



**CENTRO ESPECIALIZADO DE
TECNIFICACION DEPORTIVA
TIRO OLIMPICO CANTOBLANCO**

De conformidad con el Real Decreto 2195/2004, de 25 de Noviembre (B.O.E. de 2 de Noviembre), por la que se establece la posibilidad de cooperación del Consejo Superior de Deportes con los centros de alto rendimiento y de tecnificación deportiva, y de acuerdo con lo establecido en el Apartado Segundo de la Resolución del Secretario de Estado-Presidente del Consejo Superior de Deportes DE 17 DE Junio de 2002 (Boletín Oficial del Estado de 12 de Junio), por la que se clasifican las instalaciones deportivas para el desarrollo del deporte de alto nivel y de competición, la clasificación de los Centros se realizará por la Dirección General de Deportes del citado Consejo Superior de Deportes, y así por Resolución del Ilmo. Sr. Director General de Deportes del Consejo Superior de Deportes, se ha clasificado con fecha 10 de Septiembre como Centro Especializado de Tecnificación Deportiva de Tiro Olímpico Cantoblanco (Madrid)

1. DESCRIPCION DE L CETD TIRO OLIMPICO CANTOBLANCO:

- Instalación de Cantoblanco, de la Federación Madrileña de Tiro Olímpico, donde se realizan sus actividades bajo la tutela y coordinación de la Dirección General de Deporte de la Comunidad de Madrid, en el marco de la Ley 15/1994, de 28 de Diciembre del Deporte de la Comunidad de Madrid, y en consecuencia cumple el requisito de interes de autonómico.

- Cuenta con Instalaciones, y en concreto Galerías y Dotaciones específicas para las Modalidades competencia de la Federación, cual son Precisión y Plato.

- Los posibles asistentes al Centro e Instalaciones de la Federación cuentan para pernoctar con al Residencia de Estudiantes de la Universidad Autónoma, en ciclos estivales, durante todo el año la El Hotel de la Escuela de Hostelería de la Comunidad de Madrid en la Ciudad Escolar cerca de la Instalación, y los deportistas del GAC de la Real Federación Española de Tiro Olímpico la Residencia Joaquín Blume en el CAR del CSD, a 10 minutos de la Instalación.

- Servicio médico deportivo se lleva a cabo por el Centro de Medicina Deportiva de la Comunidad de Madrid, así como el Servicio Médico para los deportistas del GAC de la Real Federación Española de Tiro Olímpico, por el establecido por esta última.

2.- PLAN ESTRATEGICO DE LAS INSTALACIONES.

2.1.-ANTECEDENTES.

Desde aquel lejano día en que un grupo de amigos y aficionados al tiro se reunieran en la sala de armas del maestro de esgrima León Brontin y plasmaran su hermosa idea en un artículo así titulado, que apareciera en la revista "La Nación Militar", allá por los albores del siglo XX, el 11 de Marzo de 1.900, hasta casi final de este siglo, el tiro ha venido escribiendo su historia, brillante historia, por cierto, con tres medallas olímpicas:

- Santiago Pidal, Conde Mejorada del Campo - Tiro, París.
- Ángel León Gonzalo - Pistola libre, plata en Helsinki

- Jorge Guardiola Hay - Skeet, bronce en Seúl

Todos ellos de Madrid, nuestros ancestros y nuestra vocación siempre ha sido olímpica.

La vocación de Instalaciones de Tiro Olímpico de Canto Blanco, tiene como destino y fin la preparación técnica de deportistas de alto nivel, tanto de las modalidades olímpicas, de Campeonatos del Mundo y de Avancarga, sin dejar en el olvido el deporte no competitivo de tiempo libre y de ocio.

La evolución del deporte del tiro, sin remontarnos a otras épocas, pues ya en la Edad Media en Centro Europa se hacían concursos de tiro y son muchos los grabados y cuadros que así lo recogen, sino desde su institucionalización en España al inicio del siglo, hasta nuestros días en los que el tiro como deporte ha pasado de una actividad del carácter premilitar a una actividad estrictamente deportiva, tanto en su reglamentación, como en el material y equipos, y fundamentalmente en la técnica de su ejecución, tanto a nivel de preparación física como psicológica.

Somos conscientes que el deporte de alto nivel se considera de interés para el Estado, en tanto que constituye un factor esencial en el desarrollo deportivo, por el estímulo que supone para el fomento del deporte base, y en este sentido puede haber una buena promoción de nuestro deporte al tener más de 5.000 federados practicantes en nuestra Comunidad, a partir de la clasificación y adecuación de Cantoblanco como Centro de Alta Competición, ya que nuestro deporte tiene unas exigencias técnicas y científicas de preparación.

Conforme a lo establecido en la Ley 10/1.990, de 15 de Octubre, del Deporte, la Administración del Estado, como principio rector de su actuación, en colaboración con las Comunidades Autónomas debe procurar los medios necesarios para la preparación técnica y el apoyo científico

y médico de los deportistas de alto nivel, así como al tecnificación de los deportistas en el ámbito de la Legislación estatal y Autonómica.

La competición de alto nivel requiere unos espacios deportivos en las mejores condiciones para la práctica del deporte y la prestación de un buen número de servicios. Las características del área de competición son importantes para la consecución de marcas y de su bondad depende el éxito deportivo del acontecimiento. La dotación de servicios es esencial para cubrir las necesidades de la prensa, radio y televisión, para informar puntualmente a los espectadores y deportistas de los resultados, para atender a los espectadores e invitados de honor y proporcionar las máximas comodidades al público en general.

No es ajeno tampoco a la estructura de la Instalación su ubicación situado junto a una de las Universidades Públicas de Madrid, cual es la Universidad Autónoma de Madrid, que al asumir las competencias en materia de Universidades la Comunidad de Madrid a quedado adscrita a la misma, lo que facilita aún más el establecer sistemas de colaboración encaminados a mejorar la calidad de técnicas y estudios científicos aplicados a la preparación de nuestros deportistas de alto nivel.

Por otra parte esta ubicación física en Cantoblanco de la Instalación de Tiro Olímpico, convierte al mismo en la Instalación más cercana a un Aeropuerto, como es el de Madrid Barajas, que por la M-40 se encuentra a 10 minutos, o de la Estación de ferrocarril de Madrid-Chamartin, de la que se encuentra a 15 minutos, y en automóvil se encuentra en conexión por la M-40 con todas las Carreteras Nacionales Principales que parte del Centro de Madrid, del cual se sitúa a 20 minutos, a través de la doble red viaria de comunicación por la M-40 y M-30.

La determinación de las prestaciones que incluimos en el programa de la instalación se basa en

el conocimiento de los distintos tipos de usuarios que se van a mover en ella y de las funciones que estos han de desarrollar, por lo que los agrupamos:

Deportistas: incluye a los participantes en la competición y a su personal agregado, en las diversas actuaciones:

Competidores

Entrenando

Calentando

o como espectadores

Organización deportiva: Incluye a los técnicos y al personal que intervienen en el control, homologación de resultados, publicación y desarrollo de la competición deportiva.

Organización general: Incluye a los técnicos y personal que controlan el funcionamiento global de la instalación, la gestión de los servicios y el mantenimiento.

Prensa escrita, gráfica y electrónica: Los representantes acreditados cuya función es la transmisión de información, periodistas y fotógrafos.

Personalidades: Todos los invitados a la competición.

Público: Espectadores de la competición que acceden al recinto.

Cada uno de estos sectores tiene requerimientos distintos como consecuencia de su actividad y por tanto necesita de espacios adecuados a sus necesidades.

Cada uno de estos sectores, excepto el de organización general, requiere además niveles distintos de seguridad por lo que se evitarán los espacios de uso mixto no indispensables.

2.2.-FILOSOFÍA GENERAL, EVOLUCIÓN Y ESTRUCTURA.

La filosofía general de la Instalación de Tiro Olímpico de Cantoblanco, Madrid, será la formación continuada de deportistas, elevar su nivel técnico y apoyar a los grupos de elite en la mejora de sus prestaciones competitivas.

Sabido es que el Tiro Olímpico carece de centros o escuelas de tecnificación homologadas en nuestro país, donde los más jóvenes y los iniciados puedan realizar una preparación adecuada para su formación técnica y donde puedan conseguir una base adecuada que les lleve a pertenecer a los grupos de elite.

Así mismo, los tiradores de máximo nivel que no pertenecen al equipo nacional, o aquellos con posibilidades de entrar en el mismo, carecen de este tipo de centros donde aprender a superar sus dificultades y lograr los registros que le permitan acceder a la pura elite.

La iniciación de las actividades permitirá poner al alcance de todos los deportistas madrileños y de otras comunidades unos medios específicos, modernos y sofisticados, sin los cuales no podrían alcanzar metas que están a su alcance pero que, al no poder contar con ellos, no lograban explotar adecuadamente sus condiciones naturales, dado que, en este deporte, se vive en un estado excesivamente precario, sin un soporte técnico de base y sin una planificación que permita un rendimiento correcto.

El desarrollo que se realizará en Programas, permitirán una evolución positiva en grado sumo, por cuanto se tratará de formar a iniciados en un primer nivel, en su primera fase, para continuar con cursos de enseñanza de un segundo nivel, al que se unirán los ya formados en el plano provincial o regional, posteriormente un tercer nivel, con deportistas ya desarrollados a nivel nacional y por último un cuarto nivel donde se preparará a los tiradores que pertenezcan a la

elite, para completar su formación para la alta competición.

Debemos tener en cuenta que la integración de la Instalación como CETD, al ser nuevo en el ambiente deportivo del Tiro Olímpico, pondrá a disposición de los aficionados más aventajados un lugar único donde adquirir unos conocimientos imprescindibles en el día de hoy para poder triunfar en este deporte.

Ya se sabe que la técnica va mejorando cada día, pero el nuevo Centro, que parte de cero, tendrá que ir adquiriendo poco a poco esa experiencia tan vital y tan necesaria que tienen ya otros centros extranjeros, los cuales llevan muchos años trabajando en la formación de figuras.

Pero no cabe duda de que una buena organización, las ayudas y un planteamiento correcto, permitirán al Centro una evolución más eficaz, por eso la labor a desarrollar de inmediato, aplicando esta filosofía, nos permitirá también un progreso más rápido y evolutivo en el desarrollo de sus actividades.

Llega la Creación del Centro Especializado de Tecnificación deportiva de Tiro Olímpico de Cantoblanco en Madrid, en el momento más crítico del deporte del tiro al plato en nuestra Comunidad y en el Estado Español en general, pero grandes esperanzas en el tiempo.

Las especialidades olímpicas, como consecuencia de las directrices impuestas por los organismos internacionales, se han ido separando en su reglamento cada vez más del deporte popular del que toma su origen el tiro de caza, y como consecuencia al coexistir con otras modalidades recogidas por la Federación Internacional con Armas Deportivas de Caza y el Compact Sporting, se ha producido un trasvase de tiradores a estas modalidades y la pérdida en algunos casos, como en el Skeet, casi definitiva del necesario grupo de tiradores del que nazca la semilla de futuros equipos de alta competición en las modalidades olímpicas.

Para cualquier tirador que acceda al tiro al plato desde la caza, cualesquiera de las modalidades olímpicas, con los reglamentos que actualmente se practican suponen, aun teniendo condiciones para la práctica de este deporte, una dedicación de entre 3 a 5 años, según calidad y cantidad del esfuerzo, para alcanzar un nivel de competición internacional, por la forma autodidacta en que recorre este camino.

Por todo ello la filosofía general de la actuación pretende ofrecer una regeneración del tejido deportivo, creando los medios necesarios para acortar los plazos de preparación, ofreciendo a los deportistas todos los conocimientos teóricos y prácticos que les faciliten una evolución rápida y dotar a una amplia base de tiradores de los conocimientos fundamentales para la práctica del tiro al plato en general.

Dentro de esa base de conocimientos para el cuerpo docente quedan dos principales objetivos:

- Desviar el atavismo genético “el amor a las armas”, con un arraigo profundo en el pueblo y con un factor educativo positivo, el desviar esa tendencia hacia la práctica deportiva con unos elementos de origen bélico o de agresión entre las especies.
- Hacer comprender a los deportistas que nuestro deporte es un claro exponente de la habilidad máxima del individuo, y que su máxima posibilidad de realización deportiva está en la práctica de las modalidades olímpicas sin abandonar por supuesto, en cuanto su preparación lo permita, otras más amenas.

2.3.- OBJETIVOS GENERALES.

La Ley del Deporte de la Comunidad de Madrid, fija las funciones de las federaciones deportivas madrileñas, esta regulación pretende entre otros aspectos, la regulación y organización del

deporte específico, tiro en las diversas modalidades, para cuyo desarrollo y colaboración con el resto de las entidades, Real Federación Española de Tiro Olímpico, Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid y Consejo Superior de Deportes, cuenta con las instalaciones de Canto Blanco.

Con la calificación como Centro Especializado de Tecnificación de Tiro Olímpico de Cantoblanco se pretenden alcanzar los siguientes objetivos:

Entrenamiento de Deportistas de Alto Nivel.

Las modalidades deportivas que se desarrollarán como especialidad para deportistas de alto nivel, son las comprendidas en el programa olímpico:

Pistola libre

Pistola velocidad

Pistola Aire

Pistola deportiva

Carabina 3x40

Carabina 3x20

Carabina Match

Blanco móvil olímpico

Carabina aire

Foso Olímpico

Skeet

Doble Trap

- Competiciones de nivel estatal.

Obtener y mantener un número suficiente de tiradores al máximo nivel, que compondrán los equipos que representaran a la FMTO, en los compromisos que tenga que asumir.

- Competiciones de ámbito autonómico.

Potenciar las competiciones deportivas oficiales de todas las modalidades, en todo el territorio de la Comunidad de Madrid.

- Promover y difundir el deporte del tiro, entre la juventud, con modalidades de aire.

- La colaboración y coordinación de las actividades deportivas con instituciones de la Administración Central, Autonómica y Local.

- La organización de actividades, lúdico culturales y de deporte de ocio, como oferta para los no inmersos en la rigidez del deporte de competición.

- La colaboración con la Administración Autonómica, con los Municipios u otras entidades, para ordenar, promover y fomentar la formación y perfeccionamiento de los Técnicos Deportivos.

- Potenciar las acciones tendentes a difundir la imagen del tiro como fenómeno beneficioso para el individuo, a través de su conocimiento por las Autoridades.

- Mantener la presencia de la FMTO, en actos deportivos, culturales y sociales.

- a) Mejorar la calidad técnica de los asistentes

- b) Mejorar su condición competitiva

- c) Procurar que un mayor número de deportistas accedan a los grupos de élite

- d) Que los grupos de élite lleguen a su máximo nivel de rendimiento

Dispensar especial atención a aquellos deportistas que puedan aportar una mejora de sus conocimientos en un corto plazo.

Reducir con el tiempo la edad de formación para que el deporte de élite pueda abastecerse, en un plazo medio, de deportistas con un máximo de posibilidades y con la edad idónea para lograr un alto rendimiento en las pruebas de mayor nivel.

Aportar un servicio completo de formación en los que estén integrados desde el primer nivel hasta la élite, en una labor a largo plazo de acuerdo con los siguientes apartados:

- a) Una buena Preparación Física.
- b) Una inmejorable preparación Técnica.
- c) Una formación competitiva idónea.
- d) Una preparación psicológica con mentalidad para solventar los problemas competitivos.
- e) Una educación deportiva que le permita tanto aceptar los grandes reveses y aprender de los mismos, que aceptar las victorias como fruto natural de una buena planificación.

CAPTACIÓN DE NUEVOS TIRADORES Y ENTRENADORES EN LAS MODALIDADES DE ALTA COMPETICIÓN.

La materia de estos cursos comprenderá la materia básica desde las generalidades, pasando por las armas, las municiones, la descripción de las modalidades y la presentación de un MODELO DEPORTIVO para todas ellas, con enseñanza de las técnicas de tiro.

La exposición de estos cursos se hará desde un doble punto de vista, desde el del tirador y desde el del entrenador, buscando abrir vocaciones deportivas en ambas facetas.

PERFECCIONAMIENTO DE TIRADORES INICIADOS. PARA TIRADORES Y ENTRENADORES.

Cursos monográficos de las diferentes modalidades deportivas, abarcando todas las realizables con escopeta para facilitar el trasvase de las no olímpicas a las olímpicas.

A CORTO PLAZO. CURSOS DE PERFECCIONAMIENTO PARA A.R.D. PARA MODALIDADES ESPECÍFICAS. TIRADORES Y ENTRENADORES.

A MEDIO PLAZO. SERVICIO DE ELABORACIÓN DE PLANIFICACIÓN INDIVIDUALIZADA PARA TIRADORES.

En este apartado el Centro proporcionará la planificación individualizada de los tiradores, en base a sus objetivos deportivos, y de los equipos que así lo soliciten, además de celebrar los cursos necesarios para permitir que otros entrenadores conozcan las bases teóricas y prácticas en los cursos de perfeccionamiento de nuestro centro.

A LARGO PLAZO. LANZAMIENTO DE PROGRAMAS INTERNACIONALES PARA PERFECCIONAMIENTO Y PLANIFICACIÓN DE A.R.D.

A MEDIO Y LARGO PLAZO. DESARROLLO DE PROYECTOS TÉCNICOS COLABORADORES EN LA FILOSOFÍA GENERAL DEL PROYECTO.

El Centro de Tecnificación de Canto Blanco impartiría sesiones de entrenamiento con Técnicos altamente cualificados que aplican sistemas de entrenamiento con el objetivo de elevar en nivel técnico-deportivo de los tiradores.

El objetivo del Centro es realizar entrenamientos directos de mejora y no dar conocimientos teóricos de titulación.

Todos los conocimientos teóricos se realizan sobre la marcha en el lugar del entrenamiento, es por lo tanto un contacto directo Entrenador-Deportista limitado en el tiempo.

El Centro distinguiría constante y puntualmente entre los niveles de los tiradores, para lo cual los entrenadores tienen una gran cualificación e inciden directamente en los intereses de los tiradores.

El Centro realizaría sesiones de entrenamientos en los diferentes Niveles para todas las Pruebas y Especialidades del Tiro Olímpico, atendiendo a las prioridades e intereses de los tiradores.

Los Entrenadores están en posesión de la más alta cualificación técnica, pedagógica y didáctica para adaptarse constantemente a las necesidades de los tiradores para obtener su máximo rendimiento.

El Entrenador Técnico se ajusta al nivel y necesidades del tirador, haciendo las correcciones oportunas y dando los consejos necesarios de forma asequible para su asimilación.

Utiliza, según el nivel del tirador los ejercicios de iniciación, destreza, enriquecimiento o de especialización.

El Entrenador, al final del proceso, confecciona y entrega una Planificación Deportiva que debe seguir el tirador para alcanzar los objetivos consensuados.

El Psicólogo se adapta a la personalidad del tirador buscando la aplicación directa a su prueba.

Todo su trabajo está enfocado a determinar unas pautas de comportamiento que, mediante la aplicación directa y práctica, incidan en la mejora del tirador.

El Preparador Físico se adapta a la constitución físico-anatómica del tirador así como a las necesidades de su prueba.

El P.F. distingue entre los niveles, dando a los tiradores del I Nivel conocimientos Básicos del Ejercicio Físico y necesidades Físicas elementales. A los del II Nivel, requerimientos Físicos para la mejora, y a los del III Nivel, condiciones indispensables del Entrenamiento Físico para la Alta Competición.

El Servicio Médico analiza la situación física marcando las pautas y realizando, en el caso de una continuidad, las evaluaciones pertinentes, dentro de la actividad específica del Centro de Medicina Deportiva.

Al final de las sesiones, el tirador tiene un conocimiento exacto de su estado físico y recomendaciones que debe poner en práctica.

En el II y III Nivel, el tirador pasa un análisis optométrico, recibiendo en el III los sistemas de Entrenamiento necesarios.

El procedimiento a emplear es el del entrenamiento deportivo: Aplicación directa del entrenamiento por el Entrenador Técnico con apoyo del Psicólogo, Análisis Médicos adaptados al Tiro y Preparación Física. Todo ello enfocado y desarrollado mediante sesiones prácticas en los tres niveles que se exponen:

I Nivel.- Introducción a la competición-práctica deportiva de tiradores noveles.

II Nivel.- Mejora del nivel competitivo de tiradores ya iniciados y que desean progresar.

III Nivel.- Alta especialización.

I Nivel.- Dirigido a tiradores que quieren mejorar su nivel técnico-deportivo y que después de conseguir la licencia deportiva desean seguir en la práctica del tiro.

El objetivo es, por lo tanto, elevar el nivel adquiriendo unos resultados

“gratificantes”.

Proceso:

El tirador:

- Pasa un reconocimiento médico con interpretaciones y consejos a seguir.
- Se somete a un proceso de enseñanza --práctica-corrección-práctica-- de unos ejercicios específicos para subir su nivel.
- Recibe los consejos oportunos directamente del entrenador.
- Recibe un conocimiento del Reglamento de Competición, de la Mecánica del Arma, así como unas directrices sobre Psicología y hábitos de Ejercicio Físico.

II Nivel.- Se dirige a los tiradores experimentados que llevando un tiempo practicando o compitiendo desean elevar su nivel de resultados.

Proceso.

El Tirador recibe:

- Un entrenamiento técnico basado en las particularidades de su prueba.
- Los consejos oportunos para eliminar defectos y reafirmar virtudes con un análisis de adaptación particular del material.
- Una aplicación exhaustiva de los procedimientos de entrenamiento: análisis-corrección-repetición de los gestos técnicos.
- Un seguimiento médico mediante pruebas de esfuerzo y analíticas, así como optométricas.
- Unas directrices de comportamiento competitivo mediante aplicación de

técnicas de psicología.

- Unos entrenamientos físicos

Al final del proceso de entrenamiento de éste Nivel, el Tirador recibe una planificación del entrenamiento con todos los factores a tener en cuenta para alcanzar él o los objetivos fijados a corto o medio plazo.

III Nivel.- Se dirige a tiradores de alto Nivel que desean mejorar de cara a la Alta Competición siendo necesaria la aplicación de procedimientos y medios especiales.

El Tirador recibe:

- Un examen médico compuesto de: Pruebas de Esfuerzo, Analítica y Optométricas, con las indicaciones oportunas para su mejora.
- Un régimen dietético específico enfocado al entrenamiento y a la competición.
- Un Plan de Preparación Física basado en unos Test Específicos y que está enfocado a su prueba.
- Un entrenamiento técnico que está basado en una serie de ejercicios específicos, en el Análisis Biomecánico del gesto técnico y de la postura así como de la correlación con su arma y la elección de la munición.
- Una dirección Psicológica para el proceso de entrenamiento, competición y hábitos sociales.

Con todos los parámetros estudiados, al tirador se le entrega una Planificación del Entrenamiento dirigida a conseguir los objetivos fijados.

A corto plazo:

Las modalidades olímpicas de arma corta, Pistola Libre y Pistola Velocidad, han sufrido en los últimos tiempos un retroceso en el número de participantes así como en las puntuaciones.

Se pretende aumentar el número de participantes en estas modalidades, en el resto se pretende aumentar las marcas a las mínimas olímpicas MQS, en los Campeonatos del Mundo y de Avancarga se establecen como objetivos aumentar el número de deportistas con marca mínima internacional.

Objetivos específicos modalidades olímpicas

A CORTO PLAZO	ESTADO ACTUAL		OBJETIVOS	
MODALIDAD	N ° PARTICIPANTES MEDIA ANUAL	MARCA MÍNIMA FMTO 1998	AUMENTAR PARTICIPACION A:	CONSEGUIR AUMENTAR O IGUALAR A MQS
PISTOLA LIBRE	40	540	70	15 TIRADORES
PISTOLA VELOCIDAD	20	579	40	10 TIRADORES
PISTOLA NEUMÁTICA	200	577	--	25 TIRADORES
PISTOLA DEPORTIVA	10	586	25	5 TIRADORES
CARABINA 3X40	40	1149	50	20 TIRADORES
CARABINA 3X20	25	--	--	2 TIRADORES

CARABINA MATCH	60	594	80	20 TIRADORES
CARABINA AIRE	80	585	80	25 TIRADORES
B. MOVIL OLIMPICO	--	--	--	--

Objetivos específicos modalidades deportivas

A CORTO PLAZO	ESTADO ACTUAL		OBJETIVOS	
MODALIDAD	Nº PARTICIPANTES MEDIA /ANUAL	MARCA MÁXIMA FMTO 1998	AUMENTAR PARTICIPACIÓN A:	AUMENTAR O IGUALAR MARCA CTOS. MUNDO
FUEGO CENTRAL	125	584	--	50 TIRADORES
PISTOLA STANDARD	150	563	--	60 TIRADORES
PIST. SEMIA. G. C.	180	571	--	--
FUSIL 300 M.	50	581	--	10 TIRADORES

Objetivos específicos modalidades avancarga

A CORTO PLAZO	ESTADO ACTUAL		OBJETIVOS	
MODALIDAD	Nº PARTICIPANTES MEDIA /ANUAL	MARCA MÁXIMA FMTO 1998	AUMENTAR PARTICIPACIÓN A:	MEDALLAS CTO. EUROPA Y MUNDIALES
ARMAS CORTAS 25M	75	98	12	14

ARMAS LARGAS 50M	50	97	10	12
ARMAS LARGAS 100M	50	96	8	10

2.4.- CRITERIOS OBJETIVOS DE SELECCIÓN DE DEPORTISTAS.

(Acceso, permanencia y exclusión año 2.007)

a) INTRODUCCIÓN:

La temporada actual¹ de nuevo nos plantea la necesidad de reconsiderar la constitución del Grupo de Alta Competición en las categorías de Seniors, Damas, Juniors Masculinos y Femeninos, con tres objetivos fundamentales que en orden cronológico y de importancia son los siguientes:

1.- Participar en las distintas Concentraciones Técnicas y Consultings que puedan establecerse dentro de la Planificación Deportiva de la temporada actual.

2.- Asistir a las Competiciones Internacionales programadas para este año en las que se pondrán en juego Plazas Olímpicas en las diferentes modalidades para participar en los Juegos Olímpicos.

3.- Competir en los Juegos Olímpicos del año 2.008 con las máximas garantías de obtención de éxitos deportivos en las distintas modalidades en las que podamos estar presentes.

b) CRITERIOS DE SELECCIÓN:

2.1.- Generalidades:

Comenzamos la presente temporada partiendo de los deportistas que en aplicación de la

¹ Entendemos por temporada actual el espacio temporal que va desde la última competición del año 2005 hasta la última competición del año 2.006.

Normativa de Alta Competición del año 2.007 contrajeron méritos deportivos suficientes como para formar parte del G.A.C. durante 2.007.

Este grupo de tiradores, siempre que cumplan con los requisitos exigidos en la Normativa de Alta Competición de la presente temporada, podrán integrarse dentro del Grupo de Alta Competición, y seguir los planes de preparación técnica, física y psicológica, con vistas a cubrir este nuevo año de preparación en competiciones de ámbito internacional.

2.2.- Proceso de selección:

2.2.1.- El grupo de Alta Competición (G.A.C.) se constituirá de acuerdo con los siguientes criterios:

GRUPO 1º NIVEL:

1.- Haber conseguido medalla o haber sido finalista en una de las competiciones consideradas de primer rango dentro del Calendario de Competiciones de la I.S.S.F.

- Juegos Olímpicos Mantiene durante dos años la condición de miembro del G.A.C.

- Campeonato del Mundo en categoría absoluta Mantiene durante dos años la condición de miembro del G.A.C.

- Campeonato de Europa en categoría absoluta.

- Copas del Mundo.

- Copa Mundial Final.

GRUPO 2º NIVEL:

1.- Haber conseguido medalla en competiciones consideradas de segundo rango dentro

del Calendario de Competiciones de la I.S.S.F., en las cuales hayan participado al menos tiradores de seis países por modalidad.

Grandes Premios Internacionales.

- Juegos del Mediterráneo.

- Programados por las Federaciones Internacionales.

2.- Haber batido o igualado durante la temporada anterior algún récord de España absoluto con o sin final en las modalidades olímpicas.

3.- Haber conseguido puestos del 9 al 15 en las competiciones referidas de primer rango.

GRUPO 3º NIVEL:

1.- Haber conseguido puestos del 1 al 10 en Campeonato del Mundo o Campeonato de Europa Juniors.

2.- Haber superado o igualado algún récord de España en categoría Junior con o sin final en modalidades olímpicas.

3.- Ser el Campeón de España absoluto (Senior o Damas) en modalidades olímpicas.

4.- Ser el ganador de la Copa SS.MM. el Rey y la Reina.

5.- Ser finalista en competiciones internacionales con participación de tiradores de al menos 6 países por modalidad.

GRUPO 4º NIVEL:

1.- Haber conseguido durante la temporada actual o la anterior por lo menos una vez la marca A de Seniors y Damas o la marca D de Juniors Masculinos y Femeninos en las competiciones nacionales o internacionales celebradas durante la temporada actual o la anterior.

2.- Haber conseguido como mínimo dos veces las marcas B de Seniors y Damas o E de Juniors Masculinos y Femeninos en las competiciones nacionales o internacionales celebradas durante la temporada actual o la anterior.

3.- Haber conseguido medalla en el Campeonato de España de Armas Olímpicas en categorías absolutas (Seniors o Damas) o Juniors.

4.- Haber conseguido medalla en la Copa de SS. MM. el Rey y la Reina o en la Copa Príncipe de Asturias.

Marcas mínimas.

Además de los requisitos establecidos por cada uno de los distintos niveles y partiendo de los resultados recogidos de las distintas competiciones internacionales desarrolladas hasta ahora, hemos confeccionado el cuadro que a continuación se expone y donde aparecen las marcas mínimas, por modalidad y categoría, que serán necesario alcanzar y mantener para poder optar a los dos escalones siguientes:

- Integrarse en el grupo de Alta Competición.

- Participar en competiciones internacionales.

MODALIDAD	Seniors y Damas		Juniors Masc. y Fem.		
	A	B	C	D	E
C AC 40 Carabina Aire Comprimido 40 disp.	393	389	391	388	382
C AC 60 Carabina Aire Comprimido 60 disp.	591	585	585	582	575

P AC 40 Pistola Aire Comprimido 40 disp.	378	376	375	371	368
P AC 60 Pistola Aire Comprimido 60 disp.	580	574	573	567	564
C 3 x 40 Carabina Tres Posiciones Seniors.	1162	1155	1146	1141	1137
CT 60 Carabina Tendido.	593	590	590	587	584
P LIB Pistola Libre.	557	552	547	541	539
P RAP Pistola Tiro Rápido.	582	575	571	568	567
C 3 x 20 Carabina Tres Posiciones Damas.	575	567	569	565	559
P DEP Pistola Deportiva.	578	571	570	560	559

A.- Puntuación mínima para poder participar en Competiciones Internacionales.

B.- Puntuación mínima para formar parte del Grupo de Alta Competición.

C.- Puntuación mínima para la participación de Juniors en Competiciones Internacionales de rango superior.

D.- Puntuación mínima para la participación de Juniors en Competiciones Internacionales Juniors.

E.- Puntuación mínima para formar parte del Grupo de Alta Competición Junior.

2.5.- RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS.

- MATERIALES.

Descripción de las instalaciones.

Zona de espera cubierta, comprende la oficina de organización de competiciones, dotada de una unidad informática completa. Oficina de venta de munición, en ella se encuentra la centralización del sistema de alarmas y caja fuerte de uso diario, esta consta de detectores contra todo tipo de intrusión con sistemas electrónicos y blindajes. Amplios tableros de anuncios para información general.

Plaza de actos, con una superficie de 2.250 metros cuadrados, tribuna de autoridades y podium, con zonas de acceso y servicio para ubicaciones multifuncionales, etc. En esta zona hay un parque infantil y mobiliario urbano para acompañantes, pasos peatonales y aceras pavimentadas.

Galerías de tiro:

Galería electrónica:

Dentro de la instalación se ha acotado una zona de uso restringido, en la que se han montado los siguientes equipos:

Seis blancos electrónicos para las modalidades olímpicas de carabina 22 a cincuenta metros.

El blanco electrónico permite a los tiradores practicar todas las modalidades olímpicas de precisión con la comodidad que supone visualizar todos los impactos sin tener que usar catalejos o sistemas mecánicos para arrastre de dianas.

A través de un monitor informático, cada tirador conoce el punto exacto del impacto y la puntuación obtenida, consiguiendo además una copia en papel de los mismos.

El principio de funcionamiento del blanco electrónico es la medición de la propagación del sonido que produce el proyectil al atravesar el portablancos, la medición la

realizan seis micrófonos situados en el borde exterior del portablancos que envían sus datos a un procesador, el cual compara las diferencias de tiempo entre unos y otros.

Dos juegos de cinco blancos cada uno con el mecanismo de señalización en verde/rojo y la unidad de control de tiempos, por medio de esta unidad de control, los blancos de la línea se activan al mismo tiempo, los impactos sólo se evalúan durante la fase verde, los impactos que reciba el blanco durante la fase roja se evalúan con cero, apareciendo en pantalla el tiempo excedido, una vez finalizado el ejercicio la impresora master registra e imprime el resultado obtenido en cada blanco así como una copia de cada blanco con los impactos recibidos y los tiempos de su realización.

Sistema de grabación de imágenes.

Se ha montado un circuito cerrado de TV en color, operado mediante un sistema informático, que permite reproducir todos los movimientos del tirador, mezclarlos con otros, ralentizarlos, etc. para poder analizar todas las incidencias ocurridas en la secuencia del ejercicio. El software se ha desarrollado expresamente para esta FMTO.

Sistema informático para el tratamiento de la información de los entrenamientos, con los datos del deportista, modalidad, fecha y resultados obtenidos, tiempos de reacción y secuencias.

Parabalas trasero: compuesto de cazabalas metálicos protegidos por pantallas de caucho, lo que evita problemas de contaminación del suelo por plomo y otros componentes de los proyectiles.

Mesas de tiro: la galería cuenta con seis mesas de tiro para las modalidades de carabina a cincuenta metros, elevadas sobre el nivel del suelo y así evitar el efecto de

reverberación.

En el techo se han montado paneles acústicos, así como un separador para conseguir el mayor aislamiento de esta zona.

Pabellón de Aire Comprimido

Para modalidades olímpicas de Arma corta y larga de Aire Comprimido, a la distancia de 10 metros. En dos plantas, con capacidad de 110 puestos, cuenta con transportadores de blancos eléctricos de desplazamiento horizontal desde el puesto de tiro a la línea de blancos. Con acceso para personas con minusvalías. Almacenes, y zona para habilitar para otras disciplinas de Aire Comprimido y Sala de Finales, donde podrían ubicarse blancos electrónicos para 10 metros. Instalación eléctrica con suministro de 220 y 380, cuadros de protección completos. Sistemas de climatización de toda la Instalación, para una nave de más de 3000 metros cuadrados.

Este Pabellón por el número de puestos y las medidas de seguridad puede ser catalogado, como la Galería de Aire Comprimido más grande de Europa y la mejor dotada de medios.

Galerías de velocidad a 25 m

Cuatro puestos de tiro de ocho o treinta y dos tiradores según modalidad, olímpicas o deportivas, cuenta con cuatro juegos dobles de máquinas porta blancos, electro-mecánicas, accionadas desde la consola de mandos, con todos los programas para las modalidades de pistola velocidad, pistola standard y fuego central.

Galería de 25 y 50 metros.

Cuenta con sesenta puestos de tiro a la distancia de 25 y 50 metros para las modalidades de tiro deportivo de arma corta, arma larga para las disciplinas de Avancarga y las modalidades olímpicas de arma larga calibre 22. Cambiadores de blancos dobles manuales en los fosos de 25 y 50 metros.

Se ha ampliado esta galería con veinte puestos de tiro dotados de blancos electrónicos homologados por la I.S.S.F. para las modalidades olímpicas, los tiradores disponen de camastros abatibles para su utilización en posiciones reglamentarias (pie, rodilla y tendido).

Un juego de blancos móviles para la modalidad olímpica, electromecánica con circuito cerrado de televisión para el control de blancos desde el puesto de tiro. Completamente cerrada con iluminación artificial y calefacción eléctrica, suministro de 220, cuadros de protección completos.

Retrocarga y carabinas ligeras calibre 22.

Galería de blanco móvil aire a 10 metros .Pistola Estándar y Velocidad Aire

Un juego de blancos móviles para la modalidad olímpica, electromecánica con circuito cerrado de televisión para comprobación de los impactos.

Dos juegos de blancos de cinco cada uno para las modalidades de pistola velocidad y standard aire, unidad complementarizada con programa para competición y entrenamientos de todas las modalidades de arma corta.

ACTUALMENTE EN PROCESO DE REFORMA

Gimnasio

Dotado con todos los medios para la preparación física.

Con una superficie de 100 metros cuadrados y una altura de 3 metros, está dotado de

espalderas, máquinas de musculación, pesas, balones medicinales, etc.

SALON DE ACTOS

Pendiente de su total Instalación con 125 butacas, y con dotaciones funcionales y audiovisuales, así como climatización. TODO ELLO PENDIENTE DE INSTALACION Y REFORMA

Zona de duchas y vestuarios, hombres y mujeres, aseos. EN OBRAS.

Botiquín, con todos los medios necesarios para una primera asistencia.

Aula

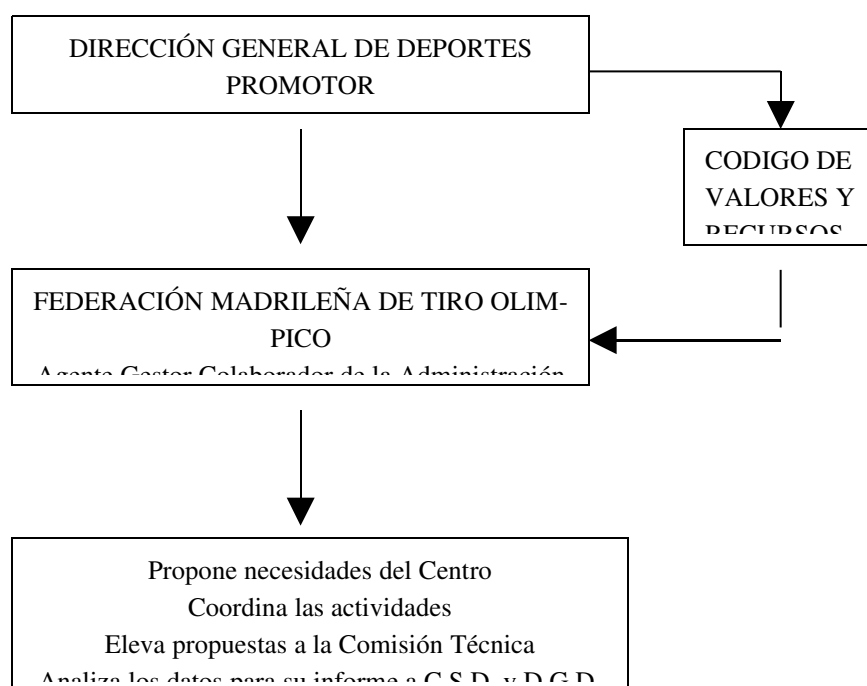
Con capacidad para setenta y cinco personas, dotadas de encerado, retroproyector, proyector de diapositivas y vídeo.

ORGANIZACIÓN.

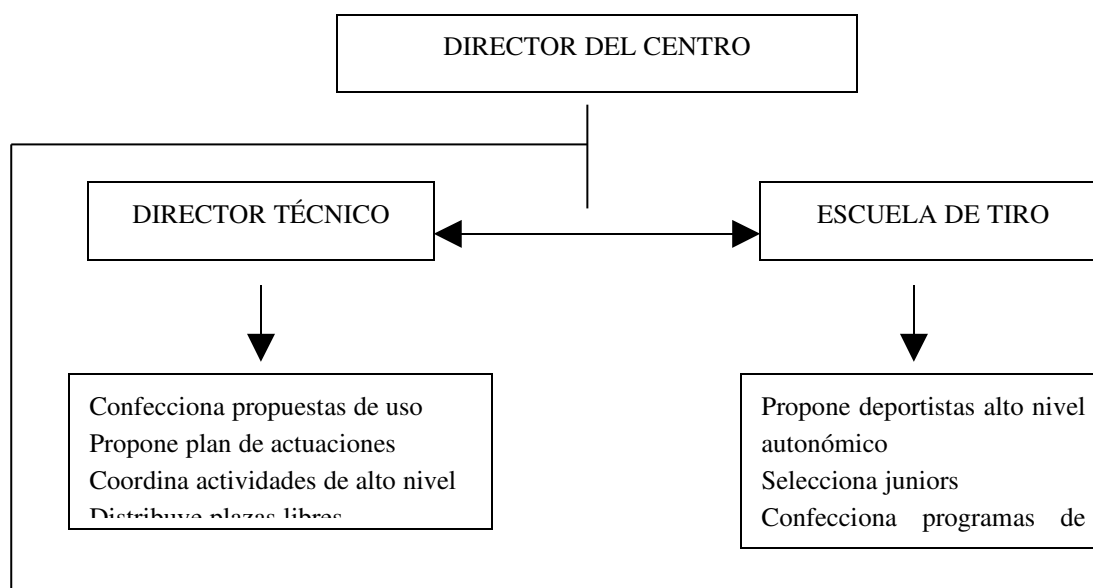
Dadas las características del deporte del tiro, en el que para su práctica se utilizan armas de fuego y su correspondiente munición, elementos que están sujetos a reglamentos y legislación de otros Organismos del Estado, en concreto del Ministerio del Interior, Dirección General de la Guardia Civil y Dirección General de la Policía, que a través de los Reglamentos de Armas y Explosivos, fijan las medidas y responsabilidades sobre la custodia de las armas y municiones que se utilizan en las instalaciones, su distribución y uso, medidas de seguridad de las instalaciones, etc., responsabilidades que recaen en los Presidentes de las Federaciones

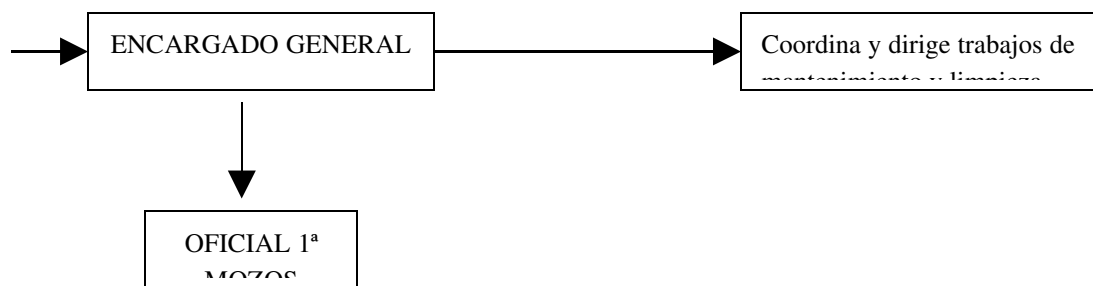
responsables de dichas instalaciones, es por lo que la Dirección del Centro estará a cargo del Presidente de la Federación Madrileña de Tiro Olímpico.

ESQUEMA DE LA GESTIÓN



ORGANIGRAMA DE FUNCIONAMIENTO





RECURSOS HUMANOS

Distribución por áreas: PERSONAL TÉCNICO

Cuadro Técnico.

- D. José Luis Barbero López.

Entrenador nacional, categoría C.

Entrenador por la Federación Madrileña nivel III.

Acreditación formación seguridad privada, D.G. de Policía.

Instructor de tiro de la Dirección General de Policía.

- D. Manuel Romero Tena.

Entrenador nacional, categoría C.

Entrenador de la Federación Madrileña nivel III.

Diplomado.

Instructor de tiro.

- D. Juan Avalos Carballo.

Entrenador nacional, categoría A.

Tirador olímpico

Entrenador por la Federación Madrileña de Tiro Olímpico.

- D. José Ramón Poblador Arias.

Entrenador por la Federación Madrileña de Tiro Olímpico.

- D. Rafael Peché Ortiz.

Entrenador por la Federación Madrileña de Tiro Olímpico.

Campeón del mundo en las modalidades

Área de Psicología.

- D. Vicente Prieto Cabras.

Doctor en Psicología.

Area de Planificación y Gestión Deportiva.

- D. Miguel Ángel Vaquero Infantes.

Master en Derecho Deportivo, y en Gestión y Planificación de Instalaciones Deportivas

Centro de Medicina Deportiva.

Centro de Medicina Deportiva de la Comunidad de Madrid.

Directora y cuadro de Profesionales del Centro. Estabilometría.

Encargado General de la Instalación.

Dña. María Paz Araceli García Fernández.

Encargado de trabajos.

D. Manuel González Trejo.

Personal de Gestión.

Dña. Rosario M^a Santos Franco.

Dña. Ana M^a Anguita Leblic.

Administrativo Oficial de Primera.

Dña. Ana M^a Alvarado Corrales.

Recepcionista Auxiliar Administrativo.

D. Tomás Rodeo Ortega

Mantenimiento, oficial de primera.

Mantenimiento de equipos electrónicos.

D. Angel Carrascal Santalla.

Oficial de segunda.

D. Jorge Lazaro Herranz.

Mozo, servicio de galerías y canchas.

D. David Casan Garcia.

D. Juan Antonio Rodriguez Labarga.

D. Jorge Ruiz Ramos

MEMORIA DE ACTIVIDADES

Las actividades realizadas en la Instalación durante el año 2.006, se han desarrollado en las tres áreas que componen la propuesta del Centro:

Especialización para el Alto Rendimiento.

Formación.

Competiciones.

5.1-ESPECIALIZACIÓN PARA EL ALTO RENDIMIENTO.

Una vez superadas las dificultades de la puesta en marcha de un complejo tan polivalente como las Instalaciones de Cantoblanco, y teniendo en cuenta que no están terminadas las obras de adecuación.

Como paso previo y tal y como se estableció en la propuesta, se procedió a elaborar los planes de tecnificación para las distintas modalidades en sus tres vertientes:

Preparación física.

Preparación psicológica.

Preparación técnica.

Divididas a su vez en los tres núcleos que componen el conjunto de modalidades olímpicas:

Arma larga.

Arma corta.

Plato.

5.2-PREPARACIÓN FÍSICA.

Método de entrenamiento de la resistencia.

Carrera continua:

La carrera continua es una sucesión ininterrumpida de intensidad variable realizada por terreno ligeramente llano y efectuado a un ritmo uniforme.

Efectos de la carrera continua:

- Mejora del sistema circulatorio.
- Mejora de la profundidad respiratoria.
- Aumento del volumen cardiaco e incremento de la capilarización.

- Disminución de la frecuencia cardíaca.

Ejemplo para mejorar la resistencia aeróbica tomando como base la carrera continua:

1ª Semana:

Frecuencia semanal: Tres veces.

Lunes, miércoles y viernes: Caminar durante diez minutos y seguidamente correr muy suavemente durante tres minutos.

Series: Tres.

Tiempo: 39 minutos.

2ª Semana:

Frecuencia semanal: Cinco veces.

Lunes, martes y miércoles: caminar durante 18 minutos y seguidamente correr suavemente durante 6 minutos.

Series: Dos.

Tiempo: 48 minutos.

Viernes y sábados: Correr suavemente durante diez minutos.

- Realizar calentamiento y abdominales antes y después de la carrera, estiramientos antes y después de los ejercicios de calentamiento y sobre todo después de la carrera.

Series: Una.

Tiempo: 30 minutos.

3ª Semana:

Frecuencia semanal: Cuatro veces.

Lunes y martes: Estiramientos, calentamiento, abdominales-lumbares-3x1. Carrera durante

doce minutos a un ritmo de entre 120-140 p.m.

Jueves y viernes: Estiramientos, calentamiento, abdominales-lumbares-3x1. Carrera continua durante catorce minutos y al finalizar nuevamente estiramientos y abdominales-lumbares.

Serie: Una.

Tiempo aproximado: 35 minutos.

4ª Semana:

Frecuencia semanal: Tres veces.

Lunes: Estiramientos, calentamiento, abdominales-lumbares. Carrera continua durante veinte minutos a un ritmo de 130-150 p.m., finalizado con estiramientos.

Miércoles y viernes: Estiramientos, calentamientos, abdominales-lumbares. Carrera continua durante 22 minutos, al finalizar nuevamente estiramientos y abdominales-lumbares-3x1.

5ª Semana:

Frecuencia semanal: Tres veces.

Lunes: Estiramientos, calentamiento 15 minutos, abdominales-lumbares-3x1 + series + repeticiones. Carrera continua durante 25 minutos a un ritmo de 130-150 p.m.

Miércoles y viernes: Calentamiento 20 minutos, abdominales-lumbares. Carrera continua dos series de 12 minutos a un ritmo vivo de 140-160 p.m., con un descanso activo entre series, es decir, andando, estirando, moviendo articulaciones: cintura, cuello, caderas, rodillas, etc. Entre 3 y 5 minutos.

Al finalizar la segunda serie: estirar, abdominales-lumbares, etc.

5.3.- PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL TIRADOR DE COMPETICIÓN.

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA DEPORTIVA

Un psicólogo deportivo con experiencia en el área de tiro en sus diversas modalidades tendría los siguientes cometidos:

- 1.- Asesorar y enseñar a los deportistas a conseguir la mentalización adecuada para obtener el máximo rendimiento personal.
- 2.- Realizar investigación aplicada con los tiradores a fin de conseguir incrementar el rendimiento sobre todo en los deportistas de elite.
- 3.- Organizar sesiones y jornadas de información y aplicación de nuevas técnicas de mentalización o preparación psicológica, siempre ordenados a la mejora del rendimiento deportivo de los tiradores.

Plan de trabajo continuado.

1.- Estudio individualizado de cada uno de los tiradores/as en los siguientes criterios:

- 1.1.- Factores que le afectan negativamente en su rendimiento deportivo.
- 1.2.- Objetivos deportivos.
- 1.3.- Motivación y confianza en sí mismo.

2.- Entrenamiento en atención-concentración.

- 2.1.- Control atencional.
- 2.2.- Técnicas para el entrenamiento de la concentración. Cómo aprender a concentrarse.
- 2.3.- Variaciones en la concentración.

3.- Entrenamiento en control de los pensamientos negativos.

- 3.1.- Valoración del resultado.

3.2.- Visualización de la ejecución adecuada.

3.3.- Autoinstrucciones.

4.- Entrenamiento en el control de la respuesta de ansiedad. Agarrotamiento.

4.1.- Técnicas de respiración y relajación.

4.2.- Autocontrol emocional.

4.3.- Inoculación del estrés.

5.- Preparación para la competición: antes, durante y después.

5.1.- Ansiedad precompetitiva.

5.2.- Ansiedad durante la competición.

5.3.- Ansiedad en la final.

5.4.- Estrategias de control.

5.5.- Práctica imaginada. Ensayo mental.

5.6.- Rutinas de concentración.

5.7.- Percepción adecuada de las puntuaciones parciales.

5.8.- Preparación de la final.

5.9.- Ensayos de experiencia de competición simulada.

5.10.- Convertir el fracaso en éxito.

6.- Motivación y rendimiento deportivo.

6.1.- Evaluación objetiva del resultado.

6.2.- Autorrefuerzo.

6.3.- Diseño de objetivos.

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Carabina Senior.

8 primeros días: Aumento del volumen de las cargas (cantidad de disparos).

Objetivo: Recuperar el dominio de la estabilidad del sistema tirador-arma, postura.

Se efectuarán gran cantidad de disparos para mejorar la concentración de estos por medio del control de la estabilidad. Continuará el trabajo con todos los elementos técnicos en la modalidad. Después de cada entrenamiento se efectuarán series de puntuación sin rivalidad.

Intercalar dos entrenamientos libres.

6 días siguientes: Aumento del volumen de las cargas psíquicas (rivalidad entre los tiradores por disparos y series).

Objetivo: Establecer una estabilidad entre cargas de volumen y psíquicas.

Se trabajará más en la parte técnica y ritmo de tiro. Se hará más incapié en las decisiones correctas y en tiempo (abstención ante el posible mal disparo, etc.). Después de cada entrenamiento se efectuarán series de rivalidad todos contra todos, pares y por disparos.

Intercalar 2-3 entrenamientos libres.

6 últimos días: Aumento de la tensión psicotécnica y táctica, disminución de cargas de volumen.

Objetivo: Perfeccionar el nivel técnico y elevar el estado emocional competitivo de los atletas.

Se trabajará más en el perfeccionamiento de la coordinación de los elementos técnicos. Se buscará la máxima puntuación posible en cada disparo y serie. Se continuará la rivalidad con simulacros de finales. Se disminuirá la carga general de volumen (cantidad de disparos).

Intercalar 2-3 entrenamientos libres.

5.4.- MODELOS DE ENTRENAMIENTO

Mesociclo de entrenamiento.

Carabina match.

Enero	11	Entrenamiento sobre agrupación (50 disparos). Trabajo con la posición.
Enero	13	Entrenamiento sobre agrupación (70 disparos). Trabajo con la posición y estático.
Enero	14	Entrenamiento agrupación centrada (70 disparos). 5 d/b. Por cada disparo. fuera d/9,1 min. t/e. Trabajo con la respuesta. y la estabilidad.
Enero	18	Trabajo con la salida del disparo (60 disparos).
Enero	20	Trabajo con la coordinación, alineación de los puntos de mira y salida del disparo.
Enero	21	Tirada preparatoria. Entrenamiento libre.
Enero	25	Coordinación alineación p/m y s/d (50 disparos).
Enero	27	Entrenamiento de rivalidad (80 disparos). Series de 5 disparos, mejor agrupación.
Enero	28	Trabajo de puntuación (70 disparos). Series alternas de 5 disparos, cumplir con la puntuación.
Febrero	1	Entrenamiento libre.
Febrero	3	Tirada de rivalidad (80 disparos).

Series de 10 disparos, todos contra todos.

Febrero 4 Entrenamiento con el ritmo y el tiempo de tiro (60 disparos).

Series de 5 disparos.

Febrero 8 Entrenamiento libre.

Febrero 10 Entrenamiento agrupación centrada (70 disparos).

Sin puntuación, series 5 disparos.

Febrero 11 Tirada controlada (60 disparos.).

Febrero 15 Entrenamiento libre.

Días de entrenamiento- 16.

Horas de entrenamiento- 51.

Mesociclo de entrenamiento.

Carabina 3x40.

Días de preparación planificados: 27.

Marzo 14 días.

Abril 13 días.

En los días de preparación del mes de Marzo nuestro objetivo principal será recuperar la forma en la carabina 50m, después de haber concluido la 1ª y 2ª fases de aire comprimido en el mes de Febrero.

El trabajo se basara en la recuperación de las tres posiciones, mas erradicar posibles cambios o errores que puedan obstruir el desenvolvimiento de la preparación en el segundo ciclo, mes de

Abril.

En el segundo ciclo habrá un aumento de las cargas intensivas precompetitivas.

Objetivo: compensar la preparación de los atletas según etapa competitiva, mediante el logro de la coordinación de los elementos técnicos y ritmo de tiro.

Durante el transcurso de este segundo ciclo se trabajara con los tiradores tanto colectivamente como en lo individual, para de esta manera hacer posible la adecuada asimilación de la coordinación de los elementos técnicos con el ritmo de tiro.

Se realizaran controles preparatorios.

Día 14 de Abril_ 60 disparos. tendido_ 40+40.

Día 15 de Abril_ 70 disparos. tendido + otra pos.

Día 21 de Abril_ Pie - Rodilla _ (80 disparos. tendido).

Día 22 de Abril_ 3 x 40 _ (60 disparos. tendido).

(60_80 disparos. tendido) _solo tiradores de tendido.

Mesociclo de entrenamiento.

Carabina 3x40.

Estrategia de entrenamiento.

Se trabajara mas profundo en la preparación técnica y con el ritmo de tiro. La preparación psicológica se desarrollara según la etapa de entrenamiento y acentuando mas en la localización de la atención en el momento de la ejecución.

Jueves 2- tendido.

Sábado 5- pie-rodilla.

Domingo 6- Match "Día de las Madres".

Jueves 10- tendido o otra posición.

Sábado 12- pie-rodilla(intervención psicológica).

Domingo 13- Aire. Trofeo VILLA DE MADRID.

Martes 15- Match points por series.

Jueves 17- tendido o otra posición.

Sábado 19- pie-rodilla(intervención T-T).

Domingo 20- Match. Tirada controlada.3 equipos.

Jueves 24- tendido o otra posición.

Sábado 26- 3x40.Tirada controlada.

Domingo 27- Match. Tirada calendario.

Domingo 31- Entrenamiento libre.

5.5.- PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA PISTOLA PRECISIÓN

Días de trabajo por semanas: 3 días

Tiempo por entrenamiento: 2 horas 30 minutos (tiempo real) + 30

Primera semana:

- Calentamiento 30 minutos (sobre blanco vuelto)

* Elevaciones

* Diagonales

* Recorrido sobre el blanco

* Disparo en seco

* Todo se realizará con P.F.

15 disparos sobre blanco vuelto: P.F. 20 minutos

15 disparos sobre blanco normal, alargando el tiempo de salida del disparo más 5-6 minutos
en P.F. 30 minutos, descanso 10 minutos.

15 disparos sobre blanco normal (no observar hasta finalizar el ejercicio), 20 minutos.

20 disparos en serie de cinco sobre otros blancos observando cada impacto y anotando las
series, 40 minutos.

Total disparos: 65

Total tiempo: 2 horas y 30 minutos

Total blancos: 5

Segunda semana:

- Calentamiento 35 minutos sobre blanco normal.

* Elevaciones verticales controlando miras.

* Diagonales.

* Recorrido sobre el blanco parando en la zona de disparo y realizando este en “seco”.

* Todos los ejercicios realizados en P.F.

20 disparos sobre blanco normal en P.F., 30 minutos.

15 disparos sobre blanco normal alargando tiempo de salida de 6-8 minutos. 25 minutos, 15 minutos de descanso.

20 disparos sobre blanco normal, no observar hasta su finalización, 30 minutos.

30 disparos en series de cinco, analizando los tiros erróneos (observar cada impacto), 45 minutos.

Total disparos: 85

Total tiempo: 180 minutos (3 horas)

Total blancos: 6

Tercera semana:

- Calentamiento de 40 minutos sobre blanco normal.

* Cuatro series de 10 elevaciones continuas partiendo de 45° controlando miras, 15 minutos de descanso entre series.

* Diagonales.

* *Recorridos sobre el blanco parando en la zona de disparo y realizando este en “seco”, control de miras y respiración.*

* Todos los ejercicios realizados en P.F.

* Descanso de 15 minutos.

15 disparos sobre blanco normal en posición normal después de haber recorrido el blanco con control de miras y respiración, 30 minutos.

15 disparos sobre blanco normal después de haber realizado 5 elevaciones, 30 minutos.

15 disparos sobre blanco normal, sin observar hasta su finalización, 20 minutos, descanso 10 minutos.

15 disparos en series de cinco, analizando tiros erróneos (observar cada impacto), 25 minutos.

Total disparos: 60

Total tiempo: 170 minutos (2 horas y 50 minutos)

Total blancos: 6

Cuarta semana:

Calentamiento de 30 minutos sobre blanco normal.

Velocidad

* Series de elevaciones.

* Diagonales.

* Recorridos sobre el blanco y disparo en seco.

* Todos los ejercicios realizados en P.F.

* Descanso de 10 minutos.

20 disparos sobre blanco vuelto en P.F.

20 disparos en P.F. sobre blanco normal.

20 disparos en posición normal sin observar los impactos hasta finalización.

20 disparos en series de cinco observando cada impacto, control de la respiración, salida del disparo, etc.

* Este entrenamiento no debe sobrepasar las 2 horas y 25 minutos contando los 30 minutos de calentamiento.

Total disparos: 80

Total tiempo: 145 minutos (2 horas y 25 minutos)

Total blancos: 5

Primera semana:

Martes, jueves y sábado:

Calentamiento: en P.F. con blancos de frente, 45 minutos.

* Elevaciones a primer blanco, 5 series de 10 R.

* Movimiento continuo de derecha a izquierda controlando miras y respiración (lenta-rápida),
8 R.

* Movimiento con parada de derecha a izquierda y viceversa, 8 minutos, 6 minutos, 4 minutos (5 series).

* Quebradas, 8 minutos, 6 minutos, 4 minutos (5 series).

Salidas: real al primer blanco, parando en todos y haciendo el gesto.

2 a 8 minutos	10	Tiempo real
4 a 6 minutos	20	controlando tiempo
6 a 4 minutos	30	del primer disparo
Total	60 minutos	

Series alternativas:

3 a 8 minutos	15
4 a 6 minutos	20
5 a 4 minutos	25
Total	60 minutos

La última serie hacerla realmente.

Tiempo: 2 horas y 30 minutos

Munición: 120 cartuchos.

Segunda semana:

Martes, jueves y sábado:

Calentamiento: en P.F. con blancos fijos.

*Elevaciones: siete series de diez repeticiones.

* Oscilaciones continuas controlando cadera, miras y respiración. Velocidad lenta partiendo de 45°, 6° series de 8 repeticiones.

* Oscilaciones con parada en cada blanco y reposo, 4 a 8 minutos, 6 a 4 minutos y 8 a 4 minutos.

* Quebradas con giro de cadera cuando estamos a 45°, buscando cada uno de los blancos, ritmo de 8 y 6 minutos, 4 a 8 minutos y 6 a 6 minutos.

* Descanso de 15 minutos.

Salidas reales al primer blanco en P.F., parando en todos los blancos, movimiento gesto de disparo hasta el sexto blanco a coincidir con el giro.

* 2 a 8 minutos.

* 4 a 6 minutos. Controlar tiempo del primer disparo.

* 6 a 4 minutos. Total 60 disparos.

Series alternativas posición N.

* 3 a 8 minutos. La última serie realizarla

* 4 a 6 minutos. Completa.

* 6 a 4 minutos. Total 60 disparos.

Tercera semana:

Calentamiento de 40 minutos (P.F.)

* Elevaciones de 6 series, 10 repeticiones.

* Oscilaciones continuas y regresión, cinco series de 5 repeticiones.

* Oscilaciones parando en cada blanco y regresión: 3 a 8 minutos, 4 a 6 minutos y 5 a 4 minutos.

* Salidas indistintas a cada uno de los blancos partiendo de posición 45° y buscando el centro de ambos en esa posición (acción gestual), 4 a 8 minutos, 6 a 6 minutos y 8 a 4 minutos.

Descanso 15 minutos.

Series alternativas (con fuego real) P.N.

5 a 8 minutos:	25	Las dos últimas entradas
----------------	----	--------------------------

7 a 6 minutos:	35	de cada serie hacerlas
----------------	----	------------------------

10 a 4 minutos:	50	completas.
-----------------	----	------------

Total	110 minutos
-------	-------------

Tiempo de entrenamiento aproximado 2 horas.

Munición: 170 cartuchos.

Cuarta semana:

Calentamiento: 40 minutos (P.F.), blanco fijo.

* Elevaciones continuas al primer blanco, 6 series de 10 repeticiones.

* Oscilaciones continuas lentas y regresión, 5 series de 5 repeticiones.

* Oscilaciones parando en cada uno de los blancos y regresión: 4 a 8 minutos, 5 a 6 minutos y 6 a 4 minutos.

* Salidas realizando el gesto con la cadera buscando el centro de cada blanco, partiendo de 45°, 5 a 8 minutos, 6 a 6 minutos y 7 a 4 minutos.

Descanso de 15 minutos.

Salidas en posición F (F. Real).

* 4 series a 2,8

* 5 series a 1,9

* 6 series a 1,6 75 disparos

Estas series se harán con el tiempo real de la máquina y sólo se controlará la salida del primer disparo, realizando gesto en los demás.

Series alternativas: 1-3-5/2-4 (P. Normal)

8 a 8 minutos= $4/4= 20$

10 a 6 minutos= $5/5= 25$

12 a 4 minutos= $6/6= 30$

Total 75

Tiempo de entrenamiento 2 horas y 15 minutos aproximadamente.

Munición 150 cartuchos.

5.6.- AUTOINFORME PARA LA DETECCIÓN DE LAS VARIABLES QUE AFECTAN NEGATIVAMENTE EN EL RENDIMIENTO DEL TIRADOR DE ÉLITE.

Nombre:

Concentración:

- La atención la dirijo hacia el control del cuerpo y en efectuar el disparo.

Si	No	A veces	No lo sé	Dificultades
----	----	---------	----------	--------------

- La atención la dirijo hacia un grupo de músculos que me producen dificultades.

Si No A veces No lo sé Dificultades

- La atención la dirijo hacia otro componente del proceso del tiro.

- Estableces una rutina que te facilita concentrarte.

- Durante cuanto tiempo te concentras con eficacia.

- Qué factores limitan tu concentración.

- Qué haces cuando pierdes la concentración.

- Otros comentarios de interés sobre la concentración.

Pensamientos.

- Piensas en lo que debes hacer o en lo que no debes hacer en la actuación.

- Piensas en los errores que has cometido o en los que puedes cometer con frecuencia.

- Pensamientos negativos.

- Pensamientos positivos.

- Otros comentarios de interés sobre los pensamientos durante la competición.

Ansiedad.

- Elementos que te ponen nervioso.

- Qué haces para reducir la ansiedad.

- Utilizas respiración abdominal o relajación muscular.

- Eres capaz de mantenerte ocupado o distraído antes de la competición.

- Otros comentarios de interés con respecto a la ansiedad.

Otros aspectos importantes.

- Soy capaz de describir verbalmente mis sensaciones internas. Las reconozco.

- Capacidad para verificar mentalmente la diana conseguida.
- Seguridad en ti mismo para ejecutar correctamente y varias veces el disparo.
- Cada disparo es una competición, un objetivo diferente, ¿lo consideras de esta manera?.
- Dificultades emocionales y otras preocupaciones al margen de la práctica del tiro.
- Tolerancia a la frustración. Un mal disparo te afecta emocionalmente.
- Confianza en tu equipo, munición, miras, etc.
- Motivación para la competición.
- Horas a la semana que dedicas al entrenamiento.

6.- RELACIONES CON INSTITUCIONES

Dadas las características de las instalaciones de este centro, así como el nivel técnico de los profesionales que lo atienden y el alto grado de preparación del equipo de organización de gestión de la Federación Madrileña de Tiro Olímpico, relacionamos las entidades que han solicitado apoyo técnico o la realización de actividades y campeonatos, destacando las Selecciones Nacionales que han representado a España en Competiciones Internacionales:

Equipo de pentathlon aeronáutico del Ejército del Aire:

Medalla de Bronce Campeonato del Mundo, Finlandia.

Equipo militar femenino del Ejército de Tierra:

Campeonato del Mundo, Ankara.

Equipo de pentathlon de la Policía Municipal de Madrid:

Campeonatos de Europa, Campeón.

Campeonatos de España, Campeón.

Equipo de tiro de la Dirección General de la Policía:

Juegos policiales europeos.

Equipos de arma corta y larga de Junta Central de Educación Física del ministerio de Defensa:

Campeones en los Campeonatos Nacionales Militares.

Guardia Real:

Preparación del equipo femenino de la Unidad.

Brigada de Infantería Armada Guadarrama XII:

Competiciones.

Parque Central de Transmisiones (El Pardo):

Competiciones.

Primera Región Aérea:

Competiciones.

Campeonato de España de Tiro del Cuerpo Nacional de Policía.

Campeonato de España de Arma Larga de la Junta Central de Educación Física del Ministerio de
Defensa

J.R.F.F. del M.R. Centro:

Concentraciones de equipos de tiro.

Jefatura Superior de Policía de Madrid:

Competiciones.

Competiciones.

Unidad de Protección y Seguridad de la Guardia Civil:

Competiciones.

7.- MONOGRAFÍAS.

7.1.- MODALIDADES OLÍMPICAS ARMA CORTA.

Temario: Técnicas de pistola, ejercicios teóricos y prácticos. Tratado de psicología en el Tiro.

Nutrición. Preparación Física.

Teoría de parar el arma, teoría del disparo, taller de trabajo, conocimiento de las armas, ejercicios prácticos, ejercicios físicos, dónde parar el arma, elección y corrección de las empuñaduras, estudio de las alzas, estudio de las empuñaduras y sus errores, dominar las alzas, la personalidad del tirador, estudio de la postura, la seguridad en el manejo de las armas, las ventajas del trabajo físico, relación tirador – entrenador, estudio de la competición, discusiones sobre el trabajo realizado, estudio de la precisión, el dominio del stress, la pistola libre, la pistola neumática, estudio del tiro de velocidad, la salud, el deporte y la nutrición, ejercicios prácticos sobre la pistola velocidad, el duelo y la pistola estándar.

Dentro de cada curso, cada participante se irá inclinando hacia determinadas especialidades, en las que se continuará posteriormente profundizando para mejorar las técnicas específicas de conducta en cada prueba.

Nota: los ejercicios físicos, tratarán de diversos entrenamientos sobre acondicionamiento físico y servirá para la adopción de cada participante a su mejor forma de poder realizarlo.

Incluye: footing, paseos, futbito, voleibol, tenis de mesa ... etc.

Los programas tenderán a la especialización del participante y se completará la formación con posteriores asistencias y un seguimiento de sus capacidades.

Los becados por temporadas más o menos cortas, partirán de este tipo base y se irá aumentando el ritmo de trabajo, hasta converger en entrenamiento ordenado, sistemático y disciplinado dotado de ejercicios puntuales que propiciaran una mejora de su rendimiento competitivo.

7.2.- MODALIDADES OLÍMPICAS ARMA LARGA.

La vista y el sistema de enfoque

La mira anterior

La mira posterior

Alineación de miras

Uso apropiado del sistema de enfoque.

Practica:

Análisis del disparo mediante sistema de simulación de tiro.

La concentración.

Papel de la concentración.

Aprender a concentrarse.

Seguimiento individualizado de cada tirador por parte del entrenador, corrigiendo errores.

Grabación en vídeo individualizada de cada tirador para su posterior análisis.

Preparación física.

Desarrollo de la fortaleza y resistencia.

Desarrollo del temple muscular.

Desarrollo de las reacciones motrices semicondicionadas,

Tensión de la competición.

Definición.

El control de la tensión en una competición: disciplina mental.

Sugerencias prácticas de dicho control durante la competición.

Adiestramiento.

Modo de preparar un programa de adiestramiento individual

Practica:

Análisis del disparo mediante simulador de tiro.

Confianza y voluntad de ganar.

7.3.- MODALIDADES OLÍMPICAS DE PLATO.

A.- TEORÍA.

A-1.- Introducción.

A-2.- El tiro al plato moderno.

A-3.- Descripción de las modalidades. Del tiro de caza a las modalidades olímpicas.

A-4.- Los diferentes platos.

A-5.- Las diferentes instalaciones.

A-6.- La adaptación de las armas.

A-7.- Las técnicas de tiro.

A-8.- El entrenamiento.

A-9.- La competición.

A-10.- La postcompetición.

A-11.- La preparación.

B.- PRÁCTICA.

B-1.- Adaptación de culatas.

B-2.- Entrenamientos dirigidos.

B-3.- Análisis videográficos.

B-4.- Elaboración de un Plan de Preparación Básico.

SKEET OLÍMPICO

A.- TEORÍA.

A- 1.- Introducción general.

A-2.- Esquema de un arma de tiro al vuelo.

A-2.1.- Potencia y calibres.

A-2.2.- El retroceso de la escopeta. Superpuestas y yuxtapuestas.

A-2.3.- Comprando un arma. Algunos complementos que mejoran su rendimiento.

A-3.- La munición y el tiro.

A-3.1.- El cartucho. Sus elementos.

A-3.2.- La "raqueta". Cómo golpeamos al blanco.

A-4.- Cuadro resumen de las características máximas del arma para tiro al vuelo.

A-5.- El modelo deportivo.

A-5.1.- Bases generales de la técnica de tiro al vuelo

A-5.2.- Mi modelo deportivo.

A-6.- Adaptación a las armas.

A-6.1.- 1ª Fase de adaptación del arma. Ojo director. Acoplamiento Ergonómico.

A-6.2.- 2ª Fase de adaptación del arma. Tiro estático, en seco. Tiro estático con fuego real.

A-6.3.- 3ª Fase de adaptación del arma. Tiro al vuelo en seco. Definiendo y dibujando trayectorias en el espacio. La información propioceptiva.

A-7.- Las técnicas de tiro.

A-7.1.- El encare en movimiento. El acompañamiento del blanco y balanceo (swing) del arma.

A-7.2.- Otros sistemas de tiro.

Acompañamiento y balanceo (swing) largo.

Acompañamiento y balanceo (swing) corto por detrás.

Acompañamiento y balanceo (swing) corto por delante.

Interceptación.

A-8.- Generalidades.

A-8.1.- El Skeet moderno.

A-8.2.- El modelo para atacar las trayectorias.

A-9.- Bases generales para el entrenamiento del tiro al vuelo. Evaluación de la técnica de la táctica deportiva. Estructuras de la planificación deportiva.

A-10.- Aspectos específicos de la nutrición. Ayudas ergonómicas nutricionales.

A-11.- La fatiga deportiva. La sobrecarga y el sobreentrenamiento.

A-12.- Factores psicológicos que influyen en el alto rendimiento deportivo.

FOSO OLÍMPICO

A.- TEORÍA.

A-1.- Introducción general.

A-2.- Esquema de un arma de tiro al vuelo.

A-2.1.- Potencia y calibres.

A-2.2.- El retroceso de la escopeta. Superpuestas y yuxtapuestas.

A-2.3.- Comprando un arma. Algunos complementos que mejoran su rendimiento.

A-3.- La munición y el tiro.

A-3.1.- El cartucho. Sus elementos.

A-3.2.- La "raqueta". Cómo golpeamos al blanco.

A-4.- Cuadro resumen de las características máximas del arma para tiro al vuelo.

A-5.- El modelo deportivo.

A-5. 1.- Bases generales de la técnica de tiro al vuelo

A-5.2.- Mi modelo deportivo.

A-6.- Adaptación a las armas.

A-6.1.- 1ª Fase de adaptación del arma. Ojo director. Acoplamiento Ergonómico.

A-6.2.- 2ª Fase de adaptación del arma. Tiro estático, en seco. Tiro estático con fuego real.

A-6.3.- 3ª Fase de adaptación del arma. Tiro al vuelo en seco. Definiendo y dibujando trayectorias en el espacio. La información propioceptiva.

A-7.- Las técnicas de tiro.

A-7.1.- El encare en movimiento. El acompañamiento del blanco y balanceo (swing) del arma.

A-7.2.- Otros sistemas de tiro.

Acompañamiento y balanceo (swing) largo.

Acompañamiento y balanceo (swing) corto por detrás.

Acompañamiento y balanceo (swing) corto por delante.

Interceptación.

A-8.- Generalidades.

A-8.1.- El Foso Olímpico.

A-8.2.- El modelo para atacar las trayectorias.

A-9.- Bases generales para el entrenamiento del tiro al vuelo. Evaluación de la técnica de la táctica deportiva. Estructuras de la planificación deportiva.

A-10.- Aspectos específicos de la nutrición. Ayudas ergonómicas nutricionales.

A-11.- La fatiga deportiva. La sobrecarga y el sobreentrenamiento.

A-12.- Factores psicológicos que influyen en el alto rendimiento deportivo.

DOBLE TRAP

A.- TEORÍA.

A-1.- Introducción general.

A-2.- Esquema de un arma de tiro al vuelo.

A-2.1.- Potencia y calibres.

A-2.2.- El retroceso de la escopeta. Superpuestas y yuxtapuestas.

A-2.3.- Comprando un arma. Algunos complementos que mejoran su rendimiento.

A-3.- La munición y el tiro.

A-3.1.- El cartucho. Sus elementos.

A-3.2.- La "raqueta". Cómo golpeamos al blanco.

A-4.- Cuadro resumen de las características máximas del arma para tiro al vuelo.

A-5.- El modelo deportivo.

A-5.1.- Bases generales de la técnica de tiro al vuelo

A-5.2.- Mi modelo deportivo.

A-6.- Adaptación a las armas.

A-6.1.- 1ª Fase de adaptación del arma. Ojo director. Acoplamiento Ergonómico.

A-6.2.- 2ª Fase de adaptación del arma. Tiro estático, en seco. Tiro estático con fuego real.

A-6.3.- 3ª Fase de adaptación del arma. Tiro al vuelo en seco. Definiendo y dibujando trayectorias en el espacio. La información propioceptiva.

A-7.- Las técnicas de tiro.

A-7.1.- El encare en movimiento. El acompañamiento del blanco y balanceo (swing) del arma.

A-7.2.- Otros sistemas de tiro.

Acompañamiento y balanceo (swing) largo.

Acompañamiento y balanceo (swing) corto por detrás.

Acompañamiento y balanceo (swing) corto por delante.

Interceptación.

A-8.- Generalidades.

A-8.1.- El Doble Trap.

A-8.2.- El modelo para atacar las trayectorias.

A-9.- Bases generales para el entrenamiento del tiro al vuelo. Evaluación de la técnica de la táctica deportiva. Estructuras de la planificación deportiva.

A-10.- Aspectos específicos de la nutrición. Ayudas ergonómicas nutricionales.

A-11.- La fatiga deportiva. La sobrecarga y el sobreentrenamiento.

A-12.- Factores psicológicos que influyen en el alto rendimiento deportivo.

CURSOS DE PERFECCIONAMIENTO PARA ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

(A.R.D.)

Se desarrolla el mismo programa que en los cursos de perfeccionamiento, ampliando materia y proporcionándole a los tiradores una planificación deportiva de temporada o específica.

Servicios individualizados.

Se oferta para todas las modalidades un servicio individualizado de PLANIFICACIÓN DEPORTIVA, con ANÁLISIS ESPECÍFICO DEL DEPORTISTA Y ELABORACIÓN DE SU

PLANIFICACIÓN ESPECÍFICA.

7.4.- MODALIDADES DE AVANCARGA.

AVANCARGA A 25 M.

Antecedentes históricos, descripción de las modalidades de Kuchenreuter, Mariette, Colt y Cominazzo y normas de control para competición, selección de las armas adecuadas, teoría de la preparación y ejecución del disparo en cada modalidad, medidas de seguridad en cada modalidad, conocimientos básicos de la preparación física y psicológica para el TIRO DE COMPETICIÓN DE AVANCARGA A 25 M.

AVANCARGA A 50 M.

Antecedentes históricos, descripción de las modalidades de Vetterli, Miguelete, Tanegashima e Hizadai y normas de control para competiciones, selección de las armas adecuadas, teoría de la preparación y ejecución del disparo en cada modalidad, medidas de seguridad en cada modalidad, conocimientos básicos de la preparación física y psicológica para el TIRO DE COMPETICIÓN DE AVANCARGA A 50 M.

AVANCARGA A 100 M.

Antecedentes históricos, descripción de las modalidades de Maximilian, Minie y Withworth y normas de control para la competición, selección de las armas más adecuadas, teoría de la preparación y ejecución del disparo en cada modalidad, medidas de seguridad en cada modalidad, conocimientos básicos de la preparación física y psicológica para el TIRO DE

COMPETICIÓN DE AVANCARGA A 100 M.

C.- PROGRAMAS PARA EL SEGUIMIENTO DEL ENTRENAMIENTO DE LOS TIRADORES AVANZADOS DE AVANCARGA.

C.1.- Los tiradores que superen los cursos B de perfeccionamiento en la práctica del tiro de Avancarga podrán optar a encuadrarse en estos programas C.

C.2.- El director de programas estudiará el programa que puede desarrollar cada tirador avanzado, en relación con las competiciones en las cuales desea intervenir dentro del calendario anual de tiradas.

C.3.- El director de programas formará grupos de tiradores por modalidades y ritmo posible de entrenamiento. A cada grupo se le designará un entrenador maestro de tiro.

C.4.- Estudio de programas de entrenamiento específicos a petición de los tiradores.

7.5.- CONSERVACIÓN Y RESTAURACIÓN DE ARMAS HISTÓRICAS Y SUS REPRODUCCIONES

Tiene como interés especial este curso, promover la conservación y restauración de las armas históricas, como elementos arqueológicos, manteniendo al mismo tiempo su valor sin alterar su estructura original, respetando igualmente estos principios en las replica y/o reproducciones.

1.- PREPARACIÓN DE LAS ARMAS PARA CADA MODALIDAD:

1.1.- El arma:

- De los elementos de disparo (gatillos, roces en las llaves, chimeneas, etc.)
- De los elementos de puntería.

- De los elementos de sujeción.

1.2.- Pólvoras:

- Calidades y sus pruebas.
- Medición de las cargas y velocidades.

1.3.- proyectiles:

- Fundición y calidades del plomo y/o aleaciones.
- Turquesas, reparación y fabricación.
- Preparación del proyectil para el tiro.
- Otros elementos de la carga.

2.- CONSERVACIÓN DE LAS ARMAS

2.1.- Limpieza de las armas.

2.2.- Conservación de las maderas.

2.3.- Conservación de los elementos metálicos (a corto y largo plazo)

3.- RESTAURACIÓN DE LAS ARMAS:

3.1.- Maderas:

- Limpieza de las maderas antiguas.
- Reparación de daños.
- Tratamientos.
- Rehacer tallas.
- Ajuste de los elementos metálicos

3.2.- Cañones:

- Limpieza.

- Desmontado.
- Ajustes.
- Estriados y animas lisas.
- Bombetas, raberas, oídos y chimeneas.
- Elementos de puntería (adecuación a la época).
- Pavonados.

3.3.- Elementos de disparo.

- Limpieza y conservación.
- Desmontaje.
- Fabricación de piezas y materiales más adecuados.

3.4.- Otros elementos del arma.

- Metales no férricos.
- Adornos e incrustaciones.
- Elementos de sujección.
- Grabados.