

ASPECTOS GENERALES EN TIRO OLÍMPICO

- Calentamiento general y específico, isométrico.
- Tiro en seco 20 min.
- No perder nunca de vista el “punto de mira”
- Repetir y mecanizar las fases anteriores.
- Corregir la agrupación con los pies:
(disparos agrupados a la derecha, mover ligeramente los pies en dirección contraria)
- NO SE DEBE CORREGIR CON LA MENTE LO QUE HACEMOS CON LA MANO.
- La ejecución correcta del disparo es lo máximo en tiro deportivo.
- Empuñadura 70% u 80% de presión.

FASE DE PRECISIÓN

- Posición.
- Empuñadura.
- Imagen de miras.
- Puntería.
- Control de la respiración.
- Control del disparador.
- Continuidad.
- Uso completo del tiempo disponible.

FASE DE VELOCIDAD

Todo lo anterior más:

- Presión de la mano
- Control del tiempo muerto, levantamiento y parada.
- Elevación vertical rápida/lenta.