



TRABAJO FINAL

Para optar por el título de especialista de postgrado en Tiro deportivo para el alto rendimiento.

Título: Implementación del método de vencimiento de normas en la pistola 50m con aumento progresivo de las distancias a través de tareas específicas a fin de que los atletas ganen en confianza durante su desempeño.

Autor: Lic. Yusiel Valdés Casalvilla

Tutor: MsC. Maricel Piñeiro Gómez

Pinar del Río 2010

Resumen

El presente trabajo trata sobre la implementación práctica del método vencimiento de normas en la pistola 50m con aumento progresivo de la distancia en atletas de la ESPA "Ormani Arenado Llonch" de la provincia de Pinar del Río, debido a la poca estabilidad de los resultados en este evento y lo difícil que se ha convertido la norma de los 500 puntos para estos atletas a través de los años anteriores. Haciendo una breve búsqueda de información sobre los entrenamientos llevados a cabo por los entrenadores anteriores y la falta de confianza manifestada por los atletas, fue así que se decidió hacer un poco más dinámico y entretenido el entrenamiento; también nos percatamos de que los atletas tenían buena preparación técnica con algunos pequeños errores pero les parecía muy difícil la norma de los 500 puntos y mucho menos pensar en algo más; se llevó a cabo una planificación de objetivos semanales y comenzando por la distancia de 20 metros e ir aumentando 5 metros hasta llegar a los 50 metros, un objetivo específico a vencer para cada distancia, para así, con la sistematicidad que caracteriza al proceso, relacionando las cargas de preparación especial y técnico-táctica con las distancias para lograr demostrar que se pudo alcanzar una agrupación de 8 de 10 disparos en cada serie para finalmente obtener una puntuación de 500 o más puntos en cada atleta en las Olimpiadas Juveniles del 2009.

Para ello se trazaron diferentes estrategias que ayudaron al dinamismo del entrenamiento y el trabajo colectivo, todas ellas sustentadas bajo una serie de procedimientos metodológicos científicamente demostrados y con poca divulgación para su utilización.

I. Introducción

A lo largo del tiempo la preparación de los atletas en las competencias ha sido tema de difícil pronóstico, debido a que según las características propias del atleta y específicamente la sistematicidad con que él entrene y sea preparado será entonces el resultado, pero, ¿cuáles métodos son los más confiables para preparar a un atleta que va en breve a enfrentarse a una competencia Nacional?

Son disímiles las estrategias tomadas a cabo durante años por los que con gran esfuerzo preparan y dirigen la actividad deportiva de los ya mencionados. Está el método convencional, ese que pone al deportista frente a frente desde el comienzo con su distancia real, y trabaja diariamente lo relacionado con la técnica, ese que para muchos se torna monótono junto a un excesivo trabajo sin balas que desmotiva y agreda la concentración del atleta o aquel que se apega más al procedimiento de ir progresivamente aumentando las distancias vinculando esto al trabajo técnico, después de vencido un objetivo específico.

Aunque un tanto diferente es una estrategia bastante certera ya que los atletas suelen verse premiados por el hecho de salir de la agotante tradición de entrenamiento y comienzan a iniciar tanto psíquica como deportivamente una nueva visión de lo que será cada encuentro, este es el caso que nos ocupa. En el curso 2008-2009 se implementó este procedimiento con atletas de pistola de la ESPA "Ormani Arenado Llonch.

El presente estudio se realizó luego de constatar que existe por parte del claustro de entrenadores poca utilización del método vencimiento de normas con aumento progresivo de la distancia. Debido a que existe la necesidad de implementar este método para lograr que los atletas de la ESPA "Ormani Arenado Llonch" de la Provincia de Pinar del Río obtengan puntuaciones mayores a los 500 puntos en la pistola 50m. En el marco de este trabajo nos referimos a la practicabilidad del método ya que a través de él, logrando que por semanas se venza la meta planificada, el atleta va mejorando progresivamente su agrupación lo que lo hará por fuerza propia elevar su puntuación final a la distancia real, todo ello se vera reflejado en los objetivos,

tareas, resultados y análisis de la investigación. Como objetivos nos trazamos la meta de demostrar que a través del método de vencimientos de normas con aumento progresivo de la distancia se logran puntuaciones mayores a los 500 puntos en la pistola 50m en los atletas, valiéndonos de otros métodos que secundan y apoyan la dinámica del mismo.

Esperamos que este trabajo contribuya a incrementar la base teórica de la especialidad para la capacitación de técnicos y demás involucrados

Por lo cual podría tener una amplia relevancia social, pues se verían beneficiados con el mismo tanto entrenadores como atletas Sus implicaciones prácticas se verán reflejadas en los resultados posteriores de la investigación.

Además es bueno referir que no existen antecedentes de investigaciones semejantes, ya que ha sido insertado con relativa actualidad, así como que es un estudio viable puesto que para su realización no requiere más que de el esfuerzo del investigador y la colaboración de los atletas

Por lo que podemos expresar que este es un estudio investigativo de importancia y para beneficio común de los implicados y de los que se proyectan obtener un buen resultado en el Tiro Deportivo.

Problema

¿Cómo lograr que se implemente el método vencimiento de normas con aumento progresivo de la distancia, para obtener puntuaciones mayores a los 500 puntos con atletas de la ESPA “Ormani Arenado Llonch” de la provincia de Pinar del Río?

Objetivo General

- Demostrar que a través del método de vencimientos de normas con aumento progresivo de la distancia se logran puntuaciones mayores o iguales a los 500 puntos en la pistola 50m en los atletas de la ESPA “Ormani Arenado Llonch” de la provincia de Pinar del Río.

Objetivos Específicos

- Lograr que los atletas de la ESPA “Ormani Arenado Llonch” de la provincia de Pinar del Río agrupen en el diámetro establecido para cada distancia de 8 a 10 disparos por cada serie.
- Lograr que los atletas de la ESPA “Ormani Arenado Lonch de la Provincia de Pinar del Río realicen puntuaciones iguales o mayores a los 84 puntos a la distancia de 50metros en cada serie de 10 disparos en la Etapa Competitiva.

Aporte Práctico

A través del presente trabajo se evidencia la factibilidad de implementar el método vencimientos de normas con aumento progresivo de la distancia para lograr mayores puntuaciones en las tiradas de los atletas de la ESPA “Ormani Arenado Llonch” de la provincia de Pinar del Río.

Por lo cual se pone a disposición el presente trabajo para que otros técnicos y especialistas conozcan sobre los resultados de la aplicación de dicho método.

Definición de términos.

Disparos. Lanzamiento o proyección de los proyectiles a través del ánima del cañón de las armas, mediante la energía (presión) de los gases que originan la pólvora, durante el proceso de su combustión (deflagración) en el caso de las armas de fuego.

Agrupación: Fenómeno de la separación (agrupación) de los impactos efectuados utilizando una misma arma bajo condiciones similares del tiro, es a lo que se denomina dispersión (agrupación) de los proyectiles o las trayectorias.

Estáticas: Es el ejercicio de mantener por un tiempo establecido el arma en posición de realizar el disparo.

Tiro sin bala: Es la acción de realizar la técnica del tiro sin cargar el arma.

Serie: Es la sumatoria del resultado por cada diez disparos.

Tiempo óptimo: Es el momento indicado en que las “**miras**” se encuentran colocadas en relación con el blanco para que se produzca la salida del disparo.

Órganos de Puntería. (Miras)

Este sistema es común en todo tipo de armas y tienen por objetivo, permitir una alineación lo mas exacta posible entre los ejes del ánima del cañón y los dispositivos de puntería, de la forma más clara posible para el tirador, permitiendo la orientación del arma de manera que la trayectoria pase por el blanco.

Tandas: Cantidad de veces que se realiza el mismo ejercicio.

Fundamentación

El presente trabajo tratará de argumentar por qué se hace necesario implementar el método vencimiento de normas en la pistola 50 metros con aumento progresivo de la distancia específicamente en atletas de alto rendimiento, debido a los bajos e inestables resultados de esta provincia y en el caso más específico de los atletas de la ESPA "Ormani Arenado Llonch" de la provincia de Pinar del Río en el evento de pistola 50 metros, en quienes se ha hecho factible pues ha arrojado una serie de resultados muy positivos después de implementado este método.

Dicho método cumple con el principio de ir desde lo más simple y así ir ganando en dificultad y llegar a lo complejo ya que por distancias el nivel de exigencia va aumentando paulatinamente y va evidenciando en el atleta no solo la satisfacción de ver en un período determinado un resultado satisfactorio al cumplir con los objetivos sino también el hecho de sentirse plenamente seguros de su evolución.

La aplicabilidad del método vencimiento de normas en la pistola 50m con aumento progresivo de la distancia es muy sencilla, y es por ello que dicho trabajo logra tomar mayor validez ya que por sí mismo demuestra tanto teórico como prácticamente que cualquier técnico especialista puede implementarlo y tener buenos resultados.

En nuestros días se hace necesaria esta investigación por la escasez de bibliografías en cuanto al tema, es aquí donde entonces se torna de mayor relevancia la investigación. Atendiendo a no solo una inquietud sino a varias que son, la del entrenador como principal organizador y especialista de la actividad al implementar un método que satisface las necesidades del atleta y las del propio atleta que logra identificarse con el mismo y tomar mayor confianza al ver que lentamente va ascendiendo en su pirámide de los resultados.

Tareas

- 1- A la distancia de 20metros combinar los elementos de agarre, respiración, cuadro y apriete, agrupar de 8 a 10 disparos en un diámetro de 5,88cm.
- 2- A la distancia de 25metros enlazar los elementos de agarre, respiración, cuadro y apriete, agrupar de 8 a 10 disparos en un diámetro de 7,35cm.
- 3- A la distancia de 30metros enlazar los elementos de agarre, respiración, cuadro y apriete, agrupando de 8 a 10 disparos en un diámetro de 8,82cm:
- 4- A la distancia de 35metros realizar la coordinación de los elementos de respiración, cuadro y apriete, agrupando 8 a 10 disparos en un diámetro de 10,29cm.
- 5- A la distancia de 40metros realizar la coordinación de los elementos de respiración, cuadro y apriete, agrupando 8 a 10 disparos en un diámetro de 11,76cm.
- 6- A la distancia de 45metros realizar la coordinación de los elementos de respiración, cuadro y apriete, agrupando 8 a 10 disparos en un diámetro de 13,23cm.
- 7- A la distancia de 50metros realizar la coordinación de los elementos de respiración, cuadro y apriete, agrupando 8 a 10 disparos en un diámetro de 14,7cm.
- 8- A la distancia de 50 metros reducir el blanco en un aro y lograr una agrupación de 8-10 disparos en un diámetro de 14,7cm.
- 9- Sumar los resultados de 6 semanas e ir comparando el resultado final; de la semana #13 a la #18; de la #19 a la #24 y de la #25 a la #30.
- 10-A partir de la semana #31 comienzan tirando 20 e ir aumentando 10 disparos por semana hasta llegar a los 60 tiros de competencia; llevar la pistola al centro de la diana para trabajar con la puntuación real.
- 11-Combinar los resultados del meso Pre-Competitivo para sacar los rangos de puntuación de cada atleta.
- 12-En las semanas restantes a la competencia realizar modelaje competitivo es decir lograr un ambiente competitivo completamente.

II. Desarrollo.

Métodos empleados.

Para lograr implementar este trabajo se hizo necesaria la utilización de determinados métodos que ayudaron a la complementación del mismo.

Método de ejercicios progresivos, el sostenimiento del arma en cada levante aumentando el tiempo (20, 30, 40, 50 seg., 1 min.)

Método de ejercicios regresivo, el sostenimiento del arma en cada levante disminuyendo el tiempo (1 min., 50, 40, 30, 20 seg)

Método de ejercicios combinados, la combinación de los métodos anteriores

Método de ejercicios de intervalo estándar, el tiempo de realización del ejercicio y el descanso se establece en forma estándar.

Método del cono de papel: (Envolviendo el dedo), colocado para observar el apriete correcto del disparador.

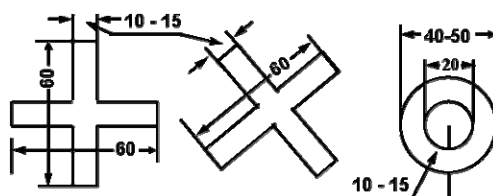
Método de tareas contrastantes: Tiradas de 10 disparos a 20m, 25, 30, 35, 40, 45 y después en 50m.

Método de tiradas al blanco con medidas reducidas: A la distancia de 50 metros reducir el diámetro de la figura negra en un aro, dejándola en un diámetro de 14,7cm.

Métodos de cambios de la zona de puntería; La condición de la puntería equivocada. El tirador puede conscientemente organizar la oscilación del cañón del arma por preocuparse del diámetro del círculo (8) hasta el (10). El reducir el diámetro exige una elevada estabilidad.

La puntería en el (9) y especialmente en el (10) exige del tirador una máxima concentración de la atención, del funcionamiento de la movilización psíquica, que en total crea la estabilidad en la realización de tareas futuras.

Método de puntería para el momento lineal: En cruces de diferentes formas, anillos o figuras en papel blanco en forma espiral de diferentes anchos marcados sobre un fondo oscuro en la línea de blancos, los tiradores apuntan lentamente y recorren con las miras justamente sobre el contorno de la figura.



Método de observación: A través de el nos damos cuenta de algunos de los errores más comunes teniendo en cuenta el nivel de los atletas.

Método vencimiento de normas con aumento progresivo de la distancia: se va aumentando la distancia de 5 metros en la medida que van agrupando 8 o más disparos en cada distancia, para 20 metros un diámetro de 5.88cm, 25m- 7.35cm, 30m- 8.82cm, 35m- 10.29cm, 40m- 11.76cm, 45m- 13.23cm, 50m- 14.7cm. En la etapa Pre-Competitiva alcanzar los 84 puntos.

Métodos Estadísticos.

Se analizaron los resultados anteriores para llegar a conclusiones sobre cuales serian las medias de las tiras que pudieran dar buenos resultados y que fueran alcanzables por los atletas.

Muestra: La muestra quedó conformada por los 4 atletas juveniles de tiro deportivo en la pistola 50m de la ESPA "Ormani Arenado" de Pinar del Río.

Resultados y Análisis.

En el curso 2008-2009 se comenzó a trabajar en el mes de Octubre por los días 15, a partir de ahí se empezó con la preparación física solamente donde se realizaron ejercicios de fuerza, velocidad y resistencia para ambos planos musculares, se comenzó a trabajar con el arma en la semana #6 del plan de entrenamiento, con levantes sobre una diana en blanco con el objetivo de organizar las miras correctamente, haciendo las correcciones necesarias buscando la comodidad de la cacha anatómica, el hábito de que la vista debe ir siempre en las miras, 20 minutos de tiro sin bala e ir aumentando de 5 en 5 hasta llegar a los 30 minutos de trabajo sin bala y al llegar a la semana #12 a la distancia de 20metros se procedió a trabajar con la figura reglamentada para el evento, es necesario señalar que los atletas Onel y José M. tienen 2 años de experiencia en el deporte y han participado en eventos nacionales sistemáticamente, José Rafael y Lázaro solo tienen un año y no tienen experiencia en eventos nacionales.

En la semana #13, se comenzó el control del trabajo donde Onel y José M. agruparon 8 disparos de 10 posibilidades obteniendo una evaluación de bien y pasando a la siguiente distancia (25metros), no el caso así de José Rafael y Lázaro los cuales tuvieron errores en el apriete del disparador, alcanzando 6 disparos de 10 posibilidades con evaluación de regular. En esta semana se procedió a hacer énfasis en el agarre correcto del arma, con 30 minutos de tiro sin bala y estáticas de 10 tandas de 60 segundos para todos.

Semana #14, se continuó con el trabajo del agarre correcto del arma, para José M. y Onel los que hicieron 40 minutos de tiro sin bala, estáticas de 10 tandas de 55 segundos y a la distancia de 25metros volvieron a cumplir con el objetivo propuesto agrupando 8 disparos de 10, Lázaro y José Rafael continuaron a la distancia de 20metros y agruparon 7 y 6 respectivamente, aquí continuó el error del apriete a pesar de que se comenzó a colocar el cono de papel en el dedo índice para rectificar el apriete para ellos la preparación técnica continuo con 30 minutos de tiro sin bala y 10 tandas de 60 segundos.

Semana #15, se procedió con el trabajo sin balas a 30 metros para Onel y José M. de 50 minutos y estáticas de 10 tandas de 50 segundos donde agruparon 6

y 7 disparos de 10 respectivamente, a la distancia de 20 metros para José Rafael y Lázaro continuaron los 30 minutos con estáticas de 10 tandas de 60 segundos en la que lograron cumplir el objetivo agrupando 8 y 9 disparos respectivamente.

Semana #16, a la distancia de 30 metros Onel y José M. agruparon 7 y 6 respectivamente, continuaron con 50 minutos de P-Técnica sin bala y estáticas de 10 tandas de 50 segundos, en esta distancia tuvieron imprecisiones con el tiempo de salida del disparo. Lázaro y José Rafael a la distancia de 25 metros agruparon 6 los dos y la P-técnica siguió con 40 minutos de tiro sin bala y estáticas de 10 tandas de 55 segundos

Semana #17, a la distancia de 30 metros Onel y José M. agruparon 7 disparos los dos , continuaron con 50 minutos de P. Técnica sin bala y estáticas de 10 tandas de 50 segundos, se le colocó figura circular blanca dentro de la figura negra para que oscilaran dentro de ella y determinar el área correcta de salida del disparo. Lázaro y José Rafael a la distancia de 25 metros agruparon 5 disparos de 10, hay que señalar el viento estuvo bastante fuerte e influyó determinadamente, la P.Técnica siguió con 40 minutos de tiro sin bala y estáticas de 10 tandas de 55 segundos.

Semana #18, a la distancia de 30 metros José M. logró agrupar 8 disparos para pasar a la siguiente distancia y Onel agrupó 7 quedándose en la distancia, la P.Técnica siguió con 50 minutos de tiro sin bala y estáticas de 10 tandas de 50 segundos. Lázaro y José Rafael continuaron a 25 metros con 40 minutos de tiro sin bala y estáticas de 10 tandas de 55 segundos en la que lograron agrupar 8 disparos para pasar a la siguiente distancia.

En esta semana si hizo un análisis de los errores más comunes cometidos por ellos los que fueron , el apriete del disparador, muy rápido el disparo sin esperar el momento idóneo para realizarlo, pestañeos involuntarios y muy sutiles, demasiado fuerte el agarre del arma que produjo muchos movimientos en la mira delantera, contracciones involuntarias en el brazo del arma, se tomaron medidas para solucionarlos; también se hizo la sumatoria total de las 6 semanas transcurridas para poder establecer una primera puntuación en base a 60 disparos donde se dieron los siguientes resultados: José M. – 472 ptos, Onel- 469 ptos, Lázaro- 442 ptos y José Rafael - 442 ptos. Esta puntuación es relativa ya que es sacada de acuerdo a las agrupaciones hechas por ellos y

llevadas al centro con un acetato; estas primeras 6 semanas se les llamarían a una Etapa#1.

Semana #19, a la distancia de 35 metros José M. trabajó el tiro sin bala durante 60 minutos y estáticas de 10 tandas de 45 segundos agrupando 7 disparos, Onel a la distancia de 30 metros trabajó el tiro sin bala durante 50 minutos y estáticas de 10 tandas de 50 segundos agrupando 8 disparos para cumplir el objetivo. Lázaro y José Rafael a la distancia de 30 metros hicieron la P.técnica de 50 minutos de tiro sin bala y estáticas de 10 tandas de 50 segundos donde agruparon 7 disparos cada uno.

Semana #20, a la distancia de 35 metros José M. y Onel trabajaron sin bala durante 60 minutos y estáticas de 10 tandas de 45 segundos agrupando 7 disparos de 10, Lázaro y José Rafael a la distancia de 30 metros hicieron la P.técnica de 50 minutos de tiro sin bala y estáticas de 10 tandas de 50 segundos donde Lázaro agrupó 8 disparos y pasó a la siguiente distancia y José Rafael se quedó al agrupar solo 7 disparos.

Semana #21, a la distancia de 35 metros José M., Onel y Lázaro trabajaron sin bala durante 60 minutos y estáticas de 10 tandas de 45 segundos agruparon 7 disparos los dos primeros y Lázaro agrupó 6 de 10, José Rafael a la distancia de 30 metros continuó con la P.Técnica haciendo 50 minutos de tiro sin bala y estáticas de 10 tandas de 50 segundos agrupando 6 disparos de 10.

Semana #22, a la distancia de 35 metros José M., Onel y Lázaro trabajaron sin bala durante 60 minutos y estáticas de 10 tandas de 45 segundos, José y onel agruparon 9 y 8 respectivamente para pasar a la siguiente distancia, Lázaro agrupó 7 y se mantuvo, José Rafael a la distancia de 30 metros continuó con la P.Técnica haciendo 50 minutos de tiro sin bala y estáticas de 10 tandas de 50 segundos agrupando 8 disparos de 10 pasando a la siguiente distancia.

Semana #23, a la distancia de 40 metros José M. y Onel trabajaron sin bala durante 70 minutos y estáticas de 10 tandas de 40 segundos agrupando 7 disparos, José presenta contracciones involuntarias, Lázaro y José Rafael a la distancia de 35 metros trabajaron sin bala durante 60 minutos y estáticas de 10 tandas de 45 segundos agrupando 7 disparos los dos.

Semana #24, a la distancia de 40 metros José M. y Onel trabajaron sin bala durante 70 minutos y estáticas de 10 tandas de 40 segundos agrupando 9 disparos los dos con un excelente trabajo pasando así a la siguiente distancia, Lázaro y José Rafael a la distancia de 35 metros trabajaron sin bala durante 60 minutos y estáticas de 10 tandas de 45 segundos donde José Rafael agrupó 9 disparos y pasó a la siguiente distancia Lázaro agrupó 7 y se mantuvo.

En esta semana se volvió hacer el análisis de los errores más comunes cometidos, los cuales fueron: muy amplia la zona de liberar el disparo, forzar el disparo después de estar más de 15 segundos arriba, el apriete del disparador continuo, no tener en cuenta los cambios de luz y las influencias del viento, se volvieron a tomar medidas al respecto y la formas de solucionarlo, también se hizo la sumatoria total de las 6 semanas transcurridas para poder establecer otra nueva puntuación en base a 60 disparos pero con la característica de que esta ya se encuentra más cerca de la distancia real donde se dieron los siguientes resultados: José M. – 471 ptos, Onel- 476 ptos, Lázaro- 432 ptos y José Rafael - 445 ptos, a esta se le llamaría Etapa#2.

Semana # 25 a la distancia de 45 metros José M. y Onel trabajaron sin bala durante 80 minutos y estáticas de 10 tandas de 35 segundos agrupando los dos nuevamente 9 y 8 respectivamente con un buen desempeño, José Rafael a la distancia de 40 metros trabajó sin bala durante 70 minutos y estáticas de 10 tandas de 40 segundos agrupando 7 disparos, Lázaro a la distancia de 35 metros trabajó sin bala durante 60 minutos y estáticas de 10 tandas de 45 segundos agrupando 8 disparos pasando así a la siguiente distancia.

Semana #26, a la distancia de 50 metros Onel Y José M. trabajaron sin bala durante 90 minutos y estáticas de 10 tandas de 30 segundos agrupando Onel 8 disparos y José 9 disparos también de forma excelente otro desempeño ya este sobre la distancia reglamentada, Lázaro y José Rafael a la distancia de 40 metros haciendo tiro sin bala durante 70 minutos y estáticas de 10 tandas de 40 segundos agruparon 7 disparos cada uno.

Semana #27, a la distancia de 50 metros Onel Y José M. trabajaron sin bala durante 90 minutos y estáticas de 10 tandas de 30 segundos agrupando Onel los 10 disparos y José 9 disparos también de forma excelente otro desempeño, Lázaro y José Rafael a la distancia de 40 metros haciendo tiro sin bala durante

70 minutos y estáticas de 10 tandas de 40 segundos agruparon 7 disparos cada uno nuevamente.

Semana #28, a la distancia de 50 metros Onel Y José M. trabajaron sin bala durante 90 minutos y estáticas de 10 tandas de 30 segundos agrupando 8 disparos cada uno manteniendo el 80% de la efectividad en el área pedida, Lázaro y José Rafael a la distancia de 40 metros haciendo tiro sin bala durante 70 minutos y estáticas de 10 tandas de 40 segundos agruparon 8 disparos cada uno para pasar a la penúltima distancia.

Semana #29, a la distancia de 50 metros Onel Y José M. trabajaron sin bala durante 90 minutos y estáticas de 10 tandas de 30 segundos agrupando 8 disparos cada uno manteniendo el 80% de la efectividad en el área pedida nuevamente, Lázaro y José Rafael a la distancia de 45 metros haciendo tiro sin bala durante 80 minutos y estáticas de 10 tandas de 35 segundos agruparon 7 disparos cada uno para mantenerse en la distancia.

Semana #30, a la distancia de 50 metros Onel Y José M. trabajaron sin bala durante 90 minutos y estáticas de 10 tandas de 30 segundos agrupando 8 disparos cada uno manteniendo el 80% de la efectividad en el área pedida nuevamente, Lázaro y José Rafael a la distancia de 45 metros haciendo tiro sin bala durante 80 minutos y estáticas de 10 tandas de 35 segundos agruparon 8 disparos cada uno para pasar a la última distancia.

En esta semana se volvió hacer el análisis de los errores cometidos los cuales fueron: demasiado amplia la zona de liberar el disparo, muy rápido el tiempo de salida del disparo, se forzó el disparo después de estar más de 15 segundos arriba, y se plantearon las formas de solucionarlo; también se hizo la sumatoria total de las 6 semanas transcurridas para poder establecer otra nueva puntuación en base a 60 disparos pero con la característica de que esta ya estaba en la distancia real de la competencia donde se dieron los siguientes resultados: José M. – 493 pts, Onel- 495 pts, Lázaro- 457 pts y José Rafael - 463 pts, se le llamaría a una tercera etapa. Como pudimos constatar ya los atletas Onel y José M se encontraban a unos puntos de la meta, pero la parte más importante estaba por comenzar en la semana #31 que empezaba la etapa competitiva y con ella el Meso Pre-Competitivo donde ya estaríamos disparando 20 tiros y se fue aumentando de 10 tiros por cada semana hasta llegar a los 60 disparos de competencia, en este mesociclo se fue

disminuyendo el diámetro de la circular negra causando el mismo efecto que si estuviera alejándose, en los primeros 30 disparos se trabajaría con la figura hasta el 8 y los demás hasta el nueve; esta preparación ya se estaría haciendo con la ayuda de un telescopio por parte del atleta para llevar la pistola al centro de la diana, como meta se propuso los 85 puntos o más por serie de 10 disparos. Se mantiene la preparación técnico-táctica con 60 minutos de tiro sin bala y estáticas de 10\30 segundos.

Semana #31: en esta semana se comenzó con 20 disparos y se disminuyó en un aro la circular negra dejándola en el (8), donde se obtuvieron los siguientes resultados: Onel – 170ptos, José M – 169ptos, José Rafael – 161ptos y Lázaro – 157ptos.

Semana #32, se dispararon 10 tiros más y se mantuvo la circular en el aro del (8), donde los resultados fueron los siguientes: José M – 257ptos, Onel – 254ptos, José Rafael – 242ptos y Lázaro – 234ptos.

Semana #33, ahora en base a 40 disparos y con la reducción hasta el (9) de la circular negra, donde los resultados fueron: Onel – 342ptos, José M – 338ptos, José Rafael – 325ptos y Lázaro – 318ptos.

Semana #34: Ahora en base a 50 disparos y se mantuvo la figura en el aro del (9), donde los resultados fueron los siguientes: José M – 433ptos, Onel – 427ptos, Lázaro – 399ptos y José Rafael – 392ptos.

Semana #35: los 60 disparos de competencia completos en una tirada con la figura recortada hasta el aro del (9) fue un reto magnífico para los atletas, donde los resultados fueron: Onel – 514ptos, José M – 504ptos, José Rafael – 485ptos y Lázaro – 472ptos. Ya Onel y José Manuel se encontraban por sobre los 500ptos y combinando los resultados de las otras 4 semanas anteriores pudimos llegar a otras conclusiones y parámetros por cada atleta.

Lo importante para la última etapa fue seguir trabajando ahora con la diana real de competencia sin disminuirla durante las restantes 3 semanas antes de llegar a la competencia fundamental que eran las Olimpiadas Juveniles 2009. Ya en esta etapa el objetivo era consolidar los resultados obtenidos pues ya no había tiempo para más y fue entonces que se establecieron los rangos para cada atleta los que quedaron así: Onel : desde 495 hasta 514ptos, José Manuel: desde 493 hasta 517ptos, y José Rafael: desde 480 hasta 500ptos, no

se sacaron las de Lázaro puesto que solo iban a la competencia 3 atletas, se consideró lo bastante justo la eliminación de Lázaro debido a su trayectoria junto con los demás.

A continuación mostramos con las estadísticas de años anteriores los resultados históricos de esta provincia en el evento de Pistola -50 metros

#	Nombres	2006	2007	2008	2009
1	Rodolfo Mntez.	516			
2	Youri Rdguez.	486	480		
3	David Abreu.	484	488		
4	Onel Fajardo			520	250
5	José Manuel			495	255
6	José Rafael				245
7	Lázaro Gómez		478	445	
	Total	1486	1446	1460	750
	Lugar	8vo	9vo	8vo	5to

III. Conclusiones.

- Se pudo constatar a través de la implementación del método vencimiento de normas en la pistola 50m con aumento progresivo de la distancia que los atletas de la ESPA “Ormani Arenado Llonch” logran puntuaciones mayores o iguales a los 500 puntos.
- Con la implementación de este método los atletas de la ESPA “Ormani Arenado Llonch” lograron agrupar de 8 disparos de 10 posibilidades en la competencia fundamental de forma colectiva.
- Con la aplicación de este método por parte de los especialistas de Tiro Deportivo los atletas lograron alcanzar mayor confianza y estabilidad en sus tiradas.
- El método vencimiento de normas en la pistola 50m con aumento progresivo de la distancia consta con una serie de etapas que deben ser bien planificadas porque según se comporten los atletas en las mismas será el resultado que arrojen al final de la implementación de dicho método para años posteriores.

IV. Recomendaciones

- ❖ Es necesario que se implemente el método vencimiento de normas con aumento progresivo de la distancia.
- ❖ Capacitar a los técnicos y especialistas para que logren afianzarse de este método y lo lleven a la práctica.

V. Bibliografía.

- Antal L. Skanaker. R. Pistol Shooting. 1ra Edición. Ljunbergs Boktrycken A. B, Klippan Suecia. 1985. 174 p.
- Echevarría C.M Gismigiu P, Martínez. G. Tiro con Pistola. Bogotá. Colombia. 1982. 315 p.
- González Chas Jaime. La preparación del tirador. Edit. Eurotra s.l. La Coruña. España.1997. 239 p.
- Ketterl L. La Respiración durante el tiro de Precisión con Pistolas Deportivas. UIT Journal 2/1986. (Mar-Abril) pp. 66 – 67
- Leatherdale Frank y Paul. Tiro con Pistola. Editorial Hispano Europea, S.A. Barcelona España. Segunda edición. 1994. 155 p.
- Ozolin N.G. Sistema contemporáneo de Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico Técnica. La Habana. 1983. 488 p.
- Piddubnyy A. La Técnica de Tiro con Pistola. ISSF News. 3/2003 Pp. 100 – 105
- Reiner H. Pensamiento Libre acerca de la Pistola Libre. ISSF News. 5/2002. (Sep-Oct) pp. 31, 80 – 8, 1 6/2002 pp. 91, 93 - 94
- Programa de Preparación del Deportista. Tiro Deportivo. La Habana. 2005. 32 p.
- Vainstein L.M. El tirador y el Entrenador. Editorial Científico - Técnica. La Habana. 1985. 252 p

Anexo#1.

Semana #13 (20mtros).

Nombre	Cant. disparos	Puntaje	Evaluac.
Onel	8 de 10	82	Bien
José M.	8 de 10	79	Bien
José Rafael	6 de 10	65	Regular
Lázaro	6 de 10	65	Regular

Semana #14 (25mtros)

Onel	8 de 10	84	Bien
José M.	8 de 10	81	Bien

-20mtros-

José Rafael	6 de 10	77	Regular
Lázaro	7 de 10	79	Regular

Semana # 15 (30mtros)

Onel	6 de 10	74	Regular
José M.	7 de 10	76	Regular

-20mtros-

José Rafael	8 de 10	82	Bien
Lázaro	9 de 10	85	Bien

Semana #16 (30mtros)

Nombre	Cantidad. dispar.	Puntaje	Eval.
Onel	7de10	78	Regular
José M.	6 de10	77	Regular

-25mtros-

José Rafael	6 de10	73	Regular
Lázaro	6 de10	74	Regular

Semana #17 (30mtros)

Onel	7de10	79	Regular
José M	7de 10	76	Regular

-25mtros-

José Rafael	5 de10	65	Mal
Lázaro	5 de10	61	Mal

Semana #18 (30mtros)

Onel	7 de10	72	Regular
José M.	8 de10	83	Bien

-25mtros-

José Rafael	8 de10	80	Bien
Lázaro	8 de10	78	Bien

Semana # 19 (35mtros).

Nombre	Cant. disparos	Puntaje	Evalaac.
José M.	7de10	75	Regular

-30mtros-

Onel	8 de10	78	Bien
Lázaro	7de10	69	Regular
José Rafael	7de10	69	Regular

Semana # 20 (35mtros)

José M.	7 de10	75	Regular
Onel	7de10	78	Regular

-30mtros-

Lázaro	8 de10	80	Bien
José Rafael	7 de 10	75	Regular

Semana # 21 (35mtros)

José M.	7 de 10	74	Regular
Onel	7de 10	76	Regular
Lázaro	6 de 10	69	Regular

-30mtros-

José Rafael	7de 10	70	Regular
-------------	--------	----	---------

Semana # 22 (35mtros)

José M.	9 de 10	84	Bien
Onel	8 de 10	79	Bien
Lázaro	7de 10	69	Regular

-30mtros-

José Rafael	8 de 10	81	Bien
-------------	---------	----	------

Semana # 23 (40mtros)

Nombre	Cant. disparos	Puntaje	Evaluación.
José M.	7 de 10	78	Regular
Onel	7 de 10	79	Regular

-35mtros-

Lázaro	7 de 10	69	Regular
José Rafael	7 de 10	72	Regular

Semana # 24 (40mtros)

José M	9 de 10	85	Bien
Onel	9 de 10	86	Bien

-35mtros-

José Rafael	8 de 10	78	Bien
Lázaro	7 de 10	75	Regular

Semana #25 (45mtros)

José M.	9 de 10	84	Bien
Onel	8 de 10	82	Bien

-40mtros-

José Rafael	7 de 10	73	Regular
-------------	---------	----	---------

-35mtros-

Lázaro	8 de 10	80	Bien
--------	---------	----	------

Semana #26 (50mtros)

José M.	9 de 10	82	Bien
Onel	8 de 10	80	Bien

-40mtros-

José Rafael	7 de 10	74	Regular
Lázaro	7 de 10	70	Regular

Semana #27 (50mtros)

Nombre	Cant. disparos.	Puntaje	Evaluación
José M.	9 de10	86	Bien
Onel	10 de10	87	Bien

-40mtros-

José Rafael	7 de10	76	Regular
Lázaro	7de10	73	Regular

Semana #28 (50mtros)

José M.	8 de10	80	Bien
Onel	8 de10	81	Bien

-40mtros-

José Rafael	8 de10	83	Bien
Lázaro	8 de10	81	Bien

Semana #29 (50mtros)

José M	8 de10	80	Bien
Onel	8 de10	82	Bien

-45mtros-

José Rafael	7de10	76	Regular
Lázaro	7 de10	75	Regular

Semana #30 (50mtros)

José M.	8 de10	81	Bien
Onel	8 de10	83	Bien

-45mtros-

José Rafael	8 de10	79	Bien
Lázaro	8 de10	80	Bien

Anexo#2

Resumen estadístico de las etapas.

1era Etapa.

Semana	José M	Onel	José Rafael	Lázaro
#13	79	82	65	65
#14	81	84	77	79
#15	76	74	82	85
#16	77	78	73	74
#17	76	79	65	61
#18	83	72	80	78
Total	472 ptos	469 ptos	442 ptos	442 ptos

2da Etapa.

#19	75	78	69	69
#20	75	78	75	80
#21	74	76	70	69
#22	84	79	81	70
#23	78	79	72	69
#24	85	86	78	75
Total	471 ptos	476 ptos	445 ptos	432 ptos

3era Etapa.

#25	84	82	73	80
#26	82	80	74	70
#27	86	87	76	73
#28	80	81	83	81
#29	80	82	76	75
#30	81	83	79	80
Total	493 ptos	495 ptos	461 ptos	459 ptos

Anexo#3

Resultados de la Etapa Pre-Competitiva

José Manuel Cabrera Pontones.

Semanas	Agrupados	Sub-total(series)	Total	Media
#31	18 de 20	90 - 79	169	84
#32	25 de 30	84-87-86	257	85
#33	32 de 40	83-88-82-85	338	84
#34	42 de 50	89-85-90-83-86	433	86
#35	50 de 60	85-83-80-91-84-82	504	84

Onel Fajardo Díaz.

Semanas	Agrupados	Sub-total(series)	Total	Media
#31	18 de 20	87 - 83	170	85
#32	24 de 30	87-84-83	254	84
#33	34 de 40	81-89-88-84	342	85
#34	41 de 50	85-89-87-80-86	427	85
#35	52 de 60	89-90-87-82-85-81	514	85

José Rafael Acosta Nodal.

Semanas	Agrupados	Sub-total(series)	Total	Media
#31	15 de 20	82 - 79	161	80
#32	24 de 30	85- 80- 77	242	80
#33	30 de 40	81-81-79-84	325	81
#34	36 de 50	76-78-83-80-75	392	78
#35	42 de 60	85-87-76-81-79-77	485	80

Lázaro M. Gómez

Semanas	Agrupados	Sub-total(series)	Total	Media
#31	15 de 20	78 – 79	157	78
#32	23 de 30	81-77-78	236	78
#33	30 de 40	76-82-81-79	318	79
#34	37 de 50	83-81-77-78-80	399	79
#35	41 de 60	79-80-82-77-79-75	472	78

Anexo#4

Relación de la preparación técnica con la especial y la distancia a vencer.

Trabajo sin bala.(t)	Estáticas	Distancia
30 minutos	10 tandas -60 segundos	20 metros
40 minutos	10tandas -55 segundos	25 metros
50 minutos	10tandas -50 segundos	30 metros
60 minutos	10tandas -45 segundos	35 metros
70 minutos	10tandas -40 segundos	40 metros
80minutos	10tandas -35 segundos	45 metros
90 minutos	10tandas -30 segundos	50 metros

Rango de puntuaciones por atletas.

Nombre.	Desde	Hasta
Onel Fajardo	495 ptos	514 ptos
José Manuel	493 ptos	517 ptos
José Rafael	480 ptos	500 ptos