

Entrenamiento día 29 de noviembre.

- **1- fase de calentamiento habitual .15 minutos.**
- **2- fase de tiro en seco (TS) . 20 minutos.**
 - Brazo derecho. mantener en posición de disparo 30 seg. 4 veces cada una = 4 min.
 - Brazo izquierdo. mantener en posición de disparo 20 seg.. 3 veces cada una = 2 min.
 - Cuatro TS sobre pared (sin blanco) - concentración sobre **respiración**. Mantener posición de disparo optima (5-7 segundos) . +/-4 minutos
 - Cuatro TS sobre pared(sin blanco -concentración sobre **tono muscular**. Mantener posición de disparo optima (5-7 segundos. +/-4 minutos
 - Cinco TS sobre blanco - concentración sobre **visualización** (punto mira nítido) Mantener posición de disparo optima (5-7 segundos. +/-5 minutos
 - Siete TS sobre blanco - Concentración sobre **coordinación general**. +/-7 minutos
- **3-COORDINACION. Trabajo que mecaniza fases del disparo, con foco específico en la coordinación.**
- *El tirador realizara los ejercicios siguiendo (simultáneamente) las instrucciones del entrenador*
- 3.1 *posición de tiro inicial*, situación relajada. Cuerpo sin tensión. Pistola apoyada. Respiración , concentración.
- 3.2 *posición punto de partida*. Pistola empuñada, sin tensión. Alineación perfecta hombros , brazo, blanco.
 - **Tensión muscular de hombro a muñeca, firme.1**
- 3.3 *subimos a fondo blanco*, alineamos punto de mira al alza. Control presión empuñamiento estable, firme, sensible. Llenamos pulmones. Dedo índice suelto.
 - **Visualización punto de mira fija e inalterable 2**
- 3.4 *bajamos a zona apuntamiento* (aprox en 2/3 seg). Puntos 1 y 2 estables, Inalterables. Reducimos 20% carga pulmonar y apnea.
 - **Mantenemos apuntamiento/parada .3**
- 3.5 a la voz de **YA**. El tirador realizara el disparo. No una decima antes. No un segundo después. A la voz de ya y ejerciendo una presión “mínima” sobre el disparador.
 - **Se realizara el disparo manteniendo INALTERABLES los puntos 1, 2 y 3 antes y después del disparo.**
- 3,6 a la voz de “bajen arma” , el tirador reposa la pistola en la mesa, volvemos a situación 3,1. breve análisis mental de la correcta ejecución del ejercicio o los puntos a mejorar (2/3 segundos). Respiración, concentración . Volvemos a empezar.

4- Preparacion para la competición. . Diana con observación

Entrenamiento de técnica referente al resultado del impacto, en este caso destinada al momento de entrar en competición.

- ❑ *3 minutos de preparación y ensaño.*
- ❑ **5 disparos** *en modo competición (sin limite de tiempo, aplicamos todas las técnicas para realizar el mejor disparo, renunciamos si es preciso, introducimos TS si es necesario mejorar alguna técnica. CADA DISPARO debe tener lectura previa a visualizar el cartón o pantalla.*

❑ ¿se donde se encuentra el tiro?

NO– analizamos el error, corregimos mentalmente. Visualizamos un disparo correcto y **repetimos**.

SI– indicamos puntuación y situación del mismo en el blanco (mentalmente)

A continuación observamos el resultado y comparamos con nuestra predicción. ¿hemos acertado?

NO. Analizamos el motivo, localizamos el error. Visualizamos el disparo correcto y **repetimos**.

SI. Reforzamos nuestra confianza (*), y **repetimos**

- ❑ *analizamos y comentamos cada serie de 5 disparos. Salimos del puesto para ello.*

- Repetimos desde inicio el proceso

- **5- ejercicio final .Retos personales. Duelos. Final.**

QUE HAGO SI.....

1- Hoy es que no paro nada

- ✓ Repasa tensión muscular general. Optimiza la secuencia al subir el arma, con tensión general de hombro a muñeca.
- ✓ Prueba en zona apuntamiento, en seco, con distintas presiones sobre la cachá, buscando la correcta.
- ✓ Realiza apuntamientos largos, en seco, hasta encontrar la estabilidad.
- ✓ Repasa secuencia de respiración anterior a iniciar disparo, practica ejercicios de respiración abdominal.

2-Se me va la vista al blanco

- ✓ Concentra tu vista en el punto en fase inicial de cada disparo, por encima de la diana, sin ningún elemento de fondo. Mantén y baja lentamente a zona de apuntamiento, dos o tres tiros en seco con este ejercicio.
- ✓ ¿Estas leyendo el disparo?.. Cada disparo debe leerse en las miras, si cada ejecución consigues leer el resultado en las miras, no se podrá ir la vista al blanco.
- ✓ Limpia tus ojos. Entre tiro y tiro, breves parpadeos; Fija la vista en puntos lejanos y luego enfoca otros cercanos; incluso abandona el puesto de tiro, sin descansar en la silla, y haz que tu vista cambie la dinámica del puesto de tiro.

3-Me cuesta mucho sacar el disparo

- ✓ Repasa tensión muscular que estas aplicando a la empuñadura. El dedo índice debe estar "liberado" de tensión, debes encontrar el equilibrio para empuñar con firmeza pero liberando el dedo índice.
- ✓ Confianza y determinación. Repasa si estas tirando con la confianza adecuada, eso te llevara a ser determinante en la ejecución.

4-Se me mueve al disparar

- ✓ Vigila si los tiempos en zona de apuntamiento y disparo son adecuados. Salirse de tu estándar (tiros demasiado rápidos -3seg) o tiros que sacamos fuera de nuestro rango (+6 seg), provocaran distorsión al sacar el disparo.
- ✓ El foco principal de nuestra atención es sacar el disparo, coordinación. Si se mueve al dispara, el foco estará en otro sitio.
- ✓ Practica varios TS hasta recuperar la fiabilidad en la salida del disparo.
- ✓ Recuerda, siempre, mantener tras el disparo 2 segundos la parada y vista en el punto.

5-He perdido la concentración

- ✓ Sal del puesto, dedica breves segundos en pensar porque perdiste la concentración, dedica tu tiempo a buscarla. Pensamiento positivo, recuerda tus entrenamientos, repasa las pautas habituales de cada tiro, y recuerda tu objetivo (buen trabajo+ buena ejecución+ lectura de cada tiro= resultados)

6- No se que me pasa.

- ✓ Empieza de cero, estés en la fase de la competición que estés. Deja el arma, deja el puesto y piensa brevemente en algo que tengas en mente ajeno al tiro. Dedícale unos minutos.
- ✓ Vuelve a tu puesto, no te pares a pensar en lo que ya llevas realizado, solo importa lo que queda por hacer.
- ✓ Repasa de uno en uno los elementos básicos antes de empezar a tirar.
 - ✓ Colócate en el puesto de tiro desde cero.
 - ✓ Empuña el arma como si fuera el principio de la competición.
 - ✓ Siente que tu cuerpo esta físicamente preparado, estable y cómodo en el empuñamiento.
 - ✓ Recuerda que tu competición no es lo que ya esta hecho, ni lo que queda por hacer. Es cada uno de los tiros que te quedan, de uno en uno y todos independientes de los demás.
 - ✓ Haz tus respiraciones, practica uno o varios TS con determinación.
 - ✓ Refuerza tu confianza basada en tus entrenamientos. Visualiza las mejores ejecuciones. Recuerda que sabes hacerlo.
 - ✓ Reinicia tu competición, y recuerda que no quieres un resultado, sino una correcta ejecución. Y repite proceso en cada uno de los disparos que te quedan.
 - ✓ Haciendo lo anterior, los disparos se leen en las miras, eso es incompatible con "no saber que me pasa."