ESCOPETA
SHOOTING ACADEMY

CONTENIDO

1.0 Visión - Viendo el objetivo 3

2.0 Discos de Muestra 4

3.0 Trayectoria de Vuelo 5

4.0 Punto de Enfoque, Punto de Espera, Zona de Quiebre 6

5.0 Posicionamiento o Adelanto 7

5.1 Direccion 7

5.2 Angulo y Velocidad 8

6.0 Tecnica 11

7.0 Parado o Posición de pies 12

8.0 Mecánica Corporal 13

Pablo tiene mas de **1,000 horas** de experiencia en entrenamiento, enseñando en todos los niveles, de principiantes hasta avanzados. Ha ayudado a múltiples principiantes durante su recorrido hasta llegar a formar parte del equipo Americano **NSCA All-American**.

Pablo es entrenador certificado de la NSCA y competidor internacional.

1.0 VISION - VIENDO EL OBJETIVO

- La parte mas importante del juego es ver el DISCO. Desde el momento en que sale de la maquina, y hasta que jalamos el gatillo debemos estar visualmente conectados con el.
- Es crucial que estemos viendo el disco detalladamente. Los anillos del disco, el brillo, sombras, contrastes de color, son todos esos detalles los que logramos ver cuando estamos verdaderamente enfocados en el objetivo.
- Sigue viendo el disco incluso después de jalar el gatillo y el retroceso del tiro. Sigue todo el trayecto del objetivo con tus ojos, observa como el disco se rompe.
- Sporting clays es una competencia de enfoque visual. La persona que tiene el mejor enfoque visual en el disco en cada tiro es quien a menudo gana.
- Después de cada tiro te debes preguntar **"Realmente vi el DISCO tan bien como pude haberlo visto?"**
- Aprende a montarte la escopeta donde la quieres, sin tener que voltear a verla. Siempre mantén tus ojos en el objetivo.

escopetashooting.com | pabloperazzi@gmail.com | (713) 303-1695

2.0 DISCOS DE MUESTRA

- Ver los discos de muestra/ Es nuestra oportunidad para leer/estudiar el objetivo y recopilar toda la información necesaria, hacer nuestro plan y prepararnos para los tiros.
- Estos son los factores que debemos buscar cuando vemos los discos de muestra.
- Trayectoria de vuelo del disco.
    - Punto de enfoque (View Point)
    - Punto de Espera (Hold Point)
    - Punto de Posicionamiento o Adelanto (Placement Point)
    - Zona de Quiebre (Break Zone)

escopetashooting.com | pabloperazzi@gmail.com | (713) 303-1695

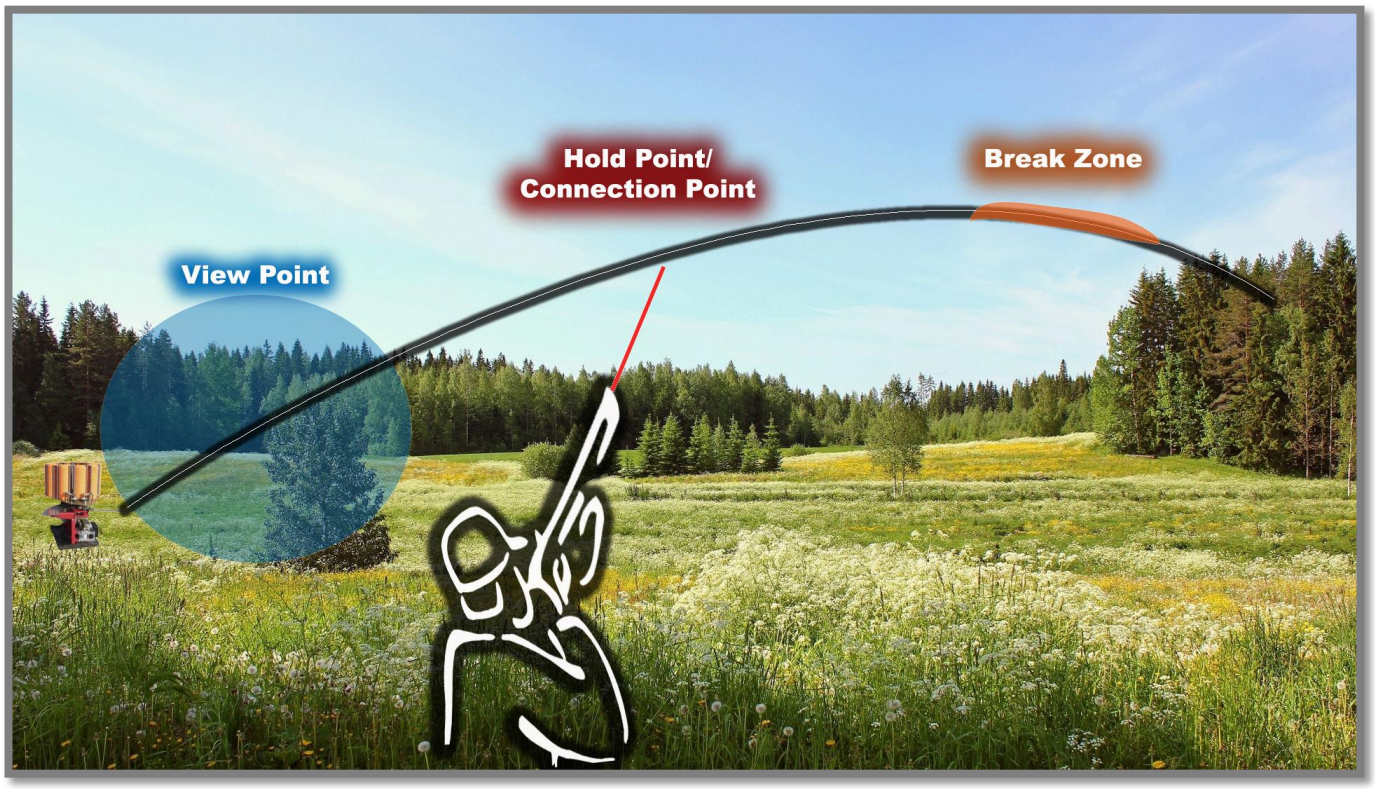
3.0 TRAYECTORIA DE VUELO

- Encuentra la trayectoria del disco.
- Imagina que el disco es un avión dejando una estela de vapor en el cielo. Usa el fondo (arboles, el paisaje, etc.) para ayudarte a marcar y recordar la trayectoria de vuelo del disco.

escopetashooting.com | pabloperazzi@gmail.com | (713) 303-1695

4.0 PUNTO DE ENFOQUE, PUNTO DE ESPERA, ZONA DE QUIEBRE

- ***Punto de enfoque (View Point)***: Es donde debemos estar viendo cuando decimos Pull. Típicamente es donde vemos aparecer el disco saliendo de la maquina, detrás de un árbol, etc. Es importante entender que aquí estamos en enfoque suave o "viendo en grande" al punto de visión.
  Nuestro punto de visión se puede mover desde donde inicialmente aparece el objetivo hacia mas adelante en su trayectoria, esto depende de que tan bien podemos ver el objetivo en su partida.
- ***Punto de Espera (Hold Point)***: Es donde posicionamos o apuntamos la escopeta al decir Pull. El Punto de Espera esta siempre entre el Punto de Enfoque y la Zona de Quiebre. Este debe estar cerca de la trayectoria de vuelo y sin tapar la linea de vuelo. Llevaremos la escopeta al objetivo en el Punto de Espera. Aprender a determinar el Punto de Espera y sincronizar correctamente el montaje de la escopeta es crucial.
- ***Zona de Quiebre (Break Zone)***: Típicamente es donde el disco se ve mas grande y se ve mejor. Los objetivos entrando a esta ventana de oportunidad hacen de este el mejor y mas fácil lugar para romper el objetivo.

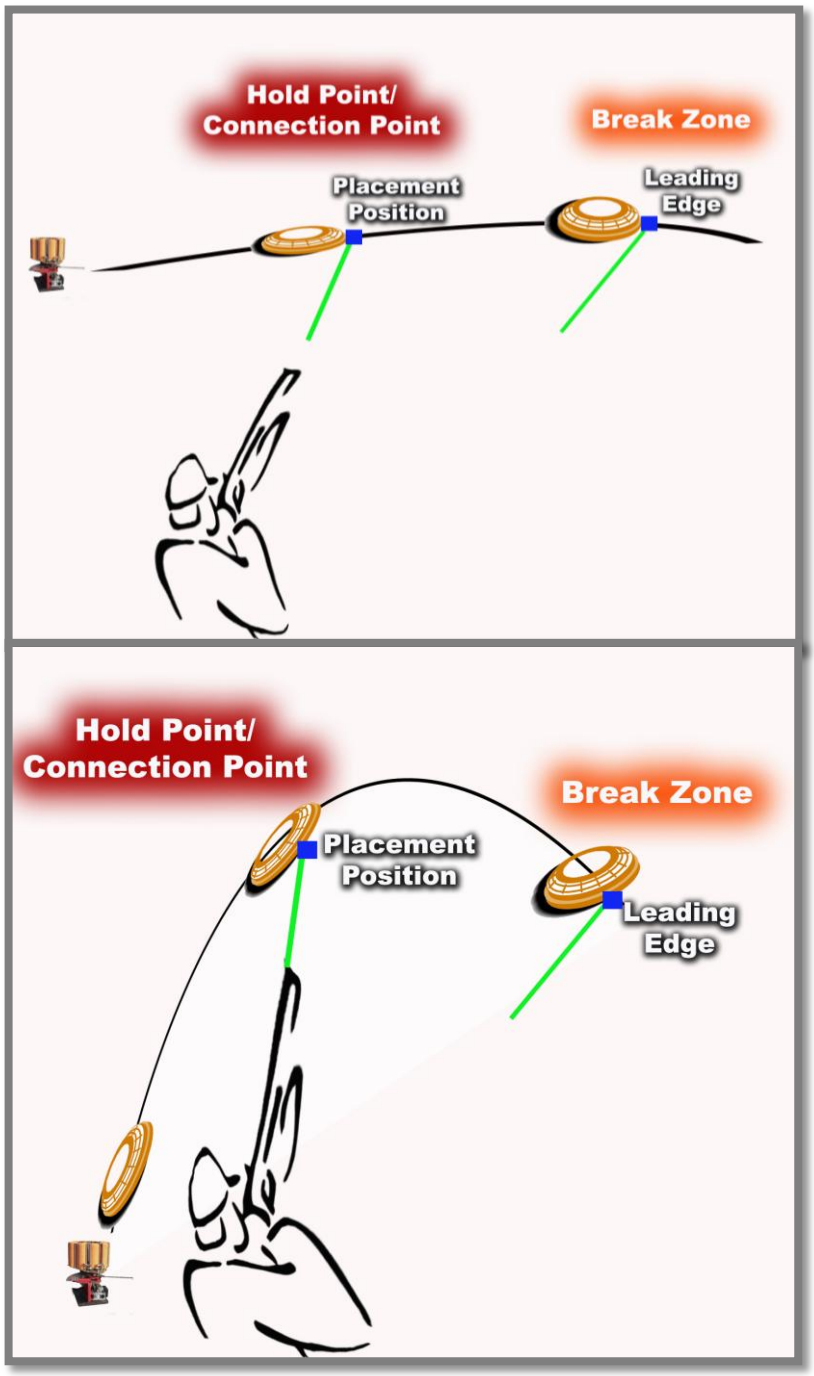


escopetashooting.com | pabloperazzi@gmail.com | (713) 303-1695

5.0 POSICIONAMIENTO o ADELANTO

Cuando conectamos la escopeta al disco en el Punto de Espera (Hold Point), debemos posicionar la escopeta en algún lugar en relación al disco, a esto se le llama posicionamiento o adelanto. El posicionamiento o adelanto esta identificado por diversos factores que están basados en lo que el disco hace en la zona de quiebre. Todos estos factores están en constante transición mientras el disco vuela por el aire.

- Angulo
- Velocidad
- Distancia
- Dirección, altura, lejania.



5.1 Dirección

- Determinamos nuestro posicionamiento o adelanto (placement position) dependiendo lo que el disco hace en la zona de quiebre (break zone).
- Identificamos la dirección que el objetivo lleva/encontramos el borde de ataque (leading edge) en la zona de quiebre.
- En el punto de enfoque (hold point), posicionamos nuestra escopeta en lo que se convertirá en el borde de ataque del disco en la zona de quiebre (break zone).
- Ahora ya estamos en nuestro posicionamiento o adelanto (placement position).

escopetashooting.com | pabloperazzi@gmail.com | (713) 303-1695

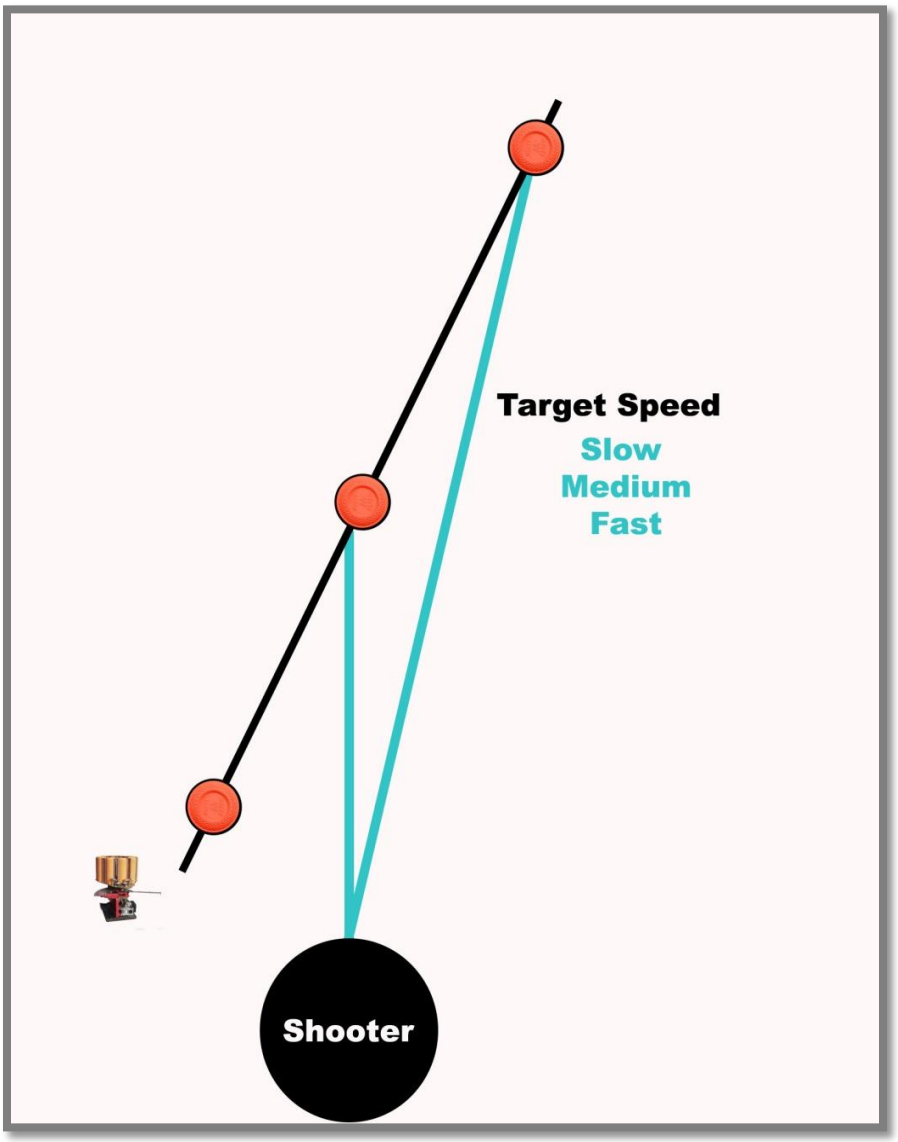
5.2 Angulo y Velocidad

El angulo, la velocidad y la distancia en la zona de quiebre (break zone) determina que tan cerca o lejos posicionamos la escopeta en el punto de espera (hold point). Mientras el disco cruza mas de frente o paralelo al tirador, mas influye en el posicionamiento o adelanto (placement position). En un disco que vuela hacia el frente su velocidad casi no afecta en el posicionamiento o adelanto (placement position).

Piensa esto en términos generales:

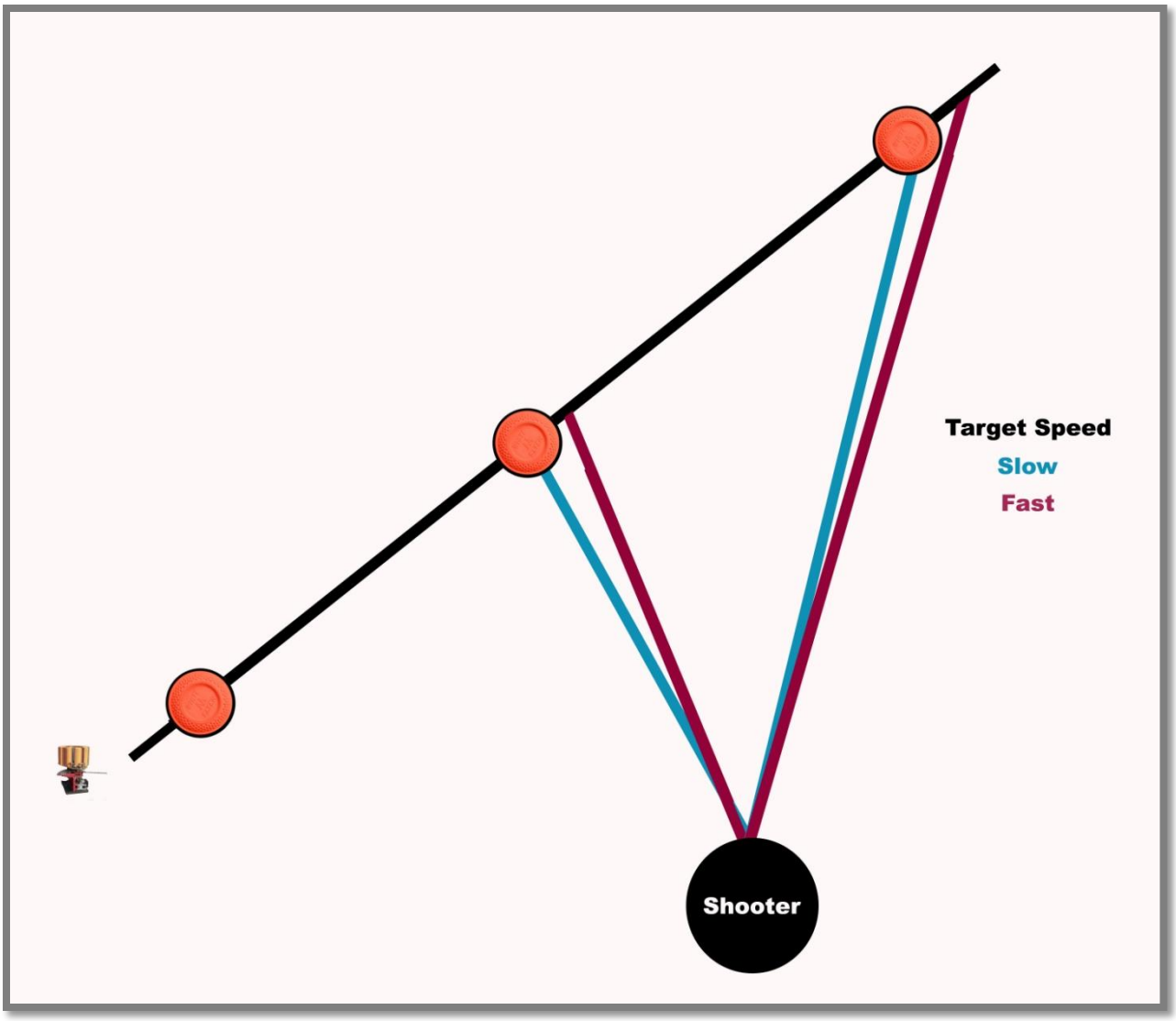
Velocidad	Angulo	Distancia
	Hacia el frente - Se aleja	Cerca
Media	Cruzando y alejandose, disco a 45°	Media
Rapida	Disco cruzando de frente	Lejos

Disco que se aleja, hacia el Frente



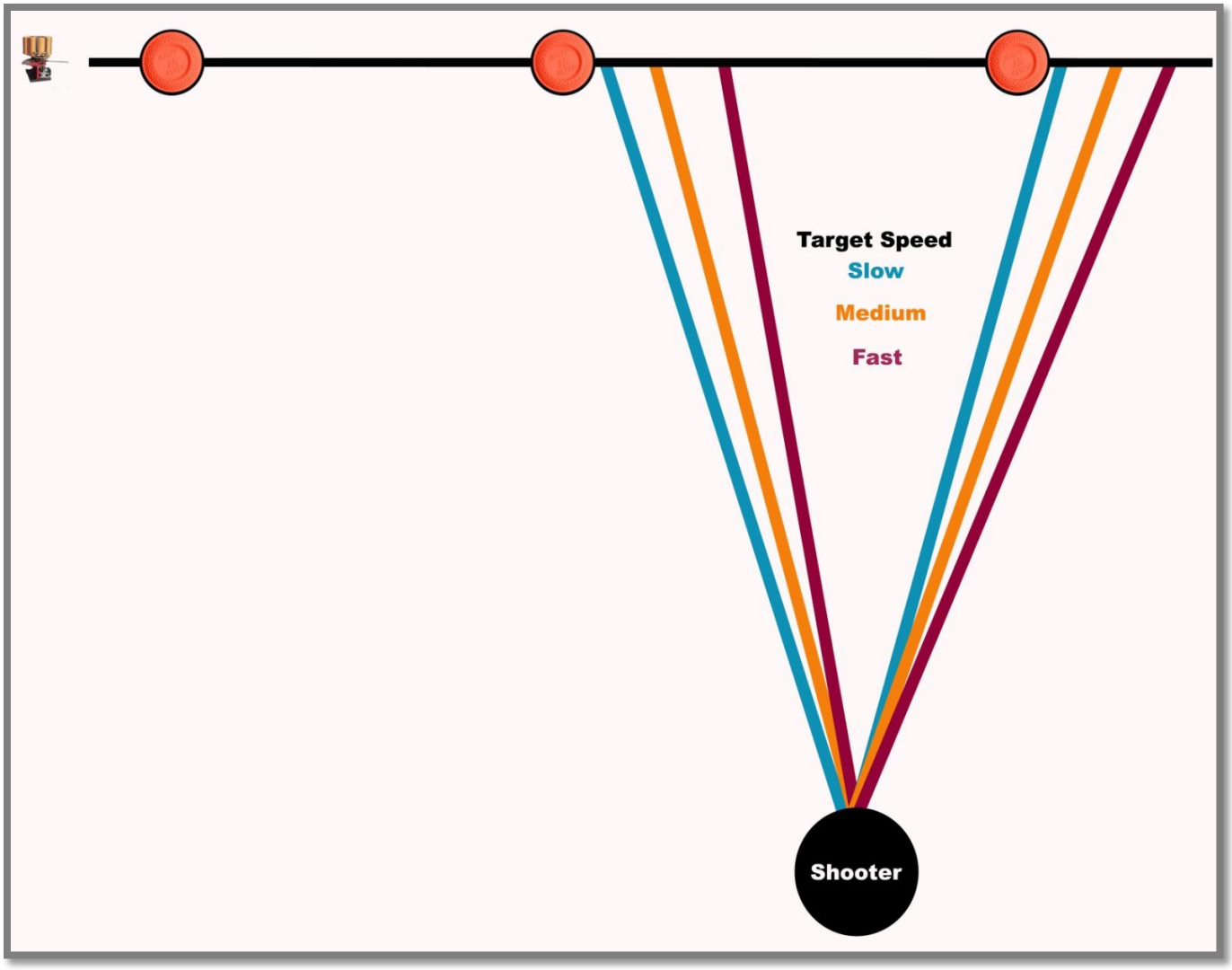
escopetashooting.com | pabloperazzi@gmail.com | (713) 303-1695

Disco a 45°, Cruzando y alejandose



escopetashooting.com | pabloperazzi@gmail.com | (713) 303-1695

Disco cruzando de frente



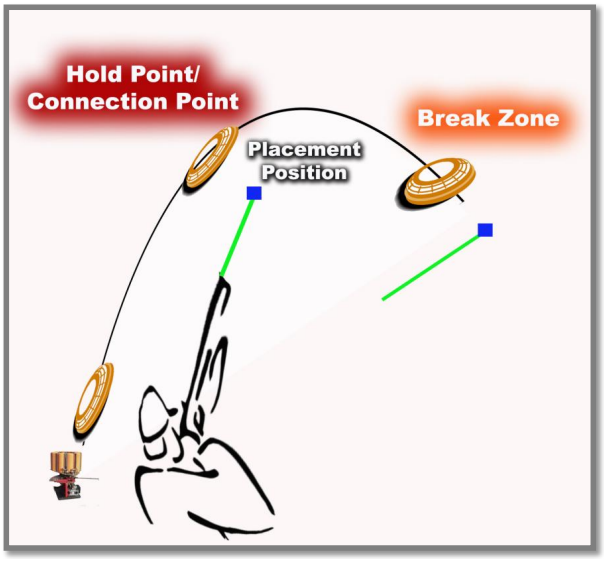
escopetashooting.com | pabloperazzi@gmail.com | (713) 303-1695

6.0 TECNICA

Técnica es lo que hacemos con la escopeta en relación al objetivo. Nuestra tecnica es muy sencilla: **Conecta la escopeta al objetivo/posicionamiento o adelanto en el punto de espera (hold point).** Sigue al disco y mantén esa posición mientras el objetivo se va acercando a la zona de quiebre (break zone) para que así la escopeta y el disco se muevan a la misma velocidad y dirección desde el punto de espera (hold point) hasta la zona de quiebre (break zone). Cuando sentimos que igualamos la velocidad del disco nos sentimos mas conectados y en control del objetivo/disparo. Moviéndote a la misma velocidad que el objetivo hace parecer que el disco a perdido velocidad.

Nuestra técnica es básicamente la misma para cada disparo. Llevar la escopeta a posicionamiento o adelanto (placement position) y mover la escopeta a la misma velocidad y dirección que la del disco. **La única cosa que cambia de tiro a tiro es el posicionamiento o adelanto (placement position) que esta basado en el angulo, velocidad, distancia y dirección** del disco a la **zona de quiebre (break zone).**

Ejemplo de disco lejano, rápido y cruzando

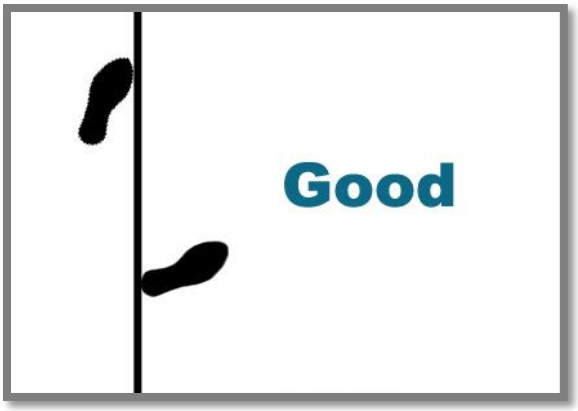


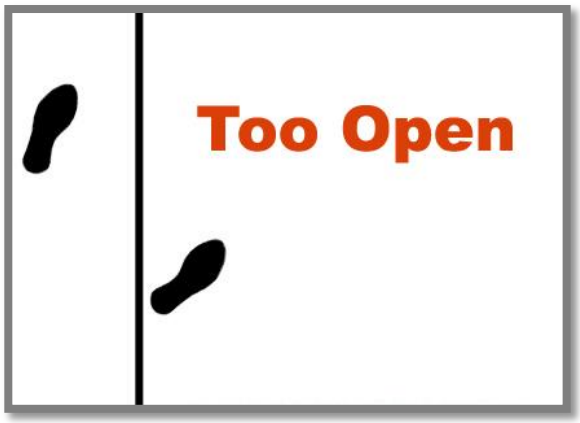
La clave para hacer que esta técnica funcione es estar visualmente conectado con en el objetivo desde el punto de enfoque hasta la zona de quiebre (break zone) y el disparo. Aunque estamos poniendo la escopeta en una posición especifica en relación al disco en el punto de espera (hold point) y estamos manteniendo la escopeta en esa posición mientras el objetivo vuela a través del cielo, debemos mantenernos al 100% de enfoque visual en el disco. Debemos ser capaces de poner la escopeta donde queremos y mantenerla ahí sin tener que voltear a ver la escopeta, siempre manteniendo los ojos en el disco

7.0 PARADO

- Pies alineados a los hombros (hombros de distancia)
- Rodillas ligeramente flexionadas
- Balanceado
- Pies planos

Pon tus pies de tal forma que tu "parado natural de apuntar" esté hacia la zona de quiebre (break zone). Nuestro "parado natural de apuntar" es similar al parado de un boxeador y a como el enfrenta a su oponente. Gira la cadera hacia el punto de espera (hold point) para que durante el vuelo del disco el cuerpo vaya regresando hasta la zona de quiebre (break zone).





escopetashooting.com | pabloperazzi@gmail.com | (713) 303-1695

8.0 MECANICA CORPORAL

- Piernas, cadera, torso, hombros y manos contribuyen al movimiento de la escopeta.
- El cuerpo debe rotar y se mantiene en balance (nunca moviéndote de un lado a otro).
- No debe haber tensión en tus manos, brazos, hombros o cuello, pies relajados. Debes sentirte relajado. La tensión impide que nuestras manos hagan lo que nuestros ojos quieren que hagan. Un buen ejemplo es que nuestra escopeta es un huevo, debes tener un buen agarre, pero nunca tronar el huevo.
- El cuello poco hacia adelante, cachete pegado a la culata, la cabeza nivelada, apuntar la nariz hacia la culata.

escopetashooting.com | pabloperazzi@gmail.com | (713) 303-1695