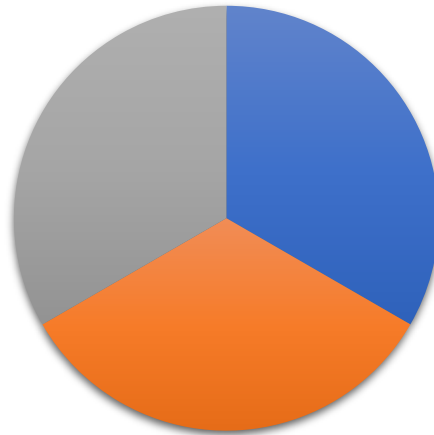




PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO OFF LINE IPSC

FACTORES A TENER EN CUENTA



- INVERSION QUE QUIERO REALIZAR
- RECURSOS QUE DISPONGO
- FACTORES RELEVANTES PARA LA MEJORA

RECURSOS DE LOS QUE DISPONGO (PUNTO INICIAL):

- Son los que son, aquí poco se puede hacer, cada uno dispone de unos límites.

INVERSIÓN QUE QUIERO REALIZAR:

- La inversión no sólo es material, es el nivel de compromiso, esfuerzo y tiempo que dedicaremos a alcanzar nuestra meta.

FACTORES RELEVANTES EN LA MEJORA EN EL TIRO:

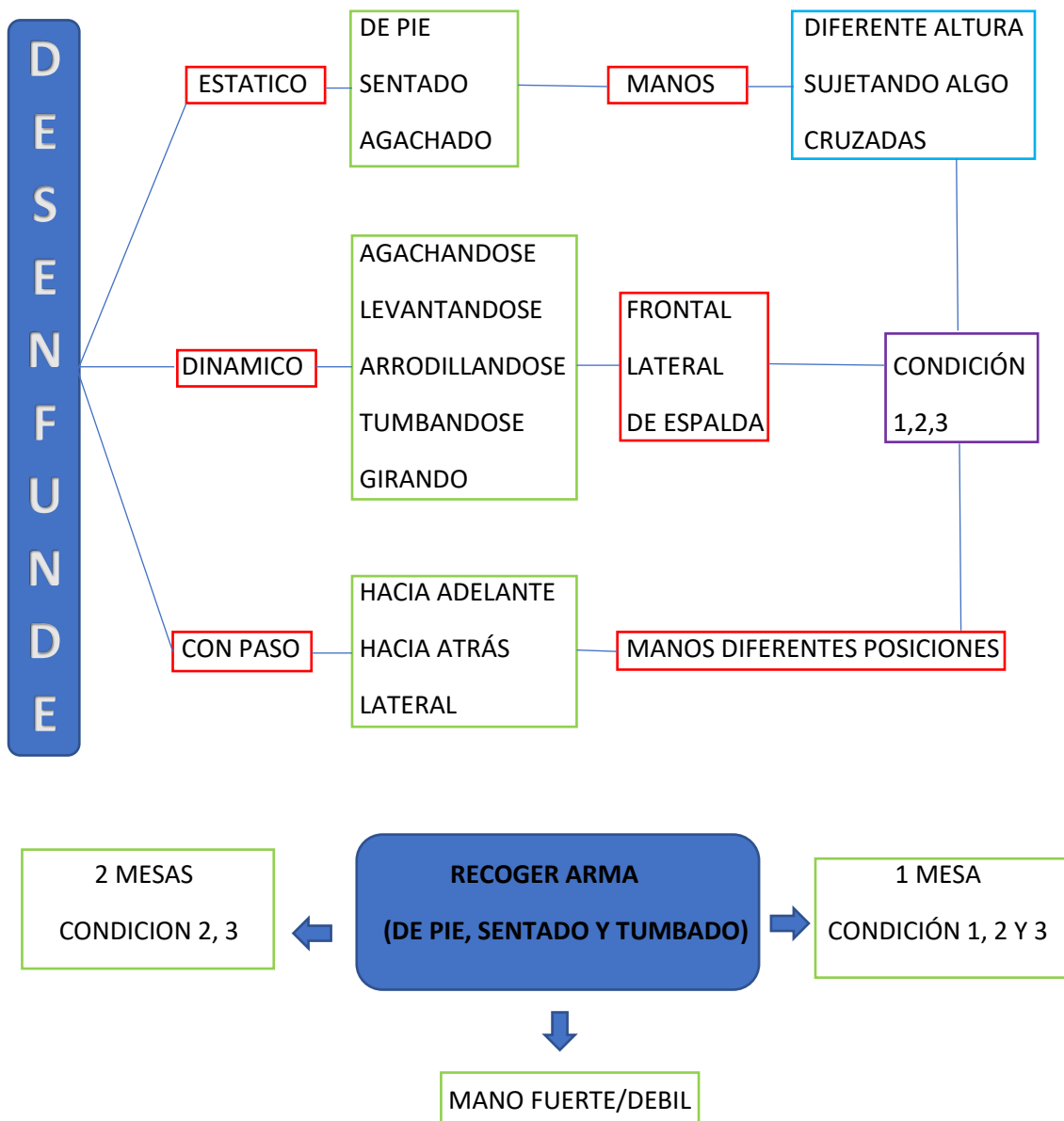
- **FORMA FÍSICA:** lógicamente una buena forma física nos ayudará a conseguir un buen rendimiento, pero no es aconsejable anteponerlo a otros (seco, galería, gimnasio), de poco importa poder correr una maratón si no somos capaces de tener una buena técnica, aunque tampoco es aconsejable por nuestro bien tener una excelente técnica y no ser capaces de pasar un tunnel cooper o agacharse a una ventana, debemos buscar un “equilibrio”.
- **TÉCNICA:** manera específica para aplicar determinados conocimientos a través de un proceso generalmente orientado a coordinar movimientos de manera subconsciente y lo más rápida posible.

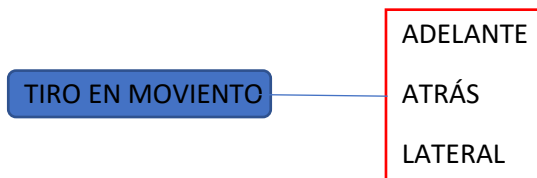
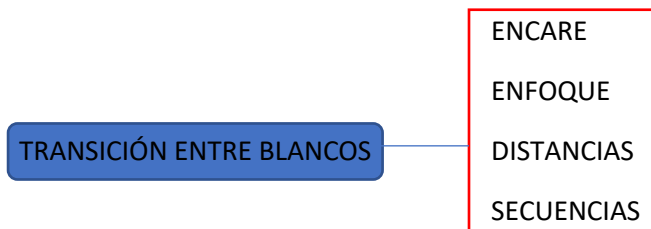
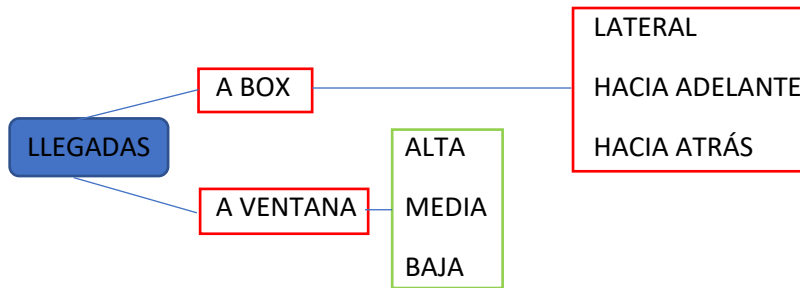
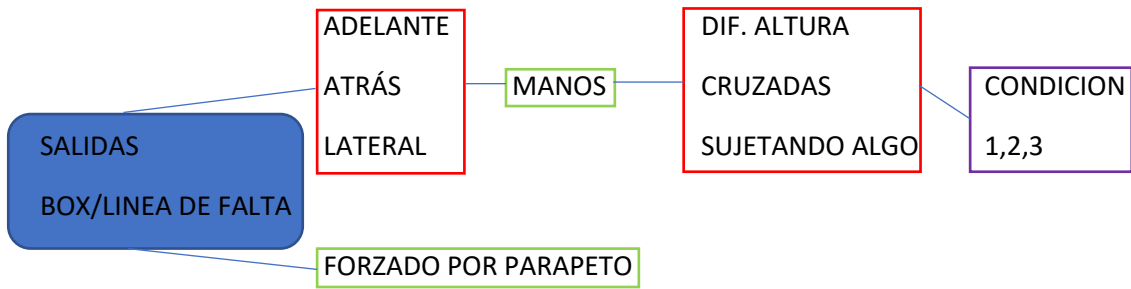


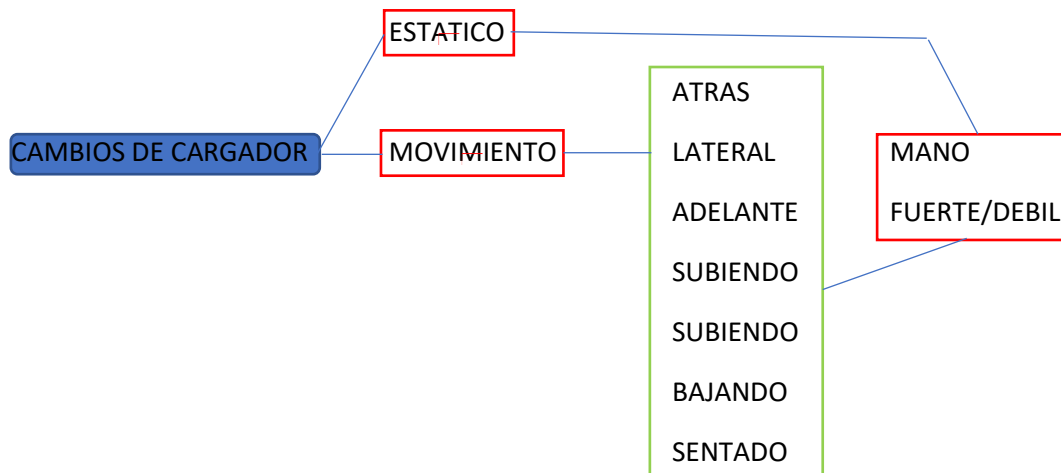
TÁCTICA: habilidad para seleccionar los mejores medios para alcanzar un objetivo.

- **MENTALIDAD:** una de las cualidades más importantes y menos entrenada en nuestra modalidad, siempre debemos pensar en positivo.
- **OTROS:** arma, munición, factores variables (estado físico, suerte, etc). Siempre debemos tener cuantas menos variables fuera de nuestro control (prepararnos para las inclemencias del tiempo, las condiciones de luz, etc).

Que podemos trabajar en estos días “off-line”:







Primero de todo, nuestra modalidad se fundamenta aunque parezca “increíble” en la precisión, de poco importa ser el más rápido del Oeste si no le doy al mundo y al final le acabo debiendo puntos al ejercicio. Durante los ejercicios desarrollados a continuación debemos ante todo primar la “calidad” y no la cantidad y/o velocidad de los mismos, lo importante es aprender la técnica correctamente e irla desarrollando lenta pero correctamente, la velocidad vendrá “sola”, para ello la atención será máxima, debiendo dejarlo cuando nuestro cansancio nos impida concentrarnos o nuestro sistema muscular diga “basta”.

Al finalizar los ejercicios debemos realizar una pequeña tabla de estiramientos de los músculos tanto brazos como de espalda para prevenir la llegada de una posible y molesta lesión.

Las propuestas de tiro en vacío, referenciadas anteriormente son casi infinitas y se pueden realizar en nuestros domicilios con un poco de creatividad e imaginación, ayudándonos en algunos casos a mantener las habilidades adquiridas y en otros a adquirir nuevas habilidades, debiendo prevalecer como hemos dicho anteriormente la calidad, sobre la cantidad y/o velocidad.