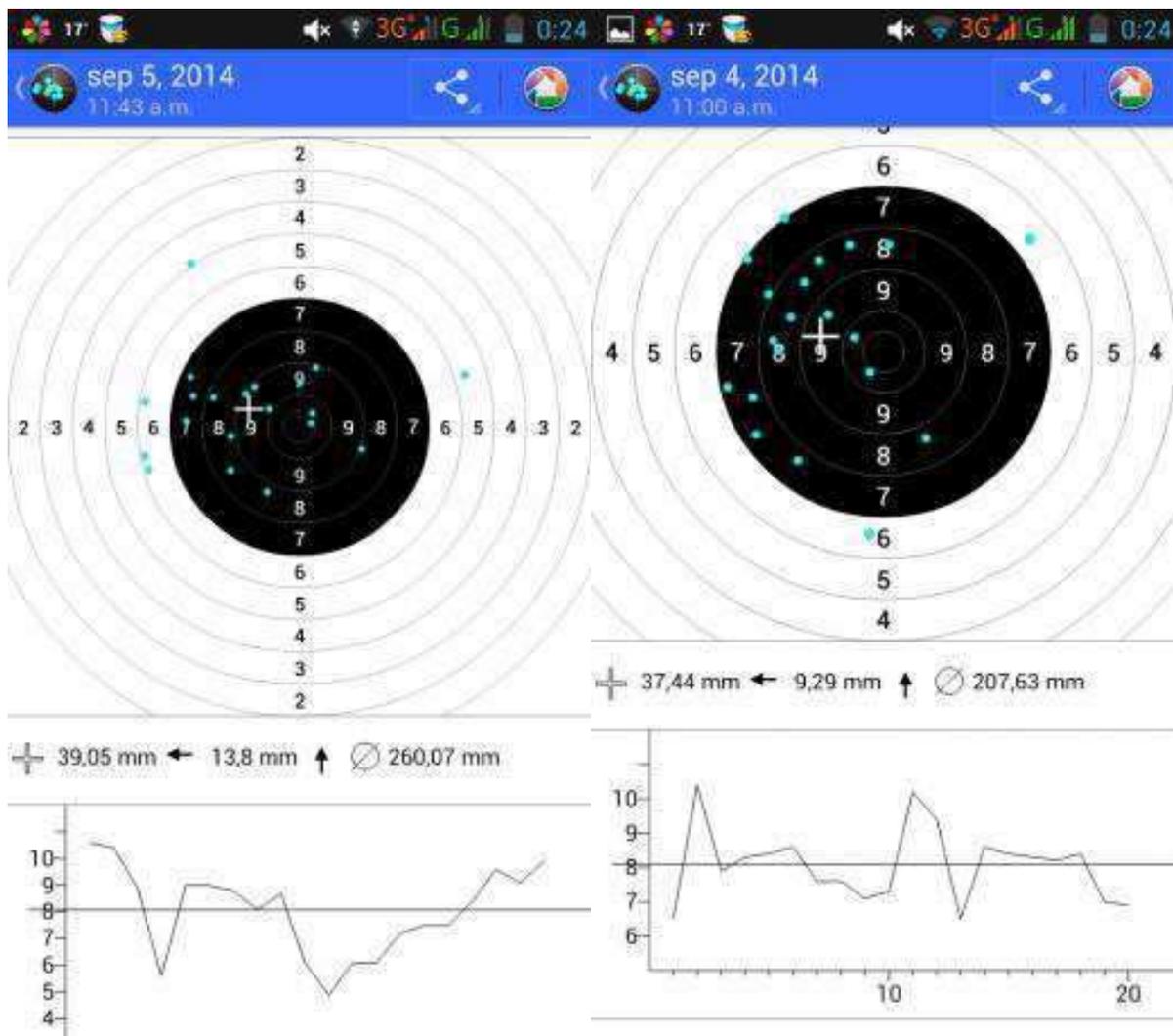
Gracias compañero, la verdad es que estándar es una disciplina que odio, no me gusta, prefiero cualquier otra pero me viene muy bien para coger decisión de disparo para aire y libre.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

□ por **Parrish112** » 21 Sep 2014 00:19

Yo como tú, un mes y medio antes de la competición he hecho una sesión de control y esto ha sido lo que he hecho:

No es una maravilla pero es mucho mejor que al principio... Eso si... Me preocupa esa desviación que crece conforme baja el tiempo y esos fallos garrafales que me hacen salir del blanco a gran distancia del centro



Serie de 10 segundos

Serie de 20 segundos



Serie de 150 segundos

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **JohnWoolf** » **21 Sep 2014 00:31**

Me da que ahí tienes más un tema de apuntar que de disparar.  
Saludos. JW.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Parrish112** » **21 Sep 2014 00:37**

Cómo??? No entiendo. Qué crees que debo mejorar?

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **JohnWoolf** » **21 Sep 2014 00:51**

Pudiera ser que tuvieras que fijarte en parar, enrasar, mantener igualdad de luces (por cierto, no demasiado justas porque si es así te cansarás más, te centrarás más en ello en detrimento de enrasar, y te "comerás" más fácilmente un lado), esforzarte en tener siempre la misma cantidad de blanco bajo las seis y hacer que todo eso se quede como está, sin descomponerse, mientras tiras de la cola del disparador. Ahí está el entrenamiento; el tiro en seco te puede ayudar. Recuerda que el papel no da premios ni castigos, sólo dice lo que hemos hecho.

Muchas veces nos olvidamos de un aspecto del apuntar, y es que el blanco ha de estar borroso porque lo que queremos ver bien es el alza y el punto, cosa que ya de por sí da dificultad debido al radio de miras en un arma de competición.

Por cierto, en estos aspectos influye mucho el peso del arma. La pistola no ha de ser ligera y 50 ó 70 gramos en el sitio apropiado hacen maravillas.

Naturalmente, hilando fino se pueden sacar más cosillas, pero en esencia creo que con eso mejorarías. Es más fácil dale que dale, ya lo sé, ya.  
Saludos. JW.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **JohnWoolf** » **21 Sep 2014 00:55**

Ah, y muy importante: no cantear.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate** » 21 Sep 2014 02:38

Estimado tirititao , si bien siempre tuviste buenas agrupaciones veo con alegría que mantenés/mejoras (lo que no es fácil en esa agrupación) y que estás consistente en los disparos, no tengo mucho que decir, cuidar un poco más los gatillazos y quizás no disparar con el arma en movimiento en las fases de velocidad. A entrenar y tratar de dominar más y mejor el arma y el disparador. Felicitaciones!!!!!!

También veo progresos Parrish112, pero me parece que hay que seguir trabajando en la técnica, ¿por qué no corregiste miras en la fase de precisión?? claramente estabas a la izquierda y eso se mantiene en los otros tiempos.

Quizás unos clics a la derecha y arriba habrían hecho una mejor tirada.

Como yo lo veo, no hay que conformarse con esta agrupación y buscar de ir cerrándola más, los progresos muestran que podés así que no tener temor y darle para adelante.

Un abrazo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Parrish112** » 21 Sep 2014 10:04

Uff! Yo pensaba que esa fase la tenía superada! Ayer me salieron a mitad de precio unas gafas de tiro que no quiero probar hasta que no pase la competición del 4, ya que no voy a tener tiempo de ponerlas en práctica y ajustarlas a tiempo.

Crees que al limitar el campo de visión y centrar la mirada mejoraré en esto que me dices???? O son demasiado complicadas para alguien que empieza y no sabe usarlas????

Sé que lo de las gafas se ha hablado, pero ahora mismo no lo encuentro. Para que tengáis una referencia, en mis gafas transparentes le he puesto una tira de esparadrapo que justo me tapa el blanco, y creo que he mejorado bastante.

No obstante recuerdo que se dijo algo así como..... Hay gente en el circuito profesional que no las usa y gente que lleva más extras que en la pistola.... No???

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por tirititao** » 21 Sep 2014 10:57

Gracias tomate, la verdad es que como siempre has dado en el clavo, los tres problemas que tengo ahora son, los gatillazos que doy en tiro rápido, que a veces flojo la muñeca con la consiguiente sacudida y que hay veces que me anticipo en el disparo y sale cuando el arma no está totalmente parada (a eso achaco los tiros altos del blanco). Seguiré entrenando que es lo que toca.

En el tema de los blancos del compañero Parrish, aunque pueden ser errores angulares como dice JhonWoolf yo también me inclino a que si hubiese tocado miras en la precisión hubiese mejorado los tres blancos, noto una clara tendencia de disparo a la derecha en los tres, aunque también es cierto que un error posicional de la mano puede dar el mismo resultado si no se está pendiente de las miras, mi pistola de aire siempre me salía con el punto ligeramente desviado a la derecha hasta que le metí la dremel a la empuñadura.. También creo que hay que seguir cerrando más la agrupación para luego ya actuar sobre los errores.

Respecto a lo del peso de las pistolas creo que no siempre tienen que ser pesadas, su peso tiene que adaptarse bien al tipo de brazo y a la especialidad, es cierto que a más peso mejor parada pero el brazo tiene que aguantar bien el peso durante toda la tirada. Yo le he cambiado el contrapeso a mi MG4 por el aligerado y si bien he perdido algún punto en precisión, en la fase de duelo estoy más cómodo y mis puntuaciones de central han subido. Tengo un compañero que tira estándar con la Morini ligera que no llega al kilo y le he visto pasar de los 570 con ella, de hecho fue subcampeón de España en el 2013.

Parrish, las gafas es un complemento más al que si las sabes usar le sacarás beneficios pero no esperes milagros con ellas. Yo tiro con ellas porque llevo lente graduada pero conozco gente que solo las lleva para sujetar el tapaojo y que tiran de vicio. Si ves videos por ahí veras que mucho chino tira sin gafas y con los dos ojos abiertos. A mi la verdad es que me ayudan bastante por la mala vista que tengo y siempre me queda la posibilidad de jugar con los filtros que en nuestra galería de libre son necesarios por su mala orientación.

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por Tomate » 21 Sep 2014 17:12

**"Parrish112 escribió:**

***Crees que al limitar el campo de visión y centrar la mirada mejoraré en esto que me dices???? O son demasiado complicadas para alguien que empieza y no sabe usarlas????***

Creo que las gafas son útiles, aunque no es algo que se compra y se usa así como así, hay que darse una pasada por el oculista para que nos recete el vidrio que necesitamos en el ojo director y hay que entrenar un tiempo con ellas, elegir bien la apertura del dióptero y colocar el vidrio en la posición correcta, muchos de estos temas los resuelve nuestro oculista mismo y después juega la experiencia y la comodidad del tirador. Los lentes son un buen accesorio sabiendo usarlo.

**"tirititao escribió:**

***Gracias tomate, la verdad es que como siempre has dado en el clavo, los tres problemas que tengo ahora son, los gatillazos que doy en tiro rápido, que a veces flojo la muñeca con la consiguiente sacudida y que hay a veces que me anticipo en el disparo y sale cuando el arma no está totalmente parada ( a eso achaco los tiros altos del blanco). Seguiré entrenando que es lo que toca.***

Por nada estimado, me alegro que lo que digo te sirva de algo.

Un abrazo.

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por Parrish112 » 21 Sep 2014 19:44

Viendo la apreciación de tirititao he movido las miras 5 clics a la derecha para centrar los impactos.

Luego he tirado tres series de precisión y el resto en 10 segundos "sin tiempo" y estos han sido los resultados! Desde luego que mucho mejor! A ver si sigo con esta tendencia

ADJUNTOS



Series precisión



Series 10 seg

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por JohnWoolf » 21 Sep 2014 19:58

Eso que dices, tirititao, no es lo normal. De hecho, en el mundo del tiro siempre hay excepciones, pero hay que entender que ocurren en casos concretos y por circunstancias no transferibles. Coge otro tío esa pistola y no lo hace. Coge el mismo tío otra pistola y quizá no lo haga. Eso sucede porque la pistola tiene otras virtudes que compensan muy bien la falta de peso, no lo dudes ... pero sólo para ese tirador probablemente.

Además, hay que contar con el caso del tirador extraordinario, de esos que salen muy poquitos en cada generación, que es capaz de tirar bien con lo que le des. Otra vez el ejemplo de la raqueta. Hubo uno en mi entorno que después de estar los consabidos 4-5 años esclavizado por haber tenido descendencia, sin poder ir al tiro para nada hasta el punto de que vendió las armas, se presentó un buen día a un Territorial de Standard con una Browning que llevaba unas cachitas hechas a mano y lija y nos ganó.

Y en cuanto al tema de las alzas, lo que quiero decir reza aun precisamente en el caso de que el arma esté exquisitamente puesta en tiro en entrenamientos previos, nada de tocar clicks en plena competición sino algo muy trabajado. Aun así, si no observamos los fundamentos de tiro nos pasarán cosas así.

Saludos. JW.

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por Tomate » 21 Sep 2014 20:24

**"Parrish112 escribió:**

***Viendo la apreciación de tirititao he movido las miras 5 clicks a la derecha para centrar los impactos."***

Excelente!!!! eran las miras nomás, por eso no se debe tener miedo a tocar miras. Para eso están, por eso el fabricante gasta dinero en poner un aparato sofisticado y caro, para que lo usemos!!! si mis tiros van a la izquierda 3/4 cm, y mi pistola corrige 1 cm por clic le doy 4 clics, si empiezo a agrupar al nueve a la derecha, vuelvo un par de clics, el miedo a tocar aparatos de puntería hechos para eso (para ser tocados) es irracional.

Ningún tirador de punta mezquina tocar miras si lo necesita.

Un abrazo

## Re: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por tirititao » 21 Sep 2014 20:38

No te quito la razón JhonWoolf, solo digo que no todos los brazos están hechos para todos los pesos. Yo lo que más entreno son disciplinas de precisión (libre y aire) y ahí se nota más. La pistola tiene que tener el peso que tu brazo te permita ya que en caso contrario, cuando avance la competición se paga en pérdida de puntos. Yo tenía en mis pistolas de precisión contrapesos adelantados siempre buscando parar mejor el punto de mira y acababa machacado.

Ahora estoy probando cargando el peso atrás, en la empuñadura ya que he llegado a la conclusión de que, como el tiro siempre se hace en movimiento ya que la parada perfecta no existe, tengo que buscar una disposición de peso que no me fastidie el codo ni el hombro, las competiciones de precisión son muy largas y cuando tengo el peso adelantado según avanza la competición por el cansancio pego unos tirones que se me van al ocho en aire y alguno al 7, en libre aparecen los 6 y algún 5. Con él atrás el punto para algo peor pero me permite algún segundo más para centrarme en los elementos de puntería, como bien dices es fundamental que no haya errores angulares, desde que no busco el 10 perfecto en cada disparo, al final entran más dieces, quizás no son tan bonitos pero entran más y los errores son más pequeños. De hecho esta semana voy a buscar mi Morini 162 short que está en revisión y voy a empezar a entrenar con ella a ver si me va mejor que con la LP10E, la distancia entre miras es la misma pero la longitud del cañón no, voy a ver si suplo algo con eso los errores de la parada. Ya se que voy en contra de la lógica del tiro pero ...

Con esto no quiero animar a nadie a que haga lo que yo hago, no se ni tan siquiera si lo estoy haciendo bien o no pero cada uno tenemos un brazo y el mío no da para mucho.

En resumen y después del ladrillo, intento tirar con un peso cómodo que aunque me penaliza algo en la parada pero me permite fijarme más en los elementos de puntería y reducir los errores angulares, crece algo el número de errores paralelos en la parada pero esos no me restan tantos punto como los otros.

Si no voy por el buen camino decirlo, que estoy en este hilo para aprender de los que tenéis más experiencia que yo.

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **JohnWoolf** » **21 Sep 2014 21:32**

Claro, es que estamos hablando todo el tiempo de FC y PS y el tema Libre/AC es una historia distinta. Se distinguen en un mayor radio de miras, cachas súperadaptadas en el caso de la Libre, pesos de disparador mucho más bajos que en las otras disciplinas (mínimo en Libre) y sobre todo en que tras cada tiro hay una bajada del arma ya que no cicla (excepto las pistolas específicas de Standard AC) y por tanto hay que alimentarlas manualmente pues son monotiro. Ahí no afecta el aspecto del ciclado semiautomático, al contrario que en estas modalidades que comentamos. En estas sí que ayuda el peso a la hora de controlar el retroceso y reencarar y en ese campo es donde se aprecia lo bien hechas que están algunos modelos, pues se nota que están pensados para los 20" y 10".

Pero en pistolas, rifles y escopetas el tema del peso no es tanto poner en zonas concretas como el reparto de masas. Hay armas que están tan equilibradas que parece que pesen menos. Exactamente igual que en un vehículo. Hay armas con mala sombra que acusan de tal manera 40 o 50 gramos de más que parece que no quieren ponerse en horizontal. Hay pistolas cabezonas que o vas con ojo o te causan epicondilitis a primera de cambio.

Saludos. JW.

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por **Tomate** » **22 Sep 2014 03:11**

La verdad es que me he quedado pensando bastante en los dos planteos estimados tirititao y JohnWoolf.

Hace unos años tenía conceptos más rígidos sobre como debía ser el peso de las armas y su distribución, pero unos años mas tarde y después de haber tenido muchos alumnos que cada uno tiene sus preferencias y maneja mejor el arma con tal o cual balance, he cambiado ó al menos he flexibilizado mi punto de vista.

Hoy creo que el balance del arma debe estar a gusto del usuario y el peso dentro de lo que pueda manejar, es lo mismo que el apretón de la empuñadura, nunca nos ponemos de acuerdo si flojas, apretadas o superapretadas y la realidad es que debe ser como el tirador esté mas cómodo y como mas le guste.

En la línea de [no arreglar lo que no está roto](#) si a un alumno le funciona de una manera y rinde razonablemente hace grupos de buena calidad, no suelo corregir si no es necesario. [Muchas veces he dicho aquí que si el alumno haciendo la vertical pega que siga así, ahora si no pega que haga lo que yo le digo.](#)

Me parece muy interesante leerlos a los dos, y lo que es peor me parece que ambos tienen sus razones. el tema es ¿Así como lo hago me da resultado?? si la respuesta es SI sigamos con esto, si la respuesta es NO probemos con lo que dice el otro.

Les dejo un abrazo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

por dorisergio » 04 Oct 2014 15:50

Buenas tardes a todos,

Como siempre este hilo un "10".

Alguien recuerda si en este hilo se colgó una foto de una muestra para hacer un librito para las anotaciones del entrenamiento? Creo recordar que a la derecha había una diana para marcar los disparos y a la izda para anotarlos, no recuerdo bien, creo que lo vi el otro día repasando el hilo y no pude guardarlo.

Si alguien sabe de lo que hablo o tiene algo similar, podría ponerlo??

Gracias!!

Por cierto esta mañana tuve competición y fue un poco penosilla, pero hice 396 puntos, quedé la tercera de damas jiji, pero es que las dos primeras... son mucha tela que cortar..., mi anterior compet. el 6 de sept 354 p.

Saludos y buen finde !!!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

por Dexterclaymore » 04 Oct 2014 17:19

**"dorisergio escribió:**

***Alguien recuerda si en este hilo se colgó una foto de una muestra para hacer un librito para las anotaciones del entrenamiento? Creo recordar que a la derecha había una diana para marcar los disparos y a la izda para anotarlos, no recuerdo bien, creo que lo vi el otro día repasando el hilo y no pude guardarlo.***

***Si alguien sabe de lo que hablo o tiene algo similar, podría ponerlo??"***

Hola, yo tengo esta:

ADJUNTOS

Plantilla diario de tiro.pdf

**Análisis de la tirada**

\_\_\_\_\_

**Análisis general**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Análisis de éxitos**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Objetivos para la siguiente sesion**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Diario de tiro - ¡escríbelo, léelo, actua en consecuencia!**

Evento \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Hora \_\_\_\_\_

Entrenamiento / Competición \_\_\_\_\_

Temperatura \_\_\_\_\_ °C/F

Localización \_\_\_\_\_

Influencias Dieta \_\_\_\_\_

Otras \_\_\_\_\_

Objetivos \_\_\_\_\_

Actitudinicial 0-----|-----10 Actitud final 0-----|-----10

Preparación 0-----|-----10 Excitación 0-----|-----10

Concentración 0-----|-----10 Comodidad 0-----|-----10

Física 0-----|-----10 Mental 0-----|-----10

Técnica 0-----|-----10 General 0-----|-----10

Comentarios \_\_\_\_\_

**Agrupaciones**

Score 1 [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] = \_\_\_\_\_

Score 2 [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] = \_\_\_\_\_

Score 3 [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] = \_\_\_\_\_

Score 4 [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] = \_\_\_\_\_

Score 5 [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] = \_\_\_\_\_

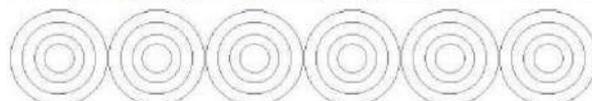
Score 6 [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] = \_\_\_\_\_

Score 7 [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] = \_\_\_\_\_

Score 8 [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] = \_\_\_\_\_

Score 9 [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] = \_\_\_\_\_

Score 0 [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] = \_\_\_\_\_



### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **dorisergio** » 04 Oct 2014 17:28

Dexterclaymore muchas gracias, lo adaptaré a lo que busco

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Parrish112** » 04 Oct 2014 17:33

Te he mandado MP.

Por curiosidad... Tu cuánto y cómo entrenas????

Qué calibre usas???

Yo entreno una vez a la semana, e intento hacer tiro en seco otro día más, pero no todas las semanas saco rato en casa.

En la galería uso blancos vueltos, línea horizontal y vertical, y blancos normales.

Normalmente comienzo con un rato de tiro en seco, paso a algún ejercicio de los de antes y acabo haciendo series de 10' y alguna de 20', que son las series que debo mejorar urgentemente, porque pierdo demasiados puntos en ellas. Y bueno! Sigo los consejos que me dan aquí! Jajajaja Novato hasta que un maestro diga lo contrario.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 04 Oct 2014 17:35

**"dorisergio escribió:**

.....

***Por cierto esta mañana tuve competición y fue un poco penosilla, pero hice 396 puntos, quedé la tercera de damas jiji, pero es que las dos primeras... son mucha tela que cortar..., mi anterior compet. el 6 de sept 354 p."***

Excelente!!!! Superarte a vos misma es crecer y no 42 puntos, con que sea uno es bueno, la idea es siempre un punto más.

Recordá que los rivales solo están ahí para rellenar la competencia, pero no son necesarios, ninguna de ellas puede impedir que hagas tu mejor puntaje la que lo impide sos vos, te tenés que ganar a vos misma. Salvo por el aspecto mental (clima y demás) que haya una rival, 2, 100 ó ninguna es lo mismo. No afecta tu resultado, que vos hagas las cosas bien (o no) es lo que lo afecta.

Besos, Buen Finde!!!

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **dorisergio** » 04 Oct 2014 20:06

Es cierto, no me fijo en las que sé que me superan porque no pretendo ganarles el trofeo del día..., son superiores y ahí termina la comparación, yo quiero aprender para mi, para mi satisfacción, para ver mis dianas agujereaditas del 8 pa dentro y enmarcar si hace falta y decir olé!! Jeje, eso lo he hecho yo, quiero subir de categoría, tener más armas, quiero un revolver para practicar en los previos al ejercicio de seguridad del trabajo, quiero varias cosas pero tengo asumido que todo para ya es imposible, esto lleva su trabajo y tiempo y no me desanimo ni mucho menos, llevo 3 años y ahora es cuando me he planteado ir en serio.

El problema es conciliarlo todo y poder llegar a todas mis costillas sin desatender ninguna. Y con esto contesto a parrish112:

Ahora en casa intento todos los días con mis muñequeras subir brazo despacio, parar y aguantar unos 15", las muñequeras son de 1kg. Me gustaría hacer 3 series de 10 con cada brazo pero no llego ni de coña por falta de tiempo, así que hago una serie. Luego con el arma rodeo rodeo un círculo negro con las miras tomadas, igual, menos tiempo del que quisiera, y después tiro en seco, unos días más que otros, aquí me gustaría fijarme la meta de 30 tiros en seco. Faltan ejercicios pero al trabajar por turnos hay que compaginar muchas cosas.

Edito porque no terminé de contetar :

Uso calibre 22, mi arma una Unique Des 69.

Al campo de tiro si puedo ir una vez cada semana o cada 2, poquísimo pero de momento es lo que puedo. lo que hago es tiro en seco lo primero, luego blanco vuelto una tanda de 30, lo de la barra vertical y horiz. tengo que averiguarme una cinta o algo para hacerlo o me decís como lo hacéis, luego

un poco mas de tiro en seco (15), y luego hago una tirada de 30 de precisión. La verdad que el duelo no me he preocupado en practicarlo porque prefería afinar la agrupacion, quizá por eso hago un reparto para toda España en la competición, si a alguno le ha dado he sido yo jji

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Dexterclaymore** » 05 Oct 2014 20:29

**"Tomate escribió:**

***Recordá que los rivales solo están ahí para rellenar la competencia, pero no son necesarios, ninguna de ellas puede impedir que hagas tu mejor puntaje la que lo impide sos vos, te tenés que ganar a vos misma. Salvo por el aspecto mental (clima y demás) que haya una rival, 2, 100 ó ninguna es lo mismo. No afecta tu resultado, que vos hagas las cosas bien (o no) es lo que lo afecta."***

Muy bueno Tomate plas plas plas

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **tirititao** » 05 Oct 2014 21:18

Estoy de acuerdo con tomate en lo referente a los rivales con una pequeña matización, los rivales si influyen pero como parte de la situación de competición, te pueden influir en los tiempos (te arrastran), no es lo mismo tirar solo que con la galería llena (sonido, sobre todo en 9mm)... esas cosas que todos sufrimos. Por lo demás nuestro contrincante tiene que ser siempre uno mismo y a ese es al que tenemos que ganar.

En lo referente al entrenamiento descrito por dorisergio solo un consejo ino se te olvide divertirse en el tiro!, si la diversión desaparece te quemas enseguida. Con esto no quiero decir que los entrenamientos no tienen que ser serios pero tampoco hay que tomárselos como marines , cuando he leído tu entrenamiento me he cansado solo imaginándolo. Si tienes poco tiempo para ir a la galería yo me compraría una pistola de aire comprimido y buscaría un pasillo en casa, hueco en el garaje etc, si solo entrenas en seco durante toda la semana vas a terminar hasta las narices en menos de un mes, ya sabes, es como lo del chiste, le dice el médico que deje de beber, fumar, salir de fiesta, que cuide las calorías... ¿y voy a vivir más tiempo doctor? ino pero se le va a hacer mucho más largo!, sigue entrenando constante pero siempre busca la manera de hacerlo ameno aunque sigas tirando en seco y a blanco vuelto que también es importante. A mayores hay que entrenar más cosas aparte de la técnica, hay que hacer entrenamientos para la competición también, quiero decir de los que nos dan "fondo físico" y sobre todo "fondo mental", ya sabes concentración y esas cosas. Tuve una temporada que por falta de tiempo entrenado libre tiraba una caja de munición (50 disparos), en competición a partir de la mitad de la tirada era un sufrimiento constante, la técnica iba bien pero no podía con el brazo y menos aún con la cabeza y eso me llevaba a una bajada en los resultados muy grande.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por **Tomate** » 07 Oct 2014 06:57

**"dorisergio escribió:**

***..... lo de la barra vertical y horiz. tengo que averiguarme una cinta o algo para hacerlo o me decís como lo hacéis, .....***"

Estimada, solo debes conseguir un rectángulo negro de 10x20 cms (si usas de diámetro 9) o de 15x20 (para diámetro 8 ) 20x20 (diámetro 7) puede ser de papel, cartulina o cualquier material que tengas, se puede dibujar con fibrón, pintar con aerosol, en fin lo que desees y te de una imagen negra opaca en el lugar correcto.

Acordate que se debe pegar en la base de la diana (está explicado donde recomiendo el ejercicio en este hilo) siempre, ya sea horizontal o vertical la franja.

Todo lo que quieras usar es válido, yo hasta lo he hecho con obleas negras (parches) una vez que no teníamos como.

La paciencia y la constancia son dos virtudes imprescindibles para este deporte, seguramente irás creciendo y alcanzando tus objetivos, tendrás tus armas y las cosas que desees, mientras tanto disfruta el viaje.

**"Dexterclaymore escribió:**

***Muy bueno Tomate plas plas plas"***

Graziaz..!!!! q=)

**"tirititao escribió:**

**..... le dice el médico que deje de beber, fumar, salir de fiesta, que cuide las calorías... ¿y voy a vivir más tiempo doctor? ino pero se le va a hacer mucho más largo!....."**

Jajajaja está bueno!!!!

Yo lo sé un poquitín cambiado, pero ambas versiones me gustan, en el mío el medico dice:

Dr: - Usted debe dejar de el sexo, la bebida alcohólica, el tabaco y las comidas elaboradas.

Pac.: - ¿Y voy a vivir más tiempo?

Dr.: - Claro, agregará años a su vida.

Pac.: - ¿Y para qué los quiero si no puedo hacer nada de lo que me gusta?

Les dejo un abrazo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Parrish112 » 13 Oct 2014 18:41

Bueno señores! Después del fiasco de competición del otro día.... Ya que no fue competición, fue un entrenamiento al que asistió Guardia Civil para atestiguar....

Hoy he vuelto al campo de tiro! Y además.... He estrenado las gafas de tiro que me he comprado!

Lo primero que me he dado cuenta es de que miro torcido. El tapaojos del ojo izquierdo lo he tenido que poner pegado al puente de la nariz y el iris pegado a la derecha de la gafa. Es decir, que aunque mis ojos miren al blanco y el derecho se alinee con las miras y el blanco, mi cabeza esta en un ángulo de 30° respecto a esa línea.

Afortunadamente he podido ir al campo de tiro con un amigo que me ha ayudado a alinear el iris con la línea de tiro para que quede a esos 30°(totalmente en plano perpendicular al eje ojo-miras-diana)

Y bueno, con una apertura que yo he considerado buena para la poca luz que había, he salido contento! Los dieces han tardado en llegar, he tenido que recolocar las miras, pero han acabado entrando! Con una agrupación mas que aceptable excepto por dos errores vistos y uno que ha sido inesperado (al 6 a las 3)



### Re: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por tirititao » 13 Oct 2014 20:30

¿Has centrado el diafragma con el cono centrador? es importante que las gafas estén bien centradas y si usas cristal graduado más aún. La agrupación va por buen camino aunque un pelín baja, si se repite así en otros entrenamiento yo no descartaría darle unos clics.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por Parrish112 » 13 Oct 2014 20:56

Pues no tengo cono centrador, pero este amigo ha mirado bien que esté alineado. De todas formas no uso lentes, y tampoco descarto mover miras. De hecho no las he puesto mejor porque me cerraban el campo de tiro. Cuando vaya con tiempo las coloco y os cuento que tal.

Novato hasta que un maestro diga lo contrario.

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por tirititao » 13 Oct 2014 21:40

Por mucho que haya mirado tu amigo yo pediría a alguien un cono de centrado. Yo me compré uno ya que son baratos y aunque solo lo uso muy de vez en cuando las gafas las deja en la posición perfecta. Aquí puedes ver cuanto vale nuevo [http://www.armeriaparriego.es/product.php?id\\_product=589](http://www.armeriaparriego.es/product.php?id_product=589)

### Re: Entrenando (para novatos como yo)

📄 por dorisergio » 02 Nov 2014 02:12

Buenas noches a todos, disculpad que no contestaré a vuestros consejos, que se agradecen infinito...

En este mes no he entrenado NADA, cero, en el campo, por tema de horarios. En casa he hecho CASI NADA..., la cosa no mejora, pero bueno, espero este mes poder un poco aunque sea.

La cuestión es que hoy tenía competición en mi club y he quedado la segunda con una puntuación de 456 puntos, 60 más que la anterior competición de octubre, estaba tan contenta que me llevé mi diana, jeje que tonta, pero 5 dieces era mi primera vez. Tuve un gatillazo al 6 que me di cuenta en cuanto disparé y el resto mejoró bastante.

En resumen, iba centrada y se nota en el resultado.



### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por josecrespo » 02 Nov 2014 05:52

Hola a todos...

Creo que la clave de lo que estáis diciendo es que hay que disfrutar del tiro y no obsesionarse con los resultados, ya llegarán.... sí es cierto que este deporte es autodidacta y es difícil que alguien te de algunas nociones... con pocas nociones correctas la mejoría es impresionante....

La clave es simplificar el tiro... la alineación de las miras... la colocación del cuerpo... la fuerza con que se empuña la pistola... la vista en las miras...etc... todo ello es importante, pero admite alguna tolerancia puesto que todo el tiro debe de ser dinámico, no te puedes colocar como una estatua rígida... y menos en las series de velocidad que tienes movimiento.... pero lo básico es la ejecución del disparo, (la presión sobre el disparador sin que se mueva la pistola)... esa es la verdadera "madre del cordero"

jose...

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Parrish112 » 02 Nov 2014 10:54

Esa presión viene dada porque las pruebas clasificatorias para ir a las olimpiadas son ya!!!! Jajajajaja Dorisergio! Genial!! Mejorar 60 puntos en competición sin entrenar? Sigue así!!!!!!

Lo bueno es que a partir de ahora puedes entrenar sin presión! Ahora ya sabes que puedes hacerlo, lo que tienes que buscar es repetir las condiciones para igualar resultados cada vez más a menudo! Y de vez en cuando... Mejorarlos! Eso es entrenar! Cuando ves que eres capaz de hacer maratones... Ya solo se trata de mejorar los tiempos! Así que a por ello!!!!

Por cierto! Ha sido con gafas o sin gafas de tiro??

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por dorisergio » 02 Nov 2014 15:15

Hola Parrish112, fui con gafas, en la tirada anterior, a mitad me las quité porque no estaba cómoda, pero en casa, lo poquito que he hecho, ha sido con ellas, y ayer me las puse, confirmé que con mi ojo director no veo una m., levantaba el tapaojos (derecho) veía la diana perfecta, lo bajaba, borrosa, menos mal que para apuntar no me hace falta ver la diana si no..., mi ojo director es el izdo y soy zurda.

Por cierto, lo del cono este que comenta el compi, yo no lo he hecho y seguro que me hace falta, a ver si coincido algún día con alguien me que ayude.

Pero es cierto que iba presionada por mi misma por un motivo, llegar a los 450, iba a por el diez, iba centrada sin pensar en historias de fuera, iba a lo que iba vamos, como tiene que ser.

El motivo de llegar a esa puntuación era porque aunque sé que las "damas" no tenemos categoría, pensaba que en algún sitio sí nos ponían que ascendemos a segunda, pero ese tema lo he tratado en el hilo correspondiente.

Josecrespo, gracias por tus consejos, todos se agradecen, de verdad.

Creo que doy a sensación de que solo miro los puntos, pero no es cierto, yo me divierto, muchísimo, me encanta ir, pero es evidente que busco la agrupación, y tendré que contar, digo yo, ya que meto 5 dieces, los cuento, jejeje, esa diana, ha sido para mi estupenda.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 por Parrish112 » 02 Nov 2014 17:41

Jajajajajajajaja. A ver si te acostumbras, porque a mi me están ayudando, no sé si porque realmente me hacían falta o por el efecto placebo de probar algo nuevo.

A mi hoy me ha ido genial! Desde la decepción de la "No competición" del 4 de octubre voy mejorando las sensaciones. De momento no mejoro en la puntuación, porque no he hecho simulacros, pero si me voy sintiendo mas cómodo en el puesto, y eso se traduce en mas diversión y mejores agrupaciones.

Hoy de hecho me he sentido un extraterrestre haciendo blanco vuelto y línea horizontal con tanta gente como había hoy en la galería, ya que habitualmente voy entre semana y no hay gente, pero después de gastar una caja en blanco vuelto y otra en línea horizontal, he tirado 20 disparos en un puesto vacío y han sido todos 10s, 9s, cuatro 8s y un par de 7s..... Y dos de las series han sido en 10

segundos! Con la consiguiente Sorpresa de los observadores! y por supuesto de la mía propia!  
Jajajajaja

Esta claro que hay que seguir trabajando entre semana para poder hacerlo bien en los fines de semana!

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por josecrespo » 03 Nov 2014 01:25**

Hola a todos... Ayer estuve compitiendo en estándar.... La precisión 190. Los 20 según 190 y luego me voy de la competición (mentalmente) y me casco 163 con un 34 y un 39, creo que estándar es de las modalidades mas difíciles....

Hoy voy a entrenar a la galería y hago 185 en 10 seg esto no hay quien lo entienda....

Por cierto.... Conocéis el programa pistola timer???? Sirve para adecuar los tiempos en el tiro  
Seguiremos hablando...

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Parrish112 » 03 Nov 2014 03:35**

543 es un mal día????

Jooooooooo, quiero jugar como tu a esto! Jajajajajajaja

El pistol timer es el programa que uso para tomar conciencia de tiempos en tiro en seco y en la galería con fuego real, además.... En otros hilos varios árbitros han reconocido usarlo en competiciones!  
Jejejejeje. Gran programa!

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por dorisergio » 03 Nov 2014 03:48**

Yo también voy a utilizarlo, lo tengo hace tiempo pero no me acordaba nunca...

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate » 06 Nov 2014 16:48**

Ante todo, mil disculpas por la ausencia, pero algunos problemas requerían mi atención y he dejado un poco de lado el foro (y muchas otras cosas) pero pasado el trance estoy otra vez por aquí.

Me alegra leer que ha ido mejorando y que trabajan en ello.

Estimada dorisergio es fantástica la suba de puntos que has conseguido, siempre es bueno eso, a mi me gustaría que estuvieras menos atenta a los puntos y más a la técnica, pero sé que esto en cierta manera es así uno quiere dieces.

Hay que pensar en terminar de agregar cosas (lentes, programas, etc. etc.) y manejar y dominar lo que tenemos, entrenar consolidar el equipo y después seguís agregando cosas. Es importante que sea consciente que la magia la producís vos y no una pieza de equipo. Está bueno tener lo necesario, pero mucho mas bueno está ser consistente con los disparos y tener una técnica bien aprendida y mejor ejecutada. no te olvides que subir 60 puntos de 420 es bastante mas sencillo que subir 10 de 500 ó 1 de 540 a medida que vas llegando al tope es mas difícil subir puntos.

Compañero josecrespo menos mal que tuviste un mal día!!!! Si tenés uno bueno ¿Cuanto sumás? jajajajaja La prueba de Estándar es muy ingrata porque es difícil tirar bien los 3 tiempos, por eso es importante mantener la concentración y que no pese haber tirado bien los tiempos anteriores en el que estamos disparando, no siempre es sencillo esto.

Como suelo decir, los puntajes de entrenamiento no son válidos, lo que vos pegás es lo que pegás en competencia.

Parrish112 que bueno que te sirven los ejercicios y que estas concentrado, la comodidad también es crecimiento, si conseguís los mismos puntos estando mas cómodo en la línea de tiro y podés disfrutar más de lo que hacés en lugar de estar sufriendo la prueba ya es ganancia. Que el asombro se haga costumbre así no te sorprende más no te ves como un "desconocido" a vos mismo.

La verdad es que me ha dado un alegrón saber que están mejorando, sigan así.

Besos a la dama y abrazo a los muchachos.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por arriba » 08 Nov 2014 16:17**

Hola a todos.

Seguidor "callado" de este asunto en el foro, hoy le haré una pregunta a Tomate que tal vez se haya suscitado antes, si es así perdonar la reiteración. Mi pregunta es la siguiente : Soy un tirador mediocre y hago la parada en ascenso, es decir levantado la pistola, ¿merecería la pena entrenar para cambiar a parada en descenso, o mis resultados no mejorarían demasiado?

Gracias anticipadas

Saludos a todos .

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Parrish112 » 08 Nov 2014 17:38**

Yo solo paro en subida en las fases rapidas, en precisión procuro hacerlo en bajada porque me resulta mas fácil.

A ver que nos dice Tomate!

Un saludo!

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Dexterclaymore » 08 Nov 2014 22:25**

Creo que es lo que hacemos la mayoría.

En la fase de precisión inspiramos, subimos sobrepasando el blanco, con las miras ya centradas, y al

expirar parte del aire el brazo baja, parando en la posición de disparo.

En las de velocidad sí que paramos en la subida. Unos directamente en la posición de disparo y otros recorridas unas dos terceras partes disminuyen la velocidad y paran llegados a la posición final.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por tirititao** » 08 Nov 2014 22:40

Hay varias técnicas de parada y en mi opinión se tiene que escoger la que a uno le venga más cómoda, hay gente que sube y cuando está llegando al blanco para y afina, gente que sube por encima del blanco coge miras y baja hasta el blanco y tira, gente que sube por encima coge miras baja por debajo del blanco vuelve a subir hasta enrasar y tira, gente que sube por encima del blanco coge miras baja vuelve a subir un poco por encima del punto de disparo baja enrasa y tira... yo creo que lo importante es que la técnica que utilicemos vaya bien con nuestra respiración y sea la más cómoda. Yo, por ejemplo inspiro, subo algo por encima del blanco, sin grandes subidas, lo justo para poder coger bien miras encima del cartón, una vez cogidas y cogido el primer tiempo bajo suavemente mientras suelto aire hasta la zona de puntería luego subo lo justito para alinear y saco el disparo en apnea, para mi es la más cómoda y me va bien con mi respiración pero hay compañeros que usan las otras y tiran fenomenal. Esto en precisión, en las fases de tiro rápido salgo con el primer tiempo cogido (algún tiro al suelo he pegado), alinee las miras justo antes de entrar al blanco al subir, cuando estoy llegando a la zona de puntería freno y sigo subiendo despacito hasta el punto de disparo.

Creo que éste es un tema que cada uno tenemos nuestro sistema (o nuestras manías) y tienes que escoger el que más seguridad te dé. Sinceramente creo que lo realmente importante es que en el momento del disparo la vista esté en las miras y éstas estén alineadas, da igual las vueltas que hayas dado antes para llegar a este punto, lo demás ya es sacar bien el disparo y los resultados están asegurados.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Parrish112** » 09 Nov 2014 01:56

Cuanto tiempo sin verle caballero!

Yo no podría haber descrito mejor lo que has dicho! He sido mucho más simple en mi explicación de "subo y pum"! Jajajajaja

A ver si mañana me fijo y os digo exactamente cómo lo hago!

En cuanto a Tomate... Muchas gracias por tu tiempo! Te perdonamos que tengas vida mas allá de nosotros!!! Jajajajaja Creo que solo con lo que lleváis escrito en este hilo podríamos practicar 20 años! Jajajajaja un saludo y reitero mi agradecimiento!!!

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por Tomate** » 09 Nov 2014 03:07

***"arribo escribió:***

***Hola a todos.***

***Seguidor "callado" de este asunto en el foro, hoy le haré una pregunta a Tomate que tal vez se haya suscitado antes , si es así perdonar la reiteración. Mi pregunta es la siguiente : Soy un tirador mediocre y hago la parada en ascenso, es decir levantado la pistola, ¿merecería la pena entrenar para cambiar a parada en descenso, o mis resultados no mejorarían demasiado?***

***Gracias anticipadas***

***Saludos a todos."***

Hola, me alegra que estés ahí y decidas hablar para que sepamos que estás.

Para responder a tu pregunta la primera consideración que hay que hacer, es dividir las fases de Precisión de las de Velocidad y la siguiente es ¿Cuánto seguís la técnica "de libro" para levantar el arma?.

Voy a responder de atrás para adelante, primero la técnica:

- Si sos un tirador que levanta, traba el codo, traba el hombro y para en la horizontal el brazo es IMPRESCINDIBLE pasar el blanco para poder en altura calzar el codo y principalmente el hombro, además de bajar expirando hasta llegar al punto de apuntar.

- Si solo levantás, parás y rezás que el tiro vaya donde querés, No es necesario pasar el blanco.

Es importante entender que las cosas se hacen por alguna razón, nadie agrega movimientos porque se le da la gana.

Este tema se trató hace poco aquí incluso algún compañero subió un video y yo subí fotos de un amigo que me ayudó a mostrar lo que digo.

Ahora vamos al tema velocidad por supuesto que en la levantada subo, paro en el punto de apuntar, alineo miras y empiezo a disparar ( si no paré no apunto y si no apunté no presiono) Pero antes de que las siluetas salgan yo debo "armar" el tiro y quedar en posición de espera (brazo a 45°) en el momento del armado paso el blanco trabo codo y hombro, "rigidizo" muñeca y bajo a postura de espera. O sea preparo antes por esto es importante trabajar con el cronómetro, si yo voy a postura de espera a los 20 seg del minuto después de la orden de cargar me paso 40 seg (+ 7 de maquina) con el brazo a 45° y esto puede perjudicarme con el devenir de las series, pero si yo pongo el cronómetro a la orden de "cargar" y armo el disparo en el 52/54 segundos, casi ni me entero que estuve a 45°

Para precisión tengo todo el tiempo del mundo para pasar el blanco y armar el tiro antes de ejecutarlo.

Espero que te sirva.

Un abrazo.

Editado: Jajajaajajaja tirititao; Dexterclaymore y Parrish112 Gracias a lo tres, los extrañé!!!! jajajajaajaja

Si tengo vida después de "Entrenando para novatos...." no es que sea Ohhhh!!!! Que vida tengo, pero alguna cosa fuera de escribir aquí aún hago... jajajajajaajaja

Un fuerte abrazo!!!!

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por tirititao » 09 Nov 2014 10:17

Tienes toda la razón Tomate en lo del codo, hombro y muñeca, yo en mi explicación lo daba por hecho ya que de esto ya se había hablado (con explicación gráfica incluida) y me centré solo en la subida y parada del arma, ahí se ve la diferencia entre un maestro como tú, y el resto de los que seguimos este hilo. Mil gracias por tu tiempo.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por tirititao » 09 Nov 2014 10:23

***"Parrish112 escribió:***

***Cuanto tiempo sin verle caballero!"***

Si, la verdad es que hacía tiempo que no entraba por falta de tiempo aunque sigo el hilo. Para mí es una herramienta imprescindible para seguir mejorando, siempre se aprende algo nuevo y lo más importante, te sirve de recordatorio continuo de lo que se debe de hacer por lo que te ayuda a mecanizar muchos de los pasos que hacemos en nuestras tiradas. Yo empecé a tirar de forma autodidacta y tengo errores adquiridos de esos que te cuesta un montón quitar y para eso el hilo y los consejos de Tomate me vienen de perlas. Bueno me voy que tengo tirada de estándar en el club, me toca sufrir ¡ODIO TIRAR ESTANDAR!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por arriba** » 09 Nov 2014 11:42

Por supuesto que me sirve la explicación , buscaré esas conversaciones mas antiguas y veré esas fotos y videos de los que habla. Procuraré ser mas ortodoxo en la técnica y no ahorrar movimientos pues incluso en mi forma "simplificada" omitía el último que usted apunta: el rezar. jejeje.

Un hilo lleno de interés y gente amable. Muchísimas gracias a todos.

Saludos.

PD: A ver el compañero que compite hoy que tal lo hace. Suerte

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate** » 09 Nov 2014 16:36

**"tirititao escribió:**

***Tienes toda la razón Tomate en lo del codo, hombro y muñeca, yo en mi explicación lo daba por hecho ya que de esto ya se había hablado (con explicación gráfica incluida) y me centré solo en la subida y parada del arma, ahí se ve la diferencia entre un maestro como tú, y el resto de los que seguimos este hilo. Mil gracias por tu tiempo."***

Agradezco los conceptos tirititao y me alegra que siempre estés en contacto, a mi me sirve mucho leerlos y que vayan planteando situaciones y entre todos respondamos aunque a veces las respuestas no coincidan. el lector tiene las dos campanas y elige cual le queda mejor.

Jajajajajaja prueba ingrata si las hay Estándar..... Mucha suerte y ya nos contarás como te fue.

**"arribo escribió:**

***Por supuesto que me sirve la explicación , buscaré esas conversaciones mas antiguas y veré esas fotos y videos de los que habla. ...."***

Arrancan por la página 127 de mayo de 2013 de ahí tendrás bastante que leer.

Un abrazo

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por tirititao** » 09 Nov 2014 21:58

Pues una vez en casa, como siempre mal, 530 puntos. La verdad es que la precisión ha sido insultantemente mala 180, después 183 en 20 que para mi no está mal y después en 10" 33 puntos abajo, la mitad en una serie que no bloqueo la muñeca bien. Me pone de los nervios esta disciplina, la verdad es que no la entreno porque no me gusta nada y los 10" siempre me pasa factura. ¡Mierda de estándar !

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por tirititao** » 09 Nov 2014 22:52

Por cierto Tomate, si ves la final de Granada de 50 m veras que Pavlo Korostylov bloquea antes de subir y no sube por encima del blanco, hay que verle el brazo, a mi me duele solo verlo pero... para gustos colores

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 **por Tomate** » 10 Nov 2014 05:58

Lamento que no haya salido como esperabas, uno de los temas mas complejos de Estándar es poder disparar los 3 tiempos si caer en el fastidio y sin perder la concentración, en lo personal he probado muchas cosas, desde no sumar hasta pensar que cada serie es la última (hago esta bien y ya) pero después tomo la siguiente "y ahora esta", bueno cada uno lidia como puede con el tema.

**"tirititao escribió:**

***Por cierto Tomate, si ves la final de Granada de 50 m veras que Pavlo Korostylov bloquea antes de subir y no sube por encima del blanco, hay que verle el brazo, a mi me duele solo verlo pero... para gustos colores"***

Si cada uno lo hace como puede, pero al inicio hay que trabar deliberadamente y la forma más cómoda que conozco es la que describo. Una vez aprendido se puede omitir el paso, en mi caso el trabado del codo casi siempre es innecesario ya que levanto con el codo trabado (costumbre de repetirlo tanto).

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por tirititao » 10 Nov 2014 16:26

**“Tomate escribió:**

***Lamento que no haya salido como esperabas, uno de los temas mas complejos de Estándar es poder disparar los 3 tiempos si caer en el fastidio y sin perder la concentración, en lo personal he probado muchas cosas, desde no sumar hasta pensar que cada serie es la última (hago esta bien y ya) pero después tomo la siguiente "y ahora esta", bueno cada uno lidia como puede con el tema:"***

No, si para mí 530 está bien lo suelo hacer peor, la verdad es que no entreno los tiempos y siempre hay alguna serie de 10" que flojo la muñeca y la preparo, como ayer. Se donde fallo, me cuesta estar concentrado al final de la tirada que es cuando mas estrés hay y siempre meto la pata con la muñeca por querer hacerlo deprisa y mira que se que sobra tiempo coño, que en velocidad meto 5 tiros en 4 segundos y encima le doy a los blancos.

Si cada uno lo hace como puede, pero al inicio hay que trabar deliberadamente y la forma más cómoda que conozco es la que describo. Una vez aprendido se puede omitir el paso, en mi caso el trabado del codo casi siempre es innecesario ya que levanto con el codo trabado (costumbre de repetirlo tanto).

Yo también levanto casi siempre con el codo trabado aunque subo por encima del blanco para coger miras y de paso el primer tiempo del disparo, aunque en lo que dices tienes toda la razón, la forma más fácil de trabar el codo es aprovechar cuando el brazo está arriba, por lo menos hasta que mecanizas el trabado.

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por dorisergio » 10 Nov 2014 17:27

Hola chic@s, yo también te eché de menos Tomate, justo cuando iba a preguntar por ti, apareciste jejeje, aunque pensé este hombre tiene vida y necesita un respiro de nosotros.... jeje

Quiero preguntaros una cosa con respecto a este hilo..

Lo leeríais como si fuera un libro? Sin emoticonos... sin adornos... A modo de lectura de cabecera, si no tuvieras Internet, o a ratos en el trabajo, si el trabajo os lo permite claro... Con algunos marcadores en cosas importantes... aunque las 150 y pico pag están repletas de datos importantes...

Qué opináis?

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por Parrish112 » 10 Nov 2014 17:39

Yo si lo leeria! De hecho intenté coger apuntes de las cosas mas importantes pero cambié de curro y me quedé sin tiempo para acabarlo! Jejejeje

Edito: he estado mirando mi forma de levantar y creo que es la que dice tomate. Aunque si me he fijado en que hoy he aflojado de vez en cuando la muñeca y se me han salido los tiros de la agrupacion! Asi que me imagino que será lo que decia tirititao... Falta de concentracion al final de los entrenos! A ver si trabajo eso!

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📧 por cumba » 10 Nov 2014 22:00

**“dorisergio escribió:**

***Hola chic@s, yo también te eché de menos Tomate, justo cuando iba a preguntar por ti, apareciste jejeje, aunque pensé este hombre tiene vida y necesita un respiro de nosotros.... jeje***

***Quiero preguntaros una cosa con respecto a este hilo..***

***Lo leeríais como si fuera un libro? Sin emoticonos... sin adornos... A modo de lectura de cabecera, si no tuvieras Internet, o a ratos en el trabajo, si el trabajo os lo permite claro... Con algunos marcadores en cosas importantes... aunque las 150 y pico pag están repletas de datos importantes...***

***Qué opináis?"***

De echo yo continuo esperando a que se publique el libro del sr. Tomate para irme incluso al lavabo con el...

Que no escribo ná, pero sigo MUY atentamente el hilo e intento poner en practica lo que se comenta... Por qué? pues porque incluso alguien que como yo no es capaz de hacer puntuaciones decentes y que parece que dispara con perdigones, veo el inmenso conocimiento que hay detrás de las palabras y las ganas de compartirlo y ayudar...

Y joder, porque así da gusto, coñe!

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

📄 **por tirititao » 10 Nov 2014 22:12**

Yo también estoy esperando al libro de Tomate, sería mi libro de cabecera. En lo referente al post yo si lo leería, de hecho empecé hace tiempo a releerlo y sacando a Word las partes que me parecían interesantes pero la falta de tiempo me hizo desistir. ¡Prejubilación YA!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por dorisergio » 10 Nov 2014 23:38**

Bien, estoy en ello, tardaré unos días ya que hasta la pag 130 y pico el texto es insufrible y hay casi que traducir, he empezado por la pag 100, que va por nov/2011, cuando llegue hasta la actual, ya vemos si retrocedo hasta la pag 1. En principio lo convertiría en pdf, epub y formato kindle.

dorisergio

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por Parrish112 » 11 Nov 2014 01:37**

En serio???? Jooooder que de curro!!!! Si me dices como lo estas haciendo lo hago yo desde el principio y lo unimos al final, ok?

A ver si saca Tomate el libro antes de que acabemos!!! Jajajajajajaja

Por cierto! Quien es el que quiere prejubilarse con 25 años???? Jajajajaja

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por dorisergio » 11 Nov 2014 10:32**

jejejeje, me da a mi que lo de Tomate lo heredan nuestros hijos, recuerdo yo que allá por el año 2011 o 12 cuando me registré y descubrí este hilo ya rondaba el libro... pero cuando lo acabe uuff eso será oro en paño, edición especial para España Tomate!!!.

Bueno os voy a enseñar la receta del pastel que estoy haciendo y ya me dirás Parrish112, jajaja, creo que te vas a arrepentir...

Hace ya varias semanas que me extraje todas las paginas en pdf para ir sacando notas, porque ya me iba rondando la idea...

1-. Coges los huevos y los bates jajajajaj noooooooooo es broma.....

Primero hay que extraer el texto del pdf y quitarle "la paja", yo trabajo en windows y mac, así que depende de dónde esté, en mac se copian todas las fotos y emoticonos y en windows se copia todo pero en texto.

En windows (y en mac) hago un copia-pegar y lo meto en Wordpad (wind) o Textedit (mac), y ahí empieza la odisea. Quito TODO, dejo solo el texto, osea:

La primera linea-usuario y fecha, todo el texto, si hay una "cita" de otro compañero lo pongo entre "...." para diferenciar y que no nos volvamos tontos y al final, pongo la despedida (saludos o lo que ponga), pero la firma no la pongo, porque al final eso ocupa espacio y ya sabemos quién es el que escribe al inicio.

Todo esto lo formo en un mismo formato (letra verdana, tamaño 10, sin negrita, texto justificado, interlineado 1,0): Esto parece mucho, pero son 5 segundos... lo hago por inercia (tengo experiencia de otra locura que ya se me ocurrió y por mis cojones (ups) hice..ya os lo contaré)

Y lo más importante, traducir el texto, que no veas, entre las "ñ", los acentos, tildes y demás.... pierdes la vida modificando, pero claro, ya que se hace, se hace bien, al leer, pues corrijo, algún acentillo que falta, alguna h que sobra....

Cuando todo eso está hecho, cojo esa página, la corto y la pego en el editor de libros epub, ahí la pongo bonita en plan: en negrita el usuario y fecha, en negrita y cursiva si hay una cita, y en normal el texto.

c'est fini...

Y ahora a por otra página jejejeje, es un curro que flipas, pero mola, te entretiene y ya tengo faena para mis ratillos muertos en el curro...

Ayer estuve media tarde y "sólo hice 6 páginas..."

os paso fotos para que veáis

**Editado por dorisergio: No veo necesario poner fotos al respecto, puesto que el resultado lo estás leyendo... jeje**

Leído así parece un poco rollo, pero realmente no es nada, en serio, lo que lo complica es el tener que traducir el texto, por supuesto que he respetado la forma de escribir de Tomate, Los "tenes", "quieres", aunque no he puesto acentos, creo que los pondré, porque así cuando leemos nos lo imaginamos hablando de verdad jejeje,

A lo mejor hay una forma súper fácil de hacerlo, pero no la conozco..

Que os parece?

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por Parrish112 » 11 Nov 2014 14:45**

Madreeeeeeeeee! Y si pasas las paginas a word me las mandad por e-mail, las doy formato, quito firmas y traduzco??

Porque en el curro, con el ordenador que tenemos no puedo convertir a pdf ni puedo instalar nada porque esta capado, pero word si tengo. Si quieres seguimos por privado y ya presentaremos el final aqui! Jajajaja

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por arriba » 13 Nov 2014 00:02**

Hola a todos ! :

He hecho "mis deberes" y he repasado vuestros comentarios acerca de técnica de tiro. Me han parecido muy interesantes los consejos de Tomate para trabar codo y hombro con la maniobra de giro de muñeca y "que me importa" respectivamente. Los pienso incorporar a mi entranamiento.

Con respecto a esta última, si recuerdo bien, un compañero le atribuía parte de culpa de su tendinitis del supraespinoso, en mi modesta opinión creo que, por contra, esta técnica al utilizar otra parte de la musculatura puede ayudar a evitarla. El supraespinoso es el musculo iniciador de la abducción (elevación lateral del brazo) hasta los 20 ° aproximadamente y no actúa en ese movimiento.

PD: aunque se sale del asunto del foro y como excepción , pensando en primera pistola, me gustaría preguntaros si se solventaron los problemas de interrupciones que dieron las Walter ssp. A ver si recabáis opiniones en vuestro club  
Saludos para todos.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por Parrish112 » 13 Nov 2014 00:28**

Desde que has dicho supraespinoso..... Me he quedado con que la técnica de Tomate evita lesiones!

Jajajajaja

En cuanto lo de las SSP... Parece que encontraron el problema, porque este sabado estuve probando una y no me dio una sola interrupcion.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por tirititao » 13 Nov 2014 16:14**

En el campeonato de España de deportivas estuve viendo una electrónica, buen equilibrio y buen disparador, Chano me dijo que estaba super probada y que no daba problemas aunque es la opinión del vendedor, es normal que si quiere venderlas lo diga. A mi me gustó mucho pero seguiré con mi MG2E ya que no tiro mucho estándar y la SSP es carilla de narices.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por Tomate » 13 Nov 2014 18:11**

**"dorisergio escribió:**

***Hola chic@s, yo también te eché de menos Tomate, justo cuando iba a preguntar por ti, apareciste jejeje, aunque pensé este hombre tiene vida y necesita un respiro de nosotros.... jeje....."***

Jajajajaja no puedo estar mucho lejos de ustedes che..... por eso aparecí cuando estabas por preguntar....

¿Ustedes están chapita (locos)??? Van a recopilar todo el hilo?? jajajajajajaja pobres!!!! ¿No tienen suficiente con leerlo en armas.es?? jajajajajaja

Por alguna razón cuando se hizo el cambio de plataforma de armas.es se perdieron algunas imágenes y las eñes, acentos y otras cosas empezaron a aparecer con "dibujitos" raros..... y esto hace complicada su lectura.

Para los que piden el libro, les cuento que estoy bastante "estancado" con el mismo, en principio por las ilustraciones y en otro sentido porque me piden que lo haga sobre el tiro a dos manos y principiantes, otros piden para tiro a una mano y disciplinas ISSF en fin todo se mezcla y no se ponen de acuerdo y a mi me complica no saber que orientación quieren darle los editores. Sumado a todo esto hay un compromiso personal con estos editores que me impide cambiar, ellos fueron los primeros en creer que el libro fuera posible y quiero sostenerlos y sostener mi compromiso con ellos. En fin hay cosas que se decantarán solas en algún momento por ahora estamos estancados.

Claro que ustedes tienen un apartado en cuanto al libro y sin armas.es nada habría sucedido ya que me registré aquí para poder ir escribiendo en base a los debates y preguntas que surgieran, desde aquí partí a varios lugares pero siempre sé que el punto de partida es España y armas.es.

Me gustaría tener una copia cuando termine de extractar el hilo yo he guardado en otros momentos el hilo en formato \*.html pero si hacen un extracto me gustaría tener una copia.

Siempre les agradezco muchísimo todo lo que recibo de armas.es en general y de este hilo y sus participantes en particular. Siempre pienso que tantas cosas son inmerecidas, pero a pesar de ello mi agradecimiento es enorme hacia todos ustedes.

**"cumba escribió:**

***De echo yo continuo esperando a que se publique el libro del sr. Tomate para irme incluso al lavabo con el..."***

Jajajajajaja ahí es donde llevo mis mejores lecturas!!!!!!! jajajajajajajaja  
Mortal!!!!!!

**"arribo escribió:**

***Hola a todos ! :***

***He hecho "mis deberes" y he repasado vuestros comentarios acerca de técnica de tiro. Me han parecido muy interesantes los consejos de Tomate para trabar codo y hombro con la maniobra de giro de muñeca y "que me importa" respectivamente. Los pienso incorporar a mi entranamiento.***

***Con respecto a esta última, si recuerdo bien, un compañero le atribuía parte de culpa de su tendinitis del supraespinoso, en mi modesta opinión creo que, por contra, esta tecnica al utilizar otra parte de la musculatura puede ayudar a evitarla. El supraespinoso es el musculo iniziador de la abducción (elevación lateral del brazo) hasta los 20 ° aproximadamente y no actua en ese movimiento."***

Es la técnica que aprendí hace unos años, la que uso y enseño, jamás he tenido problemas de lesiones ni visto alumnos lesionados por esto.

Les dejo un abrazo Grande a todos.

Saludos desde Rosario, Argentina

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por Parrish112 » 13 Nov 2014 20:36**

Otro abrazo!!!!

Por otro lado... Si alguien tiene ilustraciones de las que se han perdido.... Que nos las mande! Que siempre sera más facil adjuntarlo ahora que lo estamos haciendo! Jajajajaja

Un saludo!!!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por tirititao » 13 Nov 2014 23:13**

**"dorisergio escribió:**

***1-. Coges los huevos y los bates jajajajaj nooooooooo es broma....."***

Bueno, la verdad es que no he escrito antes porque como soy un pelín analfabeto tecnológico he estado haciendo alguna prueba, la cocina no se me da muy allá . Con lo del wordpad me atrevo el resto me suena a chino. Si queréis, aunque no dispongo de mucho tiempo, podría intentar pasar algunas páginas de las primeras 1-100 al wordpad y corregirlas. Una vez así te las pasaría para que siguieses con ellas. Si te parece bien decirme páginas para no duplicar trabajo con Parrish112, si lo hacemos entre unos cuantos acabaremos antes.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por arriba » 14 Nov 2014 17:45**

Hola a todos!:

Gracias por vuestras respuestas. Cuando me llegue la licencia, si me lo permitís, os pediré consejo primera pistola ( Pardini SP RF-E , o bien Walter SSP-E con numeros de serie actuales) por privado para no molestar en el asunto del foro. Quiero algo bueno sin importar precio pero facil de mantener y limpiar, !para torpes, vamos!.

Saludos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por tirititao » 14 Nov 2014 19:01**

Fácil de mantener la Morini, una pasada lo que aguanta la mierda y se desmonta con un tornillo. La Pardini también está muy bien. La SSP cara de narices pero con muy buena pinta, muy bien equilibrada y con un disparador bastante bueno, por lo menos la electrónica, ahora hay que esperar a que la vayan probando los primeros intrépidos

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por dorisergio » 14 Nov 2014 19:28**

**"tirititao escribió:**

***Bueno, la verdad es que no he escrito antes porque como soy un pelín analfabeto tecnológico he estado haciendo alguna prueba, la cocina no se me da muy allá . Con lo del wordpad me atrevo el resto me suena a chino. Si queréis, aunque no dispongo de mucho tiempo, podría intentar pasar algunas páginas de las primeras 1-100 al wordpad y corregirlas. Una vez así te las pasaría para que sigueses con ellas. Si te parece bien decirme páginas para no duplicar trabajo con Parrish112, si lo hacemos entre unos cuantos acabaremos antes."***

Al final lo más fácil y práctico es con el word, copiamos el texto con las imágenes, traducimos que es lo que más tarea lleva y luego lo rematamos en un mismo archivo que me va pasando Parrish112.

Yo estoy haciendo desde la 100 en adelante, y él empezó por la 1.

Quitamos adornos que aunque graciosos, ya están aquí para una primera lectura... jejeje, quitamos firmas y se guarda, yo le doy el formato con el resto de hojas y queda así:

De todas formas, en wordpad igualmente se puede, lo importante realmente es el texto e imágenes Si tienes ganas de probar, lo hablamos por privado así no interrumpimos la marcha del hilo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por tirititao » 14 Nov 2014 23:27**

Ok, te mando mp.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por Tomate » 15 Nov 2014 07:37**

Estimados, me alegra mucho la iniciativa porque preservará el trabajo de tantos años de todos nosotros.

Quiero hacerles un comentario que quizás sirva, si ustedes copian y pegan en un Notepad (no Wordpad) este transforma todo a lo que se llama "Texto Plano" (sin formatos) luego este texto se copia y se pega a Word y se puede formatear a gusto del consumidor, con las herramientas que tiene el Word.

No puedo comprometerme mucho, pero si todos tomamos un pedazo podemos hacerlo mas rápido y colaborar, yo podría encargarme de las páginas 90 a 100 (por ejemplo. Si les parece bien me dicen.

Besos a las damas y un fuerte abrazo a todos los muchachos.

Saludos desde Rosario, Argentina

Tomate©

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por tirititao » 15 Nov 2014 17:41**

Hola Tomate, yo las estoy copiando directamente en el Word y allí trabajo con ellas. Estoy haciendo de la 75 a la 99, aunque si haces tu de la 90 a la 100 me da igual hacer de la 65 a la 89. Lo importante es que nos distribuyamos bien el trabajo para no trabajar dos veces. Creo que lo mejor es nos organice doridergio que tiene visión general de todo el proyecto.

tirititao

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por Tomate » 15 Nov 2014 18:24**

Excelente!!!, a las ordenes de dorisergio entonces.....!!!!

Ya tengo hecho de 90 a 94 y sigo avanzando salvo opinión en contrario.

Tengo la sensación que si tomamos pequeños lotes de 10 lo haremos rápido y cada uno un poco.

Abrazote

Saludos desde Rosario, Argentina

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por dorisergio » 15 Nov 2014 18:39**

Buenoooo esto marcha!!!

A ver, centrémonos:

Parrish112 empezó por la 1

Tirititao su lote desde la 75

Tomate se nos animó en la 90

Yo, desde la 100, voy por la 122, pero todo el texto está ya copiado hasta la 160, falta pulir.

Yo voy a una marcha de unos 25—30 min por página, depende de lo mucho a traducir jejeje, hay que jod...se para quitar unos comillas " 3 ó 4 símbolos!!!!

Recordad poner al principio el Núm de hoja..

Saludos y muchas gracias por vuestra ayuda

dorisergio

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por Dexterclaymore » 15 Nov 2014 21:39**

Venga ánimo, que teneis buena faena!!!!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por Tomate » 16 Nov 2014 16:33**

¿Como es que aparecen tantas cosas raras en lo que escribimos??? jajajajajajaja ahí ando dando la batalla con los escritos.... jajajajajaja

Abrazote y besos.

Saludos desde Rosario, Argentina

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por tirititao » 16 Nov 2014 18:59**

A mi lo que más me está costando es traducir tu acento, Tomate, jajajaj tirititao

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por dorisergio » 16 Nov 2014 19:19**

Jejejejeje, yo los dejo, los dirás, tirás, agarrás, los añado al diccionario así sólo las añado una vez dorisergio

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por tirititao » 16 Nov 2014 22:18**

Yo también les he dejado, que se note que es Tomate el que escribe jajajajaj.

Este domingo tarde ha tocado casa por lo que te acabo de mandar mis hojas por mail que ya las tengo (75-89). Me reservo de la 65 a la 74 para seguir.

Animaros los demás, iiiipandilla de vagos !!! que así acabamos antes.

tirititao

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por Tomate » 17 Nov 2014 06:04**

JAJAJAJAJAJAJA Es que soy argentino cheee!!!!!!! ustedes hablan raro (para mí) y supongo que yo para ustedes.... jajajajajajaja

Al principio muchas veces me he planteado este tema del idioma y los modismos, pero la verdad es que terminé aceptando que cada uno habla como habla, y si yo me esfuerzo en entender como hablan otros que hagan el esfuerzo también para entenderme.... algún día les contaré de un editor de una revista española (argentino él) retándome porque mis artículos eran muy argentinos..... me causó mucha gracia.

Así que ya sabés pibe, te la tenés que bancar che y poner lo que escribo como lo escribo..... ¿viste?

JAJAJAJAJAJAJA (Argentino total)

Bueno vosotros sabéis que los Argentinos hablamos un tanto raro, debéis tener algo de paciencia conmigo coÑ<sup>3</sup>o!!!. JAJAJAJAJAJAJA (Intentando quedar bien)

Les mando abrazos y besos, yo los quiero igual aunque me critiquen por como escribo....

Saludos desde Rosario, Argentina

Tomate©

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por Parrish112 » 17 Nov 2014 07:06**

Al final voy a ser el más lento!!!! Llevo solo tres paginas!!! Y hoy y mañana voy a estar de viaje, así que no voy a poder hacer nada! A ver si me pongo al ritmo vuestro y acabamos pronto!

Un saludo!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por tirititao » 17 Nov 2014 11:01**

**"Tomate escribió:**

***Les mando abrazos y besos, yo los quiero igual aunque me critiquen por como escribo...."***

Sabés que la crítica es desde el cariño cheee!!!!!!! jejejejejeje

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por tirititao » 17 Nov 2014 11:05**

**"Parrish112 escribió:**

***Al final voy a ser el mas lento!!!! Llevo solo tres paginas!!! Y hoy y mañana voy a estar de viaje, asi que no voy a poder hacer nada! A ver si me pongo al ritmo vuestro y acabamos pronto!  
Un saludo!"***

Cada uno a su ritmo, ya se acabará. A mí personalmente me está viniendo bien esto, estoy aprovechando para volver a leer el hilo y refrescando algunos conceptos que tenía en la cabeza pero no sabía en que cajón los había guardado jajajajajaj

¡Cuanta sabiduría hay en este hilo!

Tirititao

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por Tomate » 17 Nov 2014 17:49**

**"tirititao escribió:**

***Sabés que la crítica es desde el cariño cheee!!!!!! Jejejejejej"***

Ahhhh!!! No te hagas!!!! Jajajajaajajaja

Bueno yo tampoco voy muy rápido, los tiempos no me lo permiten por ahora, pero trato de ir lo mejor posible.....

Abrazos y Besos (Ustedes saben como repartirlos)

Saludos desde Rosario, Argentina

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por dorisergio » 18 Nov 2014 19:03**

Yo estoy encantada con el trabajo que estamos haciendo, me he permitido la "licencia" de incluir "POR FIN", en el post que alguien pide la diana de análisis de errores, yo al ser zurda, pensaba, ya le daré la vuelta...., jejejeje, lo hice... y la adjunté a continuación de los diestros, así tenemos las dos, los diestros la suya y los zurdos, la nuestra, o repartimos pa todos o no hay pastel jiji

Saludos!!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por arriba » 18 Nov 2014 23:01**

Hola a todos :

Saludaros y animo por vuestra "aventura" de recopilación. He encontrado un libro, "buceando" en la red, que puede gustaros. Se trata de un libro escrito por dos alemanes, Heinz Reinkemeier y otro, traducido y revisado por la federacion argentina de tiro, esta repleto de simpaticos "argentinismos" que os recordarán a Tomate, jeje. Tiene cosas interesantes para los novatos y aficionados en general. Se puede bajar PDF. Teclead en Google <tiroalcorcon.com/Varios/libros/Tiro\_olimpico\_con\_pistola.pdf> y os sale. Igual lo conoceis los que sois de la zona.

Abrazos.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

por **Dexterclaymore** » 19 Nov 2014 00:14

"arribo escribió:

*Hola a todos :*

*Saludos y animo por vuestra "aventura" de recopilación. He encontrado un libro, "buceando" en la red, que puede gustaros. Se trata de un libro escrito por dos alemanes, Heinz Reinkemeier y otro, traducido y revisado por la federacion argentina de tiro, esta repleto de simpáticos "argentinismos" que os recordarán a Tomate, jeje. Tiene cosas interesantes para los novatos y aficionados en general. Se puede bajar PDF. Teclead en Google <tiroalcorcon.com/Varios/libros/Tiro\_olimpico\_con\_pistola.pdf> y os sale. Igual lo conoceis los que sois de la zona.*

*Abrazos.*

*Gracias Arribo."*

Tiene muy buena pinta el libro.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

por **tirititao** » 19 Nov 2014 01:46

Tiene buena pinta y ahora que ya le tengo cogido el truco al acento... tendremos que leerlo.

Gracias por el aporte.

tirititao

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

por **Tomate** » 21 Nov 2014 16:52

JAJAJAJAJA Claro ríanse del Argentino, que es gratis!!!! "mirad que vosotros habláis raro chavales eh!!".

A veces debo esforzarme bastante para entenderlos y otras no los entiendo.... jajajajajajajajaja

Un abrazo!!

Saludos desde Rosario, Argentina

Tomate©

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

por **tirititao** » 21 Nov 2014 17:12

Un abrazo tomate.

Hoy he mandado a nuestra compañera de la página 65 a la 74. Para ir avanzando me cojo de la 55 a la 64 para seguir avanzando. ¡¡¡VAMOS QUE YA QUEDA POCO!!!

tirititao

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

por **dorisergio** » 26 Nov 2014 15:49

Pues ya tengo listo desde la 65 a fin jeje, venga un empujón más .... O ... jajaja

Saludos

dorisergio

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

por **Parrish112** » 26 Nov 2014 17:25

Yo ando que no paro en el curro! Que es donde me dedico a esto. A ver si mañana hago algo más...

Pero no prometo nada! Me he quedado estancado en la pag. 10

Por cierto! Llevaba tres o cuatro noches liado con la pasta de madera y la lima en casa para la empuñadura. Y creo que por fin he comenzado a ver progresos en la diana.

Una de las primeras cosas que he notado es que la sobreelevación de la pistola es mucho menor, lo que me permite mejorar en 10 y 20 segundos.

Hoy he estado tirando y cuando antes en las series rapidas, tenia una clara tendencia a la izq y abajo (gatillazo siendo diestro), hoy no ha sido para tanto, incluso he tenido fallos hacia la derecha y hacia arriba a la derecha, que casi nunca los había tenido antes de modificarla.

Tambien es cierto que antes de tirar a la diana normal, he estado haciendo linea horizontal y vertical para poner las miras a punto, lo que siempre he notado que me beneficia antes de "contar puntos".

Lo que si tengo es una par de dudas:

- Marcariais los espacios interdigitales en el frente de la empuñadura???
- ahora las segundas falanjes de los dedos 3°,4° y 5° no me quedan del todo perpendiculares al cañon y el pulgar no me queda exactamente en paralelo, pero estoy comodo. Hace falta que rellene el talon hasta que consiga que queden bien los dedos y marco mas el surco del pulgar????

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

por **Tomate** » 26 Nov 2014 18:05

**"Parrish112 escribió:**

***Por cierto! Llevaba tres o cuatro noches liado con la pasta de madera y la lima en casa para la empuñadura. Y creo que por fin he comenzado a ver progresos en la diana."***

Excelente, hay que trabajar sobre la cacha y buscar los detalles, en general es a prueba y error.

**"Parrish112 escribió:**

***Una de las primeras cosas que he notado es que la sobreelevación de la pistola es mucho menor, lo que me permite mejorar en 10 y 20 segundos."***

Una cacha buena hace que el arma suba alineada a la posición de tiro y que no se mueva de ella.

**"Parrish112 escribió:**

***Hoy he estado tirando y cuando antes en las series rapidas, tenia una clara tendencia a la izq y abajo (gatillazo siendo diestro), hoy no ha sido para tanto, incluso he tenido fallos hacia la derecha y hacia arriba a la derecha, que casi nunca los había tenido antes de modificarla."***

Bueno, indudablemente que la cacha ayudaba a magnificar el error de presión sobre el disparador, ahora hay que pulir el desenganche del disparo.

**"Parrish112 escribió:**

***Tambien es cierto que antes de tirar a la diana normal, he estado haciendo linea horizontal y vertical para poner las miras a punto, lo que siempre he notado que me beneficia antes de "contar puntos"."***

Para eso son los ejercicios, dan mejor tenida del arma y ayudan a entrar en lo que hacés.

**"Parrish112 escribió:**

***- Marcariais los espacios interdigitales en el frente de la empuñadura???"***

Lo ideal es que sí, pero si no te animás no lo hagas ahora, dominá esta cacha y cuando la tengas le hacés los "deditos". La idea es que la mano siempre encaje en la misma posición y no se mueva, estos "deditos" ayudan a ello.

**"Parrish112 escribió:**

***- ahora las segundas falanjes de los dedos 3°,4° y 5° no me quedan del todo perpendiculares al cañon y el pulgar no me queda exactamente en paralelo, pero estoy comodo. Hace falta que rellene el talon hasta que consiga que queden bien los dedos y marco mas el surco del pulgar????"***

Si estás cómodo probá así y ve los resultados, una cosa es la teoría y otra es cuando el tamaño o forma de tu mano no se lleva con esta "teoría" busca tu cacha y no una cacha como te decimos que tiene que ser.

Los conceptos teóricos son una guía pero si no se puede no se puede... no hay caso.

Un abrazo

Saludos desde Rosario, Argentina

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

por **Parrish112** » 27 Nov 2014 00:05

Joe tomate, mil gracias por desgranar toda mi intervencion!!!

A ver si le saco una foto a la cacha de cómo va quedando y os digo que cosas sigo modificando.

Un saludo a todos! Ya me queda menos para ser campeón del mundo! Jajajaja

Novato hasta que un maestro diga lo contrario.

### **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

por **tirititao** » 01 Dic 2014 01:04

Entregadas las páginas 55-64.

¡Venga que ya queda menos!.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por Tomate » 04 Dic 2014 17:08**

Entregados de la página 90 a 99

Esperando instrucciones..... jejeje

Un abrazo

Saludos desde Rosario, Argentina

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por dorisergio » 07 Dic 2014 11:49**

Buenos días a todos,

Disculpar la tardanza en responder, todo lo recibido está incluido en el archivo general.

Nos queda:

-. páginas 30 a 54, que estoy haciendo yo, voy por la 37

-. Página 2 a 29 que lleva Parrish, pero no sé como lo lleva por cuestiones de trabajo no tiene mucho tiempo, si necesitas ayuda, nos dices.

Yo mañana en el trabajo al ser festivo podré adelantar.

El hilo "preparación psicológica" que tiene 6 páginas, también lo he incluido al final ya que Tomate hace referencia a él y he pensado que nos gustaría tenerlo, total llevamos unas 600 y pico páginas en pdf.... Sin contar lo que falta, por un poco más....

El archivo pesa unos 12 megas actualmente. Las fotos no son pesadas, las que he visto pesadas las he descargado y reducido la resolución.

Cuando esté terminado, mandaré una copia a los "colaboradores" (jejeje) para que lo prueben en sus ordenadores y tablets y comprobar si es demasiado pesado y tenemos que partir el archivo en dos. Y por supuesto para que den su opinión y sugerencias de incluir o excluir algo en concreto.

Feliz domingo a todos

P.D. A ver si papa noel trae regalito sorpresa al foro...

dorisergio

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por Tomate » 08 Dic 2014 07:55**

Excelente!!!! una vez terminado y corregido, quizás la misma página nos la pueda poner en algún sitio para que la descargue quien quiera. Supongo que es cosa de hablar con la moderación.

La verdad es que siempre me preocupó que todo esto se perdiera y si bien yo guardo copia de mis escritos importantes, no tengo los aportes de los demás, alguna vez he bajado el hilo completo en \*.html, pero ocupa mucho y ya ni recuerdo cuando lo hice por última vez.

Les agradezco enormemente la iniciativa y esperemos que sea de utilidad para todos los compañeros que lo quieran leer.

Un fuerte abrazo

Saludos desde Rosario, Argentina

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por Parrish112 » 08 Dic 2014 12:55**

Estoy atorado!!!! Os paso las 10 paginas que llevo y os voy diciendo el martes.

Un saludo a todos!!!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por arriba » 14 Dic 2014 00:11**

Feliz Navidad amigos, os doy las gracias por vuestro entusiasmo por el tiro y por saber transmitirlo.

Saludos

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por Mavi » 16 Dic 2014 11:42**

Buenos días,

Ya hemos contactado via mp , gracias a todos por vuestras aportaciones e interés.

Desde armas.es vamos a buscar la manera para que estas recopilaciones tengan la difusión que merecen.

Una vez que lo tengáis en pdf , nos lo hacéis llegar y haremos algo para que todos lo puedan leer de manera cómoda, si os parece bien????

Gracias y feliz navidad!!!!

Mavi

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por Parrish112 » 16 Dic 2014 21:19**

He podido echarle un ojo al borrador que ha mandado dorisergio y..... Impresionante!!!!!! En el indice dices hasta el tema tratado mas importante de cada pagina!!!!!! Eres una crack!!!!!!

Ole ole y ole!!!!

Siento en el alma no poder hacer mas!!!! Al no pasar tiempo en la oficina y tener la casa con los temas que tengo..... No puedo colaborar mas que con lo que ya he enviado!  
Esto se hace despues de navidades!!!! Jajajajaja que ahora se cierra el año fiscal y hay muchas cosas que hacer!!! Jajajajajaa  
Reitero la magnifica labor de compilación y traduccion de caracteres raros y sobretodo... Por mantener vivo y util este hilo!!!  
Un saludo a todos y felices fiestas!!!!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**  
**por Parrish112 » 22 Dic 2014 22:50**

Bueno! Pues casi un mes en el dique seco y con horarios incompatibles con el campo de tiro han facilitado la labor de adaptacion de mi cachá!  
Mirad toooodo lo que he añadido! Estoy deseando probarla mañana! Porque ahora me resulta muy muy comoda en la mano.  
A ver si os puedo decir mañana que todo ha ido genial y que le doy todo al negro! Jajajajaja  
No obstante... Lo primero que deberia de hacer es poner las miras a punto y ver que tal se comporta en la elevación y que tal la encaro, aunque me da la sensacion que esto ultimo ha mejorado muchiiiiisimo!



Rebajando las huellas interdigitales para adaptarlos a mis dedos, mas gordos que los del propietario anterior



Perfil plano y detalle del grosor de los rellenos



Trabajo en el lomo, que ha sido lo mas complicado y abundante

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**  
por Parrish112 » 22 Dic 2014 22:55

Os mando la ultima foto



Casi todo el trabajo ha sido no para ensanchar, sino para alargar la catcha

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por Tomate » 23 Dic 2014 16:12**

Estimado, los parches parecen interesantes, ahora hay que comprobar que la cacha cumpla la función de mantener el arma alineada. Para esto hay algunas cosas que deberían cumplirse, con el arma empuñada el eje del cañón debe estar perpendicular a la segunda falange de los dedos medio anular y meñique. El dedo pulgar debe descansar en el soporte para él a la misma altura que pasa el índice hacia el disparador, el dedo índice debe llegar al disparador con comodidad y en condición de flexionar naturalmente sin pellizcos del disparador, en otras épocas se recomendaba que el índice no tocara la cacha en ninguna parte del recorrido hacia el disparador, pero eso ya está muy discutido, queda a la comodidad del usuario.

Una vez que todo está en orden y con el arma siempre empuñada correctamente y la mano en la misma posición (esto es imprescindible y para eso hacemos la cacha) nos paramos frente a una pared en posición de tiro, levantamos el arma con los ojos cerrados, paramos en la horizontal y abrimos los ojos (o él ojo director) y las miras deben estar alineadas.

Con el arma en posición de disparo y las miras alineadas cerramos los ojos y aflojamos la mano y apretamos la cacha un par de veces, volvemos a meter presión (la que usamos para disparar) y abrimos los ojos (o él ojo) y las miras deben estar alineadas.

Algunos tiradores prefieren que la pistola suba con las miras alineadas en deriva pero con el guión un poco por arriba (levantada de nariz) para acomodarla en el momento del disparo, eso queda a gusto del consumidor, pero la alineación debe estar lo mas aproximada posible.

**Si el guión sale muy alto:** Se come el espacio interdigital pulgar/índice y por delante el espacio de los dedos anular y meñique. El guión baja.

Si el guión sale bajo: se agrega pasta en los mismos lugares que se quita para el guión alto.

Si el guión sale a izquierda: rellenando el hueco donde encaja la parte baja trasera de la mano el arma se corre a la derecha.

**Si el guión sale a derecha:** comiendo material en el hueco (donde rellenamos para guión a izquierda) el arma se corre a la izquierda.

El timón de la cacha es la parte donde apoya el "gordito" de la mano que corresponde al pulgar, este debe estar definido y la mano apoyar en toda su superficie, tocando un poco el material de esa zona también cambia la alineación del arma.

Para las actividades de relleno siempre es conveniente agregar cinta de papel engomada (aquí se llama cinta de enmascarar y es la que usan los chapistas y pintores para proteger las partes que no se quieren pintar) primero y en caso de que el relleno funcione se reemplaza el papel por pasta y así queda definitivo.

Espero que te sirva de algo. Si no se entiende los seguimos.

Un abrazo.

Saludos desde Rosario, Argentina

Tomate©

## **Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por Parrish112 » 23 Dic 2014 17:13**

Tengo que leerlo despacio y ver que mis sensaciones buenas se corresponden con lo que dices, jejejejejejeje.

Lo que veo es que el dedo gordo me apoya cómodo pero no como dices, tengo que trabajar sobre ello. Por lo pronto te puedo decir que en general he salido muy contento del campo de tiro. En velocidad he mejorado un montón.



Los agujeros parcheados son los de la fase de precisión y el resto han sido en fases rapidas.

Pero en precision.... Eso ya es otra cosa! Tengo una clara tendencia a la diagonal que va de las 2 a las 7, con un 4 a las 2 que me ha matado pero bueno, si que es cierto que he ido pronto, hacía frio y he tardado en entrar en calor.... Y siendo sinceros.... No he hecho nada de tiro en seco antes de empezar porque tenía mono!!! Jajajajaja

Puede ser culpa de la cacha la alineación en esa diagonal???

Un saludo!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por cumba » 23 Dic 2014 21:42**

Sr. Tomate:

Simplemente... gracias.

La mejor explicación que he visto sobre una empuñadura.

Personalmente me ha quedado clarísimo.

De verdad gracias.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por Tomate » 24 Dic 2014 08:01**

**"Parrish112 escribió:**

***Pero en precision.... Eso ya es otra cosa! Tengo una clara tendencia a la diagonal que va de las 2 a las 7, con un 4 a las 2 que me ha matado pero bueno, si que es cierto que he ido pronto, hacía frio y he tardado en entrar en calor.... Y siendo sinceros.... No he hecho nada de tiro en seco antes de empezar porque tenia mono!!! Jajajajaja  
Puede ser culpa de la cacha la alineacion en esa diagonal???"***

Hacer una cacha no es un proceso de "una sola vez", lleva tiempo estudio, ensayo, error y vuelta a empezar, una vez que la tenemos aproximada hay que detectar los pequeños desfazajes entre lo que vemos en seco y lo que pasa disparando. Un solo ensayo no es parámetro de nada [y menos con tantas dificultades como frio, mono (sea lo que sea) etc. etc.], al modificar la empuñadura tu cerebro modifica la sensación de empuñe y es preciso que se adapte nuevamente y vuelva a sentir los lugares en que estás cómodo y demás.

Un buen augurio es que dominás mejor el arma en velocidad, la diagonal puede ser problema del empuñe nuevo, pero me inclino a pensar que es un tema de parada del arma, en el momento del disparo movés el arma y hace ese dibujo diagonal.

Siempre tener en cuenta que los disparos malos son eso MALOS, lo que vos tenés que ver es si un 10 en la mano es 10 en el blanco, cuando un disparo PERFECTO no es 10 algo no está bien. Los disparos malos salen a cualquier parte y justamente por eso son malos.

Aqui entra a jugar mi insistencia por las agrupaciones y por el diagnóstico, una herramienta que si no desarrollamos todo se hace mas cuesta arriba. Si no puedo saber (sin mirar el catalejos) si mi disparo es bueno o no apenas el arma salta, me está faltando una destreza que necesito adquirir para poder progresar y trabajar en cosas como la empuñadura, alineación de miras, estudio de la postura, el empuñe etc. etc.

No desanimés, los síntomas son de que vas por el buen camino, hay que "amansar" la nueva empuñadura sacarle los defectos, eventualmente retocarla (una cosa por vez y después de pensar muy bien lo que voy a hacer, si toco todo después no sé que dió resultado y que empeoró la cosa) Paciencia y perseverancia eso es el tiro de precisión.

**"cumba escribió:**

***Sr. Tomate:***

***Simplemente... gracias.***

***La mejor explicación que he visto sobre una empuñadura.***

***Personalmente me ha quedado clarísimo.***

***De verdad gracias."***

Gracias a vos, me alegra mucho que se entienda y que además te sirva.

Un abrazo.

Saludos desde Rosario, Argentina

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**

**por Parrish112 » 24 Dic 2014 18:43**

Gracias tomate! Ya tengo deberes para este nuevo año que entra.

Y ya que estamos.... Feliz navidad a todos! Que este año nos traiga municion ilimitada, Ratos para gastarla y mucha diversion con la gente que nos hace feliz!

Un saludo a todos!

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**  
por dorisergio » 24 Dic 2014 20:08

**"Parrish112 escribió:**

***Gracias tomate! Ya tengo deberes para este nuevo año que entra.  
Y ya que estamos.... Feliz navidad a todos! Que este año nos traiga municion  
ilimitada, Ratos para gastarla y mucha diversion con la gente que nos hace feliz!  
Un saludo a todos!"***

Ratifico, tienes deberes!!!, próximamente va a circular una guía-documento-libro del foro que a lo mejor te viene bien (jiji)

Desde Valencia os deseo a todos unas felices fiestas y un año repleto de salud, alegrías, trabajo, y muchas dianas con un pedazo agujero del tamaño de un limón, jajajaja  
Un beso pistoleros  
dorisergio

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**  
por kacuna » 24 Dic 2014 20:44

Felices fiestas compañeros, os deseó muchos dieces y disfrute de este deporte.  
Un saludo.  
PD: Muy buen curro el que estáis haciendo.

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**  
por Parrish112 » 25 Dic 2014 22:52

Os voy a contar un secreto..... La cacha me la estan haciendo unos amigos vestidos de verde!!!! Feliz navidad!!!



Pero... Tomate, mis elfos te lo agradecen!!! Jajajajajajajaja  
Y dorisergio..... Espero que te haya gustado lo que te he traído, ha sido tu recompensa por el currazo que estás haciendo! Jajajajaja

**Re: Entrenando (para novatos como yo)**  
por dorisergio » 29 Dic 2014 22:49

jajajaj Si si, un Papá Noel estupendo, trabajar de 22'00 a 07'00.....

Os quería comentar que el documento está terminado y enviado al administrador para que nos den su opinión, está hecho hasta la pag 160 (no incluida) más algunos extras de regalo.

Esperamos que os guste y que lo añadido sea de utilidad  
Saludos  
dorisergio

**Editado por dorisergio: He incluido hasta la página 165 así cerramos el año 2014**

**Re: Entrenando (para novatos como yo)  
por grafitti » 06 Ene 2015 00:36**

Gracias Tomate. Otro regalo nos has brindado...  
Un saludo

## La psicología del tirador: ¿cómo puedo conseguir mejores resultados?

Creado en Friday, 16 March 2007 11:01 | Escrito por jdecastroll

La psicología del tirador: ¿cómo puedo conseguir mejores resultados?

jdecastroll 16/03/2007

Existen serias contradicciones en los mensajes que normalmente recibimos sobre algunos temas acerca de "cómo adquirir habilidades en el tiro", o "cómo conseguir mejores resultados", que se discuten continuamente en las galerías de tiro. Estas discusiones se producen a todos los niveles, tanto en los tiradores de clubes como en los equipos nacionales. Casi todo aquel que lleva practicando el tiro durante un tiempo y no estuvo viviendo en una isla desierta ha escuchado alguna vez la manida frase "no se debe pensar en la puntuación al tirar". Pero, a menos que uno tenga el cerebro inerte, por supuesto que siempre se piensa en sus resultados



La máxima expresada en "no pienses en tu puntuación mientras tiras" suena bastante. Realmente, la idea es que para adquirir grandes habilidades, uno debe pensar en cada aspecto durante la ejecución, y hacer cada cosa en su momento. Pero para alcanzar gran rendimiento y efectividad, uno no debe "pensar" en todos a la vez. Se debe ser extremadamente analítico, esforzarse en aprender y perfeccionar la habilidad de tirar para conseguir una buena técnica de tiro. Pero, para realmente conseguirlo, se debe dejar que la combinación entre mente y cuerpo funcione a nivel subconsciente, y así lograr que la combinación de ambos sea el resultado perfecto para que quien se entrena pueda ejecutar el disparo sin la interferencia de la mente consciente. Y todo el esfuerzo debe estar centrado en la ejecución, para así conseguir un tiro o una serie de tiros en conformidad perfecta con el modelo que se deriva de toda esta preparación y ensayo. Y no en los resultados de esta ejecución a nivel puntuación.

### Consejos básicos



Se debe realizar siempre, o al menos intentarlo, la misma rutina de tiro, automatizar los movimientos y ser capaces de ver el momento de renunciar a efectuar el disparo cuando consideremos que la ejecución del mismo no garantiza un resultado óptimo. Durante la ejecución, por supuesto influyen muchos factores, como la ansiedad, el miedo, la adrenalina, etc. Todos hemos experimentado alguna

vez sus efectos y somos más o menos conscientes de la forma en que nos afectan. La mayor parte de los tiradores de alto nivel están ahí en gran parte gracias al trabajo que hicieron por aprender y practicar sus habilidades de tiro, y son capaces de aprovechar a su favor estos factores. En este sentido, la misma adrenalina que hace que se nos seque la boca, nos suden las manos, etc, también hace que aumente nuestra agudeza visual, nuestro sentido del tacto y nuestra velocidad de captar el momento preciso para efectuar el disparo.

Teniendo un plan de trabajo claro, es decir, procurando ejecutar correctamente todas las rutinas previas y durante el disparo, obtendremos un número muy elevado de posibilidades de conseguir realizar buenas tiradas y mejorar nuestros resultados.

Alguna vez, todos nosotros nos hemos preguntado qué debemos cambiar en nuestra rutina diaria para mejorar. Incluso, a la hora de empuñar el arma pensamos si lo estamos haciendo correctamente, y esos pensamientos en parte son causa de nuestros errores, ya que suelen darse con frecuencia a la hora de efectuar el disparo, e impiden que lo hagamos con la calma necesaria. Los cambios que decidamos efectuar en nuestra rutina, ya sea por consejo de otros o por que consideremos que nos darán

mejores resultados y enriquecerán nuestra técnica, debemos hacerlos de forma programada y dedicarles un tiempo de estudio suficiente para saber con seguridad que en realidad nos favorecen.



Tenemos que tener en cuenta que cualquier cambio en nuestra rutina tendrá, queramos o no, sus efectos secundarios. El principal problema será casi siempre nuestra falta de paciencia, sobre todo, cuando los primeros resultados sean negativos. Por ejemplo, si alguien decide que debe dejar de tomar café porque eso le hará sentirse menos nervioso, debe tener en cuenta que la falta repentina de suministro de cafeína al cuerpo puede crearle intensos y puntuales dolores de cabeza y de esa manera mermar en gran medida su concentración.

El entrenamiento muscular es otro de los factores que pueden afectar en gran medida a nuestro rendimiento. Si de repente se empieza a entrenar con pesas o se aumenta la intensidad del entrenamiento, el resultado será una pérdida de control muscular a la hora de ejecutar el disparo, pudiendo incluso provocar gatillazos descontrolados. Por tanto, si el cambio puede afectar al estado físico, se debe realizar con suficiente antelación y teniendo en cuenta el factor de aclimatación del cuerpo, sobre todo, si se acerca alguna competición a corto plazo.



Otros cambios más sutiles, como el peso del disparador, la posición de contrapesos, la posición del disparador, las lentes, etc, se pueden realizar sin tanta preocupación por el tiempo de adaptación, pero aún así se deben planear con antelación suficiente ante una competición. En este sentido, es muy importante documentar todos los cambios en nuestra rutina y cotejarlos por medio de los resultados obtenidos en las tiradas. Sólo de esta manera podremos evaluar de forma objetiva el resultado del cambio y decidir si guardamos las nuevas condiciones de tiro, o bien volvemos a empezar de nuevo. Por supuesto, el cambio puede afectar tanto de forma positiva como negativa, por lo que, como es lógico, siempre debemos valorarlo en función de nuestros resultados.



Tirador apuntando con su arma de competición

Antes de empezar, quiero aclarar que este artículo está orientado al tiro recreativo y deportivo. Un tema aparte es el tiro táctico o de defensa, ya que éste requiere de otras técnicas. Aunque algunas de las consideraciones aquí vertidas puedan servir para este tipo de tiro, hago hincapié en que estamos hablando de tiro deportivo o recreativo.

Estadísticamente, podemos decir que los errores de ejecución de los disparos están compuestos de la siguiente manera:

- Un 40% errores de puntería
- Otro 40% errores al pulsar el disparador, fundamentalmente por la inmovilidad de la muñeca
- El 20% restante se debe a todo lo demás: postura incorrecta, empuñe defectuoso, mala respiración, etc.

En general, quienes tiramos con miras abiertas (esto es, alza y guión) sabemos que debemos tener alineadas y quietas las miras antes de comenzar a oprimir el disparador, pero no siempre conocemos exactamente por qué debe ser así. A continuación, intentaremos aportar los fundamentos y la técnica apropiada. La puntería es un complejo mecanismo visual-motriz que exige no solo la correcta alineación de la mira, sino también la colocación y "parada" del arma en la ubicación correcta por medio de los músculos del brazo y la mano.

El cristalino del ojo es una lente biconvexa que regula la adaptación del ojo mediante la variación de su curvatura por medio del músculo ciliar que lo controla. Este músculo es el responsable de la agudeza visual y del enfoque, imprescindibles para una buena puesta de miras. Durante el proceso de puntería, el ojo percibe con agudeza la imagen de miras durante un corto espacio de tiempo que los expertos sitúan en el orden de los 12 ó 14 segundos, luego de los cuales se va perdiendo la agudeza por cansancio muscular, y por ello no son recomendables las punterías largas. Además, se debe ser consciente de que en las sesiones de disparos largas y de esfuerzo continuo, la retina va perdiendo sensibilidad y por ello disminuye la calidad de la puntería. En este aspecto, también es importante la respiración, ya que si no respiramos correctamente nuestros músculos no se oxigenan (y esto vale para los del ojo también) y se cansan más rápidamente.



Para entrar en el tema que nos ocupa hacemos 3 preguntas claves que nos permitirán ir sabiendo cuáles son los elementos que intervienen en la puntería y definir lo elementos básicos que debemos conocer.



Figura 1

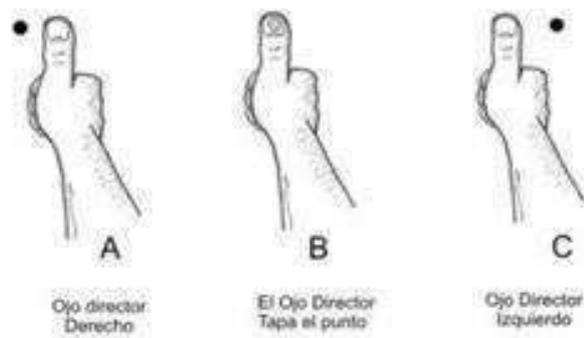


Figura 2

### ¿Con qué ojo debemos apuntar?

Todos tenemos un ojo director (o fuerte) y éste es el que debe estar viendo las miras mientras cerramos o tapamos el ojo "no diestro" (o débil). Se recomienda no cerrar, sino tapar el ojo débil con un parche opaco transparente, para equilibrar la entrada de luz a ambos ojos y no cansar en exceso los músculos de la cara. Contrariamente a lo que suele creerse, no siempre la persona diestra tiene ojo director derecho o viceversa (el zurdo ojo director izquierdo). En su gran mayoría, el ojo coincide con la mitad del cuerpo "hábil", pero hay casos en los que no. Por ejemplo, un diestro cuyo ojo derecho tiene menor visión que el izquierdo y por esta razón su cerebro en algún momento transformó al ojo que mejor ve en "ojo director", aunque éste no coincida con la mitad diestra del cuerpo, y en consecuencia tenemos un diestro con ojo director izquierdo.

Para identificar el ojo que debemos utilizar al apuntar existen una serie de métodos y cada tirador tiene el suyo. Les voy a describir el que me parece más sencillo. Este consiste en fijar la vista en un punto o marca en la pared a una distancia no mayor de 2 ó 3 metros, como para tener una buena diferencia entre un ojo y el otro. Si lo hacemos más cerca el resultado es el mismo pero no tan evidente, por el contrario si el punto está muy lejos se ve comprendido en el campo visual de ambos ojos y se dificulta la comprobación. Con ambos ojos abiertos extendemos el brazo diestro con el pulgar hacia arriba y tapamos dicho punto con el pulgar. (Fig. 1) Luego cerramos un ojo (Fig. 2) y veremos si se observa el punto a un costado del pulgar (A y C), o el mismo está tapado por nuestro pulgar (B). El ojo con el que vemos tapado el punto por el pulgar es nuestro ojo director.

### ¿Qué debemos mirar?



Figura 3

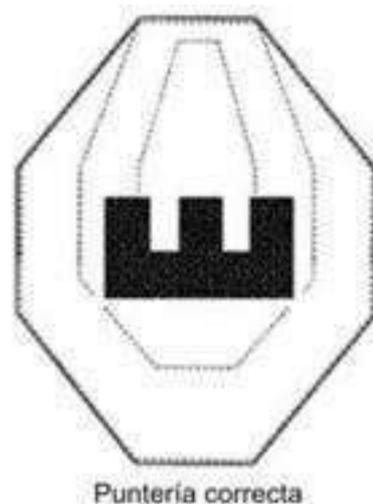


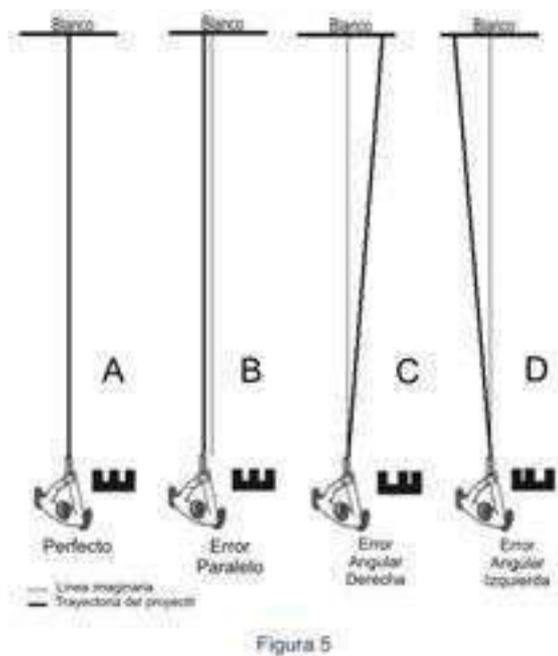
Figura 4

Una vez hemos identificado cuál es el ojo que debemos utilizar, nos enfocamos en la siguiente pregunta: ¿qué es lo que debemos mirar para hacer una buena puntería? Es anatómicamente imposible enfocar perfectamente los tres puntos que debemos ver en el tiro (alza-guion-blanco). Si alguien duda de esta afirmación, que vea la yema de su dedo índice con el brazo extendido apreciando la huella digital del mismo y verá que el entorno del dedo y los objetos que están a mayor distancia se ven borrosos. A la inversa, si aprecia algún objeto en el fondo con claridad no podrá ver definidas las huellas digitales.

Esto implica que si fijamos la visión en el blanco veremos borroso los aparatos de puntería y si enfocamos los aparatos de puntería veremos borroso el blanco (Fig. 3). Es esta última opción la que debemos utilizar para una puntería correcta. Dando por hecho que tenemos un buen empuñe y una buena alineación con el blanco, tanto en deriva como en altura, no es necesario prestarle mucha más atención al mismo. Basta con "parar" el arma a la altura de los ojos, verificar que esté en la zona de puntería que deseamos y ocuparnos de enfocar y alinear correctamente nuestras miras para hacer una puntería correcta (Fig. 4). No se recomienda llevar y traer la vista del blanco porque cansa el ojo y se pierde definición.

### ¿Cómo tenemos que ver?

Una vez definidos el ojo a utilizar y qué miramos, la tercera pregunta es: ¿cómo ver? La imagen de miras es fundamental para la ejecución del disparo, y como casi todo en el tiro, hay una sola forma de hacerlo correctamente e infinitas maneras de hacerlo mal. Para hacer una alineación correcta de las miras, el borde superior del guión debe estar absolutamente alineado (al ras) con el borde superior del alza y las dos luces laterales deben ser exactamente iguales (Fig. 4).



Es necesario tener esta imagen de miras para que el disparo vaya donde deseamos. De hecho, son los errores en la alineación de las miras o del arma los que desvían los impactos del centro del blanco. Así, existen 2 tipos de errores bien definidos: uno en la alineación del arma, denominado "Error Paralelo", y otro en la alineación de miras conocido como "Error Angular". Para poder explicar los errores de puntería vamos a fijarnos en la figura N° 5 "A" y pensar en una línea recta, imaginaria, que nos una con el blanco a la altura que paramos el arma para disparar. Cuando la imagen de miras es la correcta y el arma está parada en la línea imaginaria, si ejecutamos correctamente el disparo será un centro.

En la figura 5 "B" tenemos la imagen correcta de miras pero el arma no está "parada" en la línea imaginaria. Esto constituye un error que se denomina "Error Paralelo", pero al tener la alineación correcta de las miras, el eje del cañón de nuestra arma estará paralelo a la línea imaginaria. Esto implica que lo que se mueve el arma en la mano será lo que se mueva en el blanco el impacto con relación al centro del mismo, por lo tanto para salirnos del 10 de un blanco de pistola debemos mover el arma 2,5cm a cada lado y para salirnos del nueve, debe oscilar unos 6cm a cada lado. Podemos concluir que el error paralelo es el menos importante de los errores que podemos cometer y si nos conformamos con pegarle más o menos al blanco, me animo a decir que los errores paralelos son casi despreciables. Aunque si somos perfeccionistas ningún error es desestimable.



Tiradora tomando miras con su arma corta

En la figura 5 "C" vemos que la imagen de miras no es la correcta y el gui3n esta apoyado sobre la derecha de la ranura del alza. Esto es lo que llamamos un "Error Angular", porque el eje del ca3n del arma, y por consiguiente la l3nea de trayectoria del proyectil, forma un 3ngulo con la l3nea imaginaria, por lo que cuanto m3s lejos se encuentre el blanco, m3s a la derecha (en este caso particular) se desviar3 el impacto. En la figura 5 "D" tenemos otro error angular, pero con el gui3n recostado sobre la izquierda y vemos el mismo efecto de desviaci3n, esta vez, hacia la izquierda.

Podemos asegurar que los errores angulares son la causa de todos nuestros males en punter3a. A modo de ejemplo, podemos decir que un error de 1mm en la alineaci3n del gui3n con la ranura del alza son aproximadamente 15cm a 50 metros, 8cm a 25m y 5cm a 15m. Ahora bien, si el error angular se produce por efectos de un "gatillazo", el error de alineaci3n de miras supera ampliamente el mil3metro. Los errores angulares t3picos son los cuatro que aparecen en la figura 6.

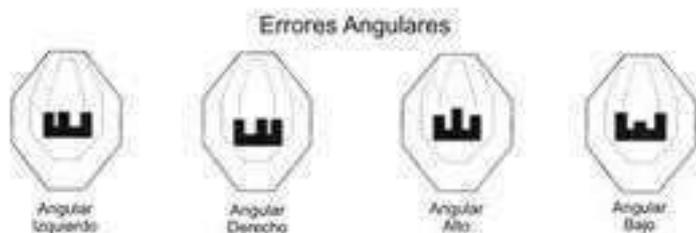


Figura 6

Como conclusi3n, para ejecutar un disparo de calidad y bien centrado debemos separar cada uno de los pasos necesarios y ejecutarlos uno tras otro, y no uno sobre el otro. Por ejemplo, si no podemos "parar" el arma, no hacemos el ajuste fino de la punter3a, y si no tenemos la imagen correcta de miras no iniciamos la presi3n sobre el disparador. Espero haber dejado un aporte a este tema, que no siempre es bien comprendido por los tiradores, y que con un poco de pr3ctica y entrenamiento se logra desarrollar r3pidamente una respuesta muscular del dedo al est3mulo visual para una punter3a correcta. Este es el tan mentado reflejo ojo-dedo, pero este es tema para otro art3culo.

Como en todos los deportes, el nuestro tiene una serie de mecanismos que son imprescindibles para el desempeño del tirador. Estos mecanismos son adquiridos, no innatos; nadie los trae desde la cuna.

### **¿Con qué nacemos?**

Todos los seres humanos tenemos el reflejo de reaccionar ante los estímulos agresivos, con el afán de protegernos de las posibles consecuencias. Por ello, si alguien nos empuja, hacemos resistencia a esta acción a fin de conservar el equilibrio. También si nos sometemos a un resplandor fuerte o a un sonido estruendoso solemos cerrar los ojos y contorsionarnos de diversas maneras para atenuar los efectos de las acciones agresivas. Como tampoco somos tontos, tendemos a identificar las fuentes de las agresiones en general, y a anticipar la reacción. Si alguien nos ilumina frecuentemente con una linterna, son necesarias pocas repeticiones para que en el futuro, apenas veamos la linterna, estemos entrecerrando los ojos y anteponiendo las manos para cubrirnos.



Griselda y Sharon. Ojos abiertos. Concentración. Preparándose para disparar.

Todos tratamos de huir de las situaciones potencialmente peligrosas o agresivas lo más rápido posible y protegernos de ellas. Esta carga instintiva viene preprogramada desde el nacimiento y cuando identificamos una fuente de agresiones de cierta clase, generamos un reflejo que nos cubra o ponga a salvo de ellas. En relación a las condiciones necesarias para un buen desempeño en el tiro, por supuesto que algunos traen más condiciones que otros (siempre se da en cualquier deporte). Pero cuidado, el talento es sólo una pequeña parte de un todo. Sin trabajo, sin esfuerzo, no habrá resultados sólidos. Cualquiera puede tener un buen día, pero quienes trabajan en pos de ello están muchísimo más cerca del éxito y de la permanencia en los puesto de delante.

### **¿Qué pasa en el tiro?**

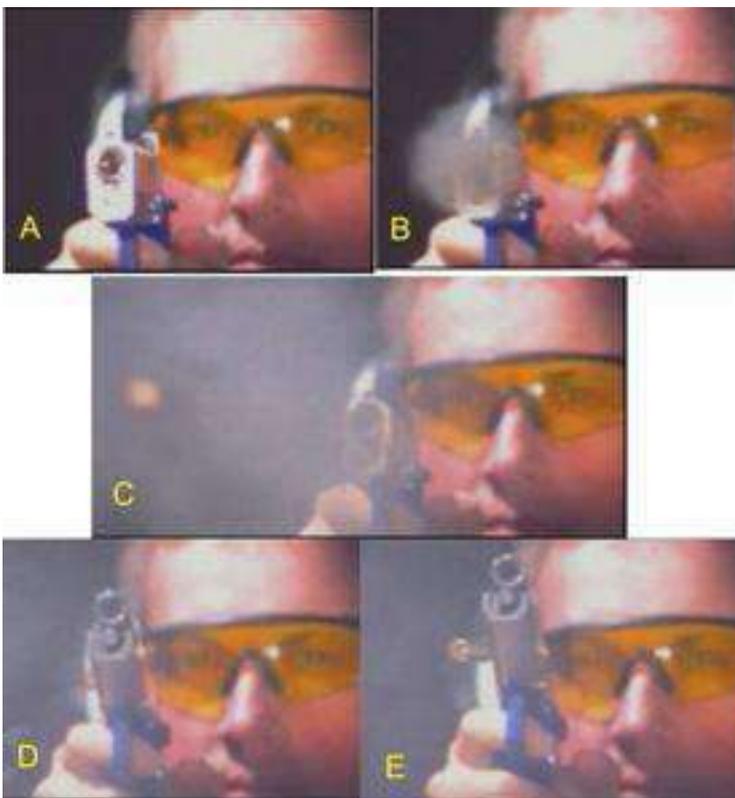


Sharon. Ojos abiertos. Puntería. Concentración

Cuando comenzamos a disparar nos sometemos a las agresiones descritas anteriormente. El arma nos "patea", aturde y ciega (en algunos casos más que en otros). Nadie está preparado para este tipo de agresiones desde el nacimiento y para tolerarlas debemos acostumbrarnos a ellas. Es necesario aprender a manejarlas. El tirador novel tiene varios inconvenientes que vencer, producto de los reflejos que mencionamos: cierra los ojos, quiebra la muñeca hacia delante anticipando el retroceso, y para sacarse de una vez este "lío" del disparo tira del disparador en lugar de presionar suavemente. Estas acciones hacen que cualquier cosa buena a nivel técnico que el tirador haya realizado previamente, desaparezca en el instante en que está ejecutando el disparo.

Todos los tiradores de cualquier nivel deben lidiar con diferentes inconvenientes (los gatillazos, la parada del arma, la alineación de las miras, la alineación del arma, la respiración, etc.), sobre todo cuando están bajo tensión. He visto a muchos tiradores que, después de varios años tirando, aún cierran los ojos en el momento del disparo o siguen anticipando el retroceso del arma. La diferencia entre los novatos y los tiradores más experimentados es que estos últimos cometen errores más pequeños, más sutiles y quizás menos frecuentes, pero el error es siempre parte de todo el proceso. Por ello se debe practicar la técnica correcta con el objetivo de afianzar la preparación y ejecución de un disparo.

Prestemos atención a la magnífica secuencia de un disparo que se observa en la siguiente figura:



- A: El disparo está por salir. Ojos abiertos. Concentración absoluta. Presión sobre el disparador. ¡Pum!  
B: Se observa el viento balístico que precede al proyectil. El tirador está absolutamente concentrado y mantiene los ojos abiertos.  
C: El proyectil está en vuelo (a la izquierda). Aún no se abre la recámara. Todavía no hay retroceso.  
D: Comienza el retroceso del arma. El proyectil ya está en el blanco. Los ojos aún bien abiertos.  
E: Comienza la extracción de la vaina. El tirador aún no parpadea.

### ¿Cuál es la solución?

Aprender la técnica correcta, afianzarla con el entrenamiento y trasladarla a la competición. Pero todo este proceso necesita no solo de una guía experimentada, sino de la férrea voluntad de trabajar por parte del alumno. Nada se consigue sin trabajo y sin dedicación. Muchos dirán "pero esto es un juego, una diversión" y para muchos lo es. Pero si no estás dispuesto a trabajar, no esperes mucho más de lo que ya tienes.

Vamos a repetir una y otra vez en estos artículos la necesidad de que el tirador sea absolutamente sincero consigo mismo. Sin una crítica objetiva no hay aprendizaje.

Obviamente, no soy psicólogo ni nada que se le parezca, pero sí puedo decirles que las personas que escriben o enseñan sobre el funcionamiento de la mente coinciden básicamente, con mayor o menor

detalle, en el siguiente planteamiento que está en el libro de Lanny Bassham "Método de Determinación Mental. La mente puesta en ganar", y del cual hago la siguiente interpretación. (Ver Figura 1):

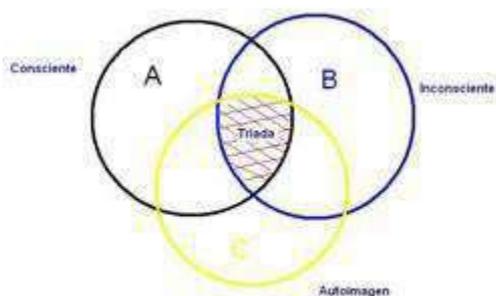


Figura 1

Nuestra mente tiene una zona consciente (a), que es la que maneja los imprevistos, las cosas que se salen de lo rutinario.

#### a - El consciente

Esta zona maneja cada situación de una en una. Quienes dicen "yo hago muchas cosas a la vez" mienten. Lo que hace la mente es repartir pequeñas fracciones de tiempo para cada cosa, y esto da la sensación de simultaneidad. Siempre me gusta dar como ejemplo de esto, aquel juego en el que nos pedían hacer con un pie círculos en el sentido de las agujas del reloj, mientras con la mano y un lápiz, tratábamos de dibujar un 6 (que se hace en sentido contrario al giro de la pierna), y nos era imposible hacerlo sin que pierna y mano terminaran girando hacia el mismo lado. Nuestra zona consciente permite estar atentos a los imprevistos.

#### b - El inconsciente

Es la zona que maneja todas las rutinas: respirar, parpadear, latidos del corazón, en fin, todo lo que hacemos simultáneamente a la acción que nos ocupa en particular. Esta zona maneja miles de cosas a la vez y aquí es donde se desarrollan y potencian las destrezas. En este punto, algunos observarán que todas las acciones que cito más arriba las hacemos desde la cuna, pero si el mismo observador maneja un vehículo, sabrá que en el momento del aprendizaje de conducción debía estar atento a los cambios, el embrague, la calle, los semáforos... pero al poco tiempo de practicar ya no pensaba en qué lugar está la marcha que corresponde, solo la pone. Esta es la evidencia de que también hay cosas aprendidas que se pueden pasar a la zona automática. Inconscientemente, nuestro cerebro graba las rutinas y cuando éstas se repiten sistemáticamente, todas iguales, la traslada de la zona consciente (A) a la inconsciente (B) y las maneja desde allí.

#### c - La autoimagen



Griselda. Ojos cerrados. Tirón del disparador.

El otro factor, el de la autoimagen, debe acompañar el crecimiento y fortalecimiento de las dos anteriores. El tiro es un deporte de números. Personalmente, me ocupé de preguntarle a un grupo de tiradores "¿Cuál es tu puntuación en esta prueba?". Hubo muchos que en una prueba de 30 disparos

(máximo posible 300 puntos), declaraban 230 puntos, por ejemplo, pero revisando las dianas después de la competición, observé que una gran mayoría arrancaba la prueba con series de 85/90 puntos para 10 disparos, lo que de seguir manteniéndose habría dado entre 255/270 puntos. Pero muchos de ellos, después de esta serie excelente, bajaron a resultados de 60/65 puntos para los 10 disparos, que hacían una suma del total de la prueba, dentro de los 230 puntos declarados por el tirador. Este fenómeno es lo que se conoce como barrera psicológica, y responde a lo que denominamos Autoimagen: si creo que no pasaré los 230 puntos, seguro que no lo haré. La autoimagen es absolutamente modificable, permitiendo al tirador adaptarla a las nuevas destrezas que va adquiriendo. Pero ¡¡cuidado!! , no sin trabajo y esfuerzo.

#### d - La triada

Se define como el estado donde se conjugan en equilibrio los 3 elementos antes mencionados. Cuando la mente del tirador se encuentra trabajando en esa zona, es cuando su rendimiento es el mejor, cuando el potencial se despliega en toda su magnitud y los resultados se facilitan. El equilibrio de estos 3 factores es fundamental, pero es primordial que el desarrollo de los mismos sea absolutamente proporcional. De nada vale tener una autoimagen desproporcionada que no tiene relación con nuestras habilidades. Si creemos poder hacer 600/600, pero en la práctica no le pegamos al 10 más que una o dos veces cada 20 disparos, estamos errando el camino. (Ver Fig.2 Izquierda).

Por el contrario, tener una técnica excelente no será fructífero en resultados si nuestra autoimagen no nos permite pasar de los 500 puntos en una prueba de 600. Por más que en los disparos individuales le peguemos al diez con cierta facilidad, si pensamos que no podremos pasar de los 500 puntos seguramente no lo haremos y en consecuencia no conseguiremos buenos resultados, ya que seremos nuestro propio sabotador (Ver Fig. 2 Derecha).

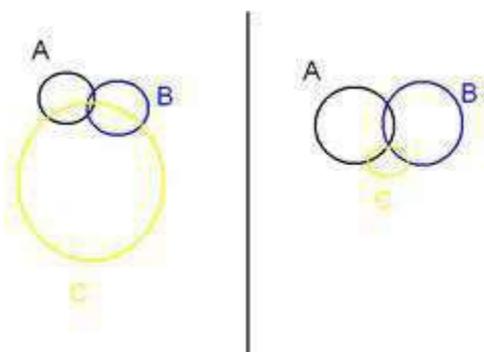


Figura 2

### La visualización

Esta técnica consiste en repasar mentalmente, en un estado de relajación, los pasos y acciones que vamos a realizar, ya sea para un disparo de 10, un empuñe correcto, una postura determinada, la alineación correcta de miras, o por ejemplo, visualizarnos en una competición importante para así ir acostumbrándonos a los imprevistos, a las puntuaciones altas, al público, al periodismo, a la presión del compromiso, etc.

El cerebro humano no diferencia la realidad de la fantasía que generamos. Si practicamos las técnicas de concentración y visualización correctamente, en un punto no diferenciará lo que está inducido por nuestra mente y lo que es realidad. Por ello, tiene fundamental importancia la visualización de las técnicas y situaciones de los diversos compromisos, para enfrentarnos así al estrés de la competición.

El tirador que utiliza la zona consciente para disparar está expuesto a que lo venza la ansiedad y apure el disparo; mientras que quien permite a la mente inconsciente controlar los mecanismos del disparo, tendrá mejores resultados. Nuestro cerebro graba las acciones y aprende cuáles son las condiciones necesarias para soltar el disparo, siempre que se lo enseñemos bien en los entrenamientos, sin fallos. Por eso no se debe entrenar a la ligera. Los entrenamientos deben estar orientados a la correcta fijación de la técnica.



Ojos abiertos. Suavidad con el disparador. Concentración.

Cuando el tirador se espera a que el arma esté "parada" en la zona de puntería y las miras correctamente alineadas para presionar el disparador en cada tiro, el cerebro fija esta imagen como la correcta y con las sucesivas repeticiones de esta técnica en el entrenamiento tiende a transformar el mecanismo en automático. Por el contrario, si cuando entrenamos no nos importa que el arma no esté "parada" ni las miras alineadas correctamente, e igual soltamos el disparo para no bajarlo porque "total es entrenamiento", el cerebro pensará que no es importante la alineación de miras y del arma y de cualquier manera presionará el disparador y nunca podremos "enseñarle" el mecanismo correcto y hacer que lo repita en cada disparo.

El mecanismo de pensamiento

Hay dos maneras de expresar una afirmación:

- 1- No falles al 10
- 2- Pégale al 10.

La primera es absolutamente negativa e introduce en el tirador la imagen del error y la de NO. Por el contrario, la segunda es positiva y contundente. Está demostrado que nuestros pensamientos no pueden ser antagónicos. No puedo pensar simultáneamente en que le daré al 10 y en que no. O una u otra. Por ello, es importante desarrollar el mecanismo positivo de pensamiento para el tiro (y la vida).

### **Conclusión**

El entrenamiento debe ser consistente, serio y responsable. No se salte pasos. No evite el trabajo. No apure los tiempos. No subestime los detalles. Piense positivamente. Sea previsor y planee sus entrenamientos y sus competiciones. Tomarse esto a la ligera es uno de los peores fallos de tiradores con enormes posibilidades pero poca valoración de la preparación, tanto técnica como mental. Ambas van de la mano de manera integral. No sirve hacer hincapié en una sin la otra. Un tirador técnicamente excelente no tendrá rendimiento si su preparación mental es baja o inexistente. Por el contrario, de nada sirve tener una mente serena si no sabemos los fundamentos técnicos del tiro de precisión.

Como todos sabemos, el tiro de precisión requiere de técnicas muy elaboradas y los tiradores necesitan entrenar continua y pacientemente. Sobre este aspecto en particular hay muchas teorías y escuelas, cada una con sus técnicas y conceptos particulares. Con anterioridad, hemos visto los temas relacionados con el aprendizaje y la necesidad de tener una actitud hacia la preparación técnica y mental en el tiro de precisión. Como paso siguiente, vamos a analizar los fundamentos técnicos específicos para, en futuros artículos, ir tratándolos uno a uno.

### **Las acciones**

Para hacer un estudio detallado de cada aspecto, vamos a dividirlos en 6 fases necesarias para un único disparo desde el punto de vista de la acción. En este artículo haremos una enumeración y somera descripción para luego, en los sucesivos, desarrollar cada ítem de forma particular.

- 1- Posición
- 2- Empuñe
- 3- Respiración
- 4- Puntería
- 5- Disparo
- 6- Continuación del disparo (Follow Through)

### **1 -La Posición:**



Es importante colocar los pies correctamente

Esta es la base de sustentación en la que daremos soporte a nuestro disparo conjuntamente con una correcta alineación con el blanco. Una buena postura, estable y bien trabajada, hará que tengamos mayores facilidades para ejecutar el disparo.

### **2 -El empuñe:**

Un agarre firme y consistente, así como una empuñadura bien ajustada, es la base de una buena sujeción del arma en el disparo, y permite absorber el retroceso del arma a través del cuerpo, debiendo poner énfasis en la inmovilidad del conjunto muñeca-codo-hombro.

### **3 -La Respiración:**

Una oxigenación adecuada es importante para manejar el cansancio, mantener la concentración, marcar ritmos, medir tiempos y maximizar nuestras cualidades de visión y motricidad. La coordinación de los músculos en las tareas que requieren precisión es fundamental.

#### **4 -La Puntería:**

En un artículo anterior hicimos un análisis detallado de este aspecto y nos remitiremos a él a los fines del desarrollo de este punto particular:

<http://www.arms.es/actualidad/articulos/809-Otros/30209-aprender-a-disparar-la-compleja-psicologia-del-tirador.html>

(ver artículo [aquí](#))



Un empuñe adecuado y una empuñadura elaborada

#### **5 -El disparo:**

El momento de la verdad es cuando las miras están alineadas. El cuerpo relajado y listo. Todo es un 10, pero falta el pequeño gran paso de presionar correctamente el disparador para materializar la puntuación que deseamos. Y es que sólo hay que ver cuánto acierto técnico se ve desdibujado por una mala ejecución del disparo.

#### **6 -La continuación del disparo:**

Para conseguir buenos resultados, el tirador de un nivel más avanzado debe aprender y dominar esta técnica. Muchos tiradores desconocen o minimizan este aspecto, pero a la hora de aumentar las puntuaciones, una buena continuación del disparo mejora notablemente los resultados. Una vez fijados los parámetros físicos, tenemos que ver también los parámetros psicofísicos y los mecanismos, que son con los que el tirador va a convivir durante su práctica y entrenamiento.

#### **Los reflejos**



Concentración y técnica son la base

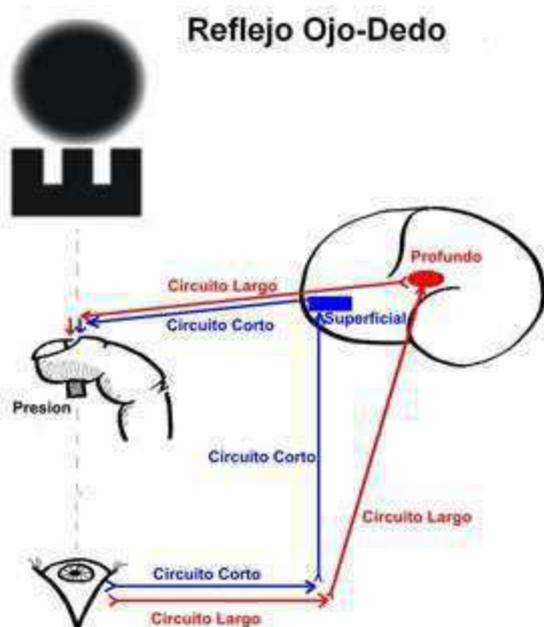
El tirador debe manejar el sistema estímulo-respuesta de manera que sirva a sus propósitos. Los reflejos motores y la memoria muscular juegan un importante papel en la preparación general del tirador. Éste debe repetir sistemática y correctamente estos aspectos con la finalidad de que el cuerpo y la mente vayan grabando las posturas, así como los estímulos visuales y sensitivos que disparan las acciones precisas en el momento indicado. El tiro está lleno de estos mecanismos que se van convirtiendo en automáticos conforme el tirador avanza en su entrenamiento y crece como deportista. Para ejemplificar el reflejo, pensemos en que estamos distraídos y alguien nos pincha con una aguja en la mano. La reacción inmediata y automática es quitar violentamente la mano. Por el contrario, si quisiéramos, podemos de manera consciente dominar el impulso de retirar la mano y soportar el pinchazo. Esta es la demostración de que la voluntad vence al reflejo.

### El reflejo ojo-dedo

Es uno de los reflejos más importantes y que debe ser perfectamente identificado, acentuado y dominado por el tirador. Este reflejo aparece cuando el tirador lleva un tiempo entrenando. Sus primeras manifestaciones son disparos que parecen escapados, pero que al verlos por el visor terrestre son un 10. Uno de los desafíos que afronta el tirador es aprender a dejar trabajar el reflejo de manera que los disparos salgan suavemente y sin tirones. Otro síntoma de este reflejo ojo-dedo es que el tirador decide apretar el disparador y encuentra más resistencia de la habitual. Así, el gatillo parece duro, como si hubiera cambiado de peso entre el disparo anterior y el que está ejecutando ahora. Si el tirador insiste en apretar, seguramente lo hará con desequilibrio de miras y bruscamente, ya que, como vimos, la voluntad vence al reflejo.

### ¿Cómo funciona?

Ya hemos hablado de la complejidad del cerebro humano para elaborar y dar respuesta a la enorme cantidad de información que le llega de los órganos visuales, táctiles, olfativos... y de cómo lo rutinario pasa a un plano inconsciente. Vuelvo a hacer la aclaración de que no soy médico y que la explicación que sigue es más compleja de lo que yo expongo. Está sintetizado con la finalidad de alcanzar una mejor comprensión, por lo que a mi juicio es suficiente para que el tirador entienda como funciona el reflejo. Veamos la siguiente figura:



En color rojo, está delineado el circuito consciente de un disparo (circuito largo). El brazo y la mano sostienen el arma, el ojo se encarga de la alineación de miras y le dice al cerebro "todo en orden". Y el cerebro ordena al dedo la flexión y la consiguiente presión sobre el disparador, produciendo el disparo. Con el entrenamiento y las sucesivas repeticiones de este mecanismo, el cerebro comprende que el disparo se produce con cierta alineación de las miras (estímulo- respuesta) y envía el mecanismo al inconsciente (cómo respirar, parpadear, manejar la caja de cambios de un coche, etc). Este es el momento en el que el reflejo ojo-dedo comienza a manifestarse en el tirador entrenado.

En color azul, está trazado el circuito inconsciente (circuito corto). El brazo sostiene el arma, el ojo ve la alineación y el cerebro produce el disparo de manera refleja, a mayor velocidad que la comprensión del tirador de lo que está sucediendo. Por eso, tiene la sensación de que los disparos se le escapan.

En este caso, el efecto negativo se produce cuando el ojo ve un error imperceptible de puntería y el cerebro bloquea la orden al dedo. Así, en el circuito consciente el tirador cree que está todo en orden y

trata de presionar el disparador, encontrándose con la resistencia del dedo a la flexión, resistencia que puede ser vencida pero casi siempre en perjuicio de un buen disparo, como ya vimos.

## Conclusión



Visión del tirador de los blancos

El tirador debe aprender a convivir con este y otros aspectos automatizados (postura, empuñe, respiración secuencial) quizás de menor influencia, pero de igual necesidad de adiestramiento y fijación. La base de la fijación física y mental de las diferentes técnicas siempre será la preparación, por ello es muy importante que durante estos períodos el tirador esté atento y concentrado. No se deben minimizar las tareas por ser sesiones de entrenamiento.

Tomar mal las miras, no esperar a que el arma esté "parada", presionar mal el disparador, ya sea en "seco" o con munición viva, conspira con la creación del reflejo ojo-dedo. Por esto es primordial la seriedad en las sesiones de entrenamiento y es un grave error restarles importancia. De la misma manera, no se debe disparar "para el público". Muchos tiradores se esfuerzan en tirar para que los demás vean cuántos centros hacen, y en la tarea de hacer muchos "dieces" se olvidan de entrenar. Ya mencionamos la diferencia entre entrenar y ensayar, no la olvide.

# HILO PREPARACION PSICOLOGICA

*Página 1*

## Preparación Psicológica

□ por Tomate » 03 Mar 2008 16:47

La Preparación Psicológica en tiro, es uno de los puntales de la actividad, si queremos crecer, debemos ocuparnos de ella tanto como de aprender las técnicas de disparo, postura, empuñe, etc. etc.

De acuerdo a un pedido del compañero Mister\_Weber, abro este hilo para que todos podamos aportar nuestro punto de vista y nuestras experiencias.

Como punto primario creo que lo primero que debemos dejar en claro es la necesaria sinceridad que debemos tener hacia nosotros mismos, podemos mentirle a todo el entorno, amigos, parientes, colegas, en fin a todos, pero no podemos mentirnos a nosotros mismos.

La autocrítica precisa, la correcta evaluación y el estudio de los errores es el mejor amigo que tenemos a la hora de hacer modificaciones en aras de mejorar nuestras habilidades.

No es raro encontrarnos con tiradores que en los entrenamientos hacen puntuaciones excelentes y en las competencias se caen 20 ó 30 puntos por el solo hecho de estar compitiendo.

Como ya dijimos en otra oportunidad, nuestro organismo reacciona ante las situaciones adversas con respuestas fisiológicas incómodas, el deseo de escapar, la adrenalina, el salir de la situación de incomodidad lo antes posible, hacen que experimentemos temblores, sudor frío, deseos de ir al baño, náuseas, en fin, las manifestaciones más diversas, por otra parte estamos obligando a nuestro cuerpo a permanecer en una situación en la que no quiere estar.

¿Cómo nos acostumbramos a esto?

Mediante la presencia, estando, experimentando los compromisos, entrenando, preparándonos.

Lo primero es ¿Cómo pensar?

Muchos de nosotros tenemos el hábito de pensar negativamente, nuestros jefes, el gobierno, la economía, nuestras esposas o hijos, lo mal que está todo, la gente que no hace las cosas bien, la desorganización del estado, el municipio, en fin..... miles de razones para pensar que todo está al revés. Sobre todo porque nada es como queremos. Bien, esta negatividad en general es perniciosa para el tiro.

Si pienso que no puedo, no podré, si creo que me voy a poner nervioso me pondré.

Nuestro cerebro es un instrumento delicado y complejo, que a veces no puede diferenciar la realidad de la fantasía. Si le hacemos creer por medio de la visualización, que estamos en una situación de peligro, sentiremos los síntomas asociados, aumento de la respiración, la frecuencia cardíaca, el sudor, en fin.

Siempre recuerdo que una vez fui a una conferencia de control mental y la persona que daba dicha conferencia nos guía para que visualizáramos un limón, color, olor, textura y finalmente gusto, por varias horas sentí en sabor del limón en mi boca y el olor me acompañó incluso más tiempo.

En nuestro cerebro no hay lugar para pensamientos antagónicos, no puede pensar en dos cosas opuestas a la vez, si estoy pensando en lo bien que puedo tirar, no habrá lugar para pensar en lo mal que puedo tirar, si pienso positivamente no podré hacerlo de manera negativa.

El inconveniente es que los pensamientos negativos nos asaltan con más frecuencia que los positivos, y ésto es producto de la propensión a verles el lado negativo a todos los aspectos de la vida, y si somos así en nuestra vida cotidiana, ¿Cómo pretendemos que sea diferente en el deporte?.

Hasta aquí el planteo de situación, pero alguno podría decirme ¿no hay nada que hacer?.

Claro que lo hay! como entrenamos para pegar al 10, podemos entrenar como pensar, hay que aprender a identificar los pensamientos negativos en las competencias y evitar lo que se denomina en psicología la "espiral ascendente".

"Estoy nervioso, no podré tirar, no puedo tirar porque estoy nervioso" (es como el perro que muerde su propia cola) los pensamientos se enroscan hasta el punto de que no sabemos ya cual es el origen: ¿Estoy nervioso y por ello no puedo tirar o no puedo tirar por los nervios?, identificar estos pensamientos negativos nos permite cortarlos antes de generar la espiral, para cortar estos pensamientos debemos introducir pensamientos positivos, por ejemplo: "Puedo tirar, yo sé hacerlo bien".

Concentrar nuestra mente en la actuación y no en la concentración. Pensar "debo estar concentrado, debo estar concentrado" no sirve, pero pensar en cada paso de cada disparo, cada acción que vamos a ejecutar un segundo antes de hacerlo físicamente nos mantendrá la mente ocupada durante toda la competencia.

Tomar cada disparo (en precisión) o serie de disparos (en velocidad) como si fueran las únicas de la competencia, es este disparo todo el torneo, uno a uno, sin sumar, sin pensar en el disparo pasado (que ya no puede volverse atrás) ni el futuro (si aún no hice este ¿por qué me preocupo del próximo?) sistema de dispara y olvida.

Bien hasta aquí el esbozo del tema, sé que es largo, quizás tedioso, pero necesario si queremos mejorar nuestras prestaciones en competencia.

Espero el aporte de todos a los que les preocupa este aspecto de la preparación técnica del tirador.

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Preparación Psicológica**

□ por Beorn » 03 Mar 2008 18:42

Gracias Tomate a mí si me preocupa.

Voy a poner los resultados de la tirada del domingo (la del sábado no los tengo pero fueron solo 7 puntos más) por que hay algo que no me cuadra, y son los dos primeros impactos y la diferencia con los tres restantes. Ya que en los dos primeros siempre es cuando mejores impactos hago.

1ª serie 150" - 8 - 7 - 6 - 6 - 6

2ª serie 150" - 10 - 9 - 7 - 6 - 5

3ª serie 150" - 9 - 9 - 7 - 6 - 5

4ª serie 150" - 9 - 9 - 7 - 1 - 0

1ª serie 20" - 9 - 9 - 7 - 6 - 6

2ª serie 20" - 9 - 7 - 6 - 4 - 3

3ª serie 20" - 9 - 7 - 7 - 7 - 6

4ª serie 20" - 8 - 8 - 7 - 4 - 3

1ª serie 10" - 9 - 9 - 7 - 6 - 5

2ª serie 10" - 8 - 7 - 6 - 6 - 6

3ª serie 10" - 9 - 8 - 6 - 5 - 4

4ª serie 10" - 9 - 6 - 4 - 0 - 0

El frío influyó, eso es innegable. Pero iba muy tranquilo y con mucho ánimo, por lo que no entiendo el haber hecho menos. De hecho en el día anterior no tuve ni un solo cero.

En cuanto a las agrupaciones, creo que las puntuaciones lo reflejan, del tamaño de un paraguas :(

### **RE: Preparación Psicológica**

□ por flipk12 » 03 Mar 2008 19:27

Te cantan los impactos ordenados. Obviamente el árbitro no sabe en que orden hiciste los blancos y los cantan desde dentro hacia afuera. Supongo que no te referirás a eso.

No obstante, es típico "fallar" el último tiro de la serie. Agotamiento, precipitación. Hay que tender a asegurarlo, sobre todo en 20 y 10 segundos, pero claro, para ello hay que tener entrenado el tiempo, la cadencia, etc.

### **RE: Preparación Psicológica**

□ por Beorn » 03 Mar 2008 19:32

**"[citando a: flipk12]**

***Te cantan los impactos ordenados. Obviamente el árbitro no sabe en que orden hiciste los blancos y los cantan desde dentro hacia afuera. Supongo que no te referirás a eso.***

***No obstante, es típico "fallar" el último tiro de la serie. Agotamiento, precipitación. Hay que tender a asegurarlo, sobre todo en 20 y 10 segundos, pero claro, para ello hay que tener entrenado el tiempo, la cadencia, etc."***

Lo se :)

Pero en los 150" te da tiempo de ver como lo estás haciendo y no falla, los dos (a veces tres) primeros impactos, bastante bien, los demás..... patéticos.

Una de las cosas en las que pense es que tengo un buen encare, pero me falta o me falla el brazo. No lo se.

### **RE: Preparación Psicológica**

📄 **por dobermann » 03 Mar 2008 19:37**

beorn, exceso de confianza en 150 segundos en los ultimos disparos de cada serie? Puede ser?

en 20 y 10 precipitación por entrar dentro del tiempo, cuando realmente sobran segundos en 20 y alguno en 10?

### **RE: Preparación Psicológica**

📄 **por flipk12 » 03 Mar 2008 19:42**

Yo en 150 miro cada impacto y corrijo miras entre ellos, claro. Pensé que te referías más a velocidad.

No te desanimes, yo en esa tirada hice una mierda curiosa también. 30 puntos por debajo de lo que suelo hacer. Va a ser que no se puede mantener uno sin entrenar, sobre todo esa modalidad.

Esta misma semana empiezo, ta decidido aunque tenga que llevar un candil pa ver de noche.

### **RE: Preparación Psicológica**

📄 **por Tomate » 03 Mar 2008 19:43**

Estimado:

El tema de como estan las puntuaciones que anotas, no tiene que ver con el orden de cada impacto, ya que reglamentariamente el juez canta de mayor a menor, por eso crees que los 3 últimos son más bajos.

Por lo que veo de tus puntajes (asumo que es pistola estandar con .22 LR) creo que hay que reforzar la precisión, no deberías estar pegando 1 y 0 en 150" hay que trabajar en eso.

Sin apuro y si se aguantan "la lata" podemos ir posteando de a poco algunas cosas sobre técnica para ver si puedo ayudarte aunque a la distancia.

Tengo enviado a armas.es un artículo sobre puntería que podría servir si es que lo publican.

Saludos desde Rosario, Argentina

Tomate©

### **RE: Preparación Psicológica**

📄 **por Beorn » 03 Mar 2008 19:46**

***"[citando a: dobermann]***

***beorn, exceso de confianza en 150 segundos en los ultimos disparos de cada serie? Puede ser?***

***en 20 y 10 precipitación por entrar dentro del tiempo, cuando realmente sobran segundos en 20 y alguno en 10?"***

Tal como me encuentro a la hora de tirar puede ser cualquier cosa menos exceso de confianza jajajajaja, entiendo lo que quieres decir, pero no es el caso, de verdad.

No me fio ni un pelo de mi, ni de mi puntería :)

En lo de los 20 y 10 si que puede que tengas razon. Solo lo había probado el viernes antes del campeonato y la verdad que es normal que piense que no me va a dar tiempo, aunque después de haber tirado el sabado, ya me tenía que encontrar más comodo el domingo.

Creo que si que me precipité :)

En el fondo creo que estoy entrenando mal. Creo que mi base teórica falla (por escasa y demasiado general) y por lo tanto la práctica se resiente.

A ver si despues de la mudanza compro ese libro que me han recomendado (no me acuerdo ahora del

tirulo, lo siento) y empiezo desde cero.

### **RE: Preparación Psicológica**

□ por **FrecciaRossa** » **03 Mar 2008 21:15**

Muy bueno el post.

Como digo yo siempre, el Tiro es un deporte que necesita un 5 % de brazo y un 95% de cabeza, por lo que el entrenamiento que nos reportará las mayores ganancias de puntos será el psicológico.

Si tú estás seguro de que eres buen tirador, es decir, si te lo crees, serás capaz de tirar bien con cualquier cosa y en cualquier disciplina.

Después de una vida tirando en Stándard, F.central y velocidad, acabo de empezar a tirar con avancarga (apasionante, maravillosa, lo mejor que he hecho en muchos años), y a pesar de las dificultades que entraña la carga y manipulación de este tipo de armas, en mi primera tirada he hecho 90 puntos (el máximo son 100). En el campo de tiro crean que les estaba tomando el pelo y que ya llevaba muchos tiros pegados, pero os puedo asegurar que en total y hasta la competición había disparado no más de 40 tiros en esta modalidad.

Si tu mente está confiada, todo es posible.

Y para Beorn, si quieres que te recomiende un buen libro que te aclarará muchas cosas y te desmitificará otras con el que aprenderás mucho, compra el de "Técnicas de tiro con arma corta" de Jose Ignacio Velasco Montes, ed. Global Press, ISBN 84-930032 0-4

### **RE: Preparación Psicológica**

□ por **Beorn** » **03 Mar 2008 21:25**

Voy por orden :)

**"[citando a: flipk12]**

***Yo en 150 miro cada impacto y corrijo miras entre ellos, claro. Pensé que te referías más a velocidad.***

***No te desanimes, yo en esa tirada hice una mierda curiosa también. 30 puntos por debajo de lo que suelo hacer. Va a ser que no se puede mantener uno sin entrenar, sobre todo esa modalidad.***

***Esta misma semana empiezo, ta decidido aunque tenga que llevar un candil pa ver de noche."***

No me desanimo, lo único que el viernes me voy a vivir a la otra punta del país, lo que quiere decir que estaré en dique seco una temporada y la verdad que entrenar me relaja un montón. Pero ya tiraré.

De todas maneras cada vez que suba, pasare por el club :)

## RE: Preparación Psicológica

📧 por Beorn » 03 Mar 2008 21:29

"[citando a: Tomate]

**Estimado:**

**El tema de como estan las puntuaciones que anotas, no tiene que ver con el orden de cada impacto, ya que reglamentariamente el juez canta de mayor a menor, por eso crees que los 3 últimos son más bajos.**

**Por lo que veo de tus puntajes (asumo que es pistola estandar con .22 LR) creo que hay que reforzar la precisión, no deberías estar pegando 1 y 0 en 150" hay que trabajar en eso.**

**Sin apuro y si se aguantan "la lata" podemos ir posteando de a poco algunas cosas sobre técnica para ver si puedo ayudarte aunque a la distancia.**

**Tengo enviado a armas.es un artículo sobre puntería que podría servir si es que lo publican.**

**Saludos desde Rosario, Argentina**

**Tomate©"**

Creo que había comentado antes, que si, que están apuntadas según se fueron cantando, pero que en los 150" me daba tiempo de mirar y es verdad que las mejores puntuaciones coincidían en su mayoría con los dos primeros impactos.

Veó que tengo un buen encare, pero el brazo jeje mucho lirili y poco lerele JAJAJAJA  
Me apunto a eso de transmitirnos experiencias, al fin y al cabo nadie nació sabiendo :)

Mi pistola, a la que le tengo un cariño especial :) es un ASTRA TS-22, con la cual me llegaron a decir que si tiro bien con ella tiraré bien con cualquiera (cosas de los tiradores que son unos viciosos JAJAJAJAJAJAJAJA)

## RE: Preparación Psicológica

📧 por Beorn » 03 Mar 2008 21:36

"[citando a: FrecciaRossa]

**Y para Beorn, si quieres que te recomiende un buen libro que te aclarará muchas cosas y te desmitificará otras con el que aprenderás mucho, compra el de "Técnicas de tiro con arma corta" de Jose Ignacio Velasco Montes, ed. Global Press, ISBN 84-930032 0-4"**

FrecciaRossa muchas gracias :) anotado y creo que lo compraré ya, que aunque no pueda disparar, en seco también se entrenan ciertas cosas :)

Como sólo tengo una neurona y la pobre hace virguerías para poder funcionar, os consulto sobre otro libro, que creo que me recomendaron hace tiempo:

"LA PREPARACION DEL TIRADOR" de Jaime González Chas, Ediciones Eurotra, S.L.

## RE: Preparación Psicológica

📧 por Mister\_Weber » 03 Mar 2008 22:58

Muy buen aporte, Tomate. Muchos de nosotros te estaremos muy agradecidos. ;)

Saludos

## RE: Preparación Psicológica

📧 por Beorn » 03 Mar 2008 23:16

Sería conveniente que participáramos todos, ya que de las experiencias de cada uno se aprende.

La referencia de Tomate es muy importante, pero el hecho de nuestros progresos al aplicar lo que aprendemos también :)

Así que no os corteis :)

## **RE: Preparación Psicológica**

📧 por Mister\_Weber » 03 Mar 2008 23:19

**"[citando a: Beorn]**

***Sería conveniente que participáramos todos, ya que de las experiencias de cada uno se aprende.***

***La referencia de Tomate es muy importante, pero el hecho de nuestros progresos al aplicar lo que aprendemos también :)***

***Así que no os corteis :)"***

Buena idea, aunque yo tengo tantísimas cosas que aprender antes de poder aprovechar al máximo los conocimientos de Tomate...:R

## **RE: Preparación Psicológica**

📧 por Beorn » 04 Mar 2008 00:32

Cada disparo es único, por lo que creo que cada sensación que se tenga con él también lo es.

Acaban de confirmarme (por segunda vez) que tengo codo de tenista por haber entrenado mal.

Si en nuestras experiencias podemos corregir errores, se pueden incluso evitar lesiones como ésta, que dicho sea de paso se ha producido por disparar más de lo necesario y de mala manera.

Este deporte es para divertirse no para sufrir, que por su parte ya está lo que cuesta jejejejejeje

## **RE: Preparación Psicológica**

📧 por Tomate » 04 Mar 2008 02:19

**"[citando a: Beorn]**

***Acaban de confirmarme (por segunda vez) que tengo codo de tenista por haber entrenado mal.***

***Si en nuestras experiencias podemos corregir errores, se pueden incluso evitar lesiones como ésta, que dicho sea de paso se ha producido por disparar más de lo necesario y de mala manera.***

***Este deporte es para divertirse no para sufrir, que por su parte ya está lo que cuesta jejejejejeje"***

El problema con el codo es producto de un error muy común en los tiradores de todo nivel. Y fundamentalmente de los autodidactas.

El arma debe empuñarse con firmeza, pero no estrangularla, el empuñe lo más alto que nos permita el arma, cuanto más arrimemos el sostén del arma al eje del cañón (que es donde "patea" ) menor será el brazo de palanca que se forma entre el eje del cañón y el soporte del arma (mano), esto se traduce en que a menor brazo de palanca mayor control del arma, control que se evidencia más en las series rápidas.

Algunos dicen que el arma debe tratarse como si fuera un pájaro, no apretar tanto como para matarlo ni tan flojo como para que se nos vuele.

En este punto quiero hacer una aclaración, a pesar de lo que dice "la teoría", hay tiradores que obtienen mejor resultado exprimiendo fuertemente la empuñadura (sacándole jugo), cada uno probará y verá que le da mejor resultado.

También hay que tener muy presente que los cambios en tiro son lentos, quien quiera resultados inmediatos, no es tiro.

Se ven muchos tiradores que prueban algo 10 disparos y deciden si les sirve o no.

En realidad primero hay que dominar los aspectos de las técnicas nuevas y después aplicarlas y esto lleva tiempo, paciencia, y una buena cantidad de munición (pero si lo divertido es tirar ¿de qué nos quejamos?).

El dedo índice debe estar libre de presiones contra la empuñadura y de rozamientos parásitos (esto no siempre es viable, porque hay armas que no se pueden modificar y rozan contra nuestro dedo así que hay que aceptar que ésto no es cambiabile y adaptarnos al inconveniente).

La teoría dice que nunca se debe pasar de la primera falange en el contacto con el disparador, en el 1º tercio (contando desde de la punta hasta la articulación) para los disparadores de 0 a 500 grs. El 2º tercio para disparadores de 500 grs a 2,5 kgs. aprox. Y el 3º tercio para doble acción (pistola o revólver) y para disparadores de más de 2,5 kgs.

El contacto debe ser neto y sentir bien la textura de la cola disparadora, hacerlo siempre en el mismo lugar del dedo y antes de levantar el arma de la mesa.

La muñeca FIRME, es muy común aflojar la muñeca en el momento del disparo y esto repercute enormemente en el punto de impacto, ya que moviendo la muñeca movemos el arma mientras el proyectil está caminando el cañón, (aunque parezca que no, en las armas modernas desde que se desengancha el disparador hasta que el proyectil abandona el cañón transcurren unos 4 a 6 milisegundos dependiendo de cada arma, en avancarga esto demora mucho más y se hace más evidente la necesidad de no mover el arma).

Cuando el disparo muere en la muñeca del tirador en lugar de ser absorbido por toda la estructura del cuerpo hasta la cintura, es malo casi con seguridad, ya que este movimiento le imprime velocidad lateral al proyectil lo que hace que a mayor distancia más se aleje del punto de impacto deseado.

El brazo estirado como empujando el arma, alejándola de nuestro cuerpo, la fuerza de levantar el arma se hace con los músculos de la espalda (No con el antebrazo error mas que común, si al final del día te duele el antebrazo estás levantando mal).

El tirador sube el brazo, armado como describimos, pasa ligeramente la diana, si no tiene trabado el codo esto se logra girando el arma 90° hacia fuera, trabando el codo y volviendo solo la muñeca del giro, si tiene el codo trabado desde antes de levantar (con la práctica se logra no tener que trarlo como describimos, pues ya se hace como mecanismo), luego traba el hombro, expira y asienta la parte ósea (esto se verá en respiración con más detalle) mientras baja el arma hasta el pie de la diana y la inmoviliza, para en el punto de apuntado, alinea las miras (el ajuste fino) y comienza la presión sobre el disparador, suave, continua y constante, (algunos tiradores empiezan la toma de mira desde el punto superior del arma en la levantada, mientras expiran y bajan el arma ya están tomando las miras), una vez que el disparo es ejecutado, se debe mantener la postura y la alineación del arma unos segundos, (follow Through o continuación del disparo). Expira, baja, diagnostica (es importante el diagnóstico) comprueba (si tiene catalejo o visor) que el diagnóstico sea acertado, y ahí termina el ciclo del disparo desde el punto de vista de la mecánica del brazo y la levantada.

Si mi diagnóstico no coincide con el resultado en el blanco estoy observando mal lo que hago y por ello no puedo corregir, es lógico que el novato no pueda diagnosticar bien, pero con la práctica esto debe mejorar.

Una cosa es ver un centro en la mano y cuando miro el blanco hay un 2, que ver un 9 a la izquierda (9 del reloj) y cuando compruebo es un 8 a la izquierda (10 del reloj). En el primer caso el tirador debe aprender a ver que pasa con el arma, antes, durante y después del disparo.

Cuando un tirador hace correctamente la levantada con la musculatura de la espalda el dolor se siente a nivel de los omoplatos y en un punto en la parte superior del hombro justo en el centro, donde se encuentra una inserción triple de músculos.

Al principio el dolor es bastante molesto, pero con la práctica desaparece, en todo caso nunca forzar la musculatura y prevenir lesiones con el adecuado calentamiento previo.

Espero que les sirva, como siempre estoy a sus órdenes para lo que quieran preguntar o no se entienda de mi explicación, tengan en cuenta que sin imágenes y escrito es mucho más complicado..... ¿para cuando el video-foro? Jajajajajaja

Saludos desde Rosario, Argentina

Tomate©

## **RE: Preparación Psicológica**

□ por Beorn » 04 Mar 2008 09:57

Gracias Tomate :)

A ver si puedo recuperar unas imagenes de un conocido que tuvo a bien explicar la forma de visualizar las miras en el encare :) creo que será de mucha utilidad.

Sobre la tensión del brazo, el primer dolor (molestia) que sentí fue justamente donde comentas, en el hombro (lo marco con una flecha en el dibujo).

El dolor (que ese si que duele) en el codo vino despues de una sesión maratoniiana de entrenamiento durante casi dos semanas, de ahí que recalcará que mi forma de entrenar era mala, y uno de sus defectos el exceso. (Marcado con un circulo la zona de los tendones que acaban afectados y cuya inflamación se denomina codo de tenista).

Que el brazo debería ser como un tronco recto en que ninguna de sus articulaciones (muñeca y codo) se deberían de mover.

## **RE: Preparación Psicológica**

□ por Beorn » 04 Mar 2008 10:41

Sabía que había visto algo en el youtube, a ver si os sirve :)

Nociones basicas [http://www.youtube.com/watch?v=2FME\\_NSVg34](http://www.youtube.com/watch?v=2FME_NSVg34)

Empuñadura <http://www.youtube.com/watch?v=PWqpXwTcZrE>

Posición <http://www.youtube.com/watch?v=pZxTmv2zdoM>

Respiración <http://www.youtube.com/watch?v=iNzKfEHJh18>

## **RE: Preparación Psicológica**

📄 por **FrecciaRossa** » **04 Mar 2008 18:01**

**"[citando a: Beorn]**

**Gracias Tomate :)**

**A ver si puedo recuperar unas imagenes de un conocido que tuvo a bien explicar la forma de visualizar las miras en el encare :) creo que será de mucha utilidad.**

**Sobre la tensión del brazo, el primer dolor (molestia) que sentí fue justamente donde comentas, en el hombro (lo marco con una flecha en el dibujo).**

**El dolor (que ese si que duele) en el codo vino despues de una sesión maratoniana de entrenamiento durante casi dos semanas, de ahí que recalcara que mi forma de entrenar era mala, y uno de sus defectos el exceso. (Marcado con un circulo la zona de los tendones que acaban afectados y cuya inflamación se denomina codo de tenista).**

**Que el brazo debería ser como un tronco recto en que ninguna de sus articulaciones (muñeca y codo) se deberían de mover."**

Ufff, eso me suena.

Al principio de mi vida como tirador, cuando me planteé tirar "en serio" con aire corrompido con mi adorada Feinwerkbau, tuve una temporada de tanto entrenamiento que acabé con el codo seriamente dañado, y créeme que no entrené mal. Sólo entrené demasiado y eso acabó en casi año y medio de sequía de tiro..:\_( No podía ni sujetar el arma.

Desde entonces, armas más ligeras, menos entrenamiento y modificar la manera de tirar: subir el brazo ya preparando el tiro, con la respiración previa bien hecha y apuntar mientras voy bajando el arma al pie de blanco (como cuenta Tomate). Si a los 5 ó 6 segundos no has logrado parar convenientemente el arma, desistir y empezar de nuevo. Nada de aguantar el brazo más de lo necesario forzando un esfuerzo innecesario, y me va bien.

### RE: Preparación Psicológica

📧 por casull454 » 04 Mar 2008 19:55

Supongo que estas 2 cosas me convierten en el tío más raro de Europa:

1.- Tiro mucho mejor en competición que entrenando. No me pongo nervioso aunque esté haciendo la tirada para subir a 2ª o incluso hace poco cuando subí a 1ª, con todo lo que eso conlleva. Pues ni así me pongo nervioso.

2.- En Stándard siempre hago mejor puntuación en 10 segundos que en 20. De hecho, hace poco empecé a soltar los los 5 tiros en 11 ó 12 segundos (en las series de 20 segundos), y desde entonces puntúo más que cuando tardaba 18 ó 19 segundos.

Saludos.

La culpa es del IPSC.

### RE: Preparación Psicológica

📧 por Beorn » 04 Mar 2008 23:14

FrecciaRossa hoy disparé mis últimos 20 disparos antes de irme para el sur y casi no podía aguantar la pistola :( duele y bastante.

Creo que me voy a dar una tregua de un par de meses porque si no empeoraré la cosa y no me apetece nada de nada.

**"[citando a: casull454]**

***Supongo que estas 2 cosas me convierten en el tío más raro de Europa:***

***1.- Tiro mucho mejor en competición que entrenando. No me pongo nervioso aunque esté haciendo la tirada para subir a 2ª o incluso hace poco cuando subí a 1ª, con todo lo que eso conlleva. Pues ni así me pongo nervioso.***

***2.- En Stándard siempre hago mejor puntuación en 10 segundos que en 20. De hecho, hace poco empecé a soltar los los 5 tiros en 11 ó 12 segundos (en las series de 20 segundos), y desde entonces puntúo más que cuando tardaba 18 ó 19 segundos.***

***Saludos.***

***La culpa es del IPSC."***

casull454 En los entrenamientos me pasa lo mismo, y creo que es por lo que comentaba antes, encaro genial, pero me falta brazo para mantener ese buen encare.

Sera cuestion de mirarlo cuando vuelva a entrenar :)

### RE: Preparación Psicológica

📧 por Tomate » 05 Mar 2008 04:01

**"[citando a: casull454]**

***Supongo que estas 2 cosas me convierten en el tío más raro de Europa:"***

Para nada!!! No creo que seas tan raro.....

**"[citando a: casull454]**

***1.- Tiro mucho mejor en competición que entrenando. No me pongo nervioso aunque esté haciendo la tirada para subir a 2ª o incluso hace poco cuando subí a 1ª, con todo lo que eso conlleva. Pues ni así me pongo nervioso."***

Hay muchos tiradores que tienen esta cualidad, no se ponen nerviosos en las competencias, (o creen que no), a pregunta es si además tienen la motivación y la preparación técnica necesaria para hacer puntajes extraordinarios.

Si la respuesta a la motivación es sí: Excelente!!! Así puedes ocuparte de la técnica y de crecer y crecer en las puntuaciones.

**"[citando a: casull454]**

**2.- En Stándard siempre hago mejor puntuación en 10 segundos que en 20. De hecho, hace poco empecé a soltar los los 5 tiros en 11 ó 12 segundos (en las series de 20 segundos), y desde entonces puntúo más que cuando tardaba 18 ó 19 segundos.**

**Saludos."**

Esto es muy común en los tiradores que tienen predisposición para tirar disciplinas de velocidad, no pensar mucho, actuar, rápido y preciso.

Pero los grandes monstruos, no disparan las series de 150 y 20 en 10 ó 12 segundos.

Ellos usan todo el reloj y disparan con una técnica y una concentración extraordinaria.

Como vimos en lo de la preparación psicológica lo que pasa cuando creemos que no podemos disparar precisión en los tiempos correctos, lo más probable es que nunca podamos, cuando pensamos que nuestro límite son esos 10 ó 12 segundos, seguro lo serán.

Si estás conforme con lo que logras haciendo esto, no veo que debas modificar nada, pero si quieres crecer aún más, es momento de pensar en que debes disparar 150 y 20 en los tiempos correctos, con la técnica correcta.

Quizás al principio sea menor el puntaje, pero si tienes lo que debes pronto estarás obteniendo resultados.

No es fácil dar opiniones a cada uno sin verlos en acción pero uno debe elaborar su técnica, dominarla y aferrarse a ella, soy consciente que no hay mejor técnica que la que uno domina, pero lo bueno de este deporte es que se pueden modificar y se puede crecer.

El proceso de cambio es el más lindo porque se hace gastando munición y concentrándose en lo que nos gusta hacer que es disparar.

Saludos desde Rosario, Argentina

Tomate©

**RE: Preparación Psicológica**

📧 **por casull454 » 05 Mar 2008 11:16**

Gracias por tus consejos, Tomate.

Saludos.

**RE: Preparación Psicológica**

📧 **por flipk12 » 05 Mar 2008 16:43**

Pues no, no eres raro, por lo menos a mi no me lo pareces.

Yo tiro mejor en competición, bueno, lo he corregido, tiraba mejor en competición que en entrenamientos. Sucede que como cada tiro cuenta bajaba más la mano y no sacaba el tiro hasta que no estaba seguro al 100%. Luego pasé a hacer lo mismo en los entrenamientos.

También hacía más puntuación en 10 que en 20. Hasta que eso cambió.

No sé a que achacarlo, quizás el 9mm, o no sé. El caso es que consigo parar el arma en cada tiro casi siempre. Pero lo tienes fácil, si te sale mejor el 10 que el 20 tira en 10 siempre. Eso hacía yo al principio. No le pillaba el punto al 20 y en 10 iba más o menos, pos ala, en 10.

Ahora no tiro una mierda en nada porque no puedo entrenar, pero al menos no he perdido de momento los 500.

Yo el año pasado en la tirada nacional en la que pretendía subir a primera (la última que quedaba) tuve problemas de interrupciones por culpa del águila de las narices y tuve que retirarme. Pero vamos, era una tirada más, y salvo el cataclismo nunca hice menos de 510, aunque tampoco hice más de 537. Este año voy a tirar cuatro nacionales, dos de estándar, 9mm y fuego central. Y espero poder entrenar en condiciones cuando anochezca más tarde y luego empiece la jornada de verano que no curro por la tarde.

Ya que estamos ... ¿Te federaste a nivel nacional antes o después de ascender?

**"[citando a: casull454]**

**Supongo que estas 2 cosas me convierten en el tío más raro de Europa:**

**1.- Tiro mucho mejor en competición que entrenando. No me pongo nervioso**

*aunque esté haciendo la tirada para subir a 2ª o incluso hace poco cuando subí a 1ª, con todo lo que eso conlleva. Pues ni así me pongo nervioso.*

*2.- En Stándard siempre hago mejor puntuación en 10 segundos que en 20. De hecho, hace poco empecé a soltar los los 5 tiros en 11 ó 12 segundos (en las series de 20 segundos), y desde entonces puntúo más que cuando tardaba 18 ó 19 segundos.*

*Saludos."*

**RE: Preparación Psicológica**

📧 por casull454 » 05 Mar 2008 19:08

**"[citando a: flipk12]**

***Ya que estamos ... ¿Te federaste a nivel nacional antes o después de ascender?"***

Antes.

Al ser una tirada Nacional, no me dejaban participar si no estaba Federado en la Fed. Nacional, así que otros treinta y pico euros más (32 creo) :(1 para federarme. Y una vez pasados los 500 puntos en tirada Nacional, el Certificado de la Fed. Nacional conforme eres de 1ª otros 37 euros :(1 . Joder... el certificado de la Fed Catalana para subir a 2ª fue gratis.

Saludos.

**RE: Preparación Psicológica**

📧 por Tomate » 05 Mar 2008 21:57

Alguien puede explicarme cómo es la tirada de 9 mm que hacen Uds.??

Gracias

Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: Preparación Psicológica**

📧 por flipk12 » 06 Mar 2008 00:45

60 disparos

30 en 150"

y otros 30 en 20"

Mas datos aquí:

<http://www.tirolimpico.org/reglamento9mm06.pdf>

**Nota de Dorisergio: El enlace da error, pongo el siguiente por si es de interés**

<http://tiroolimpico.com/REGLAMENTO/REGLAMENTO%20TECNICO%20GENERAL%202013.pdf>

**RE: Preparación Psicológica**

📧 por **Tomate** » 06 Mar 2008 02:38

**"[citando a: flipk12]**

**Uy, cierto.**

**Es que a mí esto de la informática ....."**

Jajajajajaja, gracias a ambos.

Aquí se tira parecido, pero en lugar de 6 series y 6 series se hacen 4 de 3 minutos y 4 de 20" con un solo ensayo al inicio de cada tiempo. En total 50 disparos que se cuentan validos 40.

Saludos desde Rosario, Argentina

**RE: Preparación Psicológica**

📧 por **Beorn** » 06 Mar 2008 03:31

Aquí, también se hacen 5 de prueba antes de cada serie. Por lo menos en estándar nacional, y antes de las series de 150" en internacional.

**RE: Preparación Psicológica**

📧 por **koses** » 07 Mar 2008 00:51

Estoy aprendiendo más en dos días que hace que te he descubierto (tomate) que en tres años por el campo de tiro.

Al menos en el que tiro yo, allí cada uno va a su bola, y ahora me doy cuenta de todos los errores que cometo. La verdad es que no sé cómo pude llegar a hacer tales puntuaciones en estándar, bueno, si que lo sé, gastando mucha munición.

Pero, ni respiraba bien, ni empuñaba bien, subo con el antebrazo, en fin, un montón de errores que estoy dispuesto a solucionar. Y sobre todo, los nervios de competición. Si fuese capaz de bajar sólo 10 puntos en relación a los entrenamientos, otro gallo cantarían. Pero voy a por ellos.

Tomate, alucino contigo.

**RE: Preparación Psicológica**

📧 por **Tomate** » 07 Mar 2008 03:07

**"[citando a: koses]**

**Estoy aprendiendo más en dos días que hace que te he descubierto (tomate) que en tres años por el campo de tiro.**

**Al menos en el que tiro yo, allí cada uno va a su bola, y ahora me doy cuenta de todos los errores que cometo. La verdad es que no sé cómo pude llegar a hacer tales puntuaciones en estándar, bueno, si que lo sé, gastando mucha munición.**

**Pero, ni respiraba bien, ni empuñaba bien, subo con el antebrazo, en fin, un montón de errores que estoy dispuesto a solucionar. Y sobre todo, los nervios de competición. Si fuese capaz de bajar sólo 10 puntos en relación a los entrenamientos, otro gallo cantarían. Pero voy a por ellos.**

**Tomate, alucino contigo."**

Te agradezco enormemente los conceptos, es un alivio y un honor saber que tanta escritura aporta algo, le sirve a alguien.

Empecé mi carrera de tirador en el 1983, en un polígono signado por los tiradores de armas largas, más concretamente fusil a 300 mts.

Los tiradores de pistolas teníamos 4 posibilidades, éramos Terroristas, Ladrones, Policías o Locos. "Si querés tirar de verdad, agarrá el fusil" me decían.

Navegué por la ignorancia y la soledad deportiva muchos años, malcopiando, robando técnicas, probando y errando, hasta que alguien me dijo algunas cosas que me ayudaron un poco, los otros competidores en su mayoría tenían el concepto de "No avivar giles" (traducido es: "no enseñes a los tontos").

Siempre pensé que mi carrera habría sido distinta si hubiera habido una escuela, un guía, un entrenador.

Con el tiempo, además de ir progresando en base a unos pocos amigos y a lo que podía descubrir como autodidacta, leía con hambre todo lo que me cayera a mano, y en eso estoy siempre agradecido a la revista española Armas y posteriormente Armas y Municiones.

Hace unos 10 años además de la actividad competitiva también me ofrecieron actividad dirigenal en el Tiro de mi ciudad, junto con un presidente y una comisión directiva de lujo fundamos la escuela de tiro, un sueño personal, sostenido en el tiempo para que nadie más repitiera mi experiencia de soledad y de no tener una fuente donde recurrir.

Creo firmemente en la enseñanza, en la transmisión de los conocimientos, en que si uno pasa por la vida sin compartir lo que ha aprendido, no ha dejado nada.

Soy consiente de mis limitaciones y de todo lo que me falta por aprender y de lo mucho que me pueden enseñar aquí.

Al escribir estas cosas para uds. y poner a consideración de cada uno lo que yo creo es correcto en tiro. Estoy tratando de devolver algo de lo mucho que me dieran (y no es que yo quiera ponerme a esa altura) José I. Velasco Montes, José Borja (y muchos otros que seguramente olvido) en su momento. Me alegra que les sirva de algo, es un honor que alguno de uds. diga que aprendió algo de esto que intento compartir.

Siempre, Gracias!!!! a todos por las cosas buenas que dicen.

También aprovecho para agradecer a Armas.es que me abrieron las puertas y los pobres sufren mis artículos con estoicidad.

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Preparación Psicológica**

□ **por mat17 » 07 Mar 2008 04:01**

Estimado TOMATE, me llena de orgullo que haya personas tan apasionadas y desinteresadas todavía y que además seas Argentino, dado que tenemos fama de arrogantes, y leerte a vos lo sencillo que sos y como te tomás el tiempo para responderles a todos, me asombra y me hace respetarte cada vez más, sos un tipo que aunque no te conzco se ve que te haces querer...admiro la pasión que tenés por este deporte.. no puedo más que felicitarte por la entrega y lucha sobre lo que querías hacer y los idiotas de siempre dicen no avivar giles... que pelotudos esos que no enseñan, claro, se sienten mejor porque el otro sabe menos, que mente de mierda.. quiero aprovechar para contarte que yo empecé con el asunto de las armas a la edad de 24 años antes no me interesaban.. dado mi trabajo tuve que usarlas.. y luego realicé incontables cursos con distintas fuerzas de seguridad mundial y también de elite... sigo aprendiendo todos los días, ahora tengo treinta años crees que pueda seguir aprendiendo, ya se que me vas a contestar que si, pero no estoy en decaída física, no habré llegado a un límite, mi especialidad es el tiro en combate e irrupción de viviendas... mi pregunta es, puedo tirar mejor a los 50 años que a los 30??? se puede mejorar? si es posible no voy a dejar de entrenar nunca más en mi vida, no me gusta la presición, esta mal?? prefiero la velocidad y el movimiento y más o menos pegar donde quiero que es lo que mejor me sale esta mal??? que decís a esto? te aseguro que lo que respondas lo voy a tener MUY EN CUENTA, dado que sé que me vas a contestar con el corazón porque es y se nota una parte muy importante en tu vida la docencia.

Saludos, ojalá algún día nos conozcamos. Cuando lleve a mis hijos y mujer a Rosario jeje

### **RE: Preparación Psicológica**

□ **por MiguelDi » 07 Mar 2008 14:47**

Es más, también os dan fama de psicoanalistas (la que se nos puede dar a nosotros...) y ha escrito un artículo sobre psicología ! Maravilloso.

Y luego... Está el Dragunov :D

### **RE: Preparación Psicológica**

□ **por Tomate » 07 Mar 2008 17:05**

**"[citando a: mat17]**

***quiero aprovechar para contarte que yo empecé con el asunto de las armas a la edad de 24 años antes no me interesaban.. dado mi trabajo tuve que usarlas.. y luego realicé incontables cursos con distintas fuerzas de seguridad mundial y también de elite... sigo aprendiendo todos los días, ahora tengo treinta años crees que pueda seguir aprendiendo, ya se que me vas a contestar que si, pero no estoy en decaída física, no habré llegado a un límite, mi especialidad es el tiro en combate e irrupción de viviendas... mi pregunta es, puedo tirar mejor a los 50 años que a los 30??? se puede mejorar? si es posible no voy a dejar de entrenar nunca más en mi vida, no me gusta la precisión, esta mal?? prefiero la velocidad y el movimiento y más o menos pegar donde quiero que es lo que mejor me sale esta mal??? que decís a esto? te aseguro que lo que respondas lo voy a tener MUY ENCUESTA, dado que sé que me vas a contestar con el corazón porque es y se nota una parte muy importante en tu vida la docencia.  
Saludos, ojalá algún día nos conozcamos. Cuando lleve a mis hijos y mujer a Rosario jeje”***

Ante todo MILLON DE GRACIAS!!! la verdad es que me puse colorado como Tomate leyéndote jajajajajaja

Estoy absolutamente convencido que se puede mejorar en tiro siempre, lo que también estoy seguro es que el despliegue físico que podés hacer a los 30 no es el de los 50. Todos decaemos en ese sentido.

Lo bueno que tiene el tiro es que uno tiene una vida útil muy larga, y es común ver a tiradores (sobre todo en los países como el nuestro donde es absolutamente amateur) que andan bien pero que no alcanzan la madurez mental que les permita no caerse en las competencias y ésta les llega a los 40, 45 y hasta 50. Haciendo que tengan su pico deportivo cuando ya pasó su pico físico.

No tengo dudas que podrás mejorar tu tiro, con entrenamiento y con dedicación, no puedo opinar sobre tu físico.

¿No sé que estás esperando para hacerte una escapada a Rosario? Jajajajajaja Dejamos a la familia en el parque que se distraigan y nos vamos a tirotear un rato al club.

Con todo gusto, cuando decidas andar por Rosario, no tenés más que avisarme.

MiguelDi, odio esta cosa de psicólogo que solemos tener los argentinos, pero en tiro la preparación Psicológica es parte importante.

¿Mmmm a vos que te parece? Jajajajaja!!!

Saludos desde Rosario, Argentina

PD: Editado para agregar este comentario:

Releyendo me doy cuenta que no respondo a tus preguntas de si está mal que no te guste la precisión y que te conformás con un cierto grado de acierto sin pretender mucho más.

No creo que haya nada mal, los gustos y las afinidades son así, por suerte hay una enorme variedad de los mismos (sino todas las chicas me seguirían a mi y uds no tendrían ninguna jajajajajaja!!! se agrandó la verdura!!! ).

Lo único que respondo cuando me dicen "Yo tiro en velocidad" es que si no puedes pegarle a un blanco quieto y que no te tira sin moverte, difícilmente lo podrás hacer vos en movimiento, con un blanco en movimiento y encima disparandote.

Aunque uno no quiera, algo de precisión hay que ver, algunos conocimientos hay que tener. Pero si los resultados que tenés te sirven, no hay porque cambiar nada.

## **RE: Preparación Psicológica**

**□ por mat17 » 07 Mar 2008 21:33**

Gracias TOMATE, eso quiere decir que puedo tener mejor handicap, más adelante... cuando digo que no me gusta la precisión me refiero que respecto a mi trabajo y a lo cara que están las municiones cuando junto un pesito y me voy para el polígono prefiero entrenar un tipo de tiro más dinámico, si

podiese realmente entrenaría de ambas maneras pero siempre me guardo dos cargadores para pulir la técnica en precisión, es verdad, la bala que sirve es la que pega.. en donde quiero pero naturalmente (modestia aparte) tiro bastante bien según lo que me dicen los instructores del polígono, claro que en el país de los tuertos hasta el ciego es Rey, por eso lo agarro con pinzas y sigo observando preguntando y tirando... ya que que te tengo a tiro te hago otra pregunta, yo entreno mucho en seco desde las posturas hasta los movimientos (mi mujer me va a echar ) vació los cargadores de ambas pistolas la 17 y la 26, y ando por la casa desnfundado y haciendo rodilla a tierra para sacar el back\_up etc. como loco pero me trajo muy buenos resultados con fuego vivo, esa es una manera de entrenar es correcto?

PD: mi papa que falleció hace un tiempo tenía un amigo que compartía la misma afición que él, los cuchillos y se conocían por carta luego de 20 años se conocieron.... seguramente nos vamos a conocer aunque sea solo para tomar mate.  
saludos

### **RE: Preparación Psicológica**

📄 por **psanta** » 08 Mar 2008 00:02

Me gusta este post :plas:plas:plas

### **RE: Preparación Psicológica**

📄 por **Tomate** » 08 Mar 2008 15:51

***"[citando a: mat17]***

***gracias TOMATE, eso quiere decir que puedo tener mejor handicap, más adelante..."***

Sin la menor duda, siempre se puede mejorar y en cualquier caso equilibrar la experiencia y la habilidad, obteniendo un mejor resultado global en tu actividad. No hay que dejar de practicar nunca, si es lo que te gusta, nunca entendí ¿Por qué algunos se quejan al tener que practicarlo?

***"[citando a: mat17]***

***... ya que que te tengo a tiro te hago otra pregunta, yo entreno mucho en seco desde las posturas hasta los movimientos (mi mujer me va a echar ) vació los cargadores de ambas pistolas la 17 y la 26, y ando por la casa desnfundado y haciendo rodilla a tierra para sacar el back\_up etc. como loco pero me trajo muy buenos resultados con fuego vivo, esa es una manera de entrenar es correcto?"***

ABSOLUTAMENTE, es el por qué los karatecas practican sus catas, o los paracaidistas hacen sus maniobras en el suelo antes de saltar del avión.

Fijar los movimientos, saber por donde deben pasar las manos, cómo se colocan los pies, por dónde se toma el arma, en fin, la repetición continua que fija los movimientos y los convierte en naturales.

Quiero hacer un aparte con el tema del tiro en seco, no hay manera de pulir mejor la técnica de apretar el disparador, sostener el arma, hacer la continuación del disparo que tirando en seco.

Este método de entrenamiento muchas veces despreciado por los tiradores no tiene sino puras ventajas, pero la técnica no es sólo poner el arma y click ya está.

El tirador debe tener la posición correcta, el empuñe correcto, colocar las miras, hacer la puntería correcta y la presión sobre el disparador suave, continua y constante (no sirve presionar de a saltitos o en cuotas como suelo decir) una vez que se siente el clic del disparo debemos estar atentos a la posición de miras y al comportamiento del arma en ese instante. No solo para observar lo hecho sino que también afianza la continuación del disparo.

Si ésta se movió hacia algún lado (apoyé el guión sobre un lateral por ejemplo o se escondió el guión) estamos presionando mal el disparado, depende del comportamiento es el error, el gatillazo esconde el guión por debajo, también el "aguante de la patada" (acción de torcer la muñeca hacia abajo adelantándonos al retroceso), el empuje con el canto de la mano sobre la empuñadura (lo contrario al aguante de la patada) se traduce en un guión disparado hacia lo alto, perdiendo la alineación al momento del disparo.

Por el contrario, si el arma se mantiene inmutable y el click no alteró en nada nuestra alineación, es un disparo correcto, hacer muchas repeticiones de estos afianza todo el mecanismo de disparo, es barato y no lleva más que el tiempo y la dedicación

No importa si hacemos tiro de acción o Pistola Libre, el disparo en seco es una de las mejores herramientas de las que disponemos.

Los grandes campeones hacen un o dos horas de tiro en seco antes de las competencias, y no se

empieza un entrenamiento sin unos 10 o 15 minutos de disparos en seco.

La inmovilidad del arma antes, durante y después de apretar el disparador son garantías de un disparo correcto, aunque ya lo mencioné antes quiero volver a la parte mecánica del disparo desde el punto en que desenganchamos el disparador, en ese momento el fiador suelta al martillo (o aguja según el sistema) éste es lanzado sobre la aguja percutora, ésta es lanzada sobre el iniciador del cartucho que estallará iniciando la combustión del propelente. Hasta aquí han transcurrido unos 3 a 8 milisegundos (dependiendo del arma y su mecanismo).

Cuando el propelente es encendido y comienza la combustión los gases empujan al proyectil por el cañón hasta que éste alcanza la boca y sale del arma hacia el blanco, en este punto tenemos otros 1 a 3 milisegundos (dependiendo de la velocidad del proyectil, el peso y la carga de proyección) este proceso se lo conoce con el nombre de Timelock (en inglés).

Si sumamos los valores de tiempo menores nos da unos 4 milisegundos entre que apretamos y la bala va en camino, cualquier movimiento del arma en esos 4 milisegundos, le imprimirá al proyectil una velocidad en el sentido del movimiento que una vez en el aire lo alejará del centro de la trayectoria que deseamos en el sentido que tenga la velocidad lateral que le imponemos por movimiento.

Ésta es la explicación del por qué se hace imprescindible la continuación del disparo, el tiro en seco afianza y refuerza este imprescindible aspecto del tiro.

En conclusión, entrenar, entrenar y entrenar, esa es la clave, pero hacerlo con criterio concentración, con los ojos absolutamente abiertos, no se pierdan detalle. No sirve ir a tirar cientos de disparos sin criterio alguno, ni horas de tiro en seco mientras veo televisión.

Dos frases que definen el concepto una deportiva y la otra militar:

Entrene duro, compita fácil

Cuanto mayor sudor en el campo de entrenamiento, menos sangre en el campo de batalla

Es un espanto ver como muchos tiradores buscan el resultado mágico, sin invertir tiempo y esfuerzo en entrenamientos, no hay soluciones mágicas, el resultado es el fruto del esfuerzo, al fin y al cabo estamos haciendo lo que nos gusta ¿o no?.

***”[citando a: mat17]***

***PD: mi papa que falleció hace un tiempo tenía un amigo que compartía la misma afición que él, los cuchillos y se conocían por carta luego de 20 años se conocieron.... seguramente nos vamos a conocer aunque sea solo para tomar mate. saludos”***

Jajaja Seguro que en cualquier momento no trenzamos con una pava delante y unos buenos amargos. Tengo muchas amistades que ha hecho por este medio y como las diversas competencias me van llevando por todo el país a veces he podido conocer a personas con las que tengo contacto casi a diario por aquí.

***”[citando a: psanta]***

***Me gusta este post :plas:plas:plas”***

Jajaja, se nos escapó un poco de lo estrictamente técnico, pero ya retomaremos. Estamos intentando, jajajajajaja

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Preparación Psicológica**

📄 **por mat17 » 08 Mar 2008 16:47**

Muy interesante, en conclusión, el tiro en seco es lo mismo que hacer sombra en el boxeo...10 minutos concentrados y corrigiendo valen más que 2 horas boludeando, lo voy a aplicar y releyéndote desde el monitor para corregir...

Gracias nuevamente por tu tiempo. tendrías que editar una revista, escribís mejor que muchos periodistas o especialistas, sin ir más lejos compré una revista donde salía la Caracal en la tapa y el informe era extremadamente pobre, no había un comportamiento del arma ni especificaciones más profundas que 5 fotitos y nada más que tonterías.... saludos tomate gracias.-

### **RE: Preparación Psicológica**

📄 **por Tomate » 08 Mar 2008 21:31**

No se me había ocurrido lo de "hacer sombra" pero el ejemplo es excelente.

Entrenar no es "pegar tiros", entrenar significa (según el diccionario):

**Adiestrar, preparar, ejercitar, acostumbrar**

Ninguna de estas acciones puede hacerse sin la debida atención (lease concentración) esmero, dedicación, tenacidad, fuerza de voluntad, en fin, puedo pasarme el día escribiendo definiciones, pero creo que se entiende ¿no?.

Conozco muchos tiradores que si se tomaran más en serio lo que hacen, conseguirían maravillas, pero a veces el talento es solo el primer ladrillo, jamás la casa entera.

Saludos desde Rosario, Argentina

Tomate©

### **RE: Preparación Psicológica**

📄 **por Beorn » 11 Mar 2008 22:48**

La práctica en seco siempre han dicho que es fundamental. A mi por lo menos me ha servido de mucho.

### **RE: Preparación Psicológica**

📄 **por Dckilibra2 » 12 Mar 2008 03:55**

Tomate: Entré al foro después de leer tu artículo sobre .45 y ahora estoy leyendo el de puntería.

Te Felicito por todo lo que sabés y porque veo que nos hacés quedar bien a los argentinos.

Un abrazo compatriota.

Saludos

### **RE: Preparación Psicológica**

📄 **por Tomate » 12 Mar 2008 04:27**

**[citando a: Dckilibra2]**

***Tomate: Entré al foro después de leer tu artículo sobre .45 y ahora estoy leyendo el de puntería.***

***Te Felicito por todo lo que sabés y porque veo que nos hacés quedar bien a los argentinos.***

***Un abrazo compatriota.***

***Saludos"***

Gracias!!! Un abrazo y bienvenido al foro.

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Preparación Psicológica**

📄 **por Beorn » 25 Mar 2008 17:15**

¿Cómo os van los entrenamientos? jejeje

Que sería bueno que comentáseis resultados :)

## **RE: Preparación Psicológica**

📧 por psanta » 25 Mar 2008 23:12

"[citando a: Beorn]

[citando a: dobermann]

*beorn, exceso de confianza en 150 segundos en los últimos disparos de casa serie? Puede ser?*

*en 20 y 10 precipitación por entrar dentro del tiempo, cuando realmente sobran segundos en 20 y alguno en 10?*

*Tal como me encuentro a la hora de tirar puede ser cualquier cosa menos exceso de confianza jajajajaja, entiendo lo que quieres decir, pero no es el caso, de verdad.*

*No me fio ni un pelo de mi, ni de mi puntería :)"*

En lo de los 20 y 10 si que puede que tengas razón. Sólo lo había probado el viernes antes del campeonato y la verdad que es normal que piense que no me va a dar tiempo, aunque después de haber tirado el sábado, ya me tenía que encontrar más comodo el domingo.

Creo que sí que me precipité :)

En el fondo creo que estoy entrenando mal. Creo que mi base teórica falla (por escasa y demasiado general) y por lo tanto la práctica se resiente.

A ver si después de la mudanza compro ese libro que me han recomendado (no me acuerdo ahora del título, lo siento) y empiezo desde cero.

Con el estrés de la serie podemos caer en errores angulares sin darnos cuenta.

Si entrenamos el tiro en seco, en pocos meses, evitaremos bastante unos fallos que sólo se ven cuando hacemos tiro en seco.

Siguiendo un orden que nosotros mismos podemos establecer en los entrenos en seco, creamos unos movimientos automáticos que si están bien establecidos nos ayudarán a percatarnos de errores que de otra forma pueden pasar desapercibidos.

Por cierto, no es nada aburrido tirar en seco, si lo hacemos despacio y fijándonos en cada uno de los tiempos del disparo, ayudan a concentrarnos y no tener que pensar en cosas accesorias que distraen en el transcurso de las tiradas.. Saludos

## **RE: Preparación Psicológica**

📧 por Beorn » 26 Mar 2008 01:00

psanta gracias por tu comentario :)

Tengo ya ganas de empezar a entrenar en seco, a ver si el codo deja de dar la lata jeje

## **RE: Preparación Psicológica**

📧 por psanta » 26 Mar 2008 01:11

Yo a mi ciática casi le estoy cogiendo cariño :(2

## **RE: Preparación Psicológica**

📧 por flipk12 » 26 Mar 2008 01:33

A mi me viene estupendo para el 9mm, automatizas la fase del disparo y te olvidas del castañazo. He ganado bastante en 20" con él. Mi asignatura pendiente con el 9mm es la precisión.

### **RE: Preparación Psicológica**

📄 por SKIDER » 08 Nov 2008 07:53

Hola,

Leyendo todo el post en un ratito y eso que no soy de leer, quería darle las gracias no a tomate si no a todos, tomate incluido, está claro sabe mucho y lo adocto como un maestro más.

Estoy empezando, soy tan novato como que me examiné a finales del mes pasado sacando 57 puntos, cosa que para haber entrenado muy poco no me defrauda, pero sí me da fuerzas para entrenar más.

Bueno, estoy deseando salir del trabajo para ir a poner en práctica los consejos para rectificar unos cuantos fallos y tirar en seco que nunca lo había escuchado, pero me parece genial y un entrenamiento de lujo, se puede hacer en casa tranquilo sin tener que ir al tiro.

Bueno me despido pero dejo este post guardadito para ir preguntando mis dudas.  
Saludos desde canarias.

### **RE: Preparación Psicológica**

📄 por armando68 » 08 Nov 2008 20:59

Muy interesante el hilo de la conversación, estoy seguro que la práctica hace al maestro, a no desanimarse por un punto, hay que estar calmo más allá del entorno, y eso se consigue con la práctica y la experiencia.. lo que he notado es que cada uno tiene diferentes puntuaciones y eso varía, depende de la hora del día, ejemplo, temprano en la mañana consigo agrupaciones más cerradas, al mediodía se abren un poco y por la tarde-noche se agrupan mejor pero esporádicamente el pulso me traiciona y pierdo un tiro.... me gustaría saber si tiene explicación, muchas gracias, y sepan que sus consejos me son de mucha utilidad.:plas:plas:plas

### **RE: Preparación Psicológica**

📄 por Tomate » 09 Nov 2008 14:50

**"[citando a: SKIDER]**

**Hola,**

**Leyendo todo el post en un ratito y eso que no soy de leer, quería darle las gracias no a tomate si no a todos, tomate incluido, está claro sabe mucho y lo adocto como un maestro más.**

**Estoy empezando, soy tan novato como que me examiné a finales del mes pasado sacando 57 puntos, cosa que para haber entrenado muy poco no me defrauda, pero sí me da fuerzas para entrenar más.**

**Bueno, estoy deseando salir del trabajo para ir a poner en práctica los consejos para rectificar unos cuantos fallos y tirar en seco que nunca lo había escuchado, pero me parece genial y un entrenamiento de lujo, se puede hacer en casa tranquilo sin tener que ir al tiro.**

**Bueno me despido pero dejo este post guardadito para ir preguntando mis dudas.**

**Saludos desde canarias."**

Gracias por lo que me toca, es bueno ver que el hilo sigue siendo leído y que las cosas que decimos sirven.

Estos hilos nunca son obra de uno solo, siempre entre todos vamos redondeando una idea o por medio del desacuerdo tenés varias versiones del mismo problema para elegir lo que más se adecúe a tus características.

Saludos desde Rosario, Argentina

### **RE: Preparación Psicológica**

📄 por SKIDER » 09 Nov 2008 15:07

Problema de novato

A ver como explicarlo, anoche trabajé, fui a tirar y horror, todos los tiros a la derecha, eso me pasaba

antes de examinarme, tengo un astra 38 y por más que regulé el alza, nada de nada, consejos porfiiii  
Yo lo achaco a las cachas y el sueño, las cachas porque me quedan algo incómodas.  
Saludos compañeros

**RE: Preparación Psicológica**

📧 por joriz » 03 Abr 2009 00:30

Muy bueno este hilo también.....:plas  
Gracias de nuevo !!

**RE: Preparación Psicológica**

📧 por psanta » 03 Abr 2009 00:58

"[citando a: SKIDER]

*Problema de novato*

*A ver como explicarlo, anoche trabajé, fui a tirar y horror, todos los tiros a la derecha, eso me pasaba antes de examinarme, tengo un astra 38 y por más que regulé el alza, nada de nada, consejos porfiiii*

*Yo lo achaco a las cachas y el sueño, las cachas porque me quedan algo incómodas.*

*Saludos compañeros"*

**RE: Preparación Psicológica**

📧 por SKIDER » 03 Abr 2009 19:51

jejejeje ya va entrando ese revólver Astra Match, ya entra hasta con la carabina Match, ser novato es lo que tiene, no sabes lo que haces jejejejee

**RE: Preparación Psicológica**

📧 por rocaaa » 05 Abr 2009 18:55

:plas:plas:plas:plas:plas:plas:plas:plas:plas

ESTOS MAESTROS SON DE LO MÁS

:plas:plas:plas:plas:plas:plas:plas

\*\*\*\*\*

# armas.es

TU PERIÓDICO - TU COMUNIDAD



## Sacamos Pecho SOMOS EL NÚMERO 1

### ¿Por qué pagar por leer una revista?

Descárgate todos los periódicos GRATIS en formato PDF.  
Entra ya en [www.armas.es/periódicos.html](http://www.armas.es/periódicos.html)



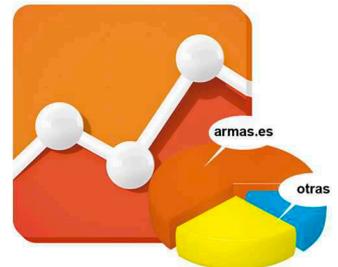
38.000 seguidores  
en Facebook



Más de 55.000  
registrados en  
nuestra web



Casi 3.000.000  
de mensajes en  
nuestro foro



450.000 visitas  
mensuales



Y muchos más en  
**armas.es**

Sigue al Número 1, ninguna otra publicación sobre armas tiene tantos seguidores.