



TRABAJO FINAL

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

Título: Conjunto de ejercicios para el mejoramiento de la estabilidad con pistola 50 mts para la obtención de más de 260 puntos de 300 posibles para los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.

Autor: Lic. Rolando Hernández García.

Tutor: MSc. Marisel Piñeiro Gomes.

Pinar del Río

2010

RESUMEN

En el proceso de entrenamiento del tirador es importante la preparación física general donde se preparan los diferentes planos musculares en los atletas; este trabajo se realizó durante el curso escolar 2008-2009 para lo cual su proceso final fueron los juegos escolares nacionales.

Se pretende llevar un conjunto de ejercicios para el mejoramiento de los diferentes planos musculares, ligamentos y articulaciones que intervienen en el levante del brazo del tirador de pistola 50 mts categoría 15-16 años, para ayudar a una estabilidad correcta en el momento de efectuar el disparo con el menor gasto energético posible, donde el tirador de pistola 50 mts. debe estar en la posición durante una hora para realizar 30 disparos de entrenamiento o competencia ya sean en la etapa clasificatoria o competencia nacional; el atleta debe sostener el arma en un ángulo de 90° para realizar el disparo, el mismo se efectúa entre cero segundo y 14 segundos, aunque independientemente trabajan diferentes planos musculares como los del cuello, músculos de la espalda y piernas, obteniéndose resultados positivos en las puntuaciones, determinando el resultado final en los atletas.

Esta investigación es de gran importancia porque constituye una novedad científica ya que aporta un conjunto de ejercicios que no existían para que puedan ser utilizados por los atletas y entrenadores; son de interés social al tener la posibilidad de ser utilizados por entrenadores, personal de apoyo al entrenamiento, técnicos del INDER, familiares de los atletas para ayudarlos; su interés educativo está en que a través de esos ejercicios se contribuye a que la formación del atleta sea más sólida.

I. INTRODUCCIÓN

En nuestro país con la constitución del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) en 1961, como órgano rector de las actividades de la Educación Física, Deporte y la Recreación, el tiro deportivo se convirtió en uno de los deporte que integra sus fila.

El tiro deporte es un deporte fascinante, asequible prácticamente a cada individuo, sin tener en cuenta el sexo, la edad y la complexión física. A el dedican su afición y su tiempo libre decenas de niños y jóvenes. Del seno de ellas surgen destacados atletas del tiro deportivo de precisión, que representan nuestro país en las diferentes competencias internacionales.

Para permanecer en las filas de los mejores tiradores no es imprescindible poseer facultades especiales, esto está al alcance de cualquier niño, niña o jóvenes que se proponga este objetivo, cuyo camino lo constituye el dominio de la técnica del tiro deportivo y una organización metodológica correcta del proceso de entrenamiento. La práctica diaria nos demuestra, que la utilización de la metodología moderna acelera el crecimiento de los resultados deportivos de los tiradores. Teniendo en cuenta el desarrollo alcanzado en olimpiadas, copas mundiales, panamericanos, centroamericanos, entre otros aspectos, a los adelantos en el Tiro Deportivo se puede plantear que es posible alcanzar un desarrollo sostenido en este deporte.

La tarea principal en la fase de Preparación General Inicial, es el aumento del nivel de desarrollo de las cualidades físicas básicas del futuro tirador y su resistencia general y especial; el entrenamiento físico general se hará por medio de entrenamiento con otros deportes, los que tienen el efecto de desarrollar las cualidades físicas.

Para desarrollar la resistencia general y especial, el tirador debe usar actividades especiales tales como el tiro en seco y el prolongado sostenimiento del arma en la posición; el entrenamiento técnico para el tiro real se dirige hacia la adaptación de los hábitos y habilidades conectadas con la técnica de tirar el disparo; se utilizan los elementos separados que se hacen sobre la técnica para una disciplina particular de tiro.

Conociendo la importancia que tienen las acciones del movimiento y las consecuencias negativas que trae consigo tener deficiencias en ellas para la estabilidad, es que se efectuó un diagnóstico; primero se realizó una revisión bibliográfica extensa, se observaron tres entrenamientos, entrevistas a los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río, también a los entrenadores de Tiro Deportivo. Al concluir el diagnóstico preliminar se detectaron los aspectos que inciden en las dificultades de la estabilidad con pistola 50 mts para la obtención de más de 260 puntos de 300 posibles.

Resumen del diagnóstico

- En el análisis documental se detectó que se carece de un conjunto de ejercicios para el mejoramiento de la estabilidad con pistola 50 mts para la obtención de más de 260 puntos de 300 posibles.
- Poca estabilidad en la ejecución de los ejercicios con pistola 50 mts.

Lo anterior permitió elaborar el siguiente **Problema científico**:

¿Como mejorar la estabilidad con pistola 50 mts para la obtención de más de 260 puntos de 300 posibles para los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río en la competencia fundamental?

Objetivo

Proponer un conjunto de ejercicios para el mejoramiento de la estabilidad con pistola 50 mts para la obtención de más de 260 puntos de 300 posibles para los

atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río en la competencia fundamental.

Objetivos específicos

1. Sistematizar los antecedentes teóricos y referenciales que fundamentan el proceso de entrenamiento deportivo de los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino.
2. Caracterizar de la situación que presentan en relación a la estabilidad con pistola 50 mts en el Proceso de Entrenamiento Deportivo los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.
3. Elaborar un conjunto de ejercicios para el mejoramiento de la estabilidad con pistola 50 mts para la obtención de más de 260 puntos de 300 posibles para los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río en la competencia fundamental.
4. Valorar la utilidad del conjunto de ejercicios para el mejoramiento de la estabilidad con pistola 50 mts para la obtención de más de 260 puntos de 300 posibles para los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río en la competencia fundamental.

Población y muestra.

Se trabajó con una población de 4 atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río.

La muestra está constituida por el 100% de la población.

Además en la muestra se incluye a los 4 entrenadores de Tiro Deportivo.

Desde el punto de vista práctico la investigación ofrece la posibilidad de poner al servicio de los profesores de Tiro Deportivo la introducción de un conjunto de ejercicios que permita mejorar la estabilidad en los atletas de pistola 50mts en el

levantando el brazo de tirar para la obtención de mejores resultados en la modalidad de pistola 50m con los atletas de la categoría 15-16 años.

Definición de términos:

Conjunto de ejercicios: Totalidad de acciones educativas que ayudan al desarrollo del implicado y a la integración social, es plena formación humana, no un mero acopio de conocimiento y que poseen una propiedad común, que los distingue de otros, y pueden ser reconocidos y ejecutados. Este va encaminado a solucionar una necesidad social, ya sea de las clases de educación física, el entrenamiento deportivo, la cultura física adaptada y terapéutica o la recreación. Son un grupo de actividades que contribuyen al adiestramiento en determinadas habilidades. (Microsoft Encarta 2007)

Estabilidad: Inmovilidad, quietud, seguridad con el que se realiza un ejercicio, una tarea o una actividad. (Microsoft Encarta 2007)

Pistola 50 mts: Arma de fuego de corto alcance que, a diferencia de otras armas portátiles, se dispara con una sola mano. Existen tres tipos de pistolas: de disparo único, repetidora con varios cañones y repetidora de cañón único. En este caso es a una distancia de 50 mts. (Microsoft Encarta 2007)

Atletas: Personas que practican deportes. (Microsoft Encarta 2007)

Categoría: Condición en cuanto a edad, sexo que debe reunir el individuo para que cumpla determinado requisito. (M. Piñeiro (2009))

Metodología

Para dar cumplimiento a las tareas, se utilizaron diferentes métodos.

Método rector.

Dialéctico materialista: Para la búsqueda de los cambios cualitativos en el Proceso de Entrenamiento Deportivo de los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino como objeto de estudio y la estabilidad con pistola 50 mts para la obtención de más de 260 puntos de 300 posibles para los atletas de la categoría

15-16 años del sexo masculino de la EIDE Ormani Arenado LLonch de Pinar del Río.

Métodos teóricos.

Análisis-síntesis: Fue utilizado para determinar los contenidos que se imparten en cuanto a la técnica para alcanzar la estabilidad con pistola 50 mts para la obtención de más de 260 puntos de 300 posibles y en específico para determinar los tipos de ejercicios que pueden existir para el mejoramiento de la estabilidad con pistola 50 mts para la obtención de más de 260 puntos de 300 posibles. En el cumplimiento de las tareas uno y tres.

Histórico-lógico: Permitió determinar los antecedentes del Proceso de Entrenamiento Deportivo y conocer la evolución de la estabilidad con pistola 50 mts para la obtención de más de 260 puntos de 300 posibles, lo que nos ayudó saber qué se tenía del objeto y cómo se desarrolló el mismo. Para dar cumplimiento a la primera tarea.

Inductivo-deductivo: Fue empleado para abordar el Proceso de Entrenamiento Deportivo en función de lo relacionado con la estabilidad con pistola 50 mts para la obtención de más de 260 puntos de 300 posibles. Se establecieron relaciones entre los ejercicios propuestos y la efectividad de los mismos para la contribución al Proceso de Entrenamiento Deportivo. Con su utilización explicamos determinadas situaciones partiendo de la enseñanza existente. En el cumplimiento de la tarea tres.

Métodos empíricos.

Enfoque sistémico: Para el desarrollo de la investigación, pues la misma constituye un sistema donde predominan las relaciones de coordinación, estando presentes las relaciones de subordinación y dependencia. En el cumplimiento de las tres tareas.

Entrevista a entrenadores y atletas: Sirvió para diagnosticar el nivel técnico que se tenía en relación con la problemática, así como el estado de opinión que se

tenía en relación con los ejercicios del tema, además para caracterizar a los atletas En el cumplimiento de la tarea dos.

Análisis documental: Se consultaron diversos materiales en busca de datos de los implicados en la muestra; además, para buscar los elementos teóricos sobre Proceso de Entrenamiento Deportivo y en específico, la estabilidad con pistola 50 mts para la obtención de más de 260 puntos de 300 posibles, en diferentes materiales bibliográficos. En el cumplimiento de las tres tareas.

Observación a entrenamiento deportivo y competencia fundamental: Determinar las dificultades que existen en la estabilidad con pistola 50 mts para la obtención de más de 260 puntos de 300 posibles en el Proceso de Entrenamiento Deportivo para los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río en el entrenamiento y la competencia fundamental. En el cumplimiento de la segunda tarea.

Métodos estadísticos

La estadística empleada está basada en:

- Valoración de las cantidades relativas en por ciento.
- Uso de tabla estadística.
- Gráfico estadístico

En el cumplimiento de la segunda tarea.

Esta investigación es de gran importancia porque constituye una novedad científica ya que aporta un conjunto de ejercicios que no existían para que puedan ser utilizados por los atletas y entrenadores en las sesiones de entrenamiento sobre la estabilidad con pistola 50 mts para la obtención de más de 260 puntos de 300 posibles, los cuales son de interés social al tener la posibilidad de ser utilizados por entrenadores, personal de apoyo al entrenamiento, técnicos del INDER, familiares de los atletas para ayudarlos; su interés educativo está en que a través de esos ejercicios contribuimos a que la formación del atleta sea más sólida; se preparen mejor para los encuentros y su auto preparación se consolide. Además, aporta aspectos teóricos que han sido recopilados. Como resultado

esperado está la propuesta de un conjunto de ejercicios para el mejoramiento de la estabilidad con pistola 50 mts para la obtención de más de 260 puntos de 300 posibles para los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río en la competencia fundamental.

II. DESARROLLO

Procedimientos

Los ejercicios que utilizó el entrenador para lograr la efectividad en la realización de la técnica del levante del brazo de tira son:

- Imitación de la acción del levante del brazo de tirar hacia la pared, deslizando el rodillo por la misma hasta llegar a la posición de tiro con la mano derecha y viceversa.
- Desde la posición de rodillas en el piso, el tronco flexionado hacia el piso, sosteniendo un rodillo con ambas manos por los extremos del mismo, se deja deslizar el cuerpo por la superficie plana hacia el frente donde esté situado el implemento; con la ayuda del profesor dejarlo correr hasta cierta distancia al frente para que el atleta coja confianza hasta lograr realizarlo solo; después estirar el cuerpo para llegar a una forma de cúbito supino con los brazos extendidos, y desde esta posición regresar el cuerpo a la posición inicial. Este trabajo permite el fortalecimiento de todos los músculos y ligamentos que trabajan en la posición del tirador de Pistola a 50 metros.

Desde arriba se observa al atleta acostado con los brazos paralelos a 90°

- Acostado en el piso en la posición de cubito prono con brazos laterales; se desliza el rodillo hasta buscar una posición de 90 grados con ambas manos y retornar a la posición inicial.
- Desde la posición de rodillas, abrir los brazos hacia los laterales y regresar a la posición inicial. Hay que destacar que este implemento no sólo trabaja estos músculos, articulaciones, tendones y huesos sino que trabaja muchos músculos del cuerpo como abdomen, piernas y otros por citar otro ejemplo.

Músculos que intervienen en las acciones de la estabilidad.

Como es conocido por todos, es muy importante el conocimiento de los músculos, articulaciones, tendones y huesos que intervienen en este trabajo de mantener el brazo en un ángulo de 90 grados en la posición de pistola 50 metros.

Músculos:

- Trapecio
- Pectoral mayor
- Deltoides anterior
- Deltoides porción medio
- Coracobraquial
- Tríceps braquial (porción larga)
- Biceps braquial
- Triceps braquial (vasto externo)
- Tendón del bíceps
- Pronador redondo
- Expansión aponeurótica del tendón del bíceps
- Supinador largo
- Primer radial externo
- Segundo radial externo
- Palmar mayor
- Palmar menor
- Cubital anterior

Huesos

- Húmero
- Cúbito
- Radio

Características de los ejercicios

1. Van de lo simple a lo complejo.
2. Son asequibles para atletas y entrenadores.
3. El medio de enseñanza a utilizar es de fácil manipulación.
4. Pueden ser utilizados en otras categorías.
5. Pueden ser utilizados para ambos sexos.
6. Pueden ser utilizados en todos los eventos de la pistola.
7. Los ejercicios se efectuarán tres veces a la semana, al final del entrenamiento, como parte de la preparación física general.
8. Los ejercicios se efectuarán durante siete meses, durante el macro ciclo de entrenamiento.
9. El rodillo está conformado de dos rodamientos los cuales pueden ser de cajas de bolas o de gomas, siempre que permitan un rodamiento del mismo para la ejecución por parte del atleta. Posee un eje central de metal ligero y rodamientos de metal como dos cajas de bolas; el metal pasa por el centro de ambas cajas de bola; a partir de ella sobresale 6 cm. por cada punta para que el atleta pueda agarrarse de ella para ejecutar el trabajo con dicho implemento.
10. El peso del rodillo utilizado para este trabajo es de 2,5 Kg. ya que se tuvo en cuenta el peso de la pistola 50 mts que oscila entre 1,3-1,5 Kg.
11. El objetivo de los ejercicios es para el mejoramiento de la estabilidad; al ejecutarlos, el atleta sostendrá con mayor facilidad la pistola y logrará lo expuesto.

Análisis de los resultados obtenidos

Se efectuaron tres *observaciones a sesiones de entrenamiento* (anexo IV), teniéndose en cuenta indicadores organizativos, pedagógicos y técnicos. Cada parámetro tiene un rango que permite su evaluación individual y general, así como el total de la observación. Se proporcionó una escala de valores donde al alcanzar bien se otorgaban 3 puntos, para el regular 2 y para el mal 1 punto.

Se comprobó que el entrenador lleva un control sanitario adecuado, demuestra la actividad a realizar, fomenta la adquisición de hábitos positivos, efectúa de manera amena el entrenamiento; el entorno es adecuado; las actividades realizadas posibilitan la interrelación social; el entrenador ejecuta el calentamiento suficiente previo al ejercicio, promueve la recuperación total al finalizar; individualiza la planificación de los atletas; tiene en cuenta el orden a seguir en los pasos básicos para la explicación y demostración de la metodología; el atleta no siempre coloca la cabeza en línea recta con el blanco; no coloca el brazo de tirar en línea recta con la diana en la mayoría de las ocasiones, siendo evaluado de mal ese parámetro; no coloca en algunas oportunidades correctamente la cadera; en la gran mayoría de las ocasiones no coloca correctamente los pies; jamás demuestra estabilidad en la ejecución de los ejercicios con pistola 50 mts.; no agarra correctamente el arma la mayoría de las oportunidades; a veces tiene colocada adecuadamente la posición del dedo en el disparador; se calificó de mal la orientación de la posición; no se utilizan todos los medios deportivos necesarios (pistola, balas y dianas) pudiéndolo usar todos los atletas ya que se carece de las balas necesarias; es adecuado el nivel de preparación de los técnicos así como el vestuario de atletas y entrenador; las condiciones del área de tiro son óptimas; el entrenador trabaja en base a la eliminación de los errores en la sesión de entrenamiento. La evaluación general de cada observación se cataloga de mal porque tiene tres parámetros evaluados de mal en cada una de ellas.

Se hizo una observación a la competencia fundamental de los atletas (anexo IX) y se comparó con la evaluación general por parámetros en las sesiones de entrenamiento, detectándose que se mantenían de bien los siguientes indicadores:

el control sanitario adecuado durante la competencia, que el entrenador fomenta la aplicación de los hábitos positivos adquiridos, efectúa de manera amena el entrenamiento, el entorno es adecuado, las actividades realizadas posibilitan la interrelación social; el entrenador ejecuta el calentamiento suficiente previo al ejercicio, promueve la recuperación total al finalizar, realiza el entrenamiento previo en correspondencia con la planificación individual de los atletas, tiene en cuenta el nivel de preparación física y el orden a seguir en los pasos básicos para la explicación y demostración de la metodología; es adecuado su nivel de preparación así como su vestuario y el de los atletas; las condiciones del área de tiro son óptimas; el entrenador trabaja en base a la eliminación de los errores en la sesión de entrenamiento; sin embargo, mejoraron los parámetros correspondientes a si el atleta coloca la cabeza en línea recta con el blanco ya que en el entrenamiento fue de regular y en la competencia de bien; a si el atleta coloca el brazo de tirar en línea recta con la diana, de mal, pasó a escala de bien, así como si coloca correctamente los pies, se es correcta la orientación de la posición; se mantuvo de regular el parámetro de que si el atleta coloca correctamente la cadera; fue de mal tanto en los entrenamientos como en la competencia, si el atleta demuestra estabilidad en la ejecución de los ejercicios con pistola 50 mts. en ambas; la evaluación general fue de mal en los dos momentos.

En la entrevista a los atletas (anexo X) coinciden en que no logran la estabilidad con pistola 50 mts para la obtención de más de 260 puntos de 300 posibles, lo imputan a la poca cantidad de oportunidades de tirar por la deficiente cantidad de balas; en la mayoría de las ocasiones sólo diez balas en cada entrenamiento; señalan dentro de las deficiencias técnicas detectadas por el entrenador en las sesiones de entrenamiento la colocación del brazo de tirar en línea recta con la diana, la posición adecuada de los pies; demuestran poca estabilidad en la ejecución de los ejercicios con pistola 50 mts.; no agarran cabalmente el arma; tienen dificultades en la orientación de la posición; consideran adecuado el nivel de preparación del entrenador debido a la auto preparación que realiza.

En la entrevista a los entrenadores (anexo XI) sale a relucir que todos son graduados universitarios, tienen más de tres años de experiencia como entrenadores de Tiro Deportivo; manifiestan que el aprovechamiento docente de los atletas de Tiro Deportivo de la EIDE es bueno; plantean que no se logra por parte de los atletas, la estabilidad en cada una de las especialidades del Tiro Deportivo; las deficiencias técnicas detectadas en las sesiones de entrenamiento coinciden con lo expuesto por los atletas; consideran adecuado su nivel de preparación; aseguran que no existe un conjunto de ejercicios que contribuyan al mejoramiento de la estabilidad en los materiales bibliográficos consultados.

Se efectuó una comparación del resultado en el entrenamiento y la competencia fundamental de los atletas, observándose un mejoramiento en la estabilidad del brazo de tirar y las puntuaciones alcanzadas aunque no se logro obtener una puntuación por encima de los 260 puntos; pues el autor considera que la causa fundamental ha sido la carencia de la suficiente cantidad de balas; factor objetivo que no esta en las manos del autor, que ha influido en los resultados. Si se analiza el anexo XII, se ratificará lo anterior.

III. CONCLUSIONES.

1. La sistematización de los antecedentes teóricos y referenciales que fundamentan el proceso de entrenamiento deportivo de los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino permitió ratificar su importancia en la preparación de los atletas mediante la constancia para lograr los propósitos trazados.
2. La caracterización de la situación que presentan en relación a la estabilidad con pistola 50 mts en el Proceso de Entrenamiento Deportivo los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río permitió conocer las dificultades en esa modalidad, lo que se tendrá en cuenta para el futuro trabajo.
3. Se elaboró un conjunto de ejercicios para el mejoramiento de la estabilidad con pistola 50 mts para la obtención de más de 260 puntos de 300 posibles para los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río en la competencia fundamental, teniendo en cuenta las características de la modalidad, las deficiencias de los atletas.
4. Se valoró la utilidad del conjunto de ejercicios para el mejoramiento de la estabilidad con pistola 50 mts para la obtención de más de 260 puntos de 300 posibles para los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río en la competencia fundamental a través de la comparación de los resultados en el entrenamiento y en la competencia fundamenta, demostrándose que la propuesta podrá, de ser aplicada oficialmente, lograr obtener el objetivo para el cual se hizo, controlándose la variable que incide negativamente en ella.

IV. Recomendaciones

1. Divulgar la propuesta de la presente investigación a diferentes niveles.
2. Presentar la presente investigación en variados eventos científicos.
3. Profundizar en el estudio del tema.
4. Aplicar la propuesta de esta investigación.

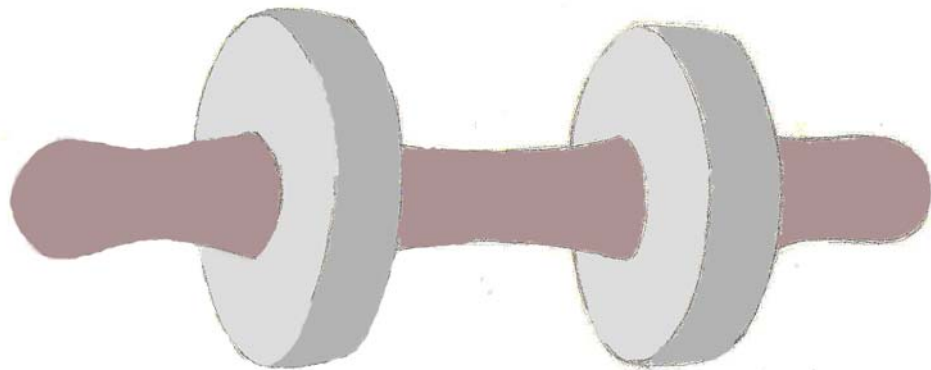
V. Bibliografía.

1. Echevarria Urdaneta, Mritha. (SA). Lo que cada entrenador debe saber. Entrenador deportivo. Soporte digital. (1)
2. Verjoshanki, I. (1990). Entrenamiento Deportivo. Planificación y programación. Barcelona, Edit. Martínez Raca. S.A. Soporte digital.
3. Verkhoshansky, Yuri. (2002). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Colección Entrenamiento Deportivo. CD universalización. Soporte digital. Pág. 29-168.
4. FIS. (1969). Teoría y métodos para el entrenamiento físico. Editado por G.D.Kharabuga. FiS. Material mimeografiado.
5. Forteza de la Rosa, Armando. (SA). Las direcciones del entrenamiento deportivo. Lecturas: Educación Física y Deportes. <http://www.efdeportes.com/> · revista digital. CD universalización. Soporte digital.
6. Echevarria Urdanete, M. (2001). Las habilidades pedagógicas profesionales, indicador imprescindible para valorar la maestría de los profesores de E. Física y Entrenadores Deportivos. Ciudad de La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
7. Echevarria, Urdaneta M. y O. Paulas. (1995). El entrenador deportivo de excelencia. Monografía. C. De La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
8. _____ (1999). Las habilidades profesionales gerenciales en la preparación de los directivos de Cultura Física. Ponencia presentada a la III Conferencia Científica Nacional de Gestión Empresarial y Administración Pública. Ciudad de La Habana.
9. Echevarria Urdaneta, M. (SA). Análisis de los resultados de la guía de observación sobre toma de decisiones a los entrenadores deportivos. Material mimeografiado.
10. _____. (1994). La formación de experiencias previas pedagógicas en los estudiantes como base para la asimilación de los conocimientos y habilidades profesionales planteadas por la Disciplina

Teoría y Metodología de la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo.
Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas.

11. INDER. (SA). Programa de sub- sistema de entrenamiento de Tiro Deportivo. Material mimeografiado.
12. ISSF. (2009). Reglas técnicas para todas las disciplinas de tiro. Federación Internacional de Tiro Deportivo.
13. Jhonson, S. (1993). Si o No_ Guía para tomar las mejores decisiones. Barcelona, Editorial Grijalbo.
14. Konoplev, M.A.y N. Podgotovka Strelka-razyadnika (1962). Entrenamiento primario del tirador. DOSAAF. Material mimeografiado.
15. Margolin, M.V. (1958). La Pistola Deportiva y su reparación. DOSAAF. Material mimeografiado.
16. Matveyev, L.P. (1964). El problema de dividir el entrenamiento deportivo en períodos- FiS.
17. Piñeiro Gómez, Marisel. (2009). Dosificación de las cargas en el entrenamiento deportivo. Material mimeografiado.
18. INDER. ESEF. (1968). El Deporte del tiro. Breve recuento histórico, desarrollo y Técnica.
19. Howard O'farrill, Ramón. (2008). Técnica del tiro con pistola 50m. Texto para la especialidad, Diplomado de Pistola. Federación Cubana de Tiro.
20. Pumariega Pila, José A. (2008). Compendio bibliográfico sobre el tiro deportivo. La Habana, octubre de 2008

RODILLO UTILIZADO EN EL CONJUNTO DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA ESTABILIDAD EN EL BRAZO DE TIRAR



Anexo I. Guía de las observaciones a una sesión de entrenamiento a los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.

Objetivo: Determinar las dificultades que existen en una sesión de entrenamiento para los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río.

1. Si el entrenador lleva un control sanitario adecuado.
2. Si el entrenador demuestra la actividad a realizar en el entrenamiento.
3. Si el entrenador fomenta la adquisición de hábitos positivos.
4. Si el entrenador efectúa de manera amena el entrenamiento.
5. Si el entorno es adecuado.
6. Si las actividades realizadas posibilitan la interrelación social.
7. Si el entrenador ejecuta el calentamiento suficiente previo al ejercicio.
8. Si el entrenador promueve la recuperación total al finalizar.
9. Si el entrenamiento dura 180 minutos.
10. Si el entrenador individualiza la planificación de los atletas.
11. Si el entrenador tiene en cuenta el nivel de preparación física.
12. Si el entrenador tiene en cuenta el orden a seguir en los pasos básicos para la explicación y demostración de la metodología.
13. Si el atleta coloca la cabeza en línea recta con el blanco.
14. Si el atleta coloca el brazo de tirar en línea recta con la diana.
15. Si el atleta coloca correctamente la cadera.
16. Si el atleta coloca correctamente los pies.
17. Si el atleta demuestra estabilidad en la ejecución de los ejercicios con pistola 50 mts.

Anexo Ia. Guía de las observaciones a una sesión de entrenamiento a los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.

18. Si el atleta agarra correctamente el arma.
19. Si el atleta tiene colocada correctamente la posición del dedo en el disparador.
20. Si es correcta la orientación de la posición por parte del atleta.
21. Si se utilizan los medios deportivos necesarios (pistola, balas y dianas) pudiéndolo usar todos los atletas.
22. Si es adecuado el nivel de preparación de los técnicos.
23. Si es adecuado el vestuario de atletas y entrenador.
24. Si las condiciones del área de tiro son óptimas.
25. Si el entrenador trabaja en base a la eliminación de los errores en la sesión de entrenamiento

Anexo II. Clave de las observaciones a una sesión de entrenamiento a los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.

1. **Bien:** Si el entrenador lleva un control sanitario adecuado en toda la actividad.
Regular: Si el entrenador lleva un control sanitario adecuado en parte de la actividad.
Mal: Si el entrenador no lleva un control sanitario adecuado de la actividad.
2. **Bien:** Si el entrenador demuestra la actividad a realizar en todo el entrenamiento.
Regular: Si el entrenador demuestra la actividad a realizar en parte del entrenamiento.
Mal: Si el entrenador no demuestra la actividad a realizar.
3. **Bien:** Si el entrenador fomenta la adquisición de hábitos positivos en todo el entrenamiento.
Regular: Si el entrenador fomenta la adquisición de hábitos positivos en parte del entrenamiento.
Mal: Si el entrenador no fomenta la adquisición de hábitos positivos en el entrenamiento.
4. **Bien:** Si el entrenador efectúa de manera amena todo el entrenamiento.
Regular: Si el entrenador efectúa de manera amena parte del entrenamiento.
Mal: Si el entrenador no efectúa de manera amena el entrenamiento.
5. **Bien:** Si el entorno donde se efectúa el entrenamiento es adecuado.
Regular: Si el entorno donde se efectúa el entrenamiento es parcialmente adecuado.
Mal: Si el entorno donde se efectúa el entrenamiento no es adecuado.

Anexo IIa. Clave de las observaciones a una sesión de entrenamiento a los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.

6. **Bien:** Si el entrenamiento realizado posibilita la interrelación social en todo momento.

Regular: Si el entrenamiento realizado posibilita la interrelación social en parte de ella.

Mal: Si el entrenamiento realizado no posibilita la interrelación social.

7. **Bien:** Si el entrenador ejecuta el calentamiento suficiente previo al ejercicio.

Regular: Si el entrenador ejecuta el calentamiento previo al ejercicio pero no lo suficiente.

Mal: Si el entrenador no ejecuta el calentamiento previo al ejercicio.

8. **Bien:** Si el entrenador promueve la recuperación total al finalizar de manera eficiente.

Regular: Si el entrenador promueve la recuperación total al finalizar con algunas deficiencias.

Mal: Si el entrenador no promueve la recuperación total al finalizar.

9. **Bien:** Si entrenamiento dura 180 minutos.

Regular: Si entrenamiento se sobrepasa 5 minutos, o finaliza faltando 5 minutos.

Mal: Si entrenamiento se sobrepasa 6 minutos o más, o finaliza faltando 6 minutos o más.

10. **Bien:** Si el entrenador individualiza la planificación de los atletas.

Regular: Si el entrenador individualiza la planificación de la mayoría de ellos.

Mal: Si el entrenador no individualiza la planificación.

Anexo IIb. Clave de las observaciones a una sesión de entrenamiento a los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.

11. **Bien:** Si el entrenador tiene en cuenta el nivel de preparación física de todos los atletas.

Regular: Si el entrenador tiene en cuenta el nivel de preparación física de la mayoría de ellos.

Mal: Si el entrenador no tiene en cuenta el nivel de preparación física.

12. **Bien:** Si el entrenador tiene en cuenta el orden a seguir en los pasos básicos para la explicación y demostración de la metodología siempre.

Regular: Si el entrenador tiene en cuenta el orden a seguir en los pasos básicos para la explicación y demostración de la metodología ocasionalmente.

Mal: Si el entrenador no tiene en cuenta el orden a seguir en los pasos básicos para la explicación y demostración de la metodología.

13. **Bien:** Si el atleta coloca la cabeza en línea recta con el blanco cada vez que efectúa el ejercicio.

Regular: Si el atleta coloca la cabeza en línea recta con el blanco ocasionalmente.

Mal: Si el atleta no coloca la cabeza en línea recta con el blanco cuando efectúa el ejercicio.

14. **Bien:** Si el atleta coloca el brazo de tirar en línea recta con la diana siempre.

Regular: Si el atleta coloca el brazo de tirar en línea recta con la diana ocasionalmente.

Mal: Si el atleta no coloca el brazo de tirar en línea recta con la diana.

15. **Bien:** Si el atleta coloca correctamente la cadera siempre.

Regular: Si el atleta coloca correctamente la cadera ocasionalmente.

Anexo IIc. Clave de las observaciones a una sesión de entrenamiento a los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.

Mal: Si el atleta no coloca correctamente la cadera.

16. **Bien:** Si el atleta coloca correctamente los pies siempre.

Regular: Si el atleta coloca correctamente los pies ocasionalmente.

Mal: Si el atleta no coloca correctamente los pies.

17. **Bien:** Si el atleta demuestra estabilidad en la ejecución de los ejercicios con pistola 50 mts. Siempre.

Regular: Si el atleta demuestra estabilidad en la ejecución de los ejercicios con pistola 50 mts. Ocasionalmente.

Mal: Si el atleta no demuestra estabilidad en la ejecución de los ejercicios con pistola 50 mts.

18. **Bien:** Si el atleta agarra correctamente el arma siempre.

Regular: Si el atleta agarra correctamente el arma ocasionalmente.

Mal: Si el atleta no agarra correctamente el arma.

19. **Bien:** Si el atleta tiene colocada correctamente la posición del dedo en el disparador siempre.

Regular: Si el atleta tiene colocada correctamente la posición del dedo en el disparador ocasionalmente.

Mal: Si el atleta no tiene colocada correctamente la posición del dedo en el disparador.

20. **Bien:** Si es correcta la orientación de la posición por parte del atleta.

Regular: Si es correcta la orientación de la posición por parte del atleta.

Mal: Si es correcta la orientación de la posición por parte del atleta.

Anexo IId. Clave de las observaciones a una sesión de entrenamiento a los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.

21. **Bien:** Si se utilizan los medios deportivos necesarios (pistola, balas y dianas) pudiéndolo usar todos los atletas.

Regular: Si se utilizan los medios deportivos necesarios (pistola, balas y dianas) ocasionalmente o no los usa todos los atletas.

Mal: Si no se utilizan los medios deportivos necesarios (pistola, balas y dianas) pudiéndolo usar todos los atletas o existen pero no los usan los atletas.

22. **Bien:** Si es adecuado el nivel de preparación de los técnicos

Regular: Si tiene deficiencias el nivel de preparación de los técnicos

Mal: Si no es adecuado el nivel de preparación de los técnicos

23. **Bien:** Si es adecuado el vestuario de atletas y entrenador

Regular: Si es adecuado el vestuario de algunos atletas y entrenador o de los atletas y el del entrenador no.

Mal: Si no es adecuado el vestuario de la mayoría de los atletas y entrenador

24. **Bien:** Si las condiciones del área de tiro son óptimas

Mal: Si las condiciones del área de tiro no son óptimas

25. **Bien:** Si el entrenador trabaja en base a la eliminación de los errores en la sesión de entrenamiento siempre.

Regular: Si el entrenador trabaja en base a la eliminación de los errores en la sesión de entrenamiento ocasionalmente.

Mal: Si el entrenador no trabaja en base a la eliminación de los errores en la sesión de entrenamiento.

Anexo III. Clave general de las observaciones a una sesión de entrenamiento a los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.

Bien: Si todos los parámetros están evaluados de bien; se admiten dos de regular.

Regular: Si todos los parámetros están evaluados de regular, o entre bien y regular; se admiten dos de mal.

Mal: Si tiene tres o más parámetros evaluados de mal.

Se proporcionará una escala de valores donde:

Bien: 3 puntos.

Regular: 2 puntos.

Mal: 1 punto.

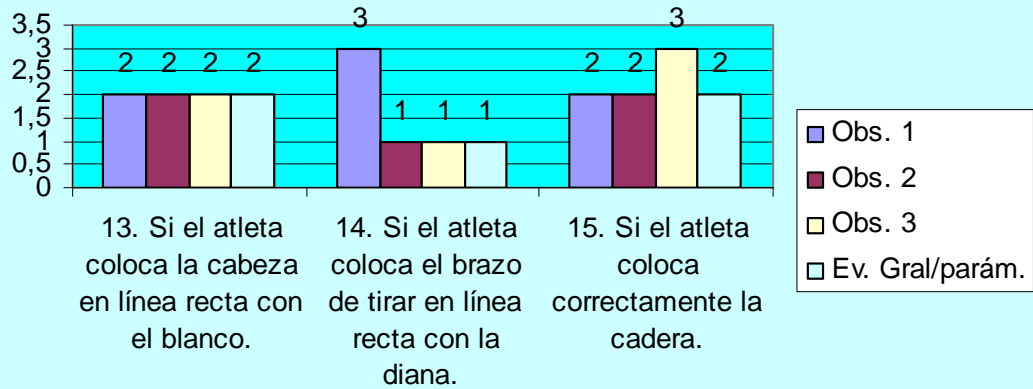
Anexo IV. Resultado de las observaciones a una sesión de entrenamiento a los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.

Parámetros	Obs. 1	Obs. 2	Obs. 3	Ev. Gral/parám.
1. Si el entrenador lleva un control sanitario adecuado.	3	3	3	3
2. Si el entrenador demuestra la actividad a realizar en el entrenamiento.	3	3	3	3
3. Si el entrenador fomenta la adquisición de hábitos positivos.	3	3	3	3
4. Si el entrenador efectúa de manera amena el entrenamiento.	3	3	3	3
5. Si el entorno es adecuado.	3	3	3	3
6. Si las actividades realizadas posibilitan la interrelación social.	3	3	3	3
7. Si el entrenador ejecuta el calentamiento suficiente previo al ejercicio.	3	3	3	3
8. Si el entrenador promueve la recuperación total al finalizar.	3	3	3	3
9. Si el entrenamiento dura 180 minutos.	3	2	3	2
10. Si el entrenador individualiza la planificación de los atletas.	3	3	3	3
11. Si el entrenador tiene en cuenta el nivel de preparación física.	3	3	3	3
12. Si el entrenador tiene en cuenta el orden a seguir en los pasos básicos para la explicación y demostración de la metodología.	3	3	3	3

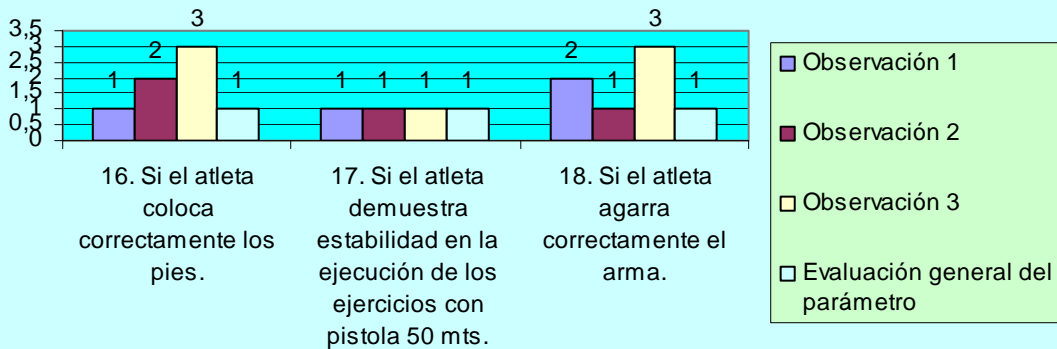
Anexo IVa. Resultado de las observaciones a una sesión de entrenamiento a los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.

Parámetros	Obs. 1	Obs. 2	Obs. 3	Ev. Gral/parám.
13. Si el atleta coloca la cabeza en línea recta con el blanco.	2	2	2	2
14. Si el atleta coloca el brazo de tirar en línea recta con la diana.	3	1	1	1
15. Si el atleta coloca correctamente la cadera.	2	2	3	2
16. Si el atleta coloca correctamente los pies.	1	2	3	1
17. Si el atleta demuestra estabilidad en la ejecución de los ejercicios con pistola 50 mts.	1	1	1	1
18. Si el atleta agarra correctamente el arma.	2	1	1	1
19. Si el atleta tiene colocada correctamente la posición del dedo en el disparador.	2	2	3	2
20. Si es correcta la orientación de la posición por parte del atleta.	1	2	3	1
21. Si se utilizan los medios deportivos necesarios (pistola, balas y dianas) pudiéndolo usar todos los atletas.	2	2	2	2

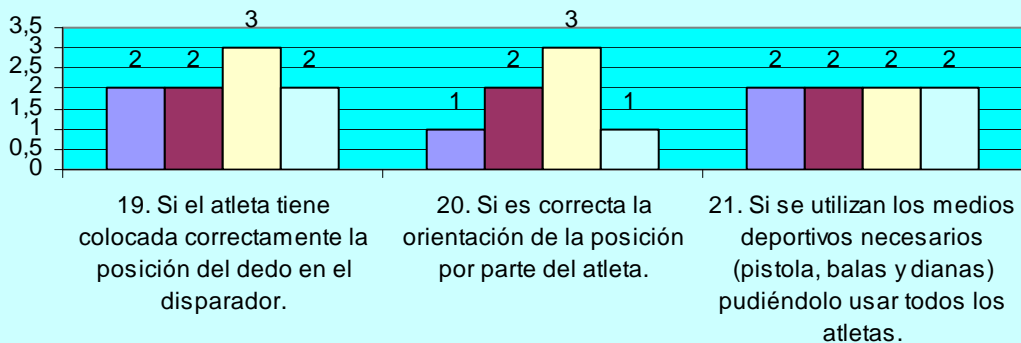
Observación a sesiones de entrenamiento.



Observación a sesiones de entrenamiento



Observación a sesiones de entrenamiento



Anexo IVb. Resultado de las observaciones a una sesión de entrenamiento a los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.

Parámetros	Obs. 1	Obs. 2	Obs. 3	Ev. Gral/parám.
22. Si es adecuado el nivel de preparación de los técnicos.	3	3	3	3
23. Si es adecuado el vestuario de atletas y entrenador.	3	3	3	3
24. Si las condiciones del área de tiro son óptimas.	3	3	3	3
25. Si el entrenador trabaja en base a la eliminación de los errores en la sesión de entrenamiento.	3	3	3	3
Evaluación general	1	1	1	1

Anexo V. Guía de la observación a la competencia fundamental de los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.

Objetivo: Determinar las dificultades que existen en la competencia fundamental de los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río.

1. Si se efectúa un control sanitario adecuado durante la competencia.
2. Si el entrenador fomenta la aplicación de los hábitos positivos adquiridos.
3. Si el entrenador efectúa de manera amena el entrenamiento previo a la competencia.
4. Si el entorno es adecuado.
5. Si las actividades realizadas posibilitan la interrelación social.
6. Si el entrenador ejecuta el calentamiento suficiente previo a la competencia.
7. Si el entrenador promueve la recuperación total al finalizar.
8. Si el entrenador realiza el entrenamiento previo a la competencia en correspondencia con la planificación individual de los atletas.
9. Si el entrenador tiene en cuenta el nivel de preparación física.
10. Si el entrenador tiene en cuenta el orden a seguir en los pasos básicos para la explicación y demostración de la metodología.
11. Si el atleta coloca la cabeza en línea recta con el blanco.
12. Si el atleta coloca el brazo de tirar en línea recta con la diana.
13. Si el atleta coloca correctamente la cadera.
14. Si el atleta coloca correctamente los pies.
15. Si el atleta demuestra estabilidad en la ejecución de los ejercicios con pistola 50 mts.

Anexo Va. Guía de la observación a la competencia fundamental de los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.

16. Si el atleta agarra correctamente el arma.
17. Si el atleta tiene colocada correctamente la posición del dedo en el disparador.
18. Si es correcta la orientación de la posición por parte del atleta.
19. Si es adecuado el nivel de preparación de los técnicos.
20. Si es adecuado el vestuario de atletas y entrenador.
21. Si las condiciones del área de tiro son óptimas.
22. Si el entrenador trabaja en base a la eliminación de los errores en la sesión de entrenamiento previo a la competencia.

Anexo VI. Clave de la observación a la competencia fundamental de los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.

1. **Bien:** Si se efectúa un control sanitario adecuado durante la competencia.
Regular: Si se efectúa un control sanitario adecuado durante parte de la competencia.
Mal: Si no se efectúa un control sanitario adecuado durante la competencia.
2. **Bien:** Si el entrenador fomenta la aplicación de los hábitos positivos adquiridos.
Regular: Si el entrenador fomenta la aplicación de los hábitos positivos adquiridos de la competencia.
Mal: Si el entrenador no fomenta la aplicación de los hábitos positivos adquiridos.
3. **Bien:** Si el entrenador efectúa de manera amena el entrenamiento previo a la competencia.
Regular: Si el entrenador efectúa de manera amena parte del entrenamiento previo a la competencia.
Mal: Si el entrenador no efectúa de manera amena el entrenamiento previo a la competencia.
4. **Bien:** Si el entorno donde se efectúa la competencia y el entrenamiento previo a ella es adecuado.
Regular: Si el entorno donde se efectúa la competencia y el entrenamiento previo a ella es parcialmente adecuado.
Mal: Si el entorno donde se efectúa la competencia y el entrenamiento previo a ella no es adecuado.
5. **Bien:** Si las actividades realizadas posibilitan la interrelación social en todo momento.
Regular: Si las actividades realizadas posibilitan la interrelación social en parte de ella.
Mal: Si las actividades realizadas no posibilita la interrelación social.

Anexo VIa. Clave de la observación a la competencia fundamental de los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.

6. **Bien:** Si el entrenador ejecuta el calentamiento suficiente previo a la competencia.

Regular: Si el entrenador ejecuta el calentamiento suficiente previo a la competencia pero no lo suficiente.

Mal: Si el entrenador no ejecuta el calentamiento suficiente previo a la competencia.

7. **Bien:** Si el entrenador promueve la recuperación total al finalizar de manera eficiente.

Regular: Si el entrenador promueve la recuperación total al finalizar con algunas deficiencias.

Mal: Si el entrenador no promueve la recuperación total al finalizar.

8. **Bien:** Si el entrenador realiza el entrenamiento previo a la competencia en correspondencia con la planificación individual de los atletas.

Regular: Si el entrenador realiza el entrenamiento previo a la competencia en correspondencia con la planificación individual de la mayoría de los atletas.

Mal: Si el entrenador no individualiza la planificación.

9. **Bien:** Si el entrenador tiene en cuenta el nivel de preparación física.

Regular: Si el entrenador tiene en cuenta el nivel de preparación física de la mayoría de ellos.

Mal: Si el entrenador no tiene en cuenta el nivel de preparación física.

Anexo VIb. Clave de la observación a la competencia fundamental de los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.

10. **Bien:** Si el entrenador tiene en cuenta el orden a seguir en los pasos básicos para la explicación y demostración de la metodología.

Regular: Si el entrenador tiene en cuenta el orden a seguir en los pasos básicos para la explicación y demostración de la metodología ocasionalmente.

Mal: Si el entrenador no tiene en cuenta el orden a seguir en los pasos básicos para la explicación y demostración de la metodología.

11. **Bien:** Si el atleta coloca la cabeza en línea recta con el blanco cada vez que efectúa el ejercicio.

Regular: Si el atleta coloca la cabeza en línea recta con el blanco ocasionalmente.

Mal: Si el atleta no coloca la cabeza en línea recta con el blanco cuando efectúa el ejercicio.

12. **Bien:** Si el atleta coloca el brazo de tirar en línea recta con la diana siempre.

Regular: Si el atleta coloca el brazo de tirar en línea recta con la diana ocasionalmente.

Mal: Si el atleta no coloca el brazo de tirar en línea recta con la diana.

13. **Bien:** Si el atleta coloca correctamente la cadera siempre.

Regular: Si el atleta coloca correctamente la cadera ocasionalmente.

Mal: Si el atleta no coloca correctamente la cadera.

14. **Bien:** Si el atleta coloca correctamente los pies siempre.

Regular: Si el atleta coloca correctamente los pies ocasionalmente.

Mal: Si el atleta no coloca correctamente los pies.

Anexo VIc. Clave de la observación a la competencia fundamental de los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.

15. **Bien:** Si el atleta demuestra estabilidad en la ejecución de los ejercicios con pistola 50 mts. Siempre.

Regular: Si el atleta demuestra estabilidad en la ejecución de los ejercicios con pistola 50 mts. Ocasionalmente.

Mal: Si el atleta no demuestra estabilidad en la ejecución de los ejercicios con pistola 50 mts.

16. **Bien:** Si el atleta agarra correctamente el arma siempre.

Regular: Si el atleta agarra correctamente el arma ocasionalmente.

Mal: Si el atleta no agarra correctamente el arma.

17. **Bien:** Si el atleta tiene colocada correctamente la posición del dedo en el disparador siempre.

Regular: Si el atleta tiene colocada correctamente la posición del dedo en el disparador ocasionalmente.

Mal: Si el atleta no tiene colocada correctamente la posición del dedo en el disparador.

18. **Bien:** Si es correcta la orientación de la posición por parte del atleta.

Regular: Si es correcta la orientación de la posición por parte del atleta.

Mal: Si es incorrecta la orientación de la posición por parte del atleta.

19. **Bien:** Si se utilizan los medios deportivos necesarios (pistola, balas y dianas) pudiéndolo usar todos los atletas.

Regular: Si se utilizan los medios deportivos necesarios (pistola, balas y dianas) ocasionalmente o no los usa todos los atletas.

Mal: Si no se utilizan los medios deportivos necesarios (pistola, balas y dianas) pudiéndolo usar todos los atletas o existen pero no los usan los atletas.

Anexo VIId. Clave de la observación a la competencia fundamental de los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.

20. **Bien:** Si es adecuado el vestuario de atletas y entrenador

Regular: Si es adecuado el vestuario de algunos atletas y entrenador o de los atletas y el del entrenador no.

Mal: Si no es adecuado el vestuario de la mayoría de los atletas y entrenador

21. **Bien:** Si las condiciones del área de tiro son óptimas

Mal: Si las condiciones del área de tiro no son óptimas

22. **Bien:** Si el entrenador trabaja en base a la eliminación de los errores en la sesión de entrenamiento siempre.

Regular: Si el entrenador trabaja en base a la eliminación de los errores en la sesión de entrenamiento ocasionalmente.

Mal: Si el entrenador no trabaja en base a la eliminación de los errores en la sesión de entrenamiento.

Anexo VII. Clave general de la observación a la competencia fundamental de los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.

Bien: Si todos los parámetros están evaluados de bien; se admiten dos de regular.

Regular: Si todos los parámetros están evaluados de regular, o entre bien y regular; se admiten dos de mal.

Mal: Si tiene tres o más parámetros evaluados de mal.

Anexo VIII. Clave general por parámetros de la observación a la competencia fundamental de los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.

Bien: Si todos los parámetros están evaluados de bien.

Regular: Si existe un parámetro evaluado de regular.

Mal: Si existe un parámetro de mal.

Se proporcionará una escala de valores donde:

Bien: 3 puntos.

Regular: 2 puntos.

Mal: 1 punto.

Anexo IX. Comparación de la observación al entrenamiento y a la competencia fundamental de los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río.

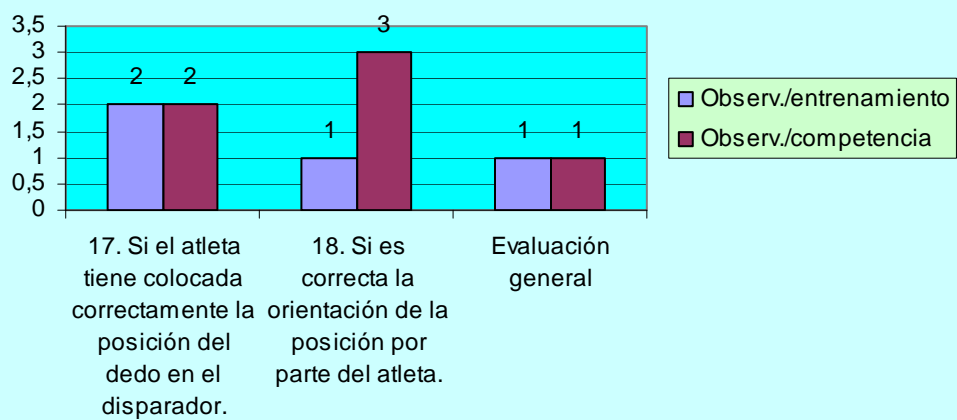
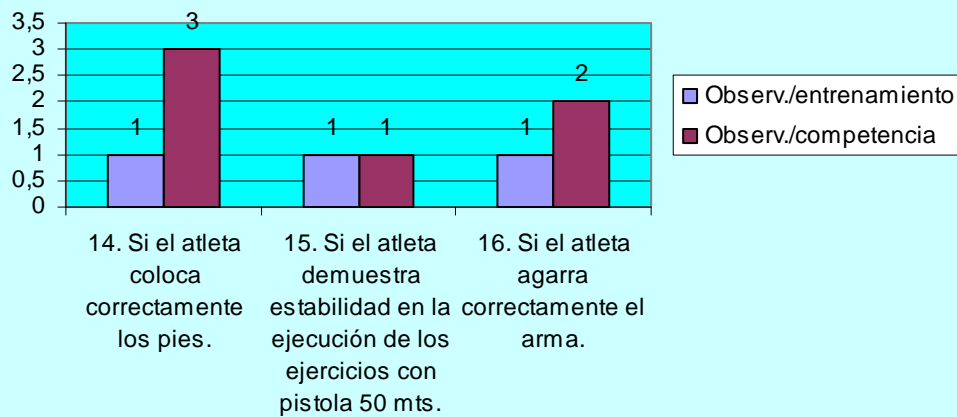
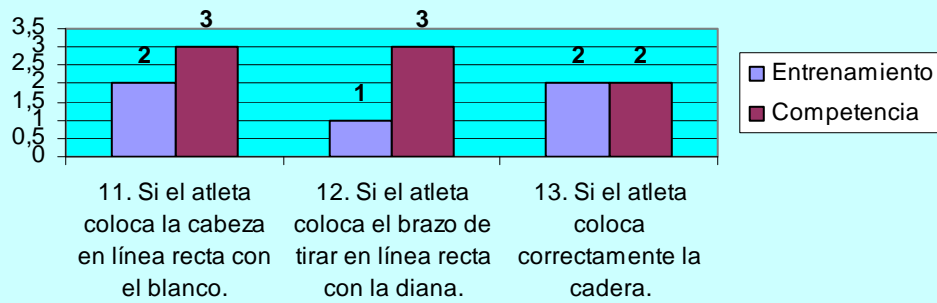
Parámetros	Ev. en entrenamiento	Competencia
1. Si se efectúa un control sanitario adecuado durante la competencia.	3	3
2. Si el entrenador fomenta la aplicación de los hábitos positivos adquiridos.	3	3
3. Si el entrenador efectúa de manera amena el entrenamiento.	3	3
4. Si el entorno es adecuado.	3	3
5. Si las actividades realizadas posibilitan la interrelación social.	3	3
6. Si el entrenador ejecuta el calentamiento suficiente previo al ejercicio.	3	3
7. Si el entrenador promueve la recuperación total al finalizar.	3	3
8. Si el entrenador realiza el entrenamiento previo en correspondencia con la planificación individual de los atletas.	3	3
9. Si el entrenador tiene en cuenta el nivel de preparación física.	3	3
10. Si el entrenador tiene en cuenta el orden a seguir en los pasos básicos para la explicación y	3	3

demostración de la metodología.		
11. Si el atleta coloca la cabeza en línea recta con el blanco.	2	3
12. Si el atleta coloca el brazo de tirar en línea recta con la diana.	1	3
13. Si el atleta coloca correctamente la cadera.	2	2

Anexo IXa. Comparación de la observación al entrenamiento y a la competencia fundamental de los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río.

Parámetros	Ev. Gral/en entrenamiento	Competencia
14. Si el atleta coloca correctamente los pies.	1	3
15. Si el atleta demuestra estabilidad en la ejecución de los ejercicios con pistola 50 mts.	1	1
16. Si el atleta agarra correctamente el arma.	1	2
17. Si el atleta tiene colocada correctamente la posición del dedo en el disparador.	2	2
18. Si es correcta la orientación de la posición por parte del atleta.	1	3
19. Si es adecuado el nivel de preparación de los técnicos.	3	3
20. Si es adecuado el vestuario de atletas y entrenador.	3	3
21. Si las condiciones del área de tiro son óptimas.	3	3
Evaluación general	1	1

Comparación de la observación al entrenamiento y la competencia fundamental.



Anexo X. Entrevista a los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.

Objetivo: Conocer los datos generales y dificultades de los atletas de la categoría **15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.**

Por favor, se necesita su colaboración al responder con la mayor veracidad posible la siguiente entrevista pues aportará elementos a la investigación que se efectúa. Gracias.

1. Edad___, nivel escolar_____
2. Es hijos de padres divorciados: Si, no___
3. Cite el parentesco que tiene con usted las personas que conviven en el hogar.
4. Fundamente cómo es su aprovechamiento docente.
5. Fundamente si logra la estabilidad con pistola 50 mts para la obtención de más de 260 puntos de 300 posibles.
6. Enumere algunas de las deficiencias técnicas detectadas por el entrenador en las sesiones de entrenamiento.
7. ¿Considera adecuado el nivel de preparación del entrenador? Fundamente su respuesta.

Anexo XI. Entrevista a los entrenadores de Tiro Deportivo de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.

Objetivo: Conocer las dificultades de los atletas de Tiro Deportivo de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río en el logro de la estabilidad.

Por favor, se necesita su colaboración al responder con la mayor veracidad posible la siguiente entrevista pues aportará elementos a la investigación que se efectúa. Gracias.

1. Edad
2. Nivel escolar
3. Años de experiencia como entrenador de Tiro Deportivo
4. Fundamente cómo es el aprovechamiento docente de los atletas de Tiro Deportivo de la EIDE.
5. Fundamente si logra la estabilidad en cada una de las especialidades del Tiro Deportivo.
8. Enumere algunas de las deficiencias técnicas detectadas en las sesiones de entrenamiento.
9. ¿Considera adecuado su nivel de preparación? Fundamente su respuesta.
10. Para la especialidad que entrena, ¿existe un conjunto de ejercicios que contribuyan al mejoramiento de la estabilidad? Fundamente.

Anexo XII. Comparación del resultado en el entrenamiento y la competencia fundamental de los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.

No de disparo	Atleta 1	Atleta 2	Atleta 3	Atleta 4	Media en entren.	Media en comp
1	234/-	225/-	225/247	226/247	227,5	247
2	230/-	228/-	229/248	228/250	228,7	249
3	228/-	230/-	230/247	228/254	229	250,5
4	231/-	228/-	233/249	230/250	230,5	249,5
5	229/-	225/-	233/250	231/255	229,5	252,5
6	231/-	232/-	236/252	229/258	232	255
7	233/-	230/-	238/250	232/254	233	252
8	230/-	228/-	237/251	235/253	232,5	252
9	228/-	229/-	239/252	238/250	233,5	251
10	229/-	230/-	238/250	239/255	234	252,5
11	230/-	228/-	240/253	235/257	233,2	255
12	232/-	225/-	239/250	240/253	234	251,5
13	229/-	229/-	241/251	244/254	235,7	252,5
14	230/-	232/-	240/249	246/260	237	254
15	232/-	228/-	243/252	240/255	235,7	253,5
16	230/-	225/-	241/251	245/258	235,2	254,5

No de disparo	Atleta 1	Atleta 2	Atleta 3	Atleta 4	Media en entren.	Media en comp
17	229/-	229/-	242/253	251/257	237,7	255
18	233/-	231/-	244/252	251/250	239,7	251
19	230/-	225/-	243/250	250/255	237	252,5
20	229/-	229/-	245/249	253/254	240,2	251,5

Anexo Xlla. Comparación del resultado en el entrenamiento y la competencia fundamental de los atletas de la categoría 15-16 años del sexo masculino de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinar del Río.

No de disparo	Atleta 1	Atleta 2	Atleta 3	Atleta 4	Media en entren	Media en comp
21	230/-	227/-	247/253	254/256	239,5	254,5
22	233/-	231/-	244/254	251/255	239,7	254,5
23	229/-	226/-	246/250	253/254	238,5	252
24	230/-	228/-	244/249	255/253	239,2	251
25	233/-	229/-	245/250	257/252	241	251
26	228/-	228/-	244/253	253/255	238,2	254
27	230/-	228/-	243/255	256/256	239	255,5
28	229/-	227/-	245/250	258/255	239,7	252,5
29	232/-	229/-	246/251	255/254	240,5	252,5
30	230/-	230/-	245/252	254/254	239,7	253
Media	230/-	229,6/-	247/250,7	247,1/254,1	251,9	245,7