El Ojo Dominante, todo lo que debes saber para conocerlo.

written by cgamboa | Noviembre 17, 2021



Pero la lateralidad no siempre es homogénea, no todos somos diestros o zurdos en todo

---

Tiro Práctico, Precisión y velocidad, la clave para llegar al éxito

written by cgamboa | Noviembre 17, 2021



No sólo se busca precisión, sino también velocidad. La idea es

medir la capacidad de un deportista en disparar rápida y precisamente un arma de fuego.

La alcaldesa de Guayaquil solicita se autorice la portación

written by cgamboa | Noviembre 17, 2021



La alcaldesa Cynthia Viteri pide que se promulgue una ley que permita a la gente estar armada con el objetivo de defenderse. Lo dijo en su discurso por los 201 años de Independencia de Guayaquil.

La propiedad de las armas de

fuego y el derecho a poseerlas

written by cgamboa | Noviembre 17, 2021



A pesar de lo que diga un funcionario al margen de la constitución, las armas son nuestras, somos propietarios de acuerdo a lo que señala la constitución.

El peor servicio público

written by cgamboa | Noviembre 17, 2021



Dejen de buscar. Ya está claro. El peor servicio público en Chile no es la Salud, ni la Educación, ni siquiera la Justicia.

10 Tips Para Mejorar Tu Puntería

written by cgamboa | Noviembre 17, 2021



Artículo dirigido a quienes no practican tiro o se acaban de iniciar informalmente en esta disciplina deportiva, especialmente en arma larga. Por Carlos H. Nesci para Revista Aire Libre

Fuente: revista-airelibre.com

Para obtener buenos resultados se torna necesario repetir las acciones consistentemente. Parándonos bien, equilibrando el cuerpo adecuadamente, ejerciendo la misma presión sobre las partes de nuestra anatomía que entrarán en contacto con el arma y no desentendiéndonos mentalmente del disparo hasta mucho después que este se haya ejecutado. Para que un disparo sea exitoso se requiere de estos aspectos sumados a otros 2 muy importantes, un arma y elementos de puntería (sistemas abiertos u ópticos) precisos.

Un sistema de puntería sirve para orientar y ubicar el arma en el lugar donde queremos impactar. Como todo sistema de registro será tan bueno como su capacidad de mantenerse inalterable a

pesar de los bruscos movimientos que los disparos provocan.

El sistema de puntería debe ser tan confiable como el arma misma. Aunque suene exagerado, la verdad es que son los ojos del arma.

Resumiendo, el secreto de un disparo acertado está en: sostener el arma de forma estable, mantener las miras alineadas y controlar el gatillo o cola del disparador. Para que estos 3 requisitos se cumplimenten satisfactoriamente deberemos actuar sobre otros componentes y acciones de la biomecánica del disparo. Hasta aquí la teoría vayamos ahora a la práctica…

El arma

Debemos asegurarnos que este descargada y tomaremos todos los recaudos de seguridad necesarios para cargarla, cosa que haremos sólo cuando estemos en zona de tiro y frente al blanco. La tomaremos siempre igual y una vez que nos sintamos cómodos con ella, trataremos de registrar mentalmente esa posición para poder repetirla consistentemente. Tendremos que ver cuál es esa posición en función del peso y la forma del arma y las características de nuestro cuerpo: altura, longitud de brazos, tamaño de manos etc.

Una buena posición nos brindará comodidad para sostener el arma a la vez que permitirá su repetición sin mayor esfuerzo. Recordemos que la precisión es hija de la consistencia y esta se logra repitiendo las acciones sin modificar las variables. El arma hará contacto con nuestras manos, mejilla y hombro.

Las manos

Tendrán que ejercer siempre la misma presión y esta no deberá

ser excesiva. La mano de apoyo deberá ubicarse en el lugar que nos resulte más cómodo de la chimaza. Ese lugar debería estar en algún punto ubicado desde la mitad hacia delante. El apoyo estará dado por la palma desde la zona de unión entre el índice y el pulgar. A su vez la mano que dispara debe rodear la empuñadura y permitir que la falange distal de su dedo índice toque el gatillo, evitando, en lo posible, que ese dedo haga contacto con la culata.



La posición a adoptar debe ser estable, cómoda y relajada.

El dedo índice, idealmente, sólo debería tocar al gatillo y ejercer con la punta o falange distal un movimiento suave y constante de presión en línea recta, la misma del cañón del arma. Si la presión ejercida sobre el gatillo es lateral ya estaremos modificando la trayectoria del disparo. El dedo va al gatillo sólo cuando ya hemos apuntado y estemos iniciando la fase de respiración previa al disparo.



La mano que dispara debe tomar la empuñadura sin generar presión excesiva y liberando el dedo índice para que el mismo se focalice en el disparo.



El dedo índice solo deberá tocar el gatillo con la falange distal, haciendo presión suavemente en línea recta, en la línea del cañon

La cabeza

Debe estar naturalmente erguida, evitando inclinaciones para impedir tanto el desequilibrio del cuerpo, alteraciones en los puntos de contacto con el arma y las presiones que en ellos

ejercemos, como distorsiones visuales –errores de paralaje si el sistema de puntería es óptico–.

En esa posición la cabeza espera el contacto del arma con el hombro y cuando esta hace contacto la mejilla queda emplazada naturalmente en la culata.



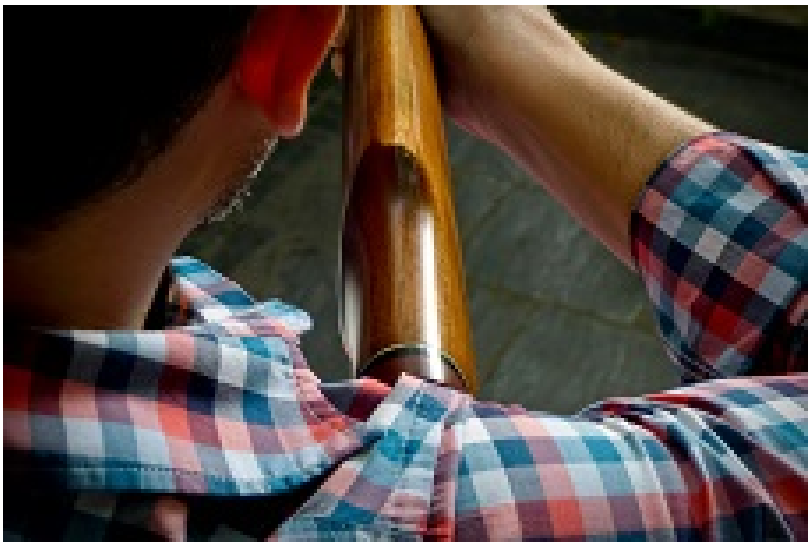
La cabeza debe estar lo más erguida posible y hacer solo un ligero movimiento descendente para que la mejilla contacte a la culata

El hombro

La culata va al hombro, justo al “hueco” o bolsillo que se forma entre el pectoral y el deltoides. Mientras levantamos el arma nuestros ojos deberían mirar hacia la línea del blanco. Al llegar la culata a la altura del hombro y sin perder el paralelismo de nuestros ojos respecto del piso, la acomodamos en el hueco del hombro y hacemos contacto con nuestra mejilla que debería ubicarse entre el hueso del pómulo (malar o cigomático) y la culata.



La culata hace contacto con el hombro en el hueco que forma la unión del pectoral y el deltoides



La presión con el hombro puede ser mayor o menor, pero debemos intentar por todos los medios que sea siempre la misma. Hombro y mejilla juegan en dupla.

La mejilla

Debe ejercer siempre la misma suave presión, para que a la vez nuestro ojo esté ubicado –también– siempre en el mismo lugar de la culata. Al hacerlo, nuestra mejilla formará un pliegue facial que quedará entre el hueso y la culata. Tratemos de que tenga siempre el mismo espesor.



La mejilla debe ejercer siempre la misma suave presión generando un pliegue facial mayor o menor según la morfología de nuestro rostro.

Se debe intentar consistencia tanto en el lugar donde “anclamos” nuestra mejilla como en la presión que ejercemos. Esta no debe ser excesiva ya que podríamos generar una distorsión ocular al momento de ejecutar el disparo.

Los pies

Son grandes protagonistas en la alineación y equilibrio de la posición. El que corresponde al brazo que sostiene debe estar adelantado y el otro retrasado tal como se ilustra en la foto. Lo importante es que ambos (que deberían tener entre sí una distancia similar al ancho de nuestros hombros) estén dispuestos de tal forma que nos permitan sostener el arma de forma estable y relajada.



La posición natural para apuntar -una vez que sabemos lo que hay que hacer- se logra cerrando los ojos en dirección al blanco. Pero seguramente no quedaremos totalmente alineados con él.

Una vez parados de esta forma, tomamos el arma, encaramos mirando al blanco, dejando que la culata alcance nuestro hombro y la mejilla encuentre su lugar e anclaje.



Para corregirla no giraremos el torso – lo cual provocaría tensiones musculares – sino, simplemente los pies.

Seguramente sentiremos que está todo bien pero, es muy probable que el blanco nos quede desplazado hacia alguno de los laterales, entonces giraremos para ubicarlo pero… **resulta fundamental, para no atentar contra la precisión del tiro, girar los pies ligera y progresivamente – hasta quedar bien alineados – y no hacerlo desde la cintura. Si el tiro es a un blanco estático, lo único que moveremos de nuestro cuerpo – para**

alinearnos con él – son los pies!



Resulta fundamental hacer el ajuste fino
en la alineación hacia el blanco solo con los pies.



El movimiento será muy sutil y mantendremos
“la posición natural a apuntar”.

La respiración

Conviene inspirar profundamente y espirar antes de encarar el arma y una vez que lo hacemos repetir el ciclo pero sin espirar totalmente, manteniendo gran parte del aire en nuestros pulmones. Mientras retenemos la respiración para atenuar el

movimiento de nuestro cuerpo, procederemos con las demás acciones que completarán el disparo. Si no fuera posible producir el disparo dentro de los primeros 15 segundos de pausa respiratoria – porque no logramos sostener la mira en el blanco o por algún otro impedimento – suspenderemos la acción, nos relajaremos y reiniciaremos nuevamente el ciclo. Respiramos profundamente, encaramos, exhalamos el 50% del aire de los pulmones, retenemos el resto y continuamos con las demás acciones del disparo.

El disparo

Estamos relajados con la posición ideal adquirida, estables y perfectamente alineados con el blanco, ahora solo resta, nada más y nada menos, que apretar el gatillo. Bien, este es el momento crucial en que todo lo bueno que hemos logrado hasta el momento se puede arruinar por un movimiento involuntario, generado por el stress del disparo o por una mala técnica en la ejecución de la acción.



Resulta fundamental conocer el recorrido del disparador y saber en que momento alcanzamos la última resistencia. Debemos entrenar el dedo para que perciba claramente el arribo a ese punto.

En el momento previo al disparo debemos estar dentro del blanco,

mientras comenzamos a ejercer ligera presión en el gatillo. Es muy importante conocer su recorrido, su juego o zona libre y la resistencia que ofrece hasta liberarse. Resulta beneficioso hacer disparos, en los calibres mayores se ofrecen unas balas plásticas o dummy para hacer dry-firing en cal.22 ó aire comprimido no tenemos esa opción, al blanco sentados y con apoyo para desentendernos de los otros aspectos de la posición de pie y poder concentrarnos exclusivamente en el recorrido y la resistencia de la cola del disparador.

Lo ideal es llegar a emplazar nuestra mira en el blanco teniendo que superar sólo la última resistencia del gatillo. Recordemos que nuestra falange distal de la mano que dispara es nuestro único contacto con él y a la vez ese dedo sólo está en contacto con el gatillo. Bien, estamos en la zona del blanco donde queremos impactar, nuestra mira a pesar de los esfuerzos por mantenerla estable oscila ligeramente alrededor del 9 y 10 del blanco. Mientras la sostenemos en zona ya alcanzamos el punto máximo de resistencia del disparador, mágicamente la mira se aquietó y posó cerca del diez y el disparo se produjo.

Resultado, un diez bajo que pudimos cantar antes de verlo porque nuestra concentración era tal que sabíamos donde estaba ubicada la cruz o el guión de la mira en el mismo momento en que se produjo el disparo. Experimentamos así la mágica sensación de sentirnos proyectados en el disparo. El tirador deportivo debido a la práctica constante logra mecanizar, integrar y a la vez descomponer estas acciones dentro del breve tiempo que va de la preparación a la ejecución del disparo.

En él se crea un pasadizo neurológico que le permite disparar cuando tiene ante si la imagen perfecta, es decir cuando se produce la alineación de miras en el lugar deseado y casi sin movimiento aparente. Muchas veces es como si no tuviera conciencia de la ejecución manual del disparo y sintiera que el

mismo ha sido ejecutado por su cerebro.

El Blanco



Si practicamos tiro informal en nuestra casa debemos tomar todos los recaudos para hacerlo en forma segura. Resulta indispensable contar con una trampa para balines. También y a los fines de concentrarnos adecuadamente es conveniente contemplar el blanco por unos instantes (10 a 15 segundos) antes de comenzar con la práctica.

Debe estar emplazado en zona segura y bien iluminado. Si disparamos con calibre .22 lo haremos en el polígono de un club de tiro observando todas las medidas de seguridad correspondientes.

Si lo hacemos con aire comprimido, adquiramos una trampa para balines y practiquemos en zona muy segura pensando que algún balín puede escapar a los límites de la trampa por lo cual resulta aconsejable agregar detrás un par de recortes de goma EVA que ayudarán a ampliar la zona de contención.

Sugiero también dedicarle un par de minutos a la contemplación del blanco previo a la sesión de tiro. Lo recomiendo como técnica de concentración y puesta en sintonía con nuestro

propósito de acertar.

El seguimiento



Efectuado el disparo no debemos movernos y continuar en la misma posición por 2 o 3 segundos. Esto evitará cualquier movimiento involuntario producto de nuestra ansiedad por ver el resultado.

Es el bendito “follow through” de todos los deportes en los que proyectamos algún elemento y debemos terminar perfecta y fluidamente el movimiento o la ausencia de movimiento – como en este caso.

La intención es disparar y quedarse inmóvil en esa posición, mirando el blanco por un par de segundos para impedir que nuestra ansiedad por ver el resultado obtenido, genere algún movimiento no deseado cuando todavía podemos influir sobre la trayectoria del proyectil.

Según la disciplina y/o tipo de arma esto puede ser más o menos crítico.

Recapitulando la secuencia del

disparo

1. Nos paramos frente al blanco con la posición de pies indicada.
2. Respiramos profundo y exhalamos totalmente.
3. Volvemos a respirar profundo y retenemos totalmente el aire.
4. Levantamos el arma y encaramos.
5. Apoyamos el arma en el hombro, llevamos nuestra mejilla a la culata.
6. Exhalamos la mitad del aire y ajustamos con los pies la alineación al blanco, si fuese necesario.
7. Mantenemos la respiración y hacemos presión en el gatillo hasta llegar a la máxima resistencia.
8. Esperamos a que las miras se posen en el lugar deseado y el gatillo libere el disparo.
9. Producido el impacto nos quedamos inmóviles en esa posición mirando el blanco, para dar una idea de tiempo… con que contemos hasta 3, después de haber tirado, es suficiente.

IMPORTANTE: si entre los puntos 6 y 8 demoramos más de 15 segundos y sentimos que no podremos mantener el arma estable, debemos exhalar totalmente, bajar el arma, relajarnos, inspirar profundamente reteniendo el aire y repetir el ciclo desde el punto 6.

Comentarios Finales

Lograr incorporar el presente conjunto de sugerencias a la práctica de esta actividad requiere un mínimo de ejercitación para que estas acciones se vayan mecanizando pero, aunque el tiro no sea una disciplina que realicen con frecuencia, conviene siempre conocer los fundamentos que permiten hacerlo con

razonable idoneidad.

Adicionalmente, estos consejos pueden utilizarse en fotografía para evitar las fotos movidas cuando las tomamos a baja velocidad.

Confiamos en que la información les resulte de interés y contestaremos cualquier consulta vinculada con su contenido a través de este blog.

Muchas Gracias

El Control De La Respiración

written by cgamboa | Noviembre 17, 2021



Por Carlos Nesci para Revista Aire Libre

Fuente: revista-airelibre.com

Mucho se ha hablado y escrito sobre el tema y, a pesar de ello, los tiradores recién iniciados no le dan la importancia suficiente o no han descubierto todavía la influencia que puede tener en el resultado final de sus disparos.

Luego de leer un par de notas en revistas americanas que

trataban la cuestión y estimulado por las repercusiones que tuviera la nota "10 tips para mejorar tu puntería", decidí volver a escribir de manera más puntual sobre el tema.

Por supuesto, los americanos aplican su conocida fórmula KISS (palabra memorable porque significa "beso" pero que es la sigla de "keep it short and simple", que traducido a nuestro lunfa sería algo así como…" hacela corta y fácil") y si bien intentaré respetar esta consigna, me parece importante dedicarle un poco de tiempo a la identificación de los principios y consecuencias de la respiración en el tiro.

Cómo todos sabemos, las dudas pasan por si debemos llenar totalmente nuestros pulmones o encontrar un punto entre los 2 tercios y el vacío total. Difícil dar una respuesta válida para todos ya que como buenos individuos que somos no todos tenemos la misma capacidad aeróbica. Por lo tanto, profundizaremos el tema para determinar qué opciones tenemos en la interrupción voluntaria del ciclo natural de respiración.



Tengamos en cuenta lo siguiente:

- La respiración es automática, lo hacemos inconscientemente, inhalando y exhalando. Y más allá de la pausa deliberada que intentemos hacer, al llegar al límite, nuestro cuerpo nos obligará a volver a respirar.
- Tenemos una cadencia y un ciclo propio y natural. El tórax y el diafragma se expanden durante la inspiración, el diafragma se contrae y baja, mientras que los músculos entre las costillas se contraen y suben. Esto aumenta el tamaño de la caja torácica y reduce la presión interna. Como resultado, el aire se precipita hacia adentro y llena los pulmones.
- Durante la espiración, el diafragma se relaja y el volumen de la caja torácica disminuye, a la vez que la presión dentro de ésta aumenta. En consecuencia, los pulmones se contraen y el aire es expulsado hacia afuera.
- Como todos sabemos, respirar durante el proceso de disparo afecta seriamente nuestra puntería, ya que conspira contra la estabilidad y nos desplaza del blanco.



Por lo tanto, el mejor momento para controlar el ciclo respiratorio es durante la “pausa respiratoria”, hecho que se produce una vez que exhalamos. Lo ideal es automatizar este proceso para que no resulte consciente y, como consecuencia, se transforme en un elemento más de estrés.

No se debe forzar la exhalación ya que esto provocaría la contracción de los músculos del pecho, todo lo contrario del efecto deseado que no es otra cosa que un estado de relax que favorezca la inmovilidad y prolongue, sin tensiones, nuestro tiempo de apnea.

Si tratamos de cortar la respiración con los pulmones llenos vamos a experimentar mayor incomodidad que si lo hacemos con menos aire en ellos y, con los músculos involucrados en el proceso, en estado de relajación.

A esta altura muchos se preguntarán y con razón ¿Cuánto tiempo se puede o debe aguantar la respiración?

Si bien eso depende de las condiciones y aptitudes físicas del tirador, se puede decir que el tiempo de apnea – en situación de puntería – no debería extenderse más de 8 segundos, posiblemente el ideal pase por los 5” y el límite esté en los 10”.

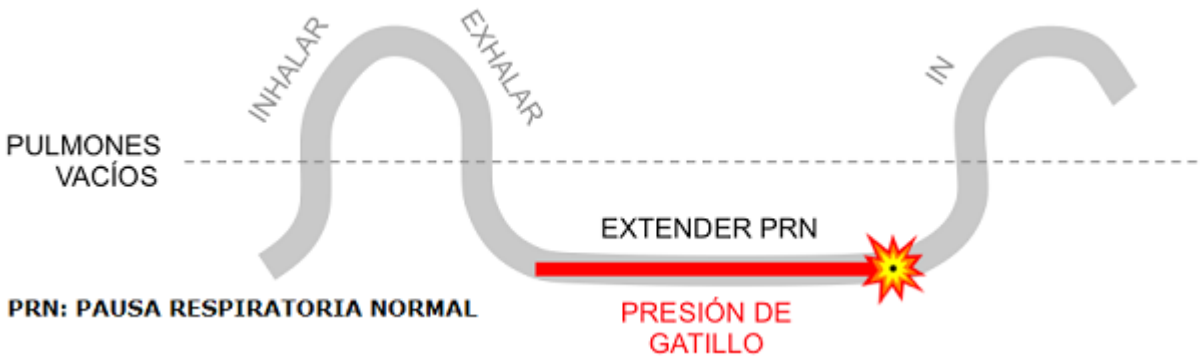
En la medida que el tiempo se extienda comenzarán los problemas de agudeza visual por falta de oxigeno. Además el arco de movimiento se incrementará ya que el cuerpo empezará a manifestar ciertos movimientos involuntarios y nuestra concentración decaerá notoriamente. La necesidad de volver a respirar postergará cualquier otra demanda atencional.

Uno puede modificar el uso de la pausa respiratoria según la disciplina que practique. Obviamente las disciplinas dinámicas – en las que se incluye movimiento y/o desplazamiento – requerirán de ciertos ajustes de ritmo y pausa, acordes con nuestro estado

físico y la demanda de esfuerzo que el ejercicio requiera.

Lo importante es tener en cuenta el efecto que el ciclo respiratorio provoca al momento de comenzar a trabajar sobre la posición de tiro – el stance – y de esa forma ajustarlo a nuestra conveniencia, practicarlo reiteradas veces hasta que lo automaticemos y lo podamos llevar a cabo sin pensar.

En situaciones donde es imposible relajarse porque el esfuerzo físico hace que nuestro corazón bombee a altísimas pulsaciones, la forma de neutralizar el caos de movimientos es una súbita inhalación, una breve pausa y, durante la misma, un rápido y controlado disparo.



En mi caso, disparando con fusil, después de acomodar el cuerpo y direccionar debidamente los pies (para que el punto natural a apuntar coincida con el blanco y no deba hacer ninguna corrección muscular que ocasione fatiga y tensiones) procedo de la siguiente forma:

1. Inhalo profundamente mientras levanto el fusil y encaro.
2. Con las miras en zona de blanco exhalo hasta sentirme cómodo, reteniendo parte del oxigeno en mis pulmones.
3. Hago la pausa, mientras busco la imagen ideal del blanco.
4. El rifle se detiene y disparo.

Respecto del punto 4, aclaro que allí mi dedo ya comenzó a

desplazar al gatillo hasta la detención del rifle en el blanco y también suelo darle prioridad a la detención del rifle sobre la búsqueda del centro geométrico.

Es decir, privilegio un rifle detenido en algún lugar de la zona del 10, antes que la búsqueda de la perfección de un blanco "mosca" porque sé que el primero será un buen tiro y el otro, un tiro forzado que puede terminar aterrizando en la zona del 8 ó menos.

Lo más probable es que el tiempo total de ejecución de estos 4 puntos, desde la inhalación hasta el disparo, ronde los 15 segundos.

Conclusión: Practiquemos una forma razonable de inhalar y exhalar en parte, sostener la pausa y disparar controladamente. Si lo hacemos habitualmente lograremos internalizarlo y pasarlo del consciente al inconsciente para que el ciclo fluya naturalmente lo que, seguramente, mejorará nuestra puntería y, como consecuencia, nuestras agrupaciones.

Adiós General…

written by cgamboa | Noviembre 17, 2021



Quizás el director más nocivo que ha tenido la DGMN en las ultimas décadas, bajo su mando se han cometido las mayores transgresiones y atropellos a los derechos de los propietarios de armas legales en Chile.

Fijando posiciones

written by cgamboa | Noviembre 17, 2021



El pasado 27 de octubre hicimos nuestra presentación en la Comisión de Seguridad Ciudadana, este es el documento que les enviamos a los parlamentarios. En el detallamos los artículos que nos parecen mas complicado, aunque no están la totalidad. Pero si lo central, lo medular, lo mas malo.

5254-02-comparado-final-armas-ANTRADescargar

Armas sin control el peligro

en Chile

written by cgamboa | Noviembre 17, 2021



Reportaje emitido por CHV, un reportaje en que pudimos decir lo necesario.