



# ISSF TRAINING ACADEMY

## »D« COACHES COURSE

---

### CLAY TARGET

### Basics of Shooting Technique

by Kevin Kilty

© 2010 Kevin Kilty & ISSF  
Revised January 2013

---



## 1. INTRODUCCIÓN

---

Este libro del curso cubre los conceptos básicos de la técnica de tiro para los eventos Olímpicos de tiro al vuelo. El curso abordará la posición lista básica de las tres disciplinas de escopeta, cómo el tirador controla el movimiento del arma a la meta y, finalmente, el desencadenamiento del tiro. Las tres disciplinas se tratan al mismo tiempo en el que comparten una base común en la técnica. Cuando difieren se analizarán por separado.

También vamos a examinar los problemas básicos que se encuentran en estas fases y cómo podemos corregirlos.





## 2. LA POSICIÓN DE ESPERA

---

La postura de tiro es un componente muy personal e individualizada de la posición de espera. Mientras la posición lista para Trap y doble Trap acaba con el arma en el hombro, mientras que para el Skeet termina con el arma en la posición baja, los principios básicos de una buena postura son algo común en todas las disciplinas.

### POSTURAS EN DOBLE TRAP

El punto de partida de la posición inicial es la adopción de una postura equilibrada y estable y la posición de los pies. La posición global de disparo es relativa al punto de adquisición del blanco y coincide con la dirección de vuelo. También tenemos que tener en cuenta la gama de movimiento que el tirador debe realizar debido al vuelo del blanco. Por ejemplo en Trap, el movimiento se puede visualizar como un ángulo que se extiende hasta 30 ° cada lado del tirador resultando en un rango de movimiento de 60 ° en total.

En Trap, es habitual adoptar una posición en cada puesto, como si va a disparar al plato central del grupo. Como los platos del grupo se cruzarán entre sí dentro de un área pequeña en la parte delantera del punto central, mediante el establecimiento de nuestra posición hacia delante y en relación con el centro del grupo que nos da la mejor orientación para optimizar los movimientos del tirador independiente de que plato sale.

En Doble Trap, la dirección de vuelo es conocido y podemos orientar nuestra posición de pie para alinear el tirador con el correspondiente par de blancos. Tal vez sea más adecuado preparar la posición para el segundo disparo en vez del primero dado que por lo general el primer disparo se hace con un arma estacionaria.

El propósito de la postura es proporcionar una plataforma estable para el cuerpo para realizar los movimientos necesarios para traer el arma sin problemas al blanco de una manera oportuna y para llevar a cabo un disparo de éxito. Todas las acciones y movimientos que no se suman a esta son superfluos para el tiro y deben ser retirados de la rutina de la posición de espera.

### POSTURA SKEET

La postura Skeet requiere flexibilidad de movimiento en el eje horizontal y vertical para completar el tiro. También hay que tener en cuenta la necesidad de dobles para detener y luego revertir el movimiento del arma para acomodar el segundo objetivo. El tiempo y la necesidad de cambiar la dirección del movimiento, Solicita una postura que ayuda al cuerpo para hacer un fluido, movimiento equilibrado y cómodo del arma al blanco.

A medida que la dirección del plato es conocida por el tirador, él tiene la capacidad de elegir el punto en el que se realiza el disparo. Sabiendo este punto 'hit', la postura está orientada a proporcionar al tirador con la mayor oportunidad de hacer el tiro, manteniendo un especial énfasis en el equilibrio, la estabilidad y la facilidad de movimiento.

Una característica general de la orientación debe ser su uniformidad de uso. No es aconsejable adoptar una postura diferente entre cada puesto. Esto no quiere decir que la dirección o la orientación de la posición no cambian, sino que la posición de los pies con relación del uno al otro es consistente. Es mucho mejor para perfeccionar una postura y tener plena confianza en él.

#### ELABORACIÓN DE UNA POSTURA STANDARD

Cada tirador tiene una estructura física diferente y tenemos que hacer un buen uso de sus características anatómicas para derivar un conjunto de posiciones que ofrecen al tirador una plataforma estable. Un método universal no es algo que estamos tratando de lograr, pero podemos desarrollar una metodología estándar para la determinación de las posiciones que correspondan a una posición lista individualizada para cada tirador.

El movimiento de disparo por su naturaleza implica distintos grados de rotación de las partes del cuerpo. Las caderas y las piernas juegan un papel más importante en Skeet y podemos ver que una postura abierta en los talones están más cerca que la parte delantera del pie, consigue para los tobillos, las rodillas y las caderas que se involucren para dar el control al movimiento de rotación de la parte superior del cuerpo.

Sin embargo, si los pies se giran hacia dentro el uno al otro que limitan la capacidad de los tobillos, rodillas y caderas para girar y por lo tanto limitar la capacidad del tirador para crear un movimiento de giro controlado hacia el blanco



#### POSTURAS PARALELAS Y DESPLAZAMIENTO

Un buen punto de partida para examinar la postura y sus muchas variantes es mirar a la posición normal y parada del tirador cuando no está disparando, pero de pie, como en una postura de conversación.

Ahora que nos encontramos, naturalmente, que es común para los pies para que sean ligeramente abierta. Esto se llama una postura en forma de V o (offset). Algunos podrían estar de pie con sus pies más paralelos uno al otro. Teniendo en cuenta que el objetivo es proporcionar una base estable para el cuerpo para mantenerse vertical, podemos extrapolar las características y funciones que nos debe proporcionar la parada cuando disparando.

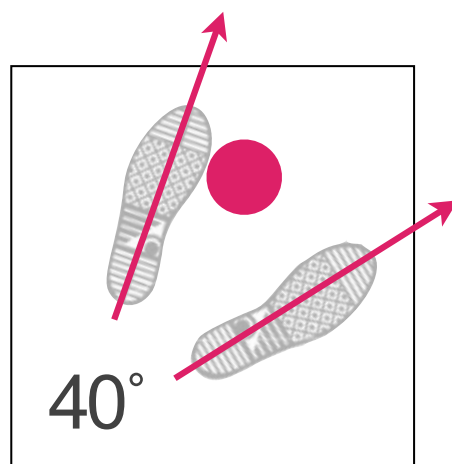
Se requiere que el cuerpo gira a través de las caderas y el torso. En Trap y Doble Trap, el punto de partida para el movimiento es con el arma en el hombro con una posición ligeramente inclinada hacia adelante a la a la parte superior del torso. Para Skeet, la posición es más fluido ya que el arma está en la posición hacia abajo y tanto el movimiento del arma y el cuerpo ocurrirá simultáneamente.

Con estos requisitos en mente, podemos ver que la posición inicial de la postura dependerá de la constitución, la fuerza y el tamaño general del tirador. Como los pies actúan como la base a través del cual actuará el centro de gravedad del tirador debemos examinar la distancia que el centro de gravedad se desplaza por la posición del cuerpo del tirador para compensar el peso adicional introducido por el arma.

Algunos tiradores pueden mantener su equilibrio con un pie cerca de la relación del pie, pero en general los pies tienen un espacio de aproximadamente 15 cm entre ellos en el talón. La distancia entre los frentes de los pies está determinada por la elección de la preferencia del tirador para la postura de desplazamiento o la postura en paralelo.

Posturas paralelas pueden ayudar en el control de la inclinación hacia delante del tirador sobre todo si están perpendiculares a la línea del Trap. No obstante, estos crean una restricción a la facilidad de movimiento antes de los tobillos y las caderas se involucran en la rotación del cuerpo hacia la dirección de la línea de vuelo. Para Skeet, posturas paralelas controlan la cantidad de juego lateral de las rodillas y los tobillos pueden aportar al movimiento. Se fomenta un mayor uso de las caderas y parte superior del torso en controlar el movimiento de lado a lado. También es un factor en la estabilización del arma cuando el movimiento requerido se compone de movimiento principalmente vertical, tales como en la estación de uno y siete.

Con el tiempo el tirador adapta la postura elegida para satisfacer sus necesidades, pero partiendo de una posición estandarizada permite la consistencia en el método de enseñanza, mientras no introducir complicaciones innecesarias en la postura.



Ejemplo de un ° posición 40 con el centro de equilibrio desplazado hacia el pie delantero, como se indica por el círculo rojo.

### 3. POSICIÓN DEL CUERPO

Para decidir cuál es la posición del cuerpo del tirador debe adoptar, hay que tener en cuenta el estado físico general del tirador, su centro de gravedad y la simetría de su capacidad para girar a izquierda y derecha.

Durante el entrenamiento, es esencial que el entrenador corrija cualquier problema de posición del cuerpo lo antes posible antes de que se incorporen en la técnica de los tiradores. El tiempo perdido en el tratamiento por estas cuestiones puede agravar el problema y hacer que sea más difícil para el tirador ajustar a la posición correcta. Como entrenadores no debemos descuidar los primeros temas sobre la posición.

Muchos estilos diferentes de tiro han surgido con el tiempo por lo que es importante familiarizarnos con las características de los estilos populares actuales y hacernos conscientes de los pros y las contras de cada estilo. Para los propósitos de este curso nos centraremos en una posición estandarizada que es lo más utilizada.

#### SKEET - POSICIÓN STANDARD

Esta posición se caracteriza por una ligera flexión de las rodillas con una posición inclinada hacia delante sobre el pie delantero.

La ligera flexión en las rodillas facilita un movimiento de rotación fuerte pero cómoda. El centro de gravedad se empuja hacia delante sobre el pie delantero. La cabeza se proyecta hacia delante para facilitar una mayor visibilidad del plato y para permitir a la culata tocar la mejilla antes de disparar.



El grado de la inclinación hacia delante del torso puede variar como algunos tiradores adoptan una posición de la cabeza más baja en la posición de preparado para facilitar un movimiento más corto del arma al hombro.

#### DOBLE TRAP - POSICIÓN STANDARD

Entonces, ¿cómo podemos determinar qué es aceptable como la posición del cuerpo estándar? Una vez más, podemos usar la anatomía del tirador de base y ajuste para tener en cuenta su posición de equilibrio, la altura y la fuerza.

En este punto debemos tener en cuenta el efecto en el equilibrio del cuerpo debido a mantener el arma en el hombro. Este elemento en sí mismo crea varias fuerzas a cual el cuerpo debe adaptarse para mantener el equilibrio.

En la siguiente sección vamos a tratar con las fuerzas específicas ejercidas por el peso del arma y cómo podemos utilizar la posición de las manos para apoyar el arma. Sin embargo, en este punto debemos tener en cuenta el efecto de la posición vertical del cuerpo, mientras que se apoya a un peso, que por el efecto de palanca es un múltiple del peso del arma.

Esto nos conduce a una posición que también debe ser capaz de hacer frente a la fuerza de retroceso de una manera sin desestabilizar la posición del cuerpo y permitir el control continuo del arma.

Cuando combinamos los requisitos, vemos la necesidad de un punto de equilibrio un poco hacia delante del centro que pondrá aproximadamente el 60% del peso sobre el pie delantero.

El cuerpo se inclina hacia adelante desde la parte superior del torso, manteniendo la flexibilidad en las rodillas y las caderas. Esta flexibilidad y una musculatura relajada son esenciales para permitir que el cuerpo gire.

### CENTRO DE EQUILIBRIO

Para todas las posiciones de tiro hay un solo factor que debe ser tomado en consideración y entenderse completamente, a fin de evaluar el desempeño y el éxito final de la postura. Este es el centro de equilibrio del tirador. En todas las disciplinas en un centro adecuado de equilibrio es uno de los principales factores determinantes para el éxito en el control de las armas en todas las fases







de la técnica. Si promovemos una posición donde el centro de gravedad está en el extremo de la posición del pie se crea una situación en la que el cuerpo se pone en tensión para mantener la posición. El resultado más probable es que si bien puede tener éxito durante un corto período, la fatiga y el error van a crear un movimiento de arma inestable e incontrolable.

El centro de equilibrio no puede extenderse más allá de la posición de los pies. Si se tratara de hacer lo que el tirador se vuelque. De hecho, esta situación se puede ver en algunos tiradores que se inclinan demasiado y que también sufren un fallo de encendido. Se sobre extienden y deben corregir dando un paso adelante para recuperar el equilibrio.

## 4. POSICIONES DE BRAZOS Y MANOS

---

### APOYO DEL ARMA

Es necesario para posicionar adecuadamente los brazos y las manos para apoyar el arma a través de la gama de movimiento hacia el objetivo. La posición adoptada debe ser propicia para un movimiento suave y controlado y que sea sostenible para el tirador para la duración de la competición. Una posición que cansa al tirador en poco tiempo no se puede considerar una buena posición y si un tirador empieza a adoptar tal posición, una cuidadosa consideración debe ser dada por el entrenador y el tirador en cuanto a las razones para adoptar la posición.

Las posiciones descritas aquí son universales y se aplican a todas las disciplinas

### POSICIÓN DE LA MANO DELANTERA

La mayoría de las armas de fuego están equilibradas dentro de un par de centímetros del pasador de la bisagra. Al mover la mano de apoyo hacia delante de esta posición podemos reducir drásticamente la fuerza ejercida sobre la parte de apoyo.

Como la longitud del brazo del tirador es fija, podemos encontrar un punto óptimo entre los puntos de inicio y final del extremo delantero. La salvedad a esto es que cuanto más lejos del cuerpo se apoya la pasa mano, menos efecto que los músculos bíceps pueden ejercer a soportar el peso. No es una solución de compromiso en términos del control del arma; si el brazo se extiende demasiado lejos nuestra capacidad de controlar se limita como la capacidad del brazo para proporcionar apoyo se ve disminuida. Si nos vamos al otro extremo y acortar el punto de apoyo hacia el punto que terminamos en una situación donde nuestra capacidad de apoyar el arma es mejor, pero nuestra capacidad de controlar el movimiento se reduce.

### POSICIÓN DE LA MANO DE DISPARO



La posición de la mano de disparo está determinada en gran medida por la geometría de la culata y la forma en que está configurado para el agarre de la mano. El tirador puede hacer una pequeña gama de ajustes pero es preferible tener una **culata** que está dimensionada para la mano del tirador. La orientación de la mano, en particular el ángulo de la muñeca, debe ser cómoda para el tirador y tanto como sea posible evitar una posición de la muñeca estresada.

La empuñadura de la culata también ofrece la opción de estar anatómicamente adaptada a la mano del tirador. Algunas empuñaduras cuentan con 'olas de palma', que proporcionan el tirador con un sentimiento positivo y lleno al agarrar la culata. La acción también puede tener un 'ranura pulgar' para permitir al tirador mantener un control constante durante la elevación del arma en skeet.

Un objetivo fundamental de la empuñadura es llevar el dedo del gatillo a la hoja del gatillo en un medio que es cómodo y proporcionar la mejor posición para el tirador para gatillar sin sobrepasar la mano o el dedo.

#### POSICIÓN DEL DEDO GATILLO

Esto es de nuevo una elección muy personal entre los tiradores, pero la orientación general es que el dedo se coloca en la hoja del gatillo EN el pliegue de la primera articulación. no se recomienda utilizar la yema del dedo, ya que es un área del dedo que es rica en terminaciones nerviosas. Mientras que el tirador puede sentir que tiene más control sobre la activación también es probable que las señales falsas o flinches pueden resultar de más de sensibilidad bajo presión.

Al utilizar el pliegue de la primera articulación estamos aprovechando de la falta de terminaciones nerviosas en el pliegue de la articulación para reducir la posibilidad de que esto ocurra. También es una articulación menos que deben articularse para que la acción de disparo.



## 5. POSICIÓN DE LA CABEZA

---



Dónde y cómo la cabeza se posiciona sobre la culata debe seguir algunas pautas y requisitos básicos para apoyar la función de alinear el ojo con la banda del arma. Muchos aspectos deben ser considerados en esta posición, incluidas las características físicas individuales del tirador y la geometría de la culata.

Para el tirador la posición debe ser cómoda y capaz de ser fácilmente adoptada por el tirador como parte de su encare regular del arma.

Se debe evitar el ajuste excesivo y el movimiento por el tirador para que el ojo se alinee a la banda. El movimiento de la cabeza a la culata debe hacerse de una manera positiva, en un movimiento fluido, como parte del montaje del arma.

#### POSICIÓN DE LA MEJILLA

El punto de colocación de la mejilla en el peine tiene un efecto directo sobre la consistencia del tiro. Si la colocación no es consistente, entonces el cuadro de la vista puede variar y la consistencia va a ser difícil de lograr.



Como entrenadores debemos entender el efecto potencial que cada posición puede tener en el rendimiento del tirador, algunos de los cuales serán beneficiosas y otras no, dependiendo de la composición del tirador.

#### 6. PUNTO DE APUNTE DEL ARMA EN ESPERA

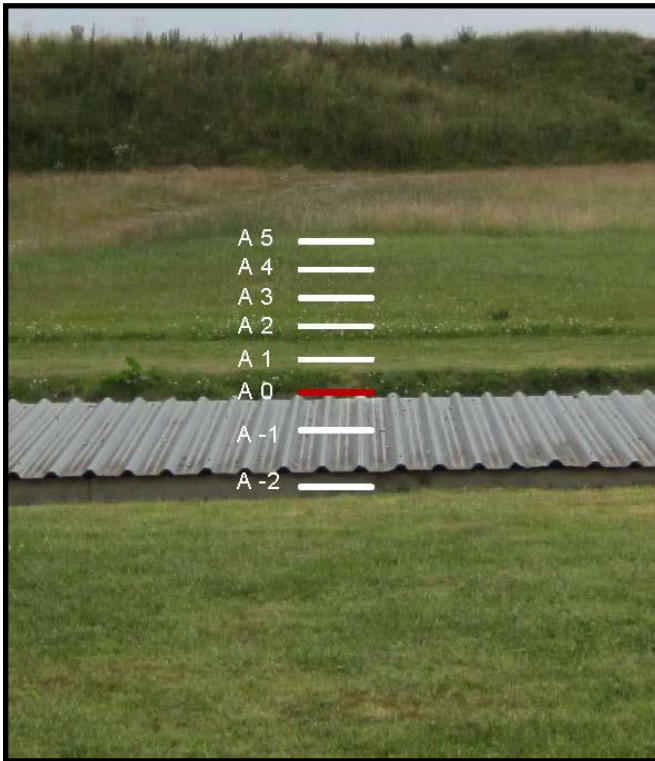
---

¿Dónde tenemos el arma justo antes de pedir el plato? Esto es algo que se puede determinar en gran medida con la confianza de Doble Trap y Skeet como sabemos la trayectoria de los objetivos. Por Trap debemos utilizar una posición que permite al tirador la mejor oportunidad para mover el arma en el plato que se libera del grupo.

#### PUNTO DE APUNTE EN TRAP

En Trap el punto de origen de todos los objetivos en un grupo será la de la parte delantera y de abajo de la posición de los tiradores.

Una posición de espera tradicional es colocar la mira del cañón en o justo por encima del borde delantera de la caseta. Esta posición permite al tirador la posibilidad de ver el vuelo de los objetivos desde el principio y colocar el cañón en el punto de la salida más cercana.



puede afectar a los puntos de cruce de los platos.

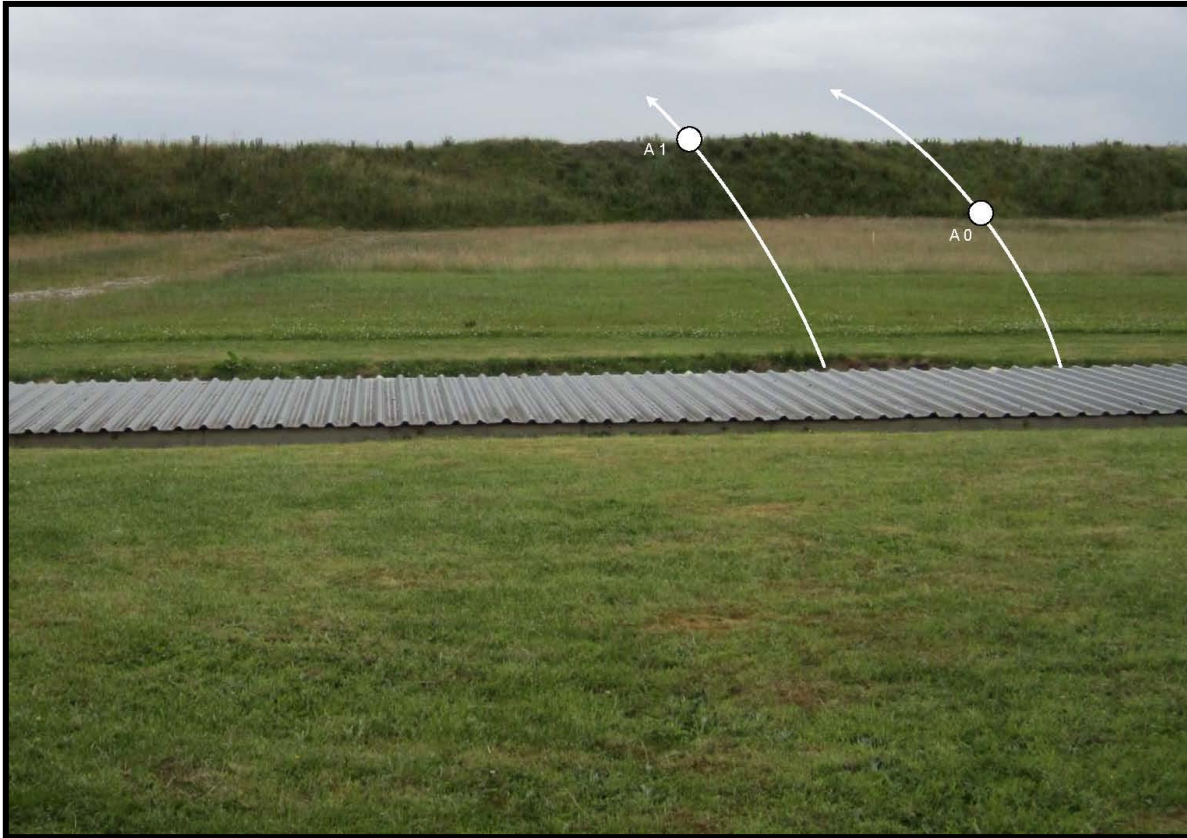
#### DOBLE TRAP PUNTO DE ESPERA (HOLD)

En Doble Trap se conocen las trayectorias de los platos, pero no el orden en el que se lanzan (2013 cambio de la Regla). Este conocimiento proporciona una considerable ventaja al tirador como las trayectorias se pueden observar desde su posición mientras los otros tiradores en la cuadrilla disparan.

Un punto de espera alto se puede definir como cualquier apunte que se coloca el arma más alto que el punto de espera tradicional. La altura de este punto se determina por la preferencia del tirador y puede ser influenciada por el diseño de la banda del cañón.

La posición de espera arma debe tener en cuenta el punto de espera visual. Si la diferencia angular entre los dos es demasiado alta, entonces el tirador puede perder la relación entre el cañón y el objetivo.

La orientación física de las maquinas



### Trayectoria Doble Trap

Con el cambio de la Regla 2013, un nuevo enfoque considera que la máquina central (8) actúa en 10 pares de 15. Sobre esta base, estadísticamente si el tirador desea minimizar el movimiento en el primer objetivo, entonces sería mejor preparar para el objetivo central de la máquina 8. Esta posición es horizontal con la orientación de los barriles en el punto donde el primer objetivo llega a la misma posición horizontal de la escopeta. La posición horizontal es importante porque una posición más baja requiere que el tirador reaccione más rápido a la trayectoria de vuelo con menos oportunidad de ver el objetivo, y también se requiere que el tirador enderece la posición del cuerpo para hacer el segundo disparo.

Esta posición debe ser elaborada para cada puesto y un punto de referencia lejano se utiliza para determinar la posición. Un objeto en el fondo o en la propia mano del tirador, que se extiende al frente con los dedos abiertos y alineado con el horizonte.

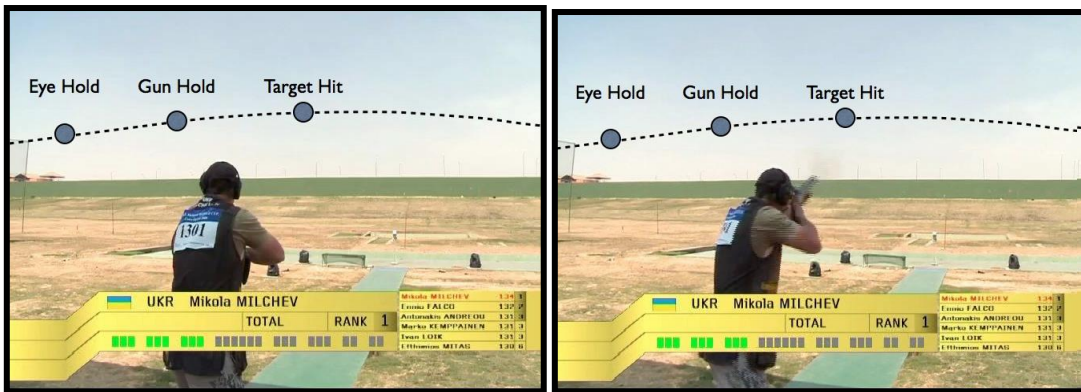
## 7. POSICIÓN ESPERA DEL ARMA PARA SKEET

En skeet se trata de la trayectoria conocida de los objetivos y una posición de tiro semi-circular. Esto nos da la oportunidad de pre-determinar los puntos de espera basados en la práctica y la experiencia de entrenamiento. Los puntos de espera no son fijos sino que pueden variar debido a las condiciones de luz, el fondo y el clima.

Es una práctica común que el siguiente tirador mira sobre el hombro del tirador activo mientras que efectúan sus tiros con el fin de confirmar o ajustar mentalmente los puntos de espera de la vista y de los cañones. Este es un paso importante en la preparación para disparar y rastrear el movimiento del barril hacia el plato con la mano delantero sirve para reforzar aún más la acción.

La posición de espera de los cañones para skeet es una función de la velocidad con la que el tirador puede levantar el arma al hombro. Mientras más rápido que se puede lograr este movimiento, más se desplaza el punto de espera de los cañones hacia el punto de impacto del plato.

Un tirador que necesita más tiempo para lograr este movimiento tendrá que ajustar su punto de espera más lejos del punto de impacto del plato.



Puntos de espera y punto de impacto

Como el tirador no varía no cambia el tiempo de tiro de puesto a puesto, los componentes de la posición de espera y puntos de impacto siguen siendo relativamente estáticos.

## POSICIÓN DEL CAÑÓN

Para skeet la posición del cañón es siempre tal que mantiene la punta del cañón justo por debajo de la de la línea de vuelo del plato. La lógica de esto es reducir la cantidad de movimiento necesario para llevar el arma al objetivo, porque sabemos la línea de vuelo del plato y nos enfrentamos con la tarea de levantar el arma al hombro para que la alineación de cañón y el plato estén en el mismo plano horizontal.

## 8. MONTAJE DE LA ESCOPETA

---

### TRANSICIÓN AL HOMBRO – TRAP Y DOBLE TRAP

Hemos descrito los detalles y áreas de importancia de los componentes de la posición de espera. La posición inicial de las disciplinas de Trap se compone de tres etapas, una posición de partida, la fase de transición de montar el arma y la posición final antes de pedir el plato.

Hasta ahora hemos cubierto la posición de inicio y final y la forma en que el cuerpo se coloca en estas etapas. Ahora tenemos que mirar a la fase de transición y ver cómo se lleva a cabo este movimiento. Durante el movimiento de elevación los barriles apuntarán hacia la cancha de forma segura en todo momento.

### LLEVANDO EL ARMA AL HOMBRO - TRAP Y DOBLE TRAP

La acción de llevar el arma al hombro ha sido individualizada con muchas variaciones.

La clave para tener en cuenta en todas las variaciones es la importancia de llevar el arma siempre al mismo punto en el hombro, mientras orientar la cabeza y finalmente, el ojo con la banda de los cañones.

### CAÑÓN HORIZONTAL

Este es quizás el método más común y el más fácil de enseñar y para los tiradores nuevos lo más fácil de aprender. Tiene las ventajas de ser económico de movimiento y coloca la cabeza en una posición vertical y neutral en la culata. También requiere menos cambio de posición del







cuerpo para llevar el cañón a la posición de espera.

La posición horizontal se basa en empujar hacia delante la escopeta hasta que los cañones están casi horizontales. De este modo la parte superior del torso se inclina hacia adelante mientras que se empujan el cuello y la cabeza hacia delante. La escopeta se retrae a continuación, de manera que la cantonera se acopla con el hombro al mismo tiempo que el peine de la culata se desliza por la mejilla.

El arma se encuentra ahora en el hombro con la cabeza en posición a un nivel horizontal con respecto al suelo. El arma se puede bajar hasta el punto de espera escogido por el tirador y el tirador está listo para la siguiente etapa de la técnica de tiro - de pedir el plato y mover al arma hacia el plato.

#### LLEVANDO EL ARMA AL HOMBRO - SKEET

Llevar el arma al hombro es una acción simultánea con el movimiento del arma al blanco. Como tal, es un conjunto más complejo de las acciones individuales que se realizan simultáneamente.

Este movimiento no es una serie de pasos, pero una acción coordinada y para descomponerlo en pasos individuales se puede crear saltos artificiales en el movimiento que pueden conducir a una pérdida de movimiento controlado. Al enseñar este movimiento lo mejor es empezar poco a poco, tal como lo haría con cualquier habilidad compleja. La velocidad de movimiento debe venir sólo cuando se ha perfeccionado la técnica y vendrá como una consecuencia natural del entrenamiento.

El movimiento se puede demostrar mejor como una ocurrencia simultánea de la siguiente

- I. El levantamiento del arma en el hombro y la mejilla de la cara
- II. Girando el cuerpo en la dirección de vuelo del objetivo
- III. Manteniendo la punta de los cañones justo por debajo de la trayectoria de vuelo del objetivo durante el movimiento

Cuando esto se lleva a cabo como un movimiento sincrónico, el arma vendrá en el hombro y la mejilla de la cara, al mismo tiempo que los cañones alcanzan el objetivo. El aspecto importante a tener en cuenta al enseñar el montaje es que los movimientos deben

realizarse lentamente mientras asegurar que el tiempo del montaje se completa con la llegada simultánea de la culata del arma al hombro y a la cara. No permita que el tirador desarrolle un montaje al hombro primero y luego la cara.



## 9. EL VUELO DEL PLATILLO

---

Una vez que se pide el plato el único movimiento que el tirador debe ver es el del plato en vuelo. Este es un momento crítico en la técnica de tiro como las siguientes fracciones de segundo determinarán el resultado probable del tiro.

Cómo reaccionamos y sobre información reaccionamos determinará el éxito del tiro. Examinemos cómo se obtiene esta información y como se procesa.



## TIEMPO DE REALIZACIÓN

Desde el momento en que el tirador pide el plato tenemos un periodo de aproximadamente 1/10 de segundo en la que se debe evaluar la trayectoria del plato. Esto no es un montón de tiempo, pero es suficiente si nos aseguramos de que no comenzamos nuestro movimiento hasta que el objetivo esté claramente identificado en vuelo.

## VER EL OBJETIVO

Las características ópticas del objetivo varían debido a las condiciones meteorológicas y de iluminación. En condiciones de poca luz y en los días nublados, el blanco puede aparecer perceptivamente más pequeño y puede crear la impresión de mayor velocidad, superior a su velocidad real.

Como entrenadores debemos asegurarnos de que nuestros tiradores se toman el tiempo para examinar los objetivos en la cancha antes de disparar. Tienen que utilizar este tiempo para observar los efectos de la luz en el objetivo. Debemos evitar ser tomados por sorpresa cuando pedimos el plato, esto va a costar platos y destruir la confianza del tirador a principios de la ronda.

## PRIMERO LOS OJOS

El primer movimiento del tirador cuando surge el blanco está realizado con los ojos. Los ojos se desplazarán al platillo mientras se realiza la trayectoria de vuelo. El movimiento inicial del arma sigue este movimiento rápidamente.

## **Los dos ojos abiertos**

Mantener los dos ojos abiertos durante el disparo proporciona muchos beneficios más allá de lo obvio. Nuestros ojos están en condiciones de proporcionar la visión binocular. Esto nos proporciona la capacidad de medir la velocidad, percibir la profundidad y la distancia a un objeto. Cuando cerramos un ojo perdemos nuestra capacidad de percibir la profundidad. Esto crea un obstáculo para nosotros en la determinación de la trayectoria de vuelo de un objetivo.



## 10. MOVIMIENTO INICIAL AL PLATILLO

---

El primer movimiento del tirador debe ser controlado y suave en la naturaleza. Esta es una afirmación fácil de hacer, pero uno mucho más difícil de poner en práctica e inculcar en la técnica de los tiradores.

Después de haber mantenido el arma sin movimiento durante el período de la llamada, el tirador comienza el movimiento inicial mediante la participación de la parte superior del cuerpo y de los hombros en el movimiento del arma hacia el objetivo. Este es un movimiento coordinado entre todos los principales grupos musculares de la parte superior del torso, la espalda y las piernas. Es difícil descomponer los movimientos individuales y quizás es mejor para describir el efecto y el propósito general en su lugar.

### TIEMPO AL BLANCO

Muchos entrenadores respetados han dado mucho énfasis a la importancia de este tiempo. Constituye la base de algunas metodologías de enseñanza, y debemos tomar el tiempo para examinar la lógica y los aspectos prácticos involucrados en disparar en base de tiempo (timing).

### MOVIMIENTO SINCRÓNICO

Los brazos y el cuerpo deben moverse juntos en movimiento síncrono para mantener una alineación correcta y exacta del ojo a lo largo de la banda del arma. Hay que evitar el uso de los brazos para empujar la escopeta al blanco o hacer una corrección brusca de la trayectoria del movimiento de la escopeta. Es probable que el resultado final sería que se separa la mejilla de la culata causando una desconexión visual entre la escopeta y el objetivo. El término 'disparar con el brazo' es una referencia directa a la técnica en la que el tirador tira la escopeta hacia el platillo utilizando la mano delantera como la fuerza impulsora.

### MOVIMIENTO INICIAL EN DOBLE TRAP

El enigma proporcionado mediante la interceptación del primer platillo da lugar al movimiento inicial en Doble Trap coincidiendo con el inicio de movimiento para el segundo objetivo en el par.

Este movimiento se crea por la conmutación de la visión desde el reconocimiento del primero blanco subiendo desde debajo de los cañones hacia el vuelo del segundo blanco.



Este movimiento se crea por la conmutación de la visión desde el reconocimiento de la primera diana aumento de abajo el barril para el vuelo de la segunda diana. El primer disparo se hace en forma automática ya que una vez que el vuelo se reconoce es una función del tiempo. A través del uso de "timing" tenemos la oportunidad de cambiar el enfoque al segundo blanco como si fuera el único objetivo que estuviera disparando. Al hacer esto se crea una ventaja de una fracción de un segundo la cual nos da una mejor oportunidad de establecer la trayectoria de vuelo del segundo blanco y su punto de intercepción.

Debido a la naturaleza de la trayectoria del blanco, el segundo tiro se realiza siempre como un movimiento para interceptar el blanco en vuelo y no alcanzar el blanco como en Trap. La posición del arma después de dar con en el primer objetivo nunca está en el mismo plano de movimiento que el del segundo.



## 11. TRANSICIÓN HACIA EL BLANCO Y GATILLANDO EL TIRO

---

### MOVIMIENTO SUAVE Y CONTROLADO

Este periodo de movimiento se caracteriza por un movimiento controlado y suave al blanco. El rango de movimiento angular puede ser de hasta 30 ° que requiere que el tirador este cómodo en su movimiento dentro de ese rango y más allá de ella.

Es tal vez insuficiente describir la transición al blanco solo como un movimiento controlado y suave. Tal vez deberíamos profundizar en lo que sucede físicamente cuando realizamos este movimiento y los factores que entran en juego.

### VELOCIDAD DEL BLANCO

La velocidad del objetivo es relativamente constante en todas las trayectorias de destino, que varía entre 96 kilómetros y 106 kilómetros por hora.

### DIRECCIÓN DE VUELO

Algunas trayectorias son más fáciles de leer que otros. Los platillos con menor ángulo, y los platos angulados más altos presentan mejor perfil del objetivo al tirador para un período de tiempo más largo. El riesgo para el tirador es que puede creer que tiene más tiempo para disparar al objetivo.

### VELOCIDAD DEL ARMA

El tirador es responsable de la energía requerida para iniciar el movimiento deL arma. Como hemos visto el objetivo final es controlar el movimiento y hacer que actúen de una manera suave.

### ALCANZAR EL PLATILLO EN TRAP

Como se discutió en las secciones anteriores para Trap el arma está viajando a una velocidad angular en exceso del objetivo. El arma alcanzará y se adelantará el platillo si la velocidad angular es más rápido que la del platillo. No tenemos que preocuparnos por el adelanto del platillo porque la velocidad en el punto en el que el arma alcanza el objetivo ofrece un adelanto integrado que es suficiente para romper el objetivo si el tiro se hace dentro de las distancias normales.



## PRIMER TIRO EN DOBLE TRAP

El punto de adquisición visual siempre va a estar por debajo del cañón del arma y la visibilidad por debajo del barril se mejora con el uso de una banda alta. El tiempo del primer tiro debe ser aprendido por ensayo y error a través de la práctica en la cancha. Debido a la velocidad del objetivo y la posición relativa del barril al punto de impacto, la sincronización se mantiene constante en cada puesto.

El segundo tiro en Doble Trap sigue las mismas características de Trap en la medida en que el adelanto es un factor de la velocidad del arma al alcanzar el blanco.

## ADELANTO EN SKEET (LEAD)

El efecto de los puestos de tiro circular causa un interesante fenómeno de adelanto percibido o relativo. La posición del tirador con respecto a la trayectoria del objetivo cambia de estar cerca de 0 grados en la estación 1 a un total de 90 grados en la estación 4.

En consecuencia, la cantidad del adelanto que el tirador debe dar al platillo parece aumentar mientras que se mueve alrededor del semicírculo del circuito.

## RELACIONES OJOS-CAÑONES-PLATILLO

Esto es para muchos tiradores una relación difícil de explicar, pero que a menudo se describe como un sentimiento o sensación de que ha llegado el momento de apretar el gatillo. Sin embargo, es la unión de estos tres objetos que desencadenan la respuesta mental en el tirador para disparar el tiro.

La primera relación del ojo con cañón es una constante que hay que mantenerla para el resultado correcto del tiro. Cualquier elevación o desviación en el canto del cañón puede alterar esta relación y resultado en la colocación del tiro por detrás o por debajo del objetivo.

El método en este punto es empujar el cañón a través del blanco y como el cañón toca el objetivo apretamos el gatillo.

## REALIZACIÓN DEL TIRO

Una vez que se aprieta el gatillo y el tiro se libera debemos preocuparnos por las eventuales. Una vez que se aprieta el gatillo y el tiro se libera debemos preocuparnos por el resultado final del tiro. En este caso hay que detectar visualmente que el disparo ha tenido éxito y, o en el caso de un falla evaluar el error y hacer una corrección adecuada para el segundo disparo.



## FOLLOW THROUGH

Una vez que el primer disparo se ha disparado, es esencial para mantener el impulso del arma en movimiento para permitir el uso del segundo tiro en el caso de una falla. Si el movimiento del arma se detiene cuando se toma el primer tiro, ese movimiento debe iniciarse de nuevo antes de que el segundo disparo se pueda completar.

## DESMONTAR & REINICIAR

El acto final de la técnica de tiro es de desmontar la escopeta. Esto debe cerrar el ciclo de realización del tiro y debe ser una acción positiva y reafirmadora por el tirador. Deshágase de los cartuchos usados de una manera no agresiva independiente del resultado del tiro.

Si el tiro fue un fracaso y el tirador procede a mostrar una reacción negativa, lo más probable es que se está preparando para repetir el error y agravar el resultado del tiro anterior. Las acciones del tirador deben dar ninguna indicación sobre el resultado del tiro, tiro errado siempre es tratado igual que un tiro acertado.