



**ELIS, ESCUELA DE TIRO OLÍMPICO**  
www.elis-escueladetiro.es  
e-mail: elis.escueladetiro@gmail.com  
Tel.- 649.972.243

**ARONSHOT**

**CLUB DE TIRO ARONSHOT**  
www.es-es.facebook.com/cdAronshot  
e-mail: cdaronshot@gmail.com  
Tel.- 665.770.444

## CURSO DE TÉCNICAS BÁSICAS DE TIRO CON PISTOLA

(Con entrega de Diploma acreditativo)

**Fecha:** **Sábado 15 y domingo 16 de Noviembre** de 2014.  
**Lugar:** Instalaciones de la *Federación Insular de Tiro Olímpico de Tenerife*. “La Gallardina”.  
**Inscripciones:** A través de la FITOT, **antes del día 10 de Noviembre**.  
**Plazas:** Máximo de 15, a cubrir por orden de inscripción.  
(Únicamente para Federados que estén al corriente de la cuota del Campo de Tiro de la FITOT)  
**Precio:** 60 euros por tirador.  
**Profesor:** *Juan Carlos Juárez*, “Técnico Deportivo” en Tiro Olímpico,  
“Entrenador Nacional, Nivel-II” por la Federación Española de Tiro Olímpico.

### PROGRAMA PROVISIONAL

**Sábado 15:** (10:00 a 20:00h)

**Galería:** - Test de Tiro.

**Aula:**

- Introducción al Tiro de Competición.
- Equipo del Tirador: Calzado, gafas especiales y otros accesorios.
- Elección y adaptación de la Pistola (Empuñadura, munición...).
- Teoría del Tiro:
  - Posición y postura personal.
  - Los elementos de puntería.
  - Cómo y dónde apuntar.
  - La respiración.
  - El momento más importante: el disparo.
  - Cómo corregir y centrar los elementos de puntería.
  - Ritmo de disparo. Pausas y renunciaciones.
  - Esquemas y Fases de un disparo modelo.

(Pausa para comida)

**Galería:**

- Teoría y práctica sobre calentamiento deportivo.
- Ejercicios prácticos y correcciones individualizadas sobre lo aprendido.
- Test de Competición.

**Domingo 16:** (10:00-14:00h)

**Aula:**

- El entrenamiento mental. Técnicas de relajación y concentración.
- Sistemas electrónicos de entrenamiento (teoría y prueba práctica).
- Planificación de los entrenamientos.
- Planificación de una temporada de competición.
- Clausura y entrega de Diplomas.

