



Bonus technique

El tiro deportivo es una disciplina que requiere una gran cantidad de repeticiones de movimientos precisos y controlados en el espacio y el tiempo. Su práctica requiere un intenso esfuerzo de concentración. Por lo tanto, el tirador debe prepararse física y mentalmente durante el calentamiento.

Calentamiento específico ¹² y ¹³

Posturas y sensaciones: ejercicios específicos complementarios, en los que el tirador se centra en sus sensaciones internas, permitirán un establecimiento progresivo de los grupos musculares implicados en el tiro. Adoptar la postura del tirador con pistola. Realice 15 sujeciones mientras mantiene la posición de 15 s, mientras se concentra en sus sensaciones. Alternará sucesivamente los brazos derecho e izquierdo. También puedes hacer ejercicio con los ojos cerrados.

Adaptación a la prueba practicada: ejercicios en la prueba practicada (precisión, 3 x 7, velocidad), con tiro en seco, permitirán al tirador comenzar a prepararse mentalmente para las acciones a realizar, intensidad y duración del calentamiento que mejor se adapta a cada persona para ser eficiente.

Calentamiento mental ¹⁴

La última parte del calentamiento está dedicada al trabajo mental. Consiste en representar la actividad practicada relejendo las notas de rodaje o visualizando la secuencia de rodaje. Si se practica al mismo tiempo que la parte física, el calentamiento mental será muy efectivo.

Muñecas y manos: Gire las muñecas mientras mantiene las manos juntas, los dedos cruzados y los codos tocándose, luego, alternativamente, cierre y abra los dedos con bastante rapidez. 10 rotaciones por cada muñeca

Codos: coloque la mano derecha debajo del codo izquierdo. Doble el brazo izquierdo y páselo por debajo del brazo derecho, luego ábralo. La mano derecha se encuentra en el codo izquierdo. La mano izquierda cambia de palma hacia arriba a palma hacia abajo. Haz lo mismo en el otro lado. 10 repeticiones con cada codo

Brazos: con los brazos extendidos a la altura de los hombros y alineados con ellos, formando una "T", con las manos flexibles, hacer pequeños círculos hacia adelante y luego hacia atrás aumentando la amplitud. 10 repeticiones en cada significado

Cuello: párese derecho, con las piernas, la pelvis y el tronco aún fijos con los brazos colgando a lo largo del cuerpo: - incline la cabeza hacia adelante y luego hacia atrás con un "sí", - gire la cabeza de derecha a izquierda diciendo "no" e intentar mirar lo más atrás posible (sin presionar demasiado). La mirada debe permanecer horizontal, inclinar la cabeza sucesivamente hacia la derecha, luego hacia la izquierda, las orejas acercándose al hombro. La barbilla debe mantenerse alineada. 10 repeticiones lentas de cada ejercicio.

Espalda y hombros: párese derecho, las piernas, la pelvis y el tronco permanecen fijos con los brazos colgando a los lados: - levante alternativamente los hombros derecho e izquierdo, luego ambos hombros al mismo tiempo, - abra y cierre los hombros, es decir, hacia adelante y hacia atrás alternativamente, - Rote los hombros hacia adelante y luego hacia atrás. 10 repeticiones en cada dirección

El calentamiento promueve la transición gradual del descanso al esfuerzo.

- Permite el despertar muscular y neuromuscular.
- Incrementa el gasto cardíaco, mejorando la oxigenación de los músculos y el cerebro.
- Eleva la temperatura corporal, proporcionando: - mejor elasticidad de músculos y tendones, reduciendo así dolores y lesiones, - una lubricación natural de las articulaciones.
- Mejora la propagación de la información propioceptiva, especialmente para una buena coordinación entre la puntería, la liberación y la estabilidad.
- Ayuda a desarrollar una buena disposición mental, favoreciendo la concentración.

Tronco (rotación): Párese derecho con las piernas separadas al ancho de los hombros. Las piernas y la pelvis quedando fijas y el tronco recto, realizarás una rotación alternativamente a la derecha y a la izquierda, los brazos a la altura de los hombros (no más arriba), permaneciendo en la extensión de estos. La mirada sigue el brazo hacia atrás. 15 repeticiones a cada lado.

Tronco (inclinado): brazos a lo largo del cuerpo, baje la mano hacia un lado para tocar el lado externo de la rodilla, sin inclinarse hacia adelante. 15 repeticiones a cada lado.

Pelvis: manos en las caderas, pies separados a la altura de los hombros, haga círculos con la pelvis, en una dirección, luego en la otra. 20 rotaciones en cada dirección

Tobillos: punta del pie en el suelo, presiónelo girando 15 veces en una dirección, luego 15 veces en la otra y cambie de pie

Rodillas: manos en las rodillas, pies juntos, hacer pequeños círculos lentamente con las rodillas, buscando la máxima amplitud. 20 rotaciones en cada dirección.

Piernas: Párese derecho, los brazos cayendo a los lados, con apoyo en una pierna. Doblará la otra pierna en escuadra con la rodilla a la altura de las caderas. Debes alternar el movimiento. 10 elevaciones de rodilla por cada pierna

¿Cuándo calentar?

- Justo antes del entrenamiento o competición.
- No más de 10 minutos antes del inicio del rodaje.

¿Durante cuánto tiempo ?

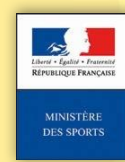
- 15 a 20 min. Esta duración puede incrementarse si el ambiente es frío o si el tirador tiene cierta edad.
- La hidratación durante el calentamiento y el tiro favorece la evacuación de toxinas, en los músculos, lo que limita la inestabilidad.

Mathilde LAMOLLE
Édouard DORTOMB
Jean QUIQUAMPOIX



Retrouvez les outils servant à la promotion du tir en lisant ce QR Code avec votre smartphone ou votre tablette tactile.

Nos partenaires



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TIR

38, rue Brunel - 75017 PARIS

Tél. : 01 58 05 45 45

www.fftir.org

