



**UCCFD  
MANUEL FAJARDO  
FACULTAD DE PINAR DEL RIO**



## **TRABAJO FINAL**

### **Para optar por el título de Especialista de Post- grado en Tiro Deportivo para el Alto Rendimiento**

**Título: Acciones para la planificación, ejecución y elevación de los resultados de los equipos categorías 13-14 y 15-16 años de Tiro Deportivo en Pinar del Río durante el curso 2008-2009**

**Autor: Lic. Luis Ángel Cabrera Álvarez.**

**Tutor: Msc. Rafael Félix Moreira Peraza**

**Pinar del Río  
2010**

## **RESUMEN**

El entrenamiento del Tiro Deportivo en las categorías 13-14 y 15-16 años en la provincia de Pinar del Río se ha caracterizado por ser sistemático, planificado, y consecuente con las normas establecidas para esta actividad, sin embargo, los resultados en las competencias escolares nacionales tienden a ubicar a la provincia en lugares distantes de la primacía.

Dada esta situación, se realiza un análisis de los factores que pueden condicionar estos resultados, con el objetivo de establecer un grupo de acciones que contribuya a mejorar los mismos en las competencias nacionales escolares, orientadas fundamentalmente hacia una mejor preparación psicopedagógica, elevada superación técnico- metodológica de los entrenadores, preparación técnica, individualización de los atletas, teniendo en cuenta que es muy importante el fortalecimiento psíquico del individuo, el lograr el autodomínio, enriquecer la personalidad , lograr que en cualquier situación no pierda el control.

Para la realización del trabajo se tomó como muestra a los atletas y entrenadores del Tiro Deportivo de la EIDE Ormany Arenado de Pinar del Río.

Para realizar las tareas específicas se utilizaron diferentes métodos de investigación, específicamente teóricos y empíricos.

El trabajo con los atletas durante la aplicación práctica de las acciones concebidas a partir de la consideración de estos aspectos, permitió que en las últimas competencias nacionales escolares la provincia alcanzara un total de 5 medallas, de ellas, 3 de bronce y 2 de plata, a diferencia del curso anterior en el que no se obtuvo alguna. Los resultados por equipo fueron superiores a los individuales.

## INTRODUCCIÓN

Si se tiene en cuenta la forma de proceder para lograr mejores resultados en el rendimiento en competición de tiradores deportivos mediante la determinación de factores que favorecen ese rendimiento, se recurre a procedimientos metodológicos, estrategias, enfoques psicológicos que, ordenados y concatenados de una manera particular, conforman un todo sistémico como complemento y parte de un buen programa de entrenamiento y competencias unido a la suficiente disponibilidad de recursos materiales.

Las investigaciones científicas en torno a la preparación y al rendimiento constituyen una fuente indispensable para diagnosticar, pronosticar y elaborar los planes de entrenamiento, en concordancia con los recursos disponibles. Esto exige el dominio de los factores que condicionan y determinan el rendimiento deportivo, a fin de coadyuvar con mayor eficacia a regular la dirección del proceso de preparación deportiva, lo cual no excluye la consideración de que el rendimiento es un complejo fenómeno multifactorial, y que no es posible abarcar todos los factores que intervienen en él, así debemos por ejemplo, tener en cuenta que la conducta deportiva es determinada por diversos factores, entre otros los de naturaleza endógena, éstos están referidos a la motivación, la actitud hacia la competencia, las cogniciones y las emociones del deportista, sin embargo, la interdependencia de variados factores queda fuera de la instrumentación metodológica de muchos especialistas.

En el caso de nuestra provincia la preparación de los atletas de Tiro Deportivo ha presentado limitaciones porque no hemos contado con todos los factores que favorecen esta acción (Cuadro 1)

**Cuadro 1.** Factores que afectan la preparación deportiva de los atletas.

- **Poca disponibilidad de balas**
- **Escasos topes**
- **Mala calidad de los pellets**

## Caracterización del equipo de Tiro Deportivo

El equipo de Tiro Deportivo en la provincia, entrena en varias modalidades en las armas de fusil y pistola, y está conformado por los eventos que muestra la tabla 1 y 2.

Tabla 1 Equipo Rifle.

<b>N<sub>0</sub></b>	<b>EVENTO</b>	<b>CATEGORÍA</b>	<b>SEXO</b>
1	Rifle Tendido	13-14 y 15-16	Masc.
2	Rifle Tendido	13-14 y 15-16	Fem.
3	Rifle ( 3 posiciones)	13-14 y 15-16	Masc.
4	Rifle ( 3 posiciones)	13-14 y 15-16	Fem
4	Rifle Aire	13-14 y 15-16	Masc.
5	Rifle Aire	13-14 y 15-16	Fem

Tabla 2. Equipo Pistola

<b>N<sub>0</sub></b>	<b>EVENTO</b>	<b>CATEGORÍA</b>	<b>SEXO</b>
1	Pistola de instrucción	13-14 (30 disparos)	Masc.
2	Pistola de instrucción	13-14 (30 disparos)	Fem.
3	Pistola tiro rápido (25m)	15-16 (30 disparos)	Masc.
4	Pistola ( 50m)	15-16 (30 disparos)	Masc.
5	Pistola precisión	15-16 (30 disparos)	Fem.
6	Pistola 25m (20x20)	20 disparos precisión 20 disparos T. rápido	Fem
7	Pistola 25m (20x20)	20 disparos precisión 20 disparos T. rápido	Masc.

La preparación de los atletas se efectúa en un macrociclo de entrenamiento que se extiende desde Septiembre hasta Julio, mes en el que se efectúa la competencia.

Dados los resultados competitivos en los Juegos Escolares Nacionales del curso 2007-2008 y teniendo en cuenta los aspectos reflejados en la tabla 1 se inicia un estudio de los factores que pueden contribuir a la mejor preparación deportiva de los atletas desde el punto de vista técnico- metodológico. De este

diagnóstico se obtuvo que era necesario fortalecer el trabajo en las siguientes direcciones:

- Preparación psicológica de los atletas.
- Preparación técnica en el entrenamiento.
- El rol del entrenador.
- Individualización de los atletas
- Selección de los atletas.

En consecuencia, se inicia el trabajo que nos permite resolver el siguiente problema:

### **Problema**

Cómo desarrollar la preparación de los atletas del equipo de Tiro Deportivo en las categorías 13-14 y 15-16 (de ambos sexos), para lograr mejores resultados competitivos en los Juegos Nacionales Escolares.

### **Objetivo.**

Diseñar un conjunto de acciones en el proceso de preparación de los atletas que permita elevar los resultados competitivos en los juegos escolares nacionales del equipo de tiro deportivo en las categorías 13-14 y 15-16 (ambos sexos) de Pinar del Río.

### **Objetivos específicos**

1. Caracterizar la situación actual del proceso de entrenamiento del tiro deportivo en Pinar del Río.
2. Análisis de los resultados alcanzados en competencias nacionales en los últimos años.
3. Diseñar el conjunto de acciones para la mejor preparación deportiva del tirador.
4. Aplicar el conjunto de acciones diseñadas para la preparación del tirador, que permiten elevar los resultados en las competencias fundamentales.

### **Aporte práctico**

Conjunto de acciones encaminadas al fortalecimiento de la preparación de los atletas que permiten elevar los resultados competitivos.

## **II. DESARROLLO**

### **2.1 Fundamentación**

El trabajo encaminado a mejorar el rendimiento de los atletas, se desarrolló teniendo en cuenta los aspectos básicos siguientes: preparación psicológica, preparación técnica, papel del entrenador y la individualización de los requerimientos de cada tirador,

#### ***2.1.1 Preparación psicopedagógica.***

La preparación psicológica para las competiciones es un problema psicológico y pedagógico a la vez. Es psicológico porque se trata de la creación en el proceso del entrenamiento deportivo, conjuntamente con la preparación técnica, física, táctica y volitiva, y a base de ella, de la predisposición física del deportista para actuar en cada competición. Esta predisposición figura en la categoría de los estados psíquicos cuyo estudio corresponde a la psicología. El aspecto pedagógico del problema consiste en la búsqueda de vías y medios que aseguren la predisposición psíquica para las competiciones en el proceso de aprendizaje y de preparación del deportista, el estudio de estas cuestiones cae ya en el terreno de la teoría y la metodología del entrenamiento deportivo (Puni, 1969).

Las competencias deportivas actuales exigen que la preparación física, técnica, y táctica de los atletas no sea suficiente para obtener resultados deportivos de envergadura, se hace indispensable además la preparación psicológica del deportista.

La preparación psicológica general del deportista esta encaminada a crear y perfeccionar las condiciones del deportista y sus estados psíquicos, los cuales condicionan el éxito y la estabilidad de los resultados. Los objetivos son: la adaptación a las situaciones de competencia en general, el perfeccionamiento y optimización de las reacciones ante las diferentes condiciones específicas de las competencias deportivas. Las propiedades y cualidades psíquicas necesarias se crean en base a las particularidades individuales del deportista. (Coba, R. 2008) y (.Ramón Howard O'farrill, 2008)

La preparación psicológica es el nivel de desarrollo del conjunto de cualidades y propiedades psíquicas del deportista de los que depende la realización perfecta y confiable de la actividad deportiva en las condiciones extremas de los entrenamientos y las competencias

Los componentes de la preparación psicológica son los siguientes:

1. Las funciones psíquicas que propician el dominio perfecto de la actividad motriz.
2. Las cualidades de la personalidad que requieran intervenciones estables, un alto nivel de la capacidad de trabajo y de la actividad psíquica en las difíciles condiciones del entrenamiento y de las competencias.
3. Las vivencias psíquicas positivas y estables que se manifiestan en esas condiciones.

A medida que crece el grado de preparación del tirador varía la finalidad, el contenido y los procedimientos metodológicos de la preparación psicológica.

De todo el conjunto de aspectos mediante el cual la psicología estudia la personalidad, son importantes para el tiro deportivo: **los intereses, el temperamento, facultades y la voluntad.**(Vainshtein,1969)

**Interés.** Es la vocación hacia los ejercicios del tiro deportivo, que está acompañada de la satisfacción que estimula los posteriores esfuerzos del deportista. Un interés vivo, profundo se apodera del deportista empujándolo a realizar esfuerzos cada vez mayores.

**Temperamento.** Es la manifestación exterior del tipo de sistema nervioso del individuo. El estudio del temperamento del tirador da la posibilidad de presuponer su comportamiento en las condiciones y en las circunstancias específicas de la práctica deportiva.

**Facultades.** Propensión hacia una actividad cuya naturaleza coincide con las peculiaridades del desarrollo físico y con el tipo de sistema nervioso del

individuo. Las facultades permiten lograr los resultados deseados con el menor gasto de tiempo y de energía.

**Voluntad.** Facultad que tiene el individuo de regular de una manera conciente sus actos, de orientarlos en forma dinámica hacia el logro de objetivos propuestos.

Un factor importante en el marco de la preparación psicológica es la **motivación**. La motivación aporta los indispensables componentes energéticos y direccionales a la conducta del deportista.(Puni,1969)

El origen de los motivos deportivos se puede hallar en diversos acontecimientos, coyunturas y vivencias provenientes de familiares y amigos deportistas; en la existencia de una instalación deportiva cercana, en las satisfacciones personales que provoca su práctica, como ejercitación de capacidades, perfeccionamiento estético corporal, promoción de salud y de relaciones sociales; en el goce por representar grupos y colectivos de pertenencia.

La motivación es un cercano requerimiento relativo al éxito. Se sabe que los campeones tienen una motivación por competir y sobresalir. El tirador debe estar dispuesto a realizar cualquier sacrificio que sea necesario por el bien de su entrenamiento y programa competitivo, para lograr la pericia física y mental de un campeón. El deseo y la disponibilidad no son suficientes para realizar sus metas, el tirador dedicado debe ejecutar meticulosamente su programa de entrenamiento. No existen barreras para un arduo trabajo.

Para evaluar la intensidad de estos motivos, generalmente se recurre a dos elementos:

1. Disposición del deportista a sacrificar la satisfacción de otras necesidades cuando resultan incompatibles con las que subyacen el motivo deportivo
2. Grado en que el deportista logra reflexionar sobre el motivo y fundamentarlo cognitivamente.



Es importante que los atletas alcancen un alto nivel de **autoconfianza**, la misma es vital y adquirirla toma tiempo y esfuerzo considerable, la misma engloba muchos factores, el tirador debe lograr la autoconfianza en muchas áreas, las cuales varían de acuerdo a la situación del momento (Krillin William,1989)

El estado psicológico favorable para la competencia se caracteriza por una firme confianza del tirador en sus propias fuerzas, por su decisión de luchar hasta el fin, de una manera activa, apasionada y abnegada sin regatear esfuerzos para lograr el objetivo fijado, por un elevado nivel de excitación emocional, con un alto grado de firmeza ante las diversas influencias desfavorables tanto interiores como exteriores y sobre todo de aquellas que tiene más importancia para el tirador, así como la capacidad de dirigir sus sentimientos y acciones.

Conforme aumenta la autoconfianza disminuyen las ansiedades durante el desempeño aumentando la concentración. Una mayor concentración facilita los procedimientos de ejecución, contribuyendo a que el tirador se sienta en buena forma.

### ***2.1.2 Preparación técnica***

La técnica deportiva es un sistema especial de movimientos simultáneos y sucesivos orientado hacia una organización racional de interacciones de fuerzas internas y externas que influyen en el atleta con el objetivo de aprovechar total y efectivamente estas fuerzas para alcanzar altos resultados en el deporte ( Diachkov, V.M, 1967)

La importancia de la técnica deportiva es otro aspecto relevante y tiene varios enfoques posibles, entre ellos su alta interdependencia, por una parte con las cualidades o los factores físicos del rendimiento, y por otra con la táctica deportiva, entendiendo por ella el aprovechamiento racional de las fuerzas al servicio del arte del tiro deportivo. Con respecto tanto a la técnica como las cualidades físicas, crecen paralelamente en el proceso de formación del deportista, pero es obvio que ante una técnica defectuosa, mal adquirida o mal

aplicada, por elevado que se encuentre el estado de forma deportiva, fisiológicamente hablando, los logros se verán limitados si ni se ha producido el ajuste técnico necesario. Las potencialidades de un atleta, son muchas pero la técnica es determinante a la hora de concretar la competencia.

.Las limitantes del aprendizaje técnico, por otra parte, puede ser: la carencia de información, la carencia de motivación o la carencia de condición. Pero es una constante que, en el desarrollo de la técnica, el grado de dificultad debe ser siempre creciente; es decir: que una vez consolidado un logro, automatizado un gesto, se debe procurar un estadio más fino, más exigente, más complejo y en condiciones de dificultad mayor, para que se transmita en eficiencia en la prestación deportiva.

### ***2.1.3 Entrenador. Su rol en la preparación del atleta.***

La exitosa conducción del entrenamiento y el rápido desarrollo de un tirador depende del entrenador en un alto grado. Esto se puede oír por parte de muchos tiradores cuando recuerdan sus primeras competencias, dicen que deben sus éxitos al estudio inicial muy temprano bajo la dirección de un buen entrenador.

La actividad del entrenador se edifica sobre la base de la planificación.

Comenzando por programar los objetivos naturalmente de la preparación del deportista. Determinar los objetivos y tareas de cada etapa y período calculando la marcha del proceso de enseñanza - preparación del tirador en el momento establecido en el plan, analizando la preparación (Objetivos, tareas, medios, formas y métodos) para la marcha del período; determinar el promedio de los resultados; escoger medios, formas y métodos decisivos de las tareas; establecer términos de control en la participación y selección de competencias y resultados deportivos, a los que es necesario llegar; determinar la dirección y de la carga de cada tipo de preparación; establecer entrenamientos con cargas por tiempo (cantidad de trabajo y días de competencias, días de recuperación) e intensidad (máxima, media, baja);

El entrenador debe hacer observaciones pedagógicas y analizar su conducción operativa, práctica y capacidad de control del entrenamiento y establecer determinado nivel deportivo, nivel moral y psíquico especial, físico, técnico, táctico, preparación intelectual, posibilidades funcionales; observar el estado de salud del tirador; llevar un cuadro de control diario; control de la vida diaria deportiva, analizar la dinámica de los resultados deportivos, llevar un control del rendimiento individual; planificación individual; establecer un cuadro del calculo de las tareas y la realización de las cargas; llevar un control preliminar, corriente y total del trabajo y en caso necesario calcular la necesidad de armas y municiones.

El entrenador debe perfeccionar de forma permanente su calidad profesional. Necesita medios de reserva teórica amplia, conocimientos especiales y aspiraciones en su vida; perfeccionar permanentemente sus condiciones físicas, llevar normas sociales y de personalidad higiénica. Debe poseer determinados hábitos de Estudio - trabajo - Investigación (conocer métodos y medios de investigación; saber analizar lo alcanzado diariamente, elaborar matemáticamente, exponer resultados de investigaciones y saber preparar materiales que ilustren los resultados de su investigación y el tiempo fuera de su práctica de entrenamientos).

Debe aplicar en el proceso de entrenamiento nuevos métodos fundamentados en avanzados conocimientos científicos, en elevar la formación especial, constantemente perfeccionar su maestría pedagógica, su capacidad en las normas de selección, aplicando en las situaciones de entrenamiento y programas de estudio elementos problemáticos, creando en el entrenamiento diferentes situaciones en las que ayude a manifestar la capacidad de creación del tirador.

En el trabajo del entrenador para el exitoso cumplimiento de sus funciones ante el entrenamiento deportivo, es necesario poseer las correspondientes cualidades y conocimientos profesionales

#### **2.1.4 Individualización de los requerimientos de cada tirador.**

Para el entrenador es fácil preparar un solo programa, enseñar una forma de prácticas, establecer objetivos e incentivos similares, pero que sea fácil no significa necesariamente que sea el mejor método.

Lo que se necesita es una orientación al entrenamiento que reconozca y tenga en cuenta los diferentes requerimientos de cada tirador. Es cierto que existen algunos elementos generales de rendimiento y de comportamiento que conciernen a todos los tiradores, pero también hay otras tantas que hay que respetar para conseguir una mejora en el rendimiento de cada miembro del equipo.

Lo que pueden hacer los entrenadores para tomar decisiones en cuanto a las necesidades de cada tirador es clasificarlas. Este cambio en la orientación del entrenamiento obliga al entrenador a esforzarse más.

## **2.2 Metodológica empleada**

Para la realización del trabajo se utilizaron diferentes métodos de investigación, específicamente empíricos y teóricos

La muestra que se estudió está constituida por el 100% de la población de entrenadores y 100% de los atletas, todos pertenecientes a la EIDE Ormany Arenado de Pinar del Río.

A continuación especificamos los métodos y procedimientos aplicados.

### **Métodos empíricos**

Los métodos empíricos se utilizaron para descubrir y acumular un conjunto de valoraciones y datos como base para dar respuesta a las preguntas científicas de la investigación, pero que no son suficientes para profundizar en las relaciones esenciales que se dan en el entrenamiento deportivo.

Entre ellos los aplicados fundamentalmente son:

- **Análisis de documentos:** Para obtener toda la información que en el orden teórico y oficialista nos permite argumentar la necesidad de las acciones que dará solución al mejoramiento de los resultados en

competencia, se consultó entre otros, el Programa para el Entrenamiento Deportivo, Reglamento FCT, Reglamentos ISSF.

- **Observación:** Se utilizó para apoyarnos en la información que pudo proporcionar nuestras percepciones acerca del entrenamiento deportivo.
- **Encuesta:** Se utilizó, en general, como procedimiento de exploración de ideas sobre enfoques para el entrenamiento de los atletas teniendo en cuenta los factores que facilitan una mejor preparación.
- **Entrevista:** Para recoger criterios de los entrenadores en relación a su preparación técnica en el diagnóstico inicial y constatar cuál es el referente cognitivo sobre el tema objeto de investigación. Se utiliza con el propósito de ordenar, relacionar y extraer conclusiones en las diferentes tareas específicas propuestas.

### **Métodos Teóricos**

Los métodos teóricos permitieron, a partir de los resultados obtenidos en las encuestas, entrevistas, estudio de documentos analizarlos explicarlos, descubrir qué tienen en común, para llegar a conclusiones confiables que nos permitan resolver el problema, de mejorar la calidad de formación del atleta, así como, profundizar en las relaciones esenciales y cualidades fundamentales de los procesos no observables directamente, y por tanto llegar a elaborar el conjunto de acciones que se plantean..

Entre ellos se aplicaron los siguientes:

### **Análisis y síntesis**

- El **análisis** es la operación o procedimiento mediante el cual se analizaron los diferentes aspectos básicos por separado así como las relaciones entre los mismos, nos permitió tener criterios de en qué medida influye cada uno de ellos en la preparación de los atletas.
- La **síntesis** es la operación inversa, se empleó en la concepción del conjunto de los aspectos básicos como un sistema o sea como un todo,

determinando las relaciones entre los mismos y su influencia como un todo en la preparación de los atletas durante el entrenamiento

### **Inducción- deducción**

- La **inducción**, mediante la misma, pasamos a conocer a partir de particularidades de los atletas en el entrenamiento, o sea nuestra muestra en el estudio que realizamos, a un conocimiento más general que nos permitió ver características que resultan comunes en el equipo.
- El **inductivo** se aplicó después de haber recogido toda la información a partir de las encuestas y entrevistas lo que nos permitió definir situaciones comunes en el colectivo de entrenadores y de hecho hacer una caracterización de su preparación metodológica, técnica y psicológica.

### **Método de análisis histórico lógico**

Se aplicó para identificar las regularidades que se dan en el entrenamiento deportivo referente a los aspectos básicos que se han tenido en cuenta,

- **Histórico** (tendencial), en el estudio de la evolución de la dinámica del entrenamiento lo que nos permitió caracterizarlo en su contexto real, teniendo en cuenta los aspectos básicos que se desarrollan en este trabajo.
- **Lógicos**, para llegar a la esencia de los factores que en el entrenamiento limitan los buenos resultados.

## **2.3 Acciones para la planificación, ejecución y elevación de los resultados deportivos.**

### **Preparación psicopedagógica de los atletas.**

La preparación psicológica para las competiciones, es hoy uno de los problemas de mayor actualidad en el entrenamiento de nuestros deportistas.,

las acciones que se relatan contribuyen a mejorar la preparación en ese orden de los tiradores en el acto de la competencia.

- Realizar el entrenamiento deportivo sobre la base de la representación, o sea, la imaginación de un disparo perfecto, llevando al atleta a experimentar todas las sensaciones como si fuera real. de manera que cada disparo se sienta como "una obra de arte", y de ese modo ir creando reflejos condicionados de tirar bien, buscando la máxima perfección en cada disparo, pero no en el resultado de este, sino en la ejecución del mismo.
  - Se realizaron charlas sobre un régimen de vida adecuado.
  - Los atletas reciben los contenidos fundamentales del programa para la competencia.
  - Se proyectó una dinámica de grupo que permite las relaciones interpersonales, basadas en el respeto, ayuda y colaboración entre los miembros del equipo.
- 
- El accionar del capitán del equipo estuvo vigente en el desarrollo de las asambleas educativas y otros espacios docentes y deportivos.
  - Se realizaron escuelas de orientación familiar, en las que se trabajó directamente con los padres de los atletas para lograr acciones conjuntas que desarrollen la motivación hacia el resultado positivo en competencias.
  - Se ofreció reconocimiento moral a los atletas una vez que obtuvo logros competitivos, esto se hizo a nivel de escuela, y en la comunidad.
  - La relación docencia-deporte, se fortaleció llevándose a cabo un trabajo integrador, entre el profesor docente y el deportivo, en aras de consolidar la disciplina, el cumplimiento de deberes, compromiso social, cumplimiento de deberes escolares, sentido de la responsabilidad. El entrenador ayuda a los escolares, donde estudian los tiradores, visitando diferentes clases.
  - A partir del cumplimiento de determinadas tareas y metas por parte de los atletas se hizo reconocimiento del equipo, ante la familia, el colectivo de entrenadores, lo que conduce a desarrollar la autoconfianza.
  - Se destacó la necesidad de desarrollar la capacidad de mantener inmóvil el arma, como algo importante para el desarrollo de la autoconfianza.

## Preparación técnica

- Cambios en la dosificación de la carga.

Inicialmente se concibió en el macrociclo, que el tirador debía ejecutar aprietes del disparador, de manera que el 80% fuera sin bala según el Programa de Preparación del Deportista (2007).

A continuación se ilustra un ejemplo en rifle (Tabla 3)

Tabla3. Dosificación de carga (rifle).

<b>Ejercicio sin bala, con bala o pellet</b>		
<b>Ejemplo de distribución</b>	<b>Sin Bala</b>	<b>Con Bala</b>
Posición Tendido, 15	960	240
Posición Arrodillado, 35%	2 240	560
Posición Parado, 50%	3 200	800
Parado, 10 metros, 50%	1 600	400
Parado, 50 metros, 50%	1 600	400

Como consecuencia de ajustarnos a las condiciones reales, o sea, dadas las limitaciones de disponibilidad de balas, no se ejecutaron los ejercicios con bala según refiere el programa, en este sentido se incrementó el porcentaje de tiro sin bala y con pellet respecto a las cifras que sugiere el programa.

- Ante la escasa disponibilidad de recursos, se tiende a fortalecer la preparación técnica en aquellos elementos que pueden favorecer mejores resultados, en este sentido el tiro durante el entrenamiento con recursos de baja calidad (fusil y pellet) se realizó a la distancia de 6m y no de 10m como está reglamentado.

Se concibió de esta manera para lograr un resultado similar al que se obtiene con el fusil y pellet de calidad a la distancia de 10m en cuanto a la agrupación de disparos.

## Los entrenadores

Se realizaron acciones referentes al trabajo del entrenador en el orden metodológico, incorporándolos a la superación en esa dirección, pero



además se tuvo en cuenta su influencia sobre los atletas durante el entrenamiento.

- Se realizó inicialmente un diagnóstico de las insuficiencias metodológicas de cada entrenador, y a partir de éstas se planificó la preparación metodológica, encaminada a erradicar estas insuficiencias.
- Se han realizado talleres metodológicos, en los que se realiza intercambio de conocimientos y experiencia a partir del debate de aspectos propios del entrenamiento de los atletas.
- Se logró la incorporación de todos los entrenadores de los centros de alto rendimiento a estudios de la especialidad a través del curso de especialista de postgrado en el Tiro Deportivo.
- Es importante que el entrenador mantenga una relación positiva con el atleta. El atleta debe confiar en su entrenador y respetarlo no solo como entrenador sino también como persona.
- Se trabajó en el estímulo del autoanálisis de los atletas a través de su participación en el proceso de entrenamiento.

### **Tratamiento individualizado a los atletas.**

Durante el entrenamiento de un equipo, el entrenador no debe olvidar que su trabajo debe proporcionar una aproximación individual a cada miembro del equipo, al respecto se trabajan una serie de acciones que refuerzan el tratamiento individual

- Ser consecuente en los entrenamientos con la caracterización psicológica y técnica individual de cada atleta. Tener en cuenta: decisión, constancia, autodominio, intrepidez. (aspectos referidos a la voluntad).
- Tener en cuenta la postura del tirador, pues cada tirador debe buscar la suya propia, que se adapte mejor a su morfología, constitución y potencia muscular independientemente que exista un patrón técnico para que cada postura del tirador sea la adecuada.
- Se orientó al atleta tener un diario de anotaciones, en el que incluye los aspectos siguientes: metas, puntuaciones alcanzadas, sesiones de

competencias, ubicación de los pies, brazos, manos, posiciones de tiro). Las anotaciones deben ser de naturaleza positiva a manera de que contribuyan a reforzar los aspectos positivos del desempeño, éxitos y punto fuerte del tirador.

- Cada tirador debe tener claro un objetivo alcanzable (el que corresponda a su preparación técnica y capacidades).
- Debe planificarse para cada atleta el tiempo durante el entrenamiento para cada miembro del equipo en aras de trabajar independiente en los puntos débiles en su técnica de tiro.

### **Disponibilidad de recursos materiales.**

Dadas las limitaciones de recursos materiales, factor este que afecta los resultados, se tomaron alternativas para un uso más racional de los recursos existentes

- Se priorizó el uso de las balas en aquellos atletas que más posibilidades tenían de obtener los mejores resultados
- Para lograr la técnica inicialmente se realizó el tiro sin balas y tiro con perle, alternándose con el uso restringido de las balas con que contamos.

### **Selección de atletas.**

- Un aspecto que ha favorecido los resultados es la selección de los atletas, se ha tenido en cuenta no solo su rendimiento deportivo sino además algunas características psicológicas como: el temperamento, las facultades.

## **2.4. Resultados y análisis.**

A partir de un análisis comparativo de macrociclos diferentes en la competencia de los Juegos Nacionales Escolares se obtuvieron los resultados que aparecen en la tabla 4 y 5.

Tabla 4. Resultados en las competencias nacionales escolares (2008- 2009)

Evento	Sexo	Categoría	Medallas individuales	Medallas por equipos
Tendido	F	15-16	—	Bronce
Rifle de aire	F	15-16	Bronce	—
Rifle de aire	F	15-16	—	Plata
Pistola (25m)	M	—	—	Bronce
Pistola (Tiro rápido)	M	—	—	Plata

Tabla 5 .Resultados comparativos.

Curso escolar	Medallas individuales			Medallas por equipos			Total
	Oro	Plata	Bronce	Oro	Plata	Bronce	
2007- 2008	0	0	0	0	0	0	0
2008- 2009	0	0	1	0	2	2	5

Es evidente que en el macrociclo correspondiente al curso 2008-2009 los resultados fueron superiores, específicamente en la categoría 15-16 años en la obtención de medallas.

Consideramos que no se obtuvieron los mismos resultados en la categoría 13-14 porque tuvieron menos años de entrenamiento en esta institución con respecto a la categoría 15-16.

Los resultados por equipos también fueron superiores respecto a los individuales.

Los resultados corroboran que la aplicación de las acciones diseñadas en este trabajo contribuye a una mejor preparación del tirador en aras de alcanzar resultados competitivos superiores.

Los resultados apuntan hacia el logro de un atleta que desde el punto de vista psicológico, mostró más estabilidad emocional, se manifestaron con mayor atención hacia las acciones correctas para efectuar el disparo, aunque se mostraron preocupados no hubo evidencias de estados de angustia que provocara alteraciones en su conducta.

Manifestaron autoconfianza en el momento competitivo, condición esta que se reforzó con los resultados obtenidos.

Dada la mejor preparación de los entrenadores se condujo de forma más acertada la discusión del programa de la competencia y hubo mejor control del horario de vida de los atletas participantes.

Es de considerar que el hecho de cambiar la dosificación de la carga, incrementando el tiro sin bala y con pellet contribuyó de manera significativa al dominio de la técnica del disparo.

## CONCLUSIONES.

- A partir de considerar los factores: preparación psicológica, preparación técnica, superación técnico- metodológica de los entrenadores, e individualización de los requerimientos del tirador, se puede establecer un conjunto de acciones que contribuyen a elevar la calidad del entrenamiento y por tanto los resultados en competencia.
- Los resultados en los Juegos Escolares Nacionales después de la aplicación del conjunto de acciones diseñadas durante el entrenamiento han sido superiores en comparación con los resultados en períodos competitivos anteriores.

## **RECOMENDACIONES.**

- Hacer extensivo el enfoque anteriormente expuesto al trabajo de preparación del entrenamiento de los equipos correspondientes a otros centros de entrenamiento de la provincia y el territorio.

## BIBLIOGRAFÍA.

- Coba, R. Temas para especialidad, La preparación psicológica del deportista, 2008.
- Diachkov, V.M, Perfeccionamiento de la maestría técnica de los deportistas. Moscú, E. Cultura Física y Deporte p.11. 1967
- González, L. G. (2005). Determinantes psicológicos del rendimiento deportivo. Ciudad de la Habana, Psicología del deporte, Instituto de Medicina Deportiva
- González, Luis G. Condiciones internas y actividad deportiva. Variables de indispensable consideración en la preparación psicológica. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 43 - Diciembre de 2001.
- Howard,O R. Temas para especialidad, La preparación psicológica del deportista, 2008.
- Krillin William. Shooting for gold . Ed. Trillas 1989
- L, M. Vainshtein, El entrenador y el tirador Editorial Ciencia y Técnica, La Habana p.2301969.
- Norris, N.(1998). Indicadores de rendimiento. Heuresis, Revista Electrónica de Investigación, vol. 1 -7.
- Programa de Preparación del Deportista. Tiro Deportivo. La Habana. 2007
- Puni, A. I. La preparación psicológica para las competiciones deportivas Suplemento 11, Boletín científico- técnico1969
- Reglamento FCT.
- Reglamentos ISSF.
- Target Shooting. Yur'yev A. A. English Traslation. Original Copyright Fiskultura y Sport Moscow. 1973. Titulo original Pulevaya Strelba p (399).

- Vidaurreta Bueno, Rodolfo. Alternativa metodológica para la definición de factores que favorecen el rendimiento en competición en el tiro deportivo <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 139 - Diciembre de 2009.
- Vidaurreta, R.R. (2009). Adecuación del centro de impactos como factor que favorece el rendimiento en competición en tiradores de Pistola 50 metros (Hombres). Tesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física), Ciudad de la Habana, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".



## **Anexo 2. Encuesta a los atletas.**

Objetivo: Conocer sobre el estado psicológico de los atletas antes, durante y después de la competencia.

### **Atleta.**

A continuación le ofrecemos un grupo de preguntas que usted debe responder con la mayor sinceridad posible, su respuesta es de gran significación para el buen desarrollo de una investigación que se realiza por los entrenadores para optar por el título de Especialista de Postgrado del Tiro Deportivo de Alto Rendimiento que ofrece la Comisión Nacional de Tiro de conjunto con UCCFD en Pinar del Río

### **Cuestionario**

## **Objetivos**

### **Para conocer:**

- Las opiniones, actitudes, valoraciones etc., de un grupo de personas en específico sujetos seleccionados como muestra, sobre determinado hecho o fenómeno.
- E incluso las causas que lo han provocado, las dificultades e insuficiencias en el desarrollo de determinada tarea, su valoración.

### **Ventajas:** Es uno de los métodos más utilizado debido:

precisa. Incluye:

- Propósitos de la investigación lo más claro posible, nombre de la entidad que la auspicia.
- Lo valioso de la información que se solicita y el uso confidencial que se hará de ella.
- La importancia y significación que tienen la participación del encuestado en la investigación y su honestidad en las respuestas.
- El porqué de la elección del encuestado.
- Lo fácil y rápido que podrá contestarse el cuestionario.
- Orientaciones, instrucciones, aclaraciones.
- Motivar al encuestado que se sienta parte de la investigación.