

El plato

Fundamentos de la tecnica de disparo

ISSF Training Academy
D Course for Coaches





Estructura del curso

- Fundamentos del tiro y tecnica
- Planificacion y organizacion (entrenamientos en cancha)
- Entrenamiento fisico
- Examen

El examen

- 15 Preguntas de seleccion multiple, en total
- 10 de tecnicas de tiro
- 5 Planificacion / preparaci3n fisica
- 1 hr duracion



Sacando el maximo del curso

- Involucrarse - participar
- Hacer preguntas
- Dialogar con otros participantes
- Leer el material del curso



Introduccion a la tecnica de tiro

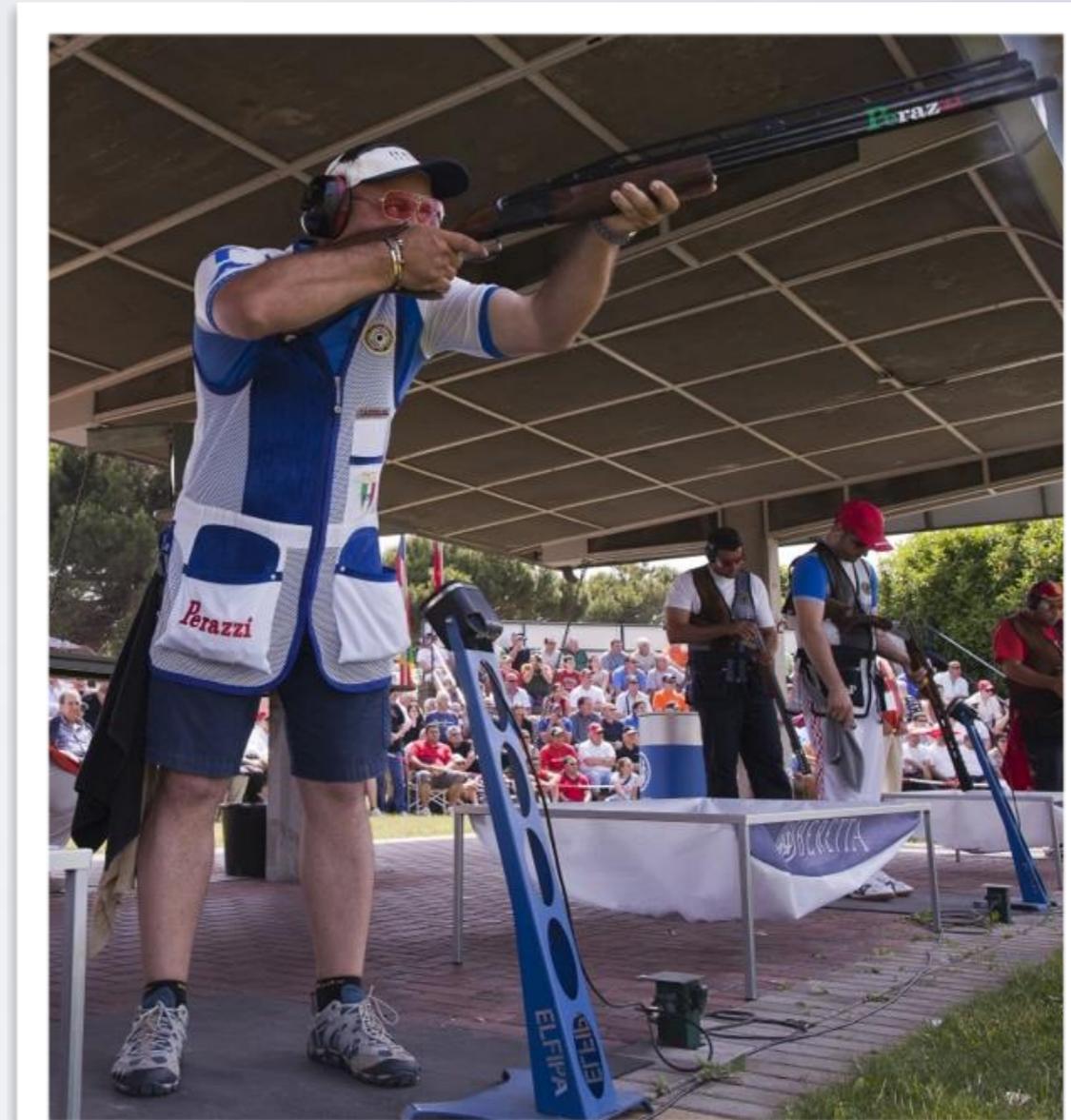


- Este curso se centrara en DOS de las TRES disciplinas de tiro:
 - Skeet
 - Trap
 - (Doble Trap)



La tecnica

- Abordaremos la estructura basica de la tecnica:
 - Posicion de partida
 - Toma del arma
 - Vuelo del plato
 - Movimiento inicial
 - Transicion al objetivo (plato)
- y disparo



Posicion de partida



- Componentes de la posicion de partida
 - Posicion de los pies
 - Posicion del cuerpo
 - Posicion de manos y brazos
 - Posicion de la cabeza
 - **Gun & Eye Hold**
 - **Mounting the Gun (Trap)**
 - **Gun Ready Position (Skeet)**



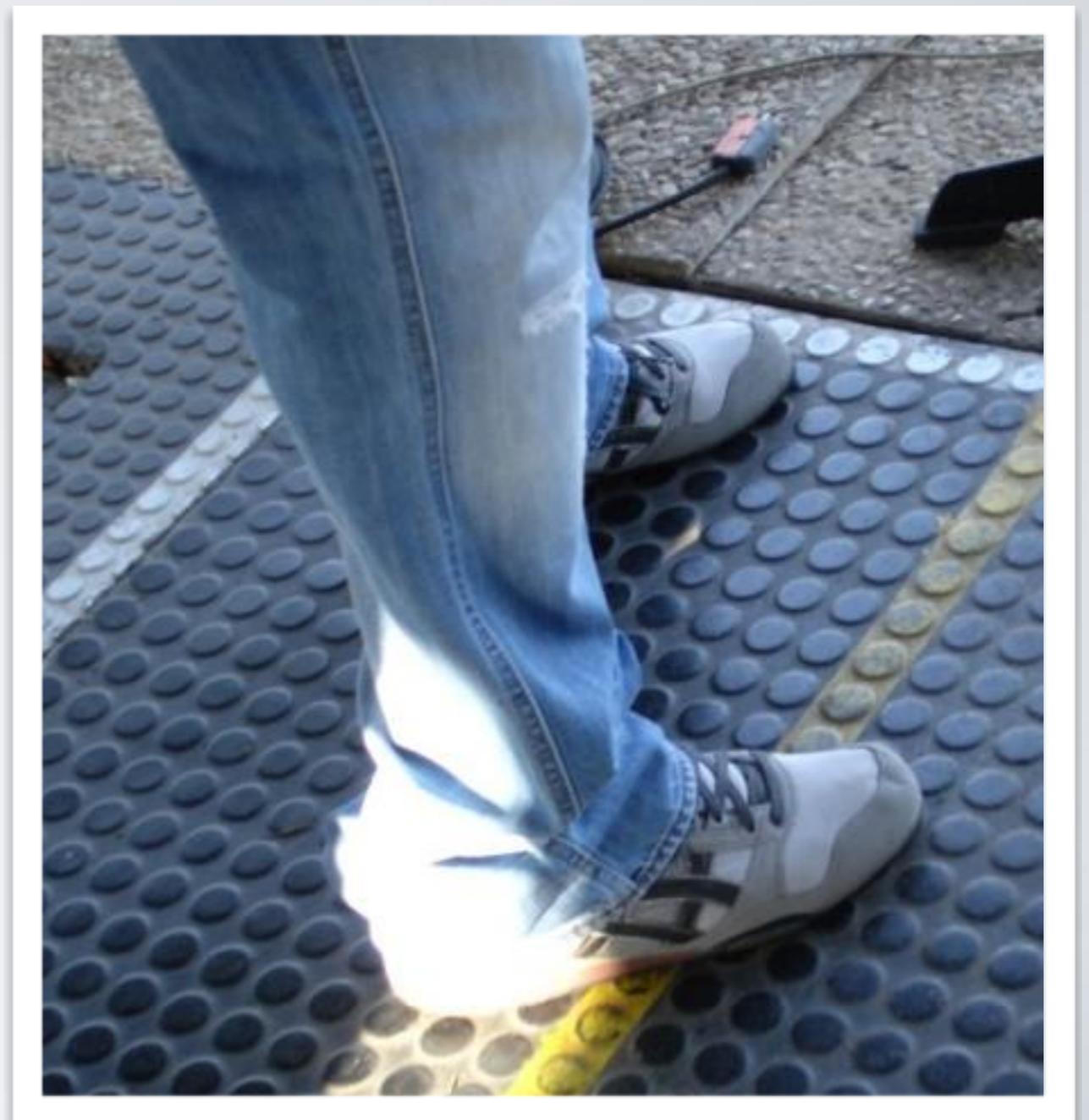
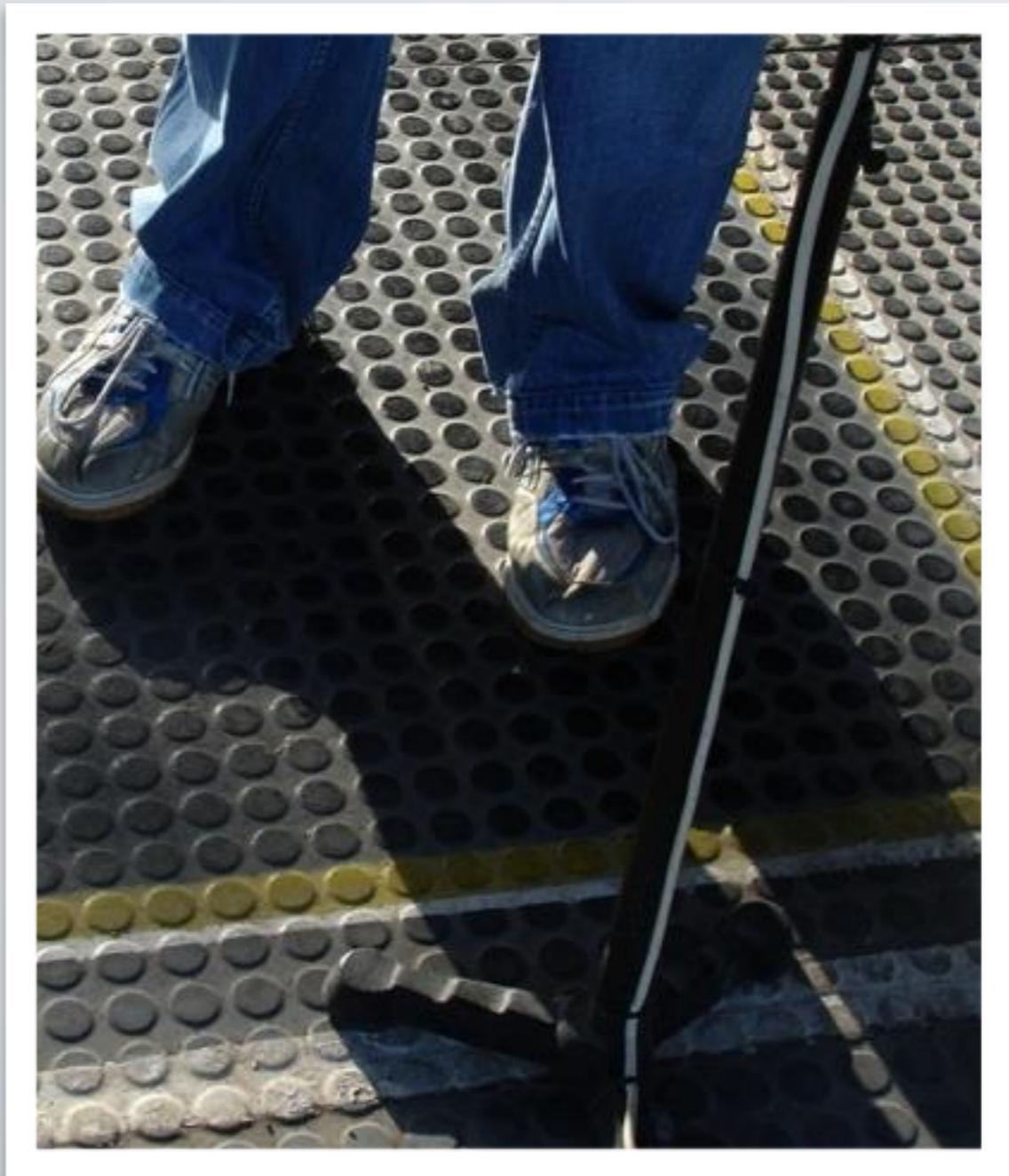
Posicion de los pies



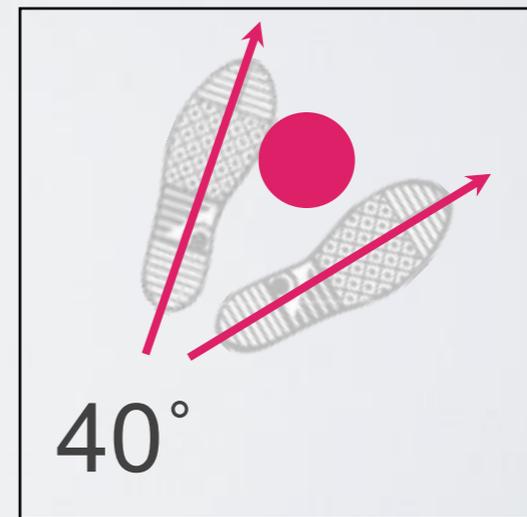
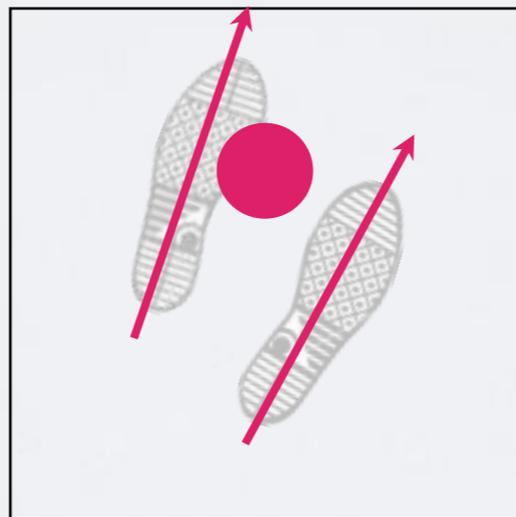
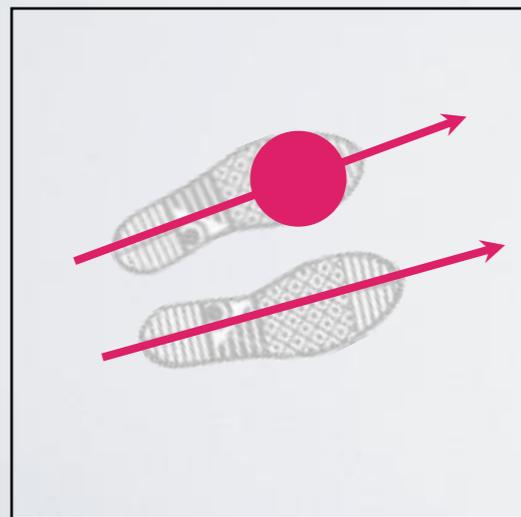
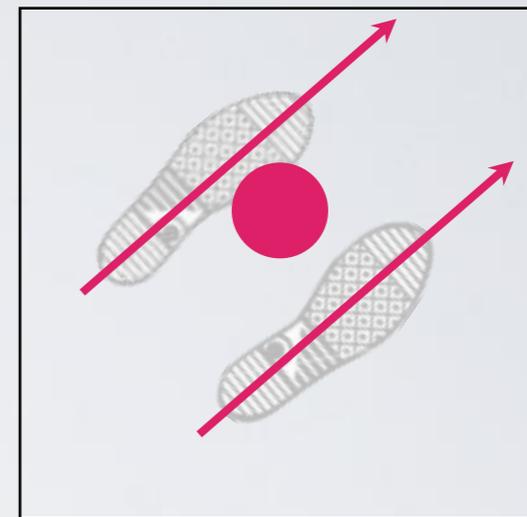
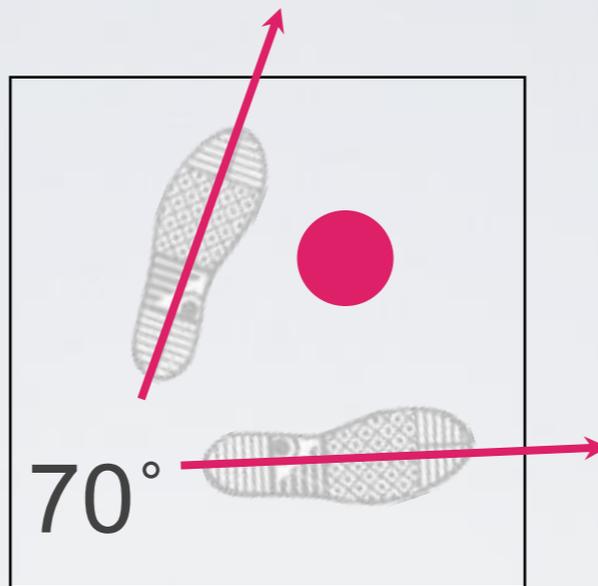
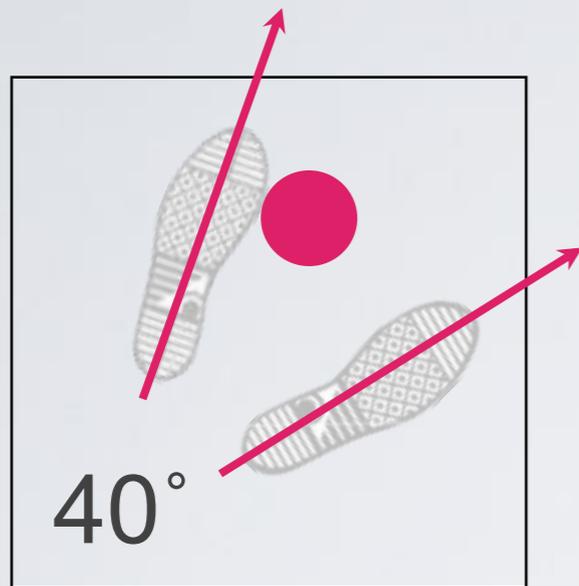
Comenzar con los pies

- La posición de los pies es la base de la posición de partida
- Es el punto en el cual el cuerpo es balanceado
- Alinea al tirador con el punto de impacto del objetivo
- Muestra los primeros problemas con respecto a la posición de partida, por ejemplo levantar el talón del pie de atrás

Ejemplos de posiciones de los pies



Parallel & Offset Foot Positions



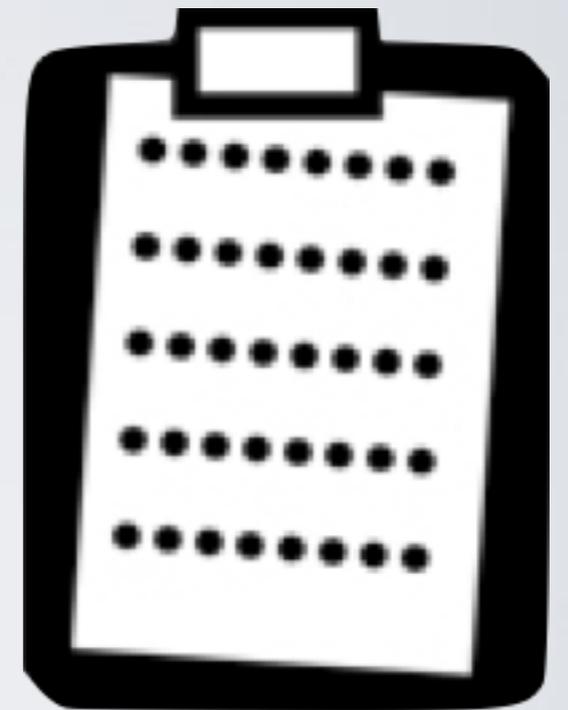
Creando una posición de pies standard



- Debemos considerar un cuerpo en forma y tamaño promedio
- Debemos considerar un tirador SIN hábitos de tiro
- Recordar, cuál es el propósito de la postura?
- Qué rol juegan las piernas en la postura?
- Están las rodillas inclinadas? Cuanto?

Actividades de curso

- Tema: Considerar los factores que logran una posición de pies estandarizada.
- Discutir:
 - Distintas posiciones de pies
 - La importancia de piernas y caderas
 - Cuales son los beneficios de una correcta posición de pies





Posicion del cuerpo



Posicion del cuerpo

- Por que es la posicion del cuerpo tan importante?
- Esta ligada a la posicion de pies y a la toma del arma
- Ambos, tirador y arma, funcionan como un sistema -
“Sistema del tirador”
- Queremos dirigir el arma de forma balanceada,
coordinada y suave hacia el objetivo (plato)
- La posicion del cuerpo crea el balance y provee apoyo
para la toma del arma

Factores en la posición del cuerpo



- Que características hacen una buena posición de tiro?
- Balance y estabilidad
- Forma del cuerpo, peso y altura
- Reaccion / Velocidad de los movimientos del tirador
- Fuerza
- Estilo de tiro

Balance y estabilidad

- El cuerpo siempre tratara de balancearse por si solo
- Cual es el costo de desbalancear el cuerpo, estresarlo y tensar musculos y esqueleto?
- Queremos lograr una posicion balanceada que no cause stress innecesario al cuerpo
- La regla es – Hacerlo SIMPLE



Encontrando tu balance

- Debemos encontrar una posición que sea balanceada y sin stress
- Debemos examinar el “ sistema del tirador “ en su totalidad





Forma del cuerpo

- Debemos examinar la forma y anatomía de nuestro tirador
- Entender el “sistema del tirador” como un todo
- La forma del cuerpo afecta la habilidad para:
 - Absorber el retroceso de la culata
 - Mantener la estabilidad
 - Facilitar el movimiento y control del arma

Forma del cuerpo



Ectomorfo



Endomorfo



Mesomorfo



Forma del cuerpo y posicion

- Recordar – una posicion balanceada que no cause stress innecesario al cuerpo
- Recordar – hacerlo Simple
- No exagerar la posicion del cuerpo
- El tirador debe ser capaz de mantener la posicion de tiro por un largo periodo sin fatigarse

Skeet - Standard

- Levemente inclinar piernas
- Inclinar el torso hacia adelante
- Cabeza levemente hacia adelante
- Poco o cero movimiento de la cabeza

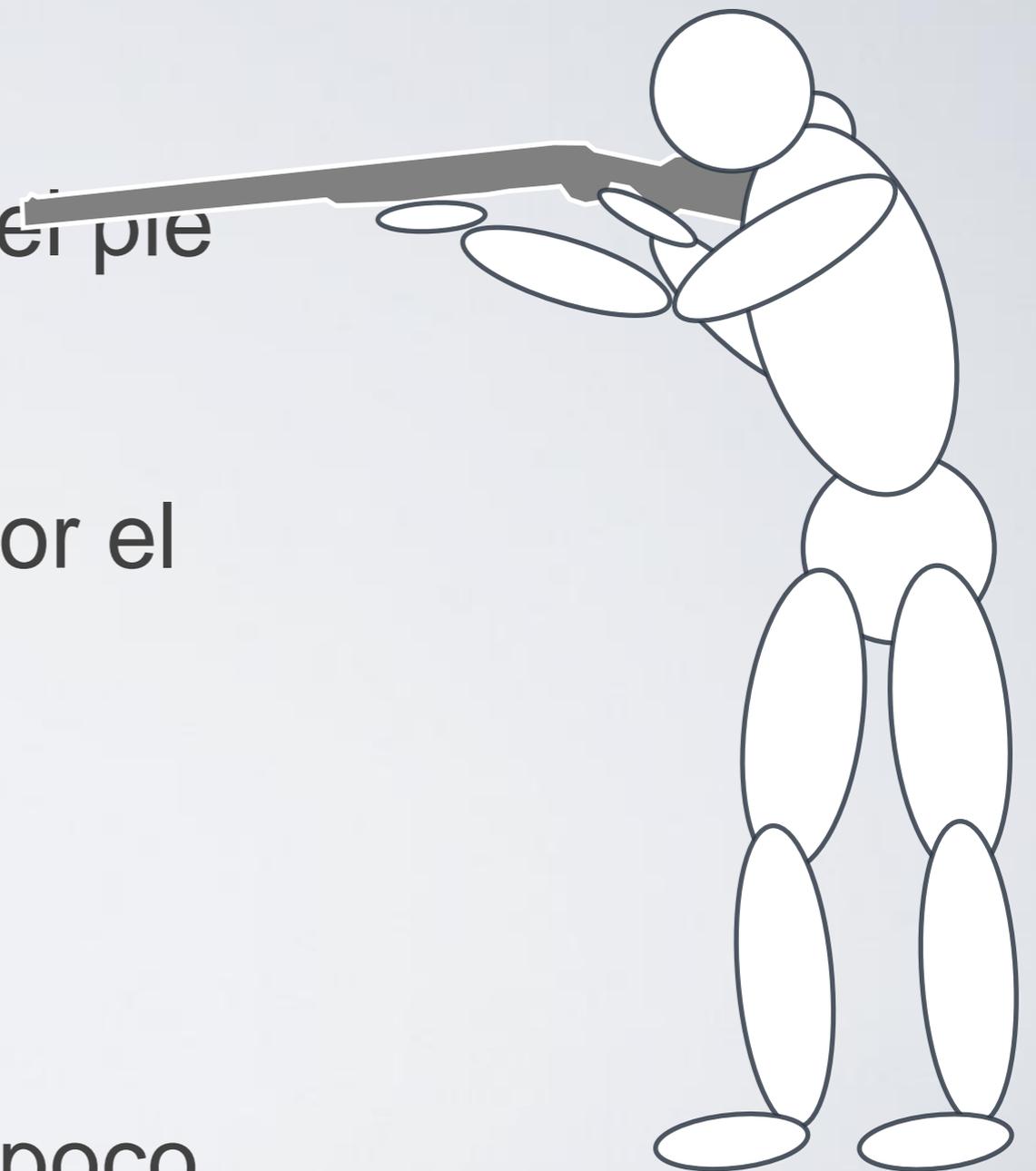


Trap & DT



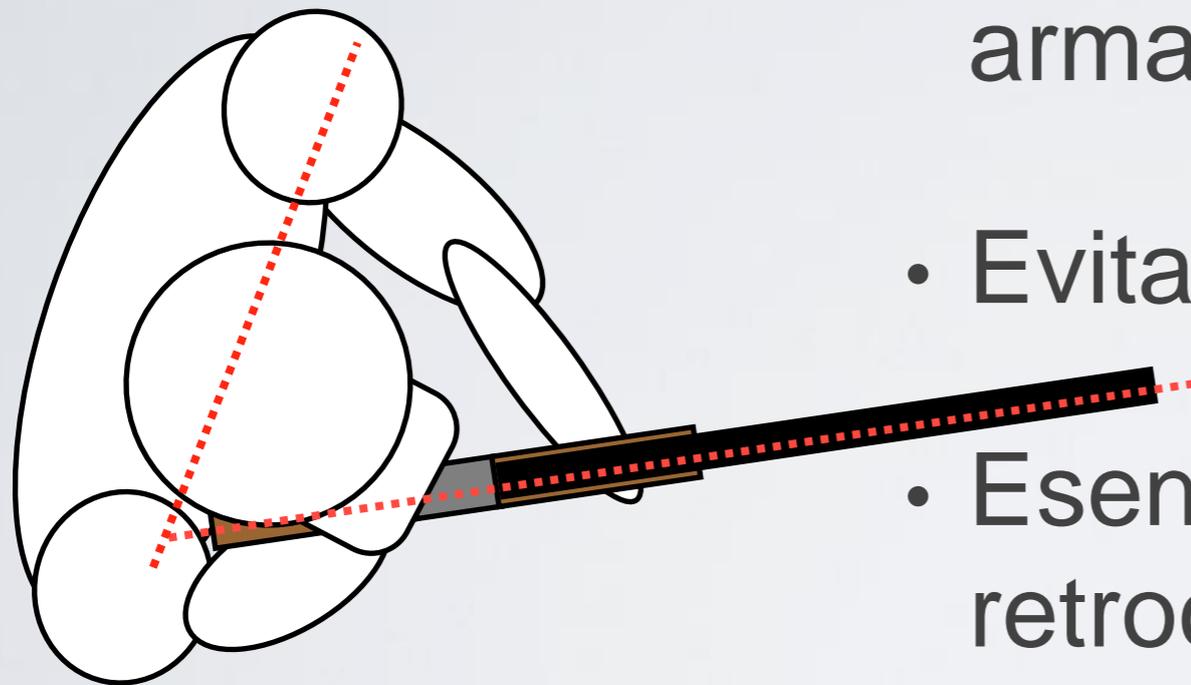
Posicion Standard

- Inclinarsse desde la parte superior del torso
- Encontrar el balance en el pie del frente
- Movimiento controlado por el torso
- **Legs & Feet anchor the movement**
- Movimiento de caderas, poco significante





Angulo horizontal del torso



- Crucial para la geometria del arma/ culata
- Evitar angulaciones extremas
- Esencial para disminuir el retroceso de la culata
- Caracteristicas controlando el movimiento del arma



Analisis de la posicion del cuerpo



Ejemplo A



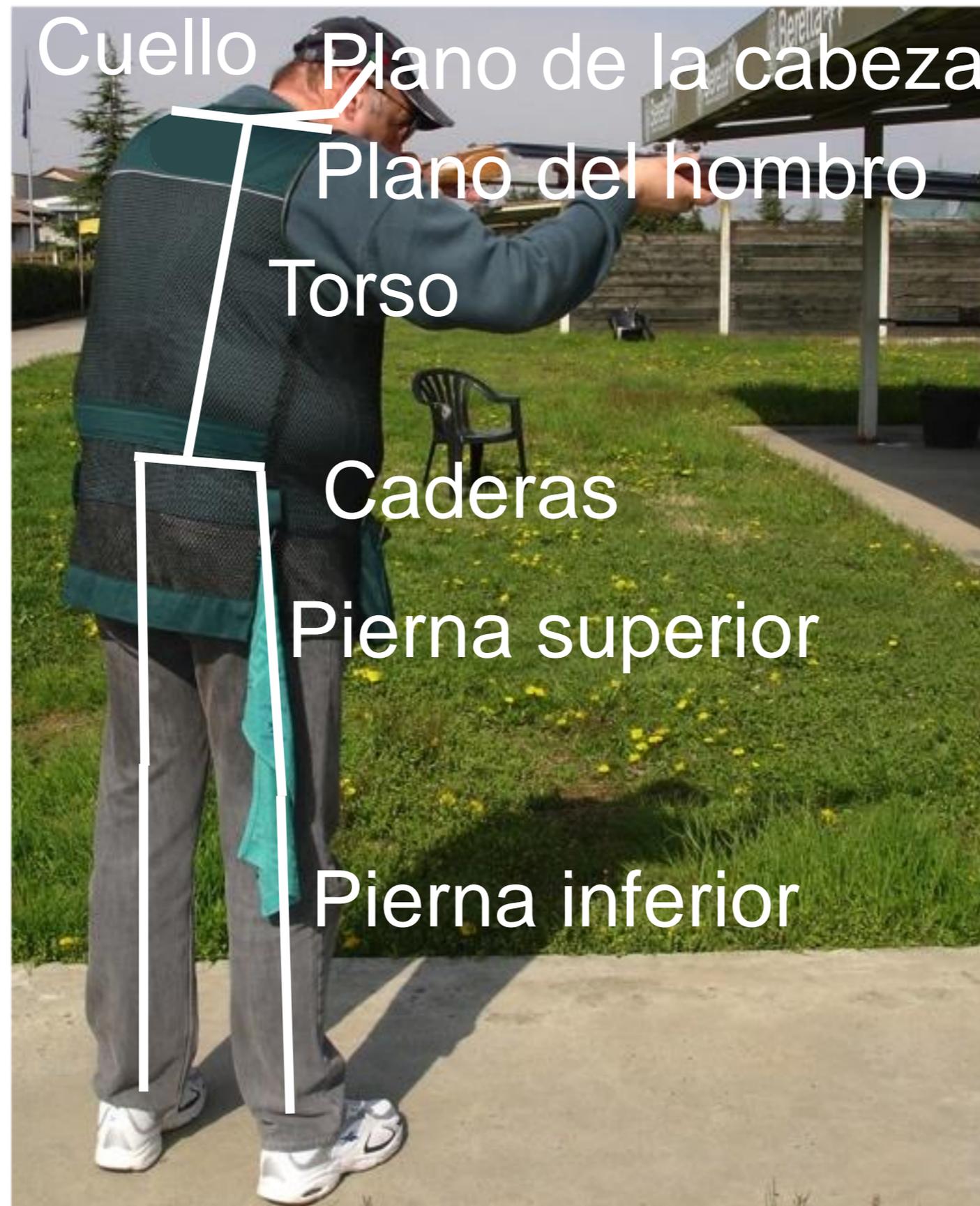
Ejemplo B



Ejemplo C



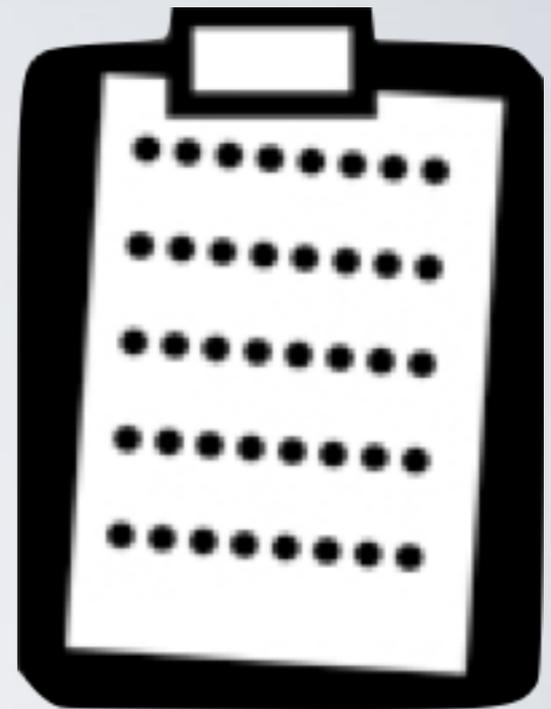
Ejemplo D



Ejemplo E

Actividad de curso

- Tema: Encontrar una posición estable para su tirador
- Examinar:
 - Rango de movimiento
 - En que punto se produce el desbalance
 - Cuanto tiempo puede mantener la posición de tiro





Actividad de curso

Analisis de la posicion de cuerpo











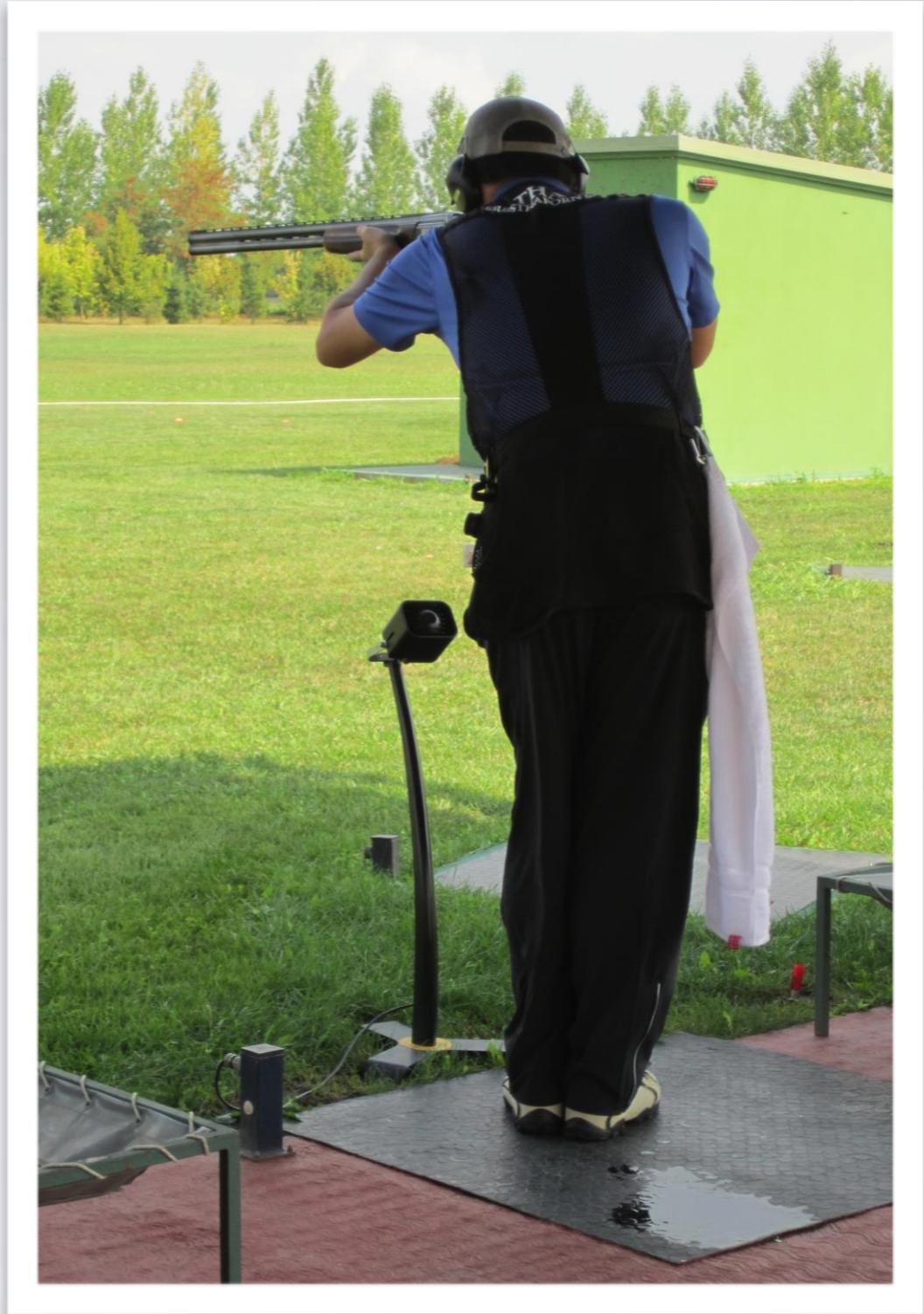
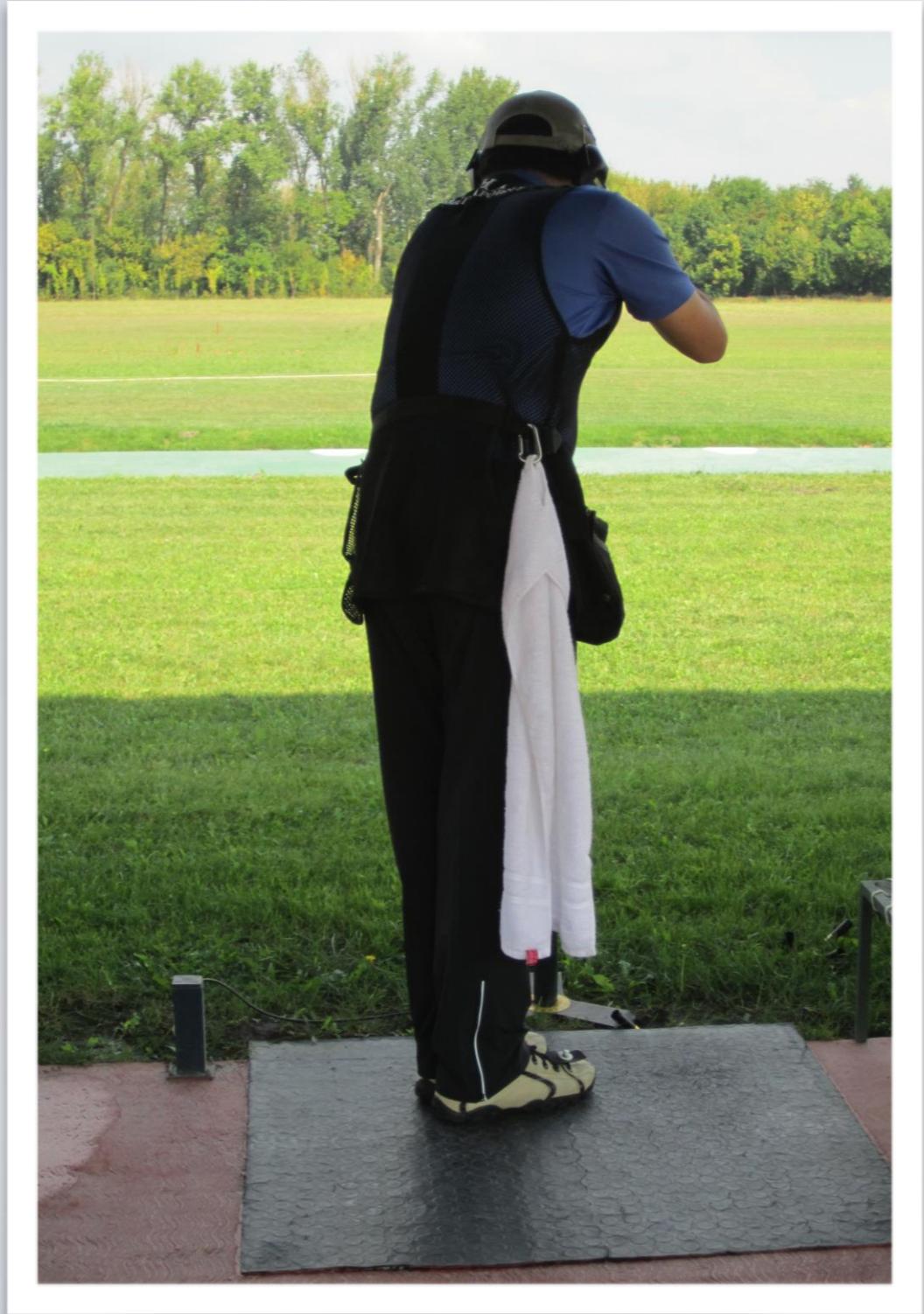














Posicion de manos y brazos



Manos y brazos

- Utilizamos brazos y manos para sostener y estabilizar el arma
- Conectan al tirador físicamente con el arma
- Utilizamos brazos y manos para formar una estructura estable para dirigir el arma al objetivo
- Siempre moverlos al unisono con el cuerpo
- Un buen control de brazos es esencial para un movimiento suave





Fore end hand position

- The forward balance support point of the gun
- Comfortable & stable point of hold
- Works in conjunction with the fore end grip











Posicion de la mano de disparo



- La posicion debe ser comfortable y estable
- Sostiene el arma y provee la base para que opere el dedo que gatilla
- Libertad de movimiento para el dedo que gatilla
- **Stock characteristics - Palm swell & Style**



Posicion del dedo que gatilla

- Permitir que el dedo mueva el gatillo
- El movimiento debe ser controlado y preciso
- El movimiento viene de la segunda falange del dedo
- Evitar partes sensibles del dedo
- Doblar la primera falange del dedo





Posicion de la cabeza

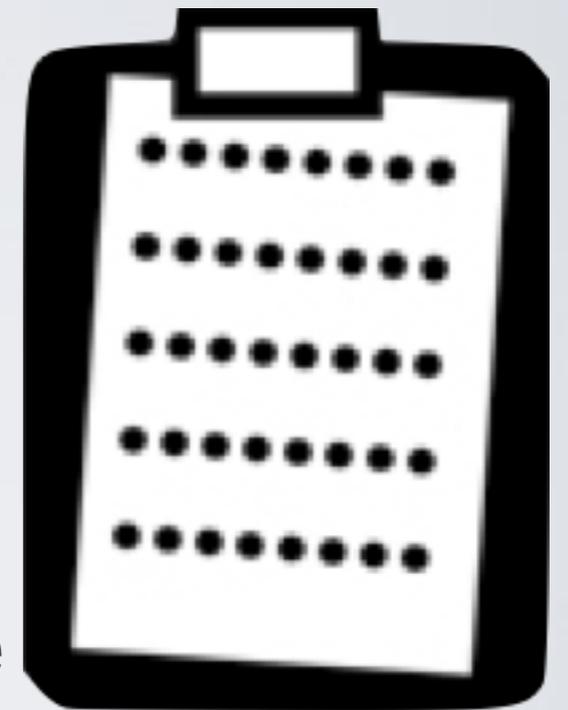
- Alinear los ojos en una posicion horizontal
- Alinear el ojo de tiro sobre **the rib**
- Crear una conexion estable con la culata
- Crear una posicion consistente todo el tiempo

Posicion de la cabeza/mejilla



Actividad de curso

- Tema: Cual es la posicion de partida de su tirador y por que es de esa forma?
- Discutir:
 - Direccion de los pies
 - Balance, confort, estilo – que es importante
 - Diferencia para cada posicion de tiro





Gun Hold Point



Gun Hold Position

Puntos a considerar

- Minimizar el movimiento hacia el objetivo (plato)
- Alinear el cañon con la trayectoria del plato
- Tiempo de reaccion del tirador hacia la salida del plato
- Tiempo en llegar al objetivo

Gun Hold Position Trap



- Determine the hold point by adjusting hold in stages
- Mover el cañon hacia arriba o abajo en mismas distancias
- Hold point will change due to background & light

Gun Hold point

Skeet

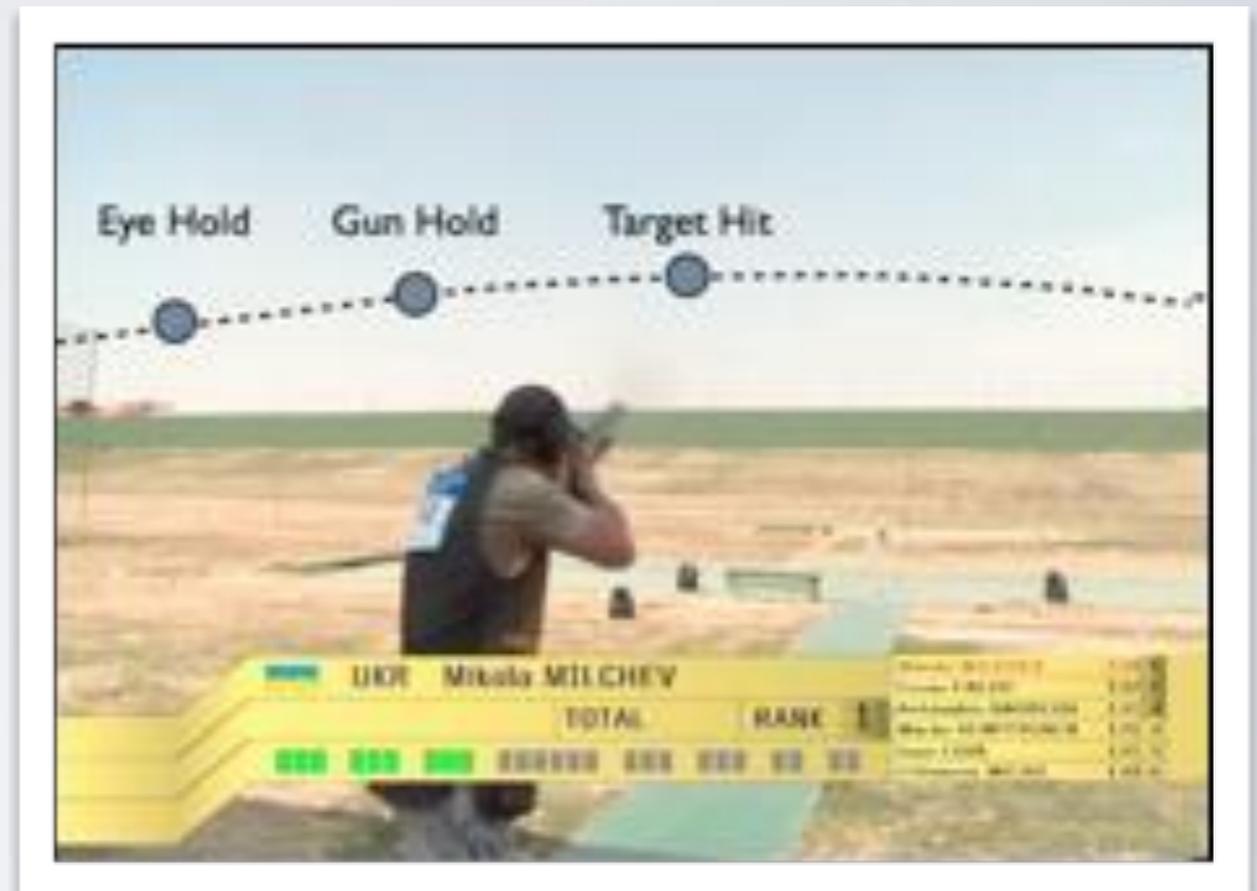


- Funcion de la velocidad en la que el tirador puede llevar el arma al hombro
- Depende del estilo de la tecnica:
 - Interceptar el objetivo
 - Push through from behind
 - Constant lead

Gun Hold Point Skeet



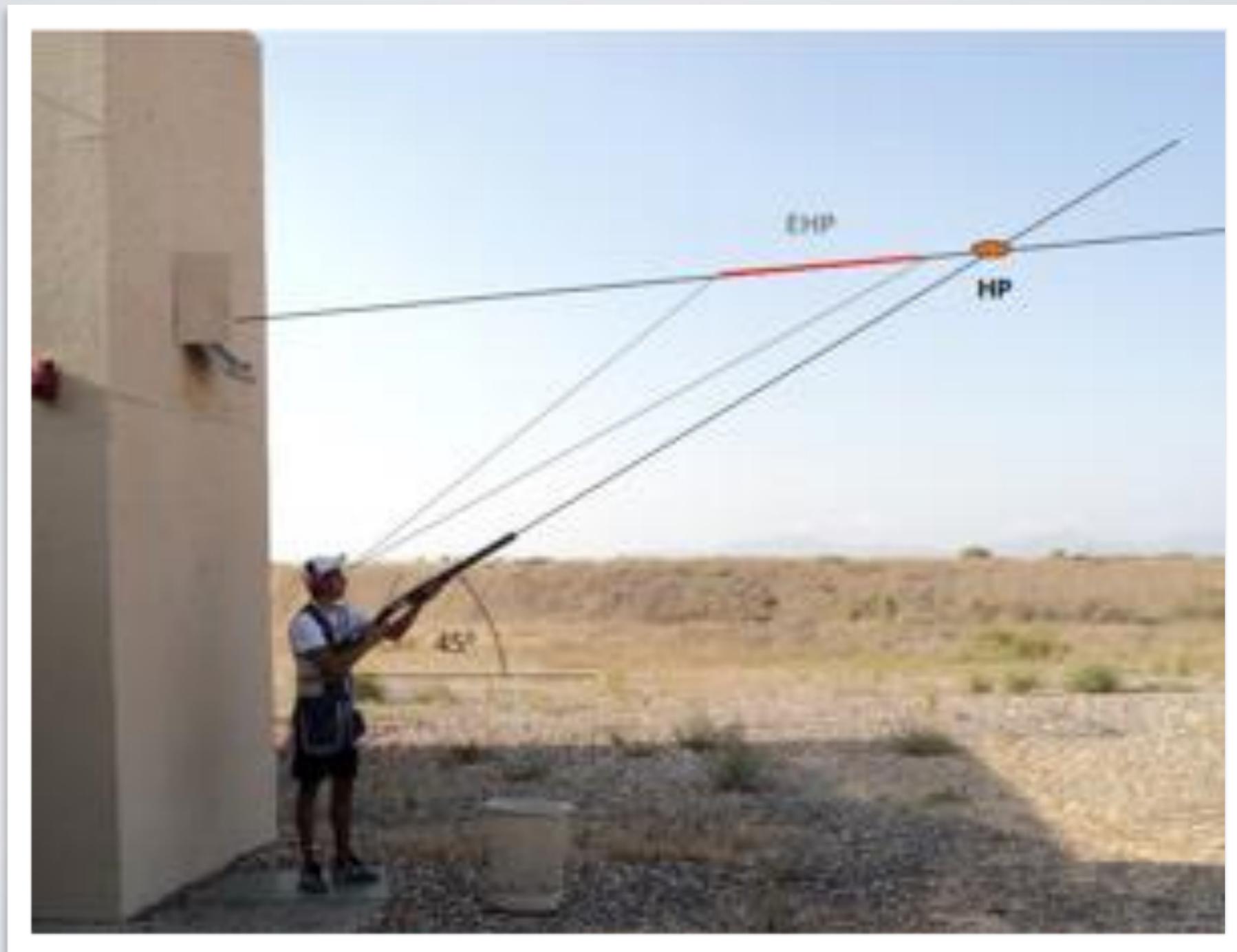
- El plato sigue una trayectoria conocida
- Usar la misma **gun hold positions** para simples y dobles
- Mantener la punta del cañon cerca de la linea de trayectoria del plato



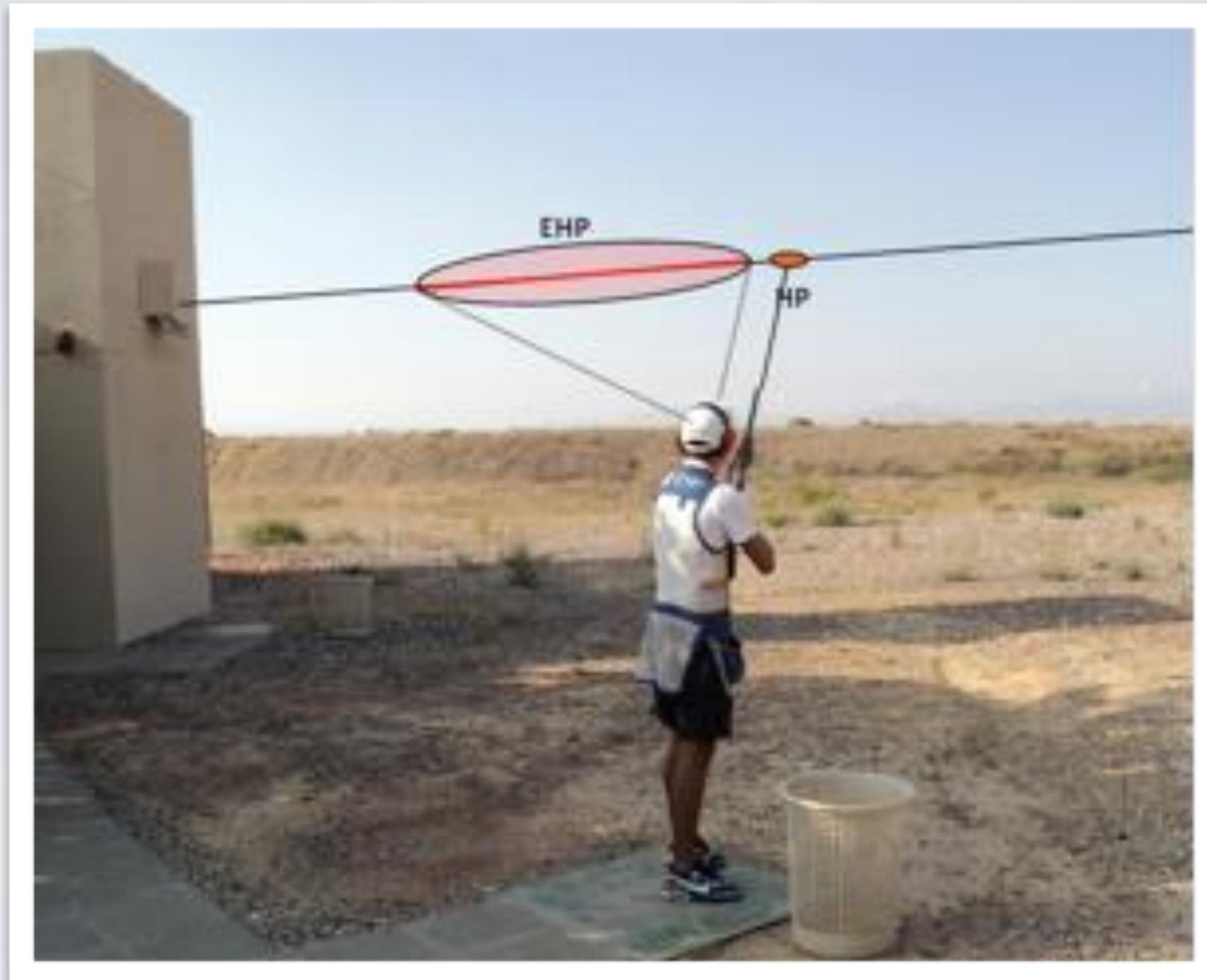
Skeet hold points



Puesto 1 - Alto



Puesto 2 - Alto



Puesto 3 - Alto



Puesto 4 - Alto



Puesto 4 - Bajo



Puesto 5 - Bajo



Puesto 6 - Bajo



Puesto 7 - Bajo



Puesto 8 - Alto



Puesto 8 - Bajo



Encarando el arma



El encare

- Definición: Es el proceso de llevar el arma al hombro y alinear el cañón con la vista del tirador.





El encare TRAP

- Mounting the gun is always in advance of calling for the target
- More time is available to ensure the gun is mounted correctly
- Diversos metodos aplicables
- Todos los metodos deben ser suaves y ejecutarse rapido



El encare

Encare horizontal

- Es el mas mas comun en trap (fosa)
- The gun is pushed out downrange and the stock brought to the shoulder in a horizontal movement
- The gun is controlled throughout the mount and is always pointing downrange in a safe manner

El encare

Encare horizontal





El encare

Encare alto

- Usado por algunos tiradores destacados
- The gun is pushed out and upwards. The stock is brought to the shoulder and the gun lowered to the hold point
- Este tipo de encare permite al tirador facilmente llevar el arma al mismo lugar del hombro durante el encare.

El encare

Encare alto





El encare

Encare en Skeet

- El encare se ejecuta como UN solo movimiento
- La punta del cañon se mantiene justo debajo de la linea de vuelo del plato
- El arma pivoteara a traves de la punta del cañon al tiempo que la culata llega al hombro
- Cualquier rotacion de la parte superior del cuerpo debe ocurrir mientras se levanta el arma



Eye Hold



Eye Hold

- Donde esta el “ojo” mirando el plato?
- Puede variar segun el fondo, el primer plano, clima, luz
- La trayectoria es conocida en Skeet y Doble Trap
 - Posicion del ojo constante
- En Trap – se requiere atencion a la posicion



Altura del ojo y la banda

- A mayor altura sobre la banda mayor visibilidad del plato
- Demasiada altura – el ojo pierde relacion con el arma
- Baja posicion en Skeet – Trayectoria plana del plato
- Alta en Doble Trap y Trap – Trayectoria ascendente del plato

Altura del ojo y la caseta Trap



- Que tan alto mirar sobre la caseta para encontrar el objetivo en vuelo?
- Encontrar el punto normal y ajustarlo segun se necesite
- No hacer cambios bruscos durante **hold position**
- Mantener ajustes simples y progresivos.

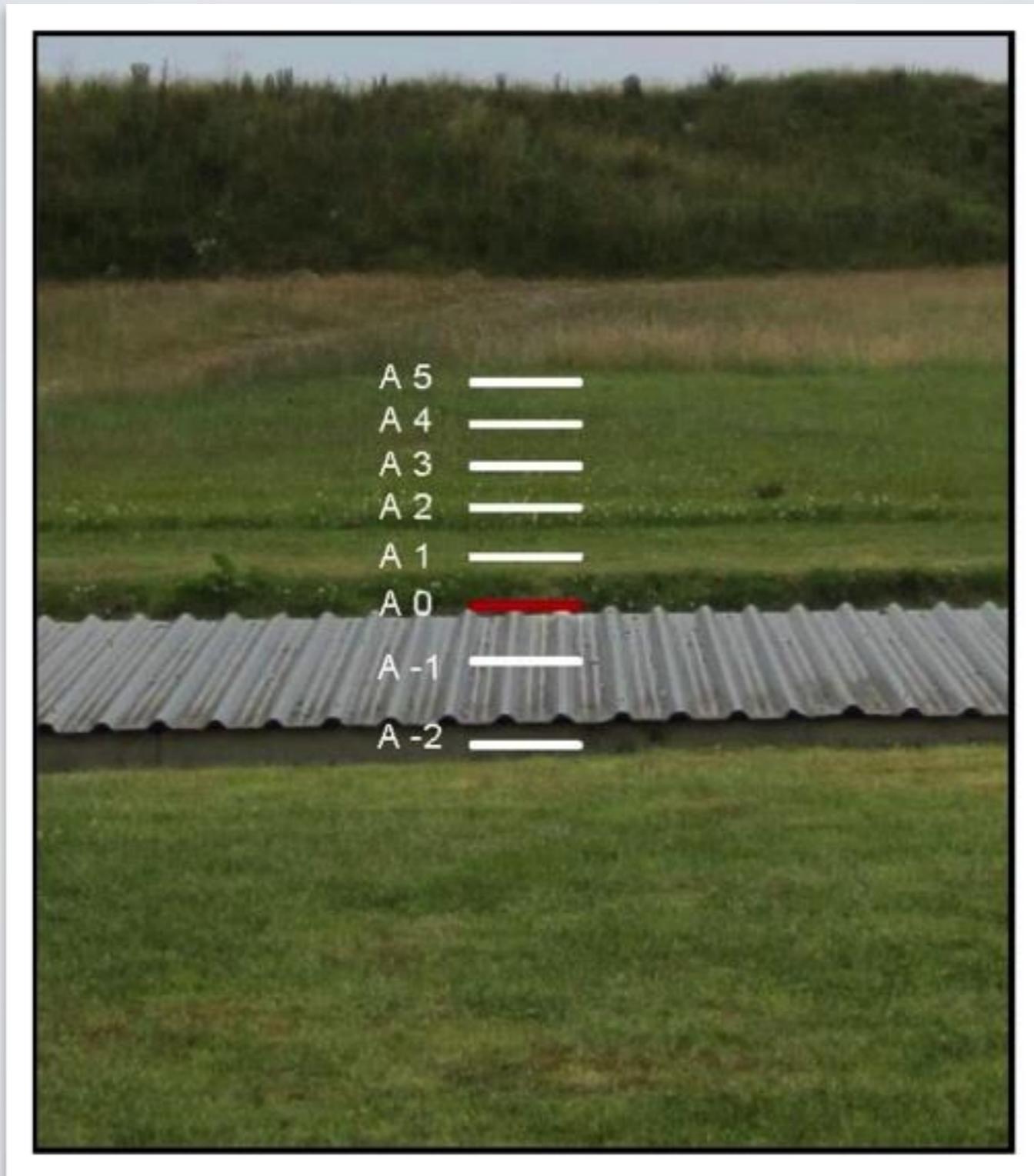
Altura del ojo

Factores a considerar



- Clima y luz
- Tipo y construcción de **Traps**
- Punto cruce del plato
- Velocidad del tirador hacia el plato
- Tiempo de reacción a la salida del plato
- Primer plano/Fondo
- Tipo de banda del arma
- Donde esta **the gun hold point**

Trap Eye Hold - Scale





Pidiendo el plato

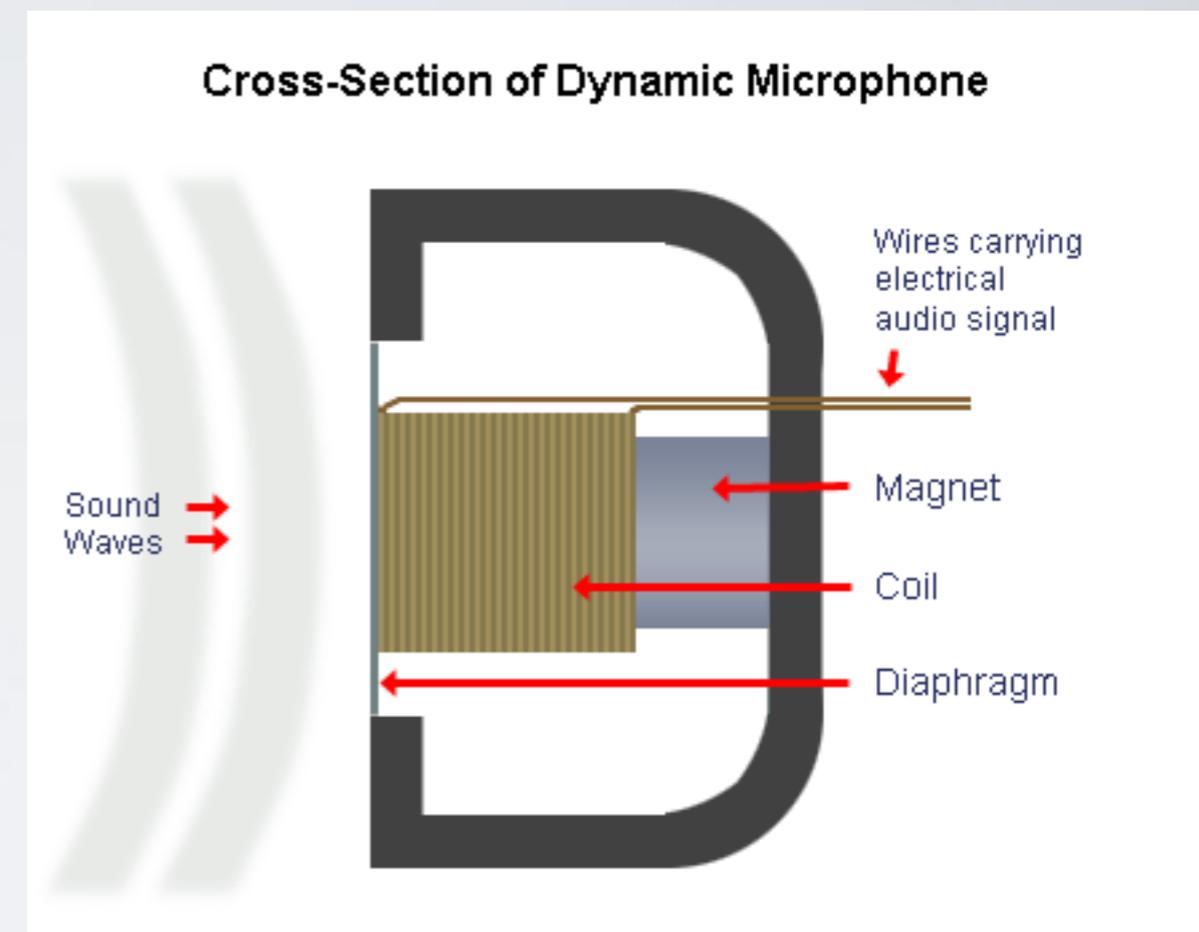
Proposito del llamado

- Que salga el plato
- Termino de la fase de preparacion
- Previo a la fase de movimiento



Salida acustica

- Salida electro-mecanica
- El microfono es la interfaz humana/**trap**
- Volumen suficiente para que se ejecute la salida del plato
- Evitar ruidos/sonidos para evitar salidas accidentales del plato



Variedad de llamados

- Llamado de diafragma
- Llamado “crescendo”
- Llamado standard



Preguntas!!



- Que tipo de llamado utilizas para llamar al plato?
- Por que usar el llamado, cual es la razon para hacerlo?
- Siempre has usado ese tipo de llamado o lo has cambiado?



Vuelo del plato

Vuelo del plato

- Duracion del vuelo
- Mirando el plato
- Ojos primero!
- Ambos ojos abiertos



Duracion del vuelo



Ojos primero





Moviendose hacia el plato



Movimiento inicial hacia el plato

- Es la fase crítica del tiro
- El movimiento debe ser suave y controlado, y sincronizado hacia el plato.
- Los errores típicos ocurren debido a misreading of the target, el tirador es sorprendido por el plato y cuando el movimiento es “snappy” y descontrolado



Timing hacia el plato

- El tiempo en llevar el arma hacia el plato lista para gatillar
- La velocidad del movimiento del arma debe ser mayor que la del plato, mientras mas veloz, antes se llega al plato
- El timing debe ser constante, es una buena medida para identificar que tan bien preparado esta el tirador.



Movimiento sincronizado

- Todo movimiento debe ocurrir al mismo tiempo y en coordinacion
- Skeet – El arma sube y el cañon se dirige al plato mientras el cuerpo se mueve para ejecutar el tiro
- Trap – El arma se dirige en un movimiento suave hacia el plato con el cuerpo moviendose con torso y caderas



Transición hacia el plato

- **Movimiento suave y controlado**
- Considerar la velocidad del plato – Estar preparado
- Considerar la dirección del vuelo – mantener la línea movimiento acorde al vuelo del plato
- La velocidad con que se dirige el arma hacia el plato es esencial para el éxito

Overtaking the Target



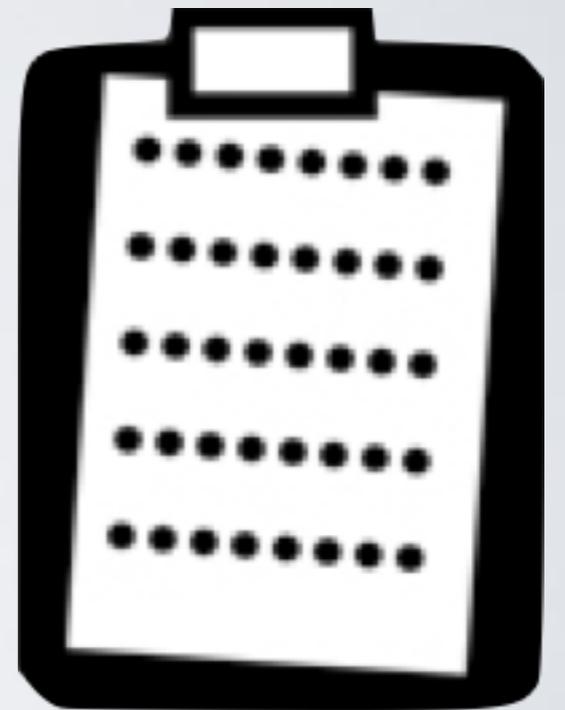


Ejecutando el disparo

- Trap – Cuando la punta del cañon pase sobre el plato
- Skeet - **perceived lead vs. actual lead**
- **Sight Picture - as the eyes align with the target/barrel, the shot is triggered**

Actividad de clase

- Tema: Considerar los factores del movimiento del arma hacia el plato
- Discutir:
 - Cuales son los factores mas importantes
 - Es todo sobre el timing?
 - Que pasa con el instinto – sensacion natural?



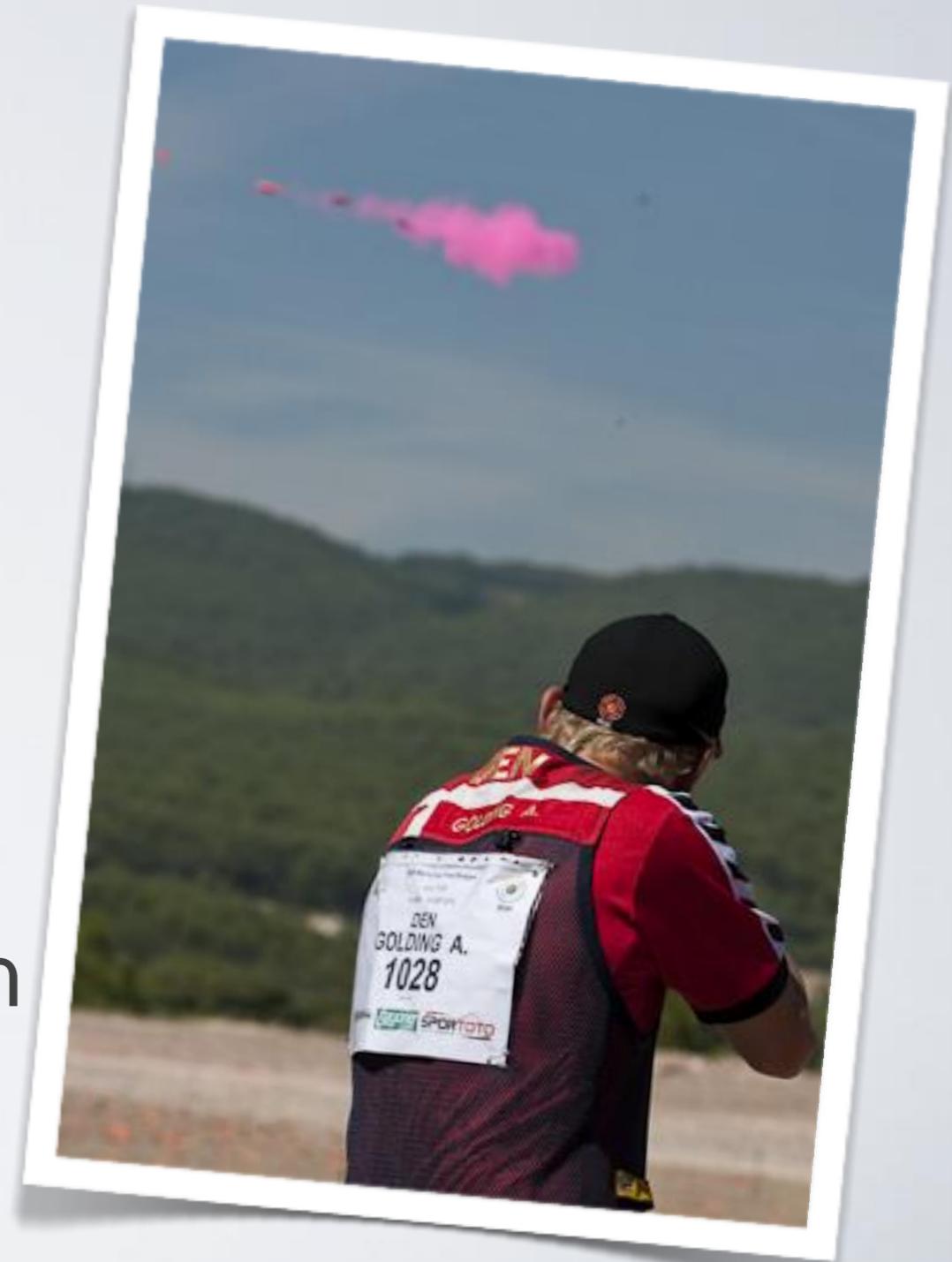
Despues del disparo



- Realizacion del tiro – saber que el tiro dio con el plato
- Claves - Confianza, movimiento suave, control del arma
- Errores comunes – levantar la cabeza, pestañear, inclinarse hacia atras

Movimiento luego del disparo

- Claves – controlar el arma, misma dirección que la trayectoria del plato, control del movimiento para volver al doble
- Errores comunes – disminuir la velocidad llegando al plato, chequear alineamiento del cañon con el plato





Dobles

- Rapidez del tiro del primer plato es esencial
- Disminuir velocidad solo despues de gatillar
- Movimiento post-tiro debe ser corto
- El movimiento debe acelerar suavemente para el segundo tiro

Desarme



- Terminar el tiro suavemente y con control
- De forma segura remover cartuchos y depositarlos en basureros dispuestos para ello
- Evitar muestras de rabia o frustracion con el tiro
- Concentrarse en lo que viene



Analizar el tiro



- Tomarse un par de segundos para analizar el tiro
- Distinguir entre errores genuinos y errores en la técnica
- Tomar decisiones claras basadas en su experiencia
- No dudar del tiro, avanzar con confianza





Despues de una ronda/serie

- Conversar con su tirador despues de la ronda/serie
- Identificar problemas sobre la tecnica
- Concentrarse en lo positivo pero dar a conocer los problemas existentes
- Comenzar preparacion para la siguiente serie



Despues de la competencia

- **Perform a debrief of your team**
- Mantener conversaciones individuales en privado
- Usar el feedback de los tiradores para mejorar el plan de desarrollo
- No confiarse de la memoria – dejar registros escritos!



Preguntas