

**Universidad de Cienfuegos
“Carlos Rafael Rodríguez”
Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte**

**BATERIA DE EJERCICIOS PARA LA ENSEÑANZA DE LOS ELEMENTOS
TECNICOS DE TIRO DEPORTIVO EN EL ESLABON DE BASE**

Trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física

Autor: Santier Alejandro Pérez Chang

Tutor: MSc. Emiliano Andrés Reyes Barrizonte

Cienfuegos 2022

Resumen en español

La presente investigación titulada: batería de ejercicios para la enseñanza de los elementos técnicos del tiro deportivo en el eslabón de base pretende resolver la problemática existente en este deporte sobre la carencia de variantes de ejercicios para la enseñanza de los elementos técnico en las áreas especiales. Se presenta una batería de ejercicios estructurada metodológicamente en correspondencia con las exigencias del Tiro deportivo compuesta por más de 40 variantes de ejercicios, esta propuesta cuenta además con acciones y objetivos a lograr para cada elemento técnico. Se empleó como muestra para esta investigación al total de profesores de tiro deportivo del eslabón de base de la provincia Cienfuegos. A la muestra seleccionada se le aplicó una encuesta, así como una entrevista al metodólogo provincial y se llevó a cabo también una revisión documental, el uso de estos métodos permitió darle curso a la investigación para el cumplimiento de los objetivos.

Resumen en inglés

The present investigation titled Battery of exercises for the teaching of the technical elements of the sport shot in the base link seeks to solve the existent problem in this sport on the lack of variants of exercises for the teaching of the elements technician in the special areas. A battery of exercises structured metodológicamente is presented in correspondence with the demands of the sport Shot composed for more than 40 variants of exercises, this proposal also has actions and objectives to achieve for each technical element. It was used like sample for this investigation to the total of professors of sport shot of the link of base of the county Sancti Spíritus. To the selected sample he/she is applied a survey, as well as an interview to the provincial methodology and you also carries out a documental revision, the use of these methods allowed to give him I study to the investigation for the execution of the objections.

<u>INDICE</u>	
I <u>Introducción</u>	
Introducción_____	1
✓ Situación problemática_____	4
✓ Problema Científico_____	4
✓ Objeto de la Investigación_____	5
✓ Campo de acción_____	5
✓ Objetivo general_____	5
✓ Preguntas Científicas_____	5
✓ Tareas investigativas_____	5
Capítulo I Fundamentación Teórica.	
1.1. Fundamento de la preparación técnica_____	7
1.2. Principios metodológicos sobre el entrenamiento de la técnica_____	10
1.3. Fundamento técnico del tiro deportivo_____	11
1.4. Fundamento técnico del tiro con rifle en el tiro deportivo_____	12
1.4.1. Posiciones del tiro con rifle en el tiro deportivo_____	16
1.4.2. Metodología para la enseñanza del tiro con rifle en el tiro deportivo_____	21
1.4.3. Errores más frecuentes en la enseñanza de los elementos técnicos del tiro con rifle en el tiro deportivo_____	24
1.4.4. Fase de enseñanza general_____	25
Capítulo II- Diseño Metodológico	
Metodología Utilizada_____	27
➤ Paradigma utilizado_____	29
➤ Tipo de estudio_____	29
➤ Tipo de diseño_____	29
Población, muestra, por ciento y tipo de muestreo_____	30
Métodos del nivel teórico, empírico y matemático_____	30
Justificación de la Investigación_____	31

Capítulo III.- Resultados de la investigación.	
Resultado del análisis documental_____	32
Resultados de la entrevista al metodólogo_____	32
Resultados de la encuesta a los profesores_____	35
Batería de ejercicios _____	41
Resultados del criterio de usuario_____	42
Conclusiones _____	45
Recomendaciones _____	46
Bibliografía	
Anexos	

INTRODUCCIÓN

El Tiro Deportivo en nuestro país inició su verdadera inserción 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, el Deporte y la Recreación en Cuba, es practicado por diversidad de personas que se deleitan en el deporte de Alto Rendimiento, en el Tiro Masivo Popular y Deportivo Militar.

El Tiro Deportivo en la actualidad goza de un especial desarrollo tecnológico en relación con las armas deportivas de primera clase y de combate, así como en las municiones que se emplean, permite alcanzar altos resultados en los puntajes posibles a lograr, incrementándose el número de tiradores deportivos en el ámbito mundial y sobre todo, las excelentes marcas alcanzadas incluso en edades tempranas en sus resultados deportivos, provocando en esta edad esfuerzos psico- emocionales altos.

En las condiciones del desarrollo posterior de los tiradores deportivos también hay tradiciones personales, conocimientos empíricos y entrenamientos intuitivos. La clave de la solución de numerosos problemas del tiro se necesita buscarlos en los adelantos de las ciencias, en los fundamentos teóricos y prácticos, y en nuevos métodos perfeccionados de entrenamientos aplicables a los tiradores deportivos.

Este deporte hasta el momento no forma parte del programa de estudio en los cursos regulares de la Licenciatura en Cultura Física. Existe en nuestros centros de Educación Superior solo como deporte opcional, por lo que la superación posterior y la actualización de nuestros entrenadores aún no satisface todas las necesidades para el logro de los objetivos competitivos de nuestros tiradores.

La teoría y metodología del entrenamiento comprende fundamentos generales de la teoría del tiro, técnica, táctica, cualidades físicas y psíquicas del tirador; metodología de la enseñanza y sistema de preparación, así como el control del perfeccionamiento.

La complejidad del proceso de enseñanza-aprendizaje, hace que difícilmente se pueda prever qué sucederá en la instalación deportiva. Ahora bien, este mismo inconveniente es el que aconseja que el profesor deportivo cuente con el mayor número de medios y estrategias para poder atender a las diferentes demandas que aparecerán en el transcurso de este proceso.

Este hecho recomienda dos actuaciones aparentemente contradictorias: por un lado, poder contar con una propuesta de intervención suficientemente elaborada; y por el otro, simultáneamente, con una aplicación sumamente plástica. Se trata de una aplicación que, excepcionalmente, puede ser el resultado de la improvisación, ya que la misma dinámica del entrenamiento deportivo y la complejidad de los procesos grupales de enseñanza/aprendizaje obligan a disponer previamente de un abanico amplio de actividades técnico-tácticas, que ayuden a resolver los diferentes problemas que plantea la práctica.

Es por lo que se precisa de la imperiosa necesidad de enseñar a niños atletas y a adolescentes, una adecuada técnica, lo más limpia posible de errores, para que se consoliden posteriormente, en mejores deportistas (Harre, 1993).

Debemos señalar que en la actualidad se presentan grandes dificultades con los equipos y las municiones para el desarrollo más eficiente de nuestro deporte, pero al elevar el nivel de conocimientos de nuestros profesores se puede lograr contrarrestar en parte estas dificultades.

No se puede comenzar a desarrollar los desafíos técnicos sin antes referirse al entrenador, o profesor deportivo, como lo quieran denominar. Según Ríos (2017) el rol del entrenador en este proceso es fundamental pues es el responsable del momento más importante en la vida de un deportista, la formación de base. De las virtudes y/o defectos promovidos en este momento tan sensible dependerá de las potencialidades futuras que pueda desplegar el tirador en su carrera deportiva. Una

de las grandes contradicciones que encuentran los formadores de base es que lo que define su éxito en la tarea no es el logro prematuro de logros si no el aprendizaje perfecto de los procesos técnicos básicos a partir de los cuáles se construirá un deportista integral.

En la actualidad se necesita que todos los docentes-entrenadores del deporte puedan usar de manera correcta y eficaz todos los recursos didácticos que estén a su alcance, así como su creatividad, especialmente por la propia limitación existente, en virtud del despiadado bloqueo a que nos tiene sometido el imperialismo ya hace más de cinco décadas.

El tiro olímpico es el conjunto de modalidades de tiro deportivo por las que se compete en los Juegos Olímpicos desde su primera edición en 1896, con las excepciones de San Luis 1904 y Ámsterdam 1928, donde no se disputó la competición de tiro.

El tiro olímpico se divide en tres disciplinas: la carabina o rifle, la pistola y el tiro al plato. En las dos primeras, los competidores disparan desde diferentes distancias en cada prueba 10, 25 ó 50 metros sobre un objetivo estático. También según la prueba, los competidores deben usar sus armas de pie, de rodillas o tumbados.

En nuestro país, aunque existen orientaciones generales sobre la metodología de la enseñanza no es realmente aplicada por todos de la misma manera para el tiro con rifle, sólo existen orientaciones generales en el programa de preparación del deportista para el tiro deportivo.

Una de las dificultades que enfrenta el entrenador de tiro en nuestros días es mantener a los atletas de base motivados durante todo un año con el sólo objetivo de participar en una competencia nacional, tarea está algo difícil, que sólo se puede llevar a un feliz término si mantenemos el interés de estos por medio de un variado programa de enseñanza y con una amplia motivación por medio de la programación metodológica de la enseñanza.

Sin embargo, a nivel nacional, se ha comprobado por los directivos nacionales de este deporte que los atletas en las edades tempranas de 11 a 14 años no se sienten motivados, que los entrenamientos consisten en realizar algunos elementos técnicos y por demás monótonos. Por esta razón es necesario hacer una planificación metódica que permita un trabajo flexible del tirador y mantenga el interés y la iniciativa del tirador que se está formando

La provincia de Cienfuegos no está exenta de esta situación donde en los últimos años se ha podido constatar que el nivel de especialización o experiencia deportiva de los profesores de Tiro Deportivo en el eslabón de base es limitado ya que quienes laboran en las áreas municipales son algunos exatletas o profesionales de la Cultura Física que se inclinan por esta modalidad deportiva sin conocimientos técnicos metodológicos suficientes.

Por otra parte, el Programa de Preparación del Deportista de Tiro Deportivo carece de indicaciones metodológicas precisas, así como de ejemplos para las variantes de los ejercicios propuestos. Tal situación ha provocado que el proceso de enseñanza se realice de una manera tradicional y poco dinámica, afectándose en gran medida la asimilación de los elementos técnicos, hecho este que motivó investigar cómo superar esta insuficiencia. Estos argumentos fundamentan la siguiente **situación problémica**: Deficiencias en la enseñanza de los elementos técnicos del tiro deportivo, modalidad rifle, en el eslabón de base de la provincia Cienfuegos.

Por lo antes expuesto y las revisiones bibliográficas desarrolladas respecto a dicho tema se trazó el siguiente **problema científico**:

¿Cómo facilitar la enseñanza de los elementos técnicos del tiro deportivo, modalidad rifle, en el eslabón de base de la provincia Cienfuegos?

Declarando como **objeto de la investigación**: proceso de preparación técnica y como **campo de acción**: enseñanza de los elementos técnicos del tiro deportivo, modalidad rifle, en el eslabón de base

En correspondencia con lo anteriormente planteado, se formula como **objetivo general** del trabajo: Elaborar una batería de ejercicios para la enseñanza de los elementos técnicos del tiro deportivo, modalidad rifle, en el eslabón de base de la provincia Cienfuegos.

Teniendo en cuenta todo lo anterior y para darle cumplimiento al objetivo de la investigación se trazó las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la enseñanza de los elementos técnicos del tiro deportivo, modalidad rifle?
2. ¿Cuál es el nivel de conocimiento que poseen los entrenadores de tiro deportivo para la enseñanza de los elementos técnicos del tiro con rifle?
3. ¿Qué ejercicios conformarán la batería de ejercicios para la enseñanza de los elementos técnicos del tiro con rifle en el deporte de tiro deportivo?
4. ¿Qué opinión tendrán los usuarios sobre la batería de ejercicios para la enseñanza de los elementos técnicos del tiro con rifle en el deporte de tiro deportivo?

Para dar cumplimiento a la lógica investigativa trazada se desarrollaron las siguientes **tareas científicas**:

1. Análisis de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la enseñanza de los elementos técnicos del tiro deportivo, modalidad rifle.
2. Diagnóstico del nivel de conocimiento que poseen los entrenadores de tiro deportivo para la enseñanza de los elementos técnicos del tiro con rifle.
3. Elaboración de batería de ejercicios para la enseñanza de los elementos técnicos del tiro con rifle en el deporte de tiro deportivo.

-
4. Valoración la batería de ejercicio para la enseñanza de los elementos técnicos del tiro con rifle en el deporte de tiro deportivo, a través del criterio de usuario.



Capítulo I. Fundamentación Teórica

1.1. Fundamento de la preparación técnica

Uno de los componentes más determinantes del rendimiento deportivo es el aspecto técnico. Dentro del componente técnico, es importante en los procesos de formación de cualquier deportista la metodología que se aplique tanto para la enseñanza como para el perfeccionamiento de diversos gestos, formas deportivas específicas o programas motrices de una modalidad deportiva en particular.

Según Schmidt (1991) las tres etapas de aprendizaje de la técnica deportiva son:

Etapa verbal cognitiva:

- ✓ Se logra un movimiento tosco de las destrezas motrices.
- ✓ Se deben utilizar técnicas de motivación.
- ✓ Se deben realizar instrucciones y demostraciones simples. ð Utilizar declaraciones como: "Hagan esto, inténtenlo así".
- ✓ Se puede utilizar práctica parcial (analítico) y procedimientos de guía. ð Se debe realizar práctica en bloque y constante.
- ✓ Proveer feedback frecuente acerca de los errores del movimiento.
- ✓ El feedback debe ser simple y positivo.
- ✓ El feedback debe ser acerca del conocimiento de la ejecución y no del resultado.

Etapa motriz:

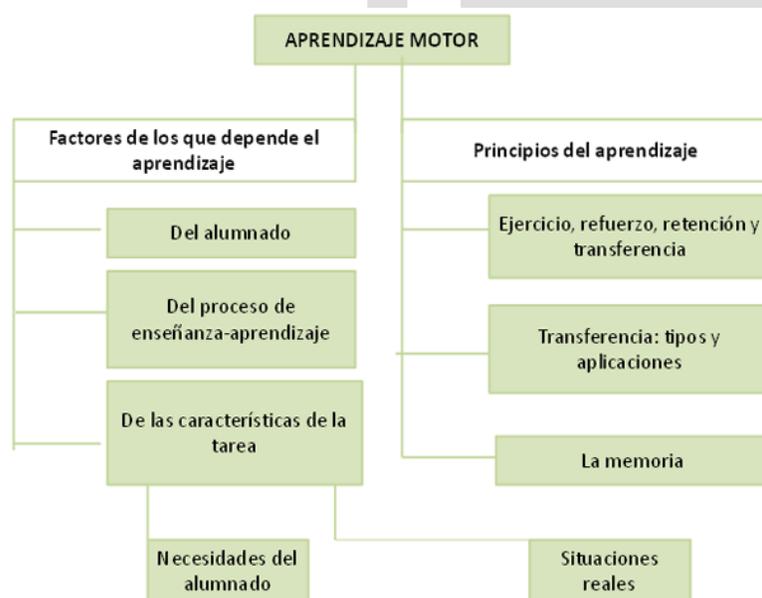
- ✓ Se deben enseñar inicialmente los elementos fundamentales del movimiento.
- ✓ Luego se trabaja sobre los diferentes parámetros del movimiento.
- ✓ Se debe utilizar práctica aleatoria y variable constantemente.
- ✓ No utilizar práctica en bloques.
- ✓ Se debe utilizar feedback prescriptivo acerca de los errores.
- ✓ No proveer feedback en cada repetición, sino desvanecido o de promedio.

- ✓ Utilizar práctica mental y la imaginación para potenciar el aprendizaje.

Etapa de automatización:

- ✓ Practicar continuamente para adquirir la automatización y reducir las demandas de la atención.
- ✓ Las tareas de “mapeo” consistente (respuestas iguales) son las que más fácilmente se automatizan.
- ✓ Se puede utilizar práctica parcial (analítica) para automatizar elementos específicos de un programa de movimiento.
- ✓ Utilizar en mayor medida el entrenamiento mental.

La importancia de este tema radica en las múltiples aplicaciones prácticas que se pueden llevar a cabo en ámbitos como la enseñanza o el entrenamiento. El proceso de aprendizaje conlleva un conjunto de factores y principios que deben ser conocidos y trabajados para poder sacar el máximo rendimiento a nuestro proceso de enseñanza-aprendizaje, según plantean en el artículo: Tema 4. Factores de los que depende el aprendizaje y principios del aprendizaje motor, Sánchez Ángel, (2017).



De aquí se deriva una primera premisa a la hora de abordar el aprendizaje. Debemos conocer a los alumnos-deportistas, saber cuáles son sus intereses o necesidades y conectarlos con los objetivos y contenidos del aprendizaje, ya que no todos los alumnos-deportistas se motivan por igual.

Se puede observar cuatro tipos de necesidades (Florence, Brunelle y Carlier, 2000):

Biogenéticas

- ✓ Necesidad de movimiento, de reír, y de jugar.
- ✓ Necesidad de sentirse seguro y confiado con el entorno.
- ✓ Necesidad de curiosidad, de novedad.

Valorización social

- ✓ Necesidad de ser percibido, reconocido como una persona, ser valorado, gratificado.
- ✓ Necesidad de imitar, identificarse con otros.
- ✓ Necesidad de compararse, confrontarse y superar a los demás.

De realización personal

- ✓ Necesidad de logro, de vencer el miedo, de superarse y superar el obstáculo.
- ✓ Necesidad de conocer, comprender y recibir información.
- ✓ Necesidad de experimentar, encontrar por sí mismo y producir algo personal.

De relación social

- ✓ Necesidad de comunicar.
- ✓ Necesidad de cooperar, de ayudarse mutuamente.
- ✓ Necesidad de asumir responsabilidades.

-
- ✓ Necesidad de ser solidario con el grupo.

Un control adecuado de la motivación derivará en un aumento significativo del rendimiento del aprendizaje.

1.2. Principios metodológicos sobre el entrenamiento de la técnica

Para Weineck (2005) los principios metodológicos para el entrenamiento de la técnica son:

- ✓ Una técnica específica exige medidas de entrenamiento específicas.
- ✓ Una técnica específica debe ir precedida de preparación física específica.
- ✓ La enseñanza de la técnica debe seguir el principio de accesibilidad.
- ✓ Debe desarrollarse la capacidad de observación y conocimiento sobre la técnica para poder identificar los detalles del movimiento y perfeccionarlo. y La velocidad de aprendizaje de la técnica depende del repertorio de experiencias motoras (disponibilidad de programas parciales).
- ✓ Las correcciones precisas requieren del uso de medios y procedimientos de valoración objetivos.
- ✓ Participar tempranamente en competencias sin estabilizar la técnica, puede influir negativamente. En determinadas circunstancias el estrés de la competición puede pulir o automatizar estructuras motoras erróneas.
- ✓ El proceso de aprendizaje de la técnica debería realizarse sin interrupciones prolongadas para mejorar la eficacia del entrenamiento.
- ✓ El entrenamiento técnico debe realizarse en estado de reposo para que el S.N.C se desarrolle óptimamente.
- ✓ Los cambios en la condición física producen cambios en el sistema motor y, por ende, la técnica sufre variaciones con las modificaciones de las estructuras intermedias del proceso de entrenamiento

1.3. Fundamento técnico del tiro deportivo

El tiro deportivo es una de las actividades deportivas más nobles y seguras, la que no presenta limitaciones para el ser humano que contribuye al desarrollo de la voluntad y el poder de la concentración del individuo. En la actualidad el tiro deportivo utiliza eficientemente las nuevas tecnologías y producto de esto las armas y equipos han tenido un considerable desarrollo lo que ha incrementado notablemente el nivel de los récords en las diferentes modalidades, factor que ha obligado a realizar constantes cambios en las reglas y regulaciones del deporte. Cuenta con diferentes modalidades entre las que se encuentran: pistola deportiva 25 metros, pistola libre 50 metros, pistola de aire 10 metros, tiro rápido 25 metros y el rifle.

Como se conoce, el Tiro Deportivo es un deporte altamente técnico. Entre sus características encontramos que toda la actividad se desarrolla de forma individual, los entrenamientos son monótonos y repetitivos, los objetivos son superar otros resultados. En este deporte se compite en varias modalidades, alcanzando los atletas un alto grado de especialización en determinada arma, desarrollándose una estrecha compenetración entre ellos. Como cualquier otro deporte, permite la integración social y deportiva de la persona que lo practica. Potencia la habilidad psicomotriz del individuo, sobre todo en los componentes de orientación, por la dificultad en encontrar el centro del blanco; el equilibrio, por la postura estable que debe encontrar el tirador, y una gran concentración y dominio mental para desarrollar todas las partes de la técnica necesarias, para efectuar los disparos con precisión.

Los elementos fundamentales para tener en cuenta para la obtención de un disparo certero son el levante, el cuadro de miras con estabilidad y el apriete del disparador. Según Howard (2008) Miló, Abreu y Piñeiro (2017), se plantea que «la técnica del tiro consta de lo siguiente: la posición, la puntería, la retención de la respiración, y el apriete del disparador unido al seguimiento final y coordinación de estos pasos. Cada detalle

técnico, a su vez, se divide en una serie de acciones (elementos) los cuales poseen también su estructura.

Además, las exigencias fundamentales para la posición del tirador, entre ellas: ser equilibrada y rigurosamente orientada en el espacio, debe estar posicionada con relación a la dirección fundamental del arma hacia el blanco; de un disparo a otro, según las posibilidades debe existir estabilidad, uniformidad tanto por la disposición de las partes del cuerpo y el arma, como por el esfuerzo para su sostenimiento. Debe crearse la posibilidad de coordinar los movimientos del arma durante el cuadro de miras, con la puntería y el apriete del disparador, se debe garantizar la posición más estable del arma, en el momento de producir el disparo y una alta capacidad de trabajo del tirador.

1.4. Fundamento técnico del tiro con rifle en el tiro deportivo

En 2012, el programa olímpico del tiro deportivo consistía en 15 eventos diferentes: 9 para hombres (M = masculino) y 6 para mujeres (F = femenino), en tres disciplinas diferentes: cinco eventos de tiro con rifles, cinco con pistolas y cinco para tiro al plato con escopeta.

Los principios básicos del tiro son nueve (9) según el artículo los principios básicos del tiro son nueve (2000).

1. Estado psicológico.
2. Concentración mental
3. Correcta posición
4. Relajamiento muscular
5. Correcta empuñadura
6. Correcta alineación de miras
7. Correcta puntería
8. Correcta respiración

9. Correcta acción del dedo sobre el disparador

Estado Psicológico: se llama estado psicológico a la disposición que debe tener el tirador para hacer que sus disparos den en el centro del blanco y se basa principalmente en la confianza que se tenga en sí mismo como tirador y en su arma como artefacto de potencia y precisión, lo cual quiere decir que es el resultado de un entrenamiento bien efectuado. Mandar un soldado al combate sin que esté capacitado para batir su blanco es condenarlo a una muerte segura, pues si el soldado disparando en un polígono donde tiene un sitio casi plano para tomar la posición, un blanco definido y una distancia determinada, con un auxiliar asesorándolo, disponiendo de un tiempo normal para efectuar los disparos, no da en el centro del blanco, qué se podrá esperar en un combate donde el blanco aparece y desaparece, se mueve y ataca. "En éste recordará aún sin desearlo, los fracasos en sus prácticas de tiro, a sus instructores que no fueron capaces de hacerlo idóneo y querrá remediarlo, pero ya es demasiado tarde, ya no hay tiempo, entonces subsanará esta falla por medio del elevado volumen de fuego, pues él tiene que anteponer la cantidad a la calidad, así quedará sin munición rápidamente".

Concentración mental: la concentración mental consiste en enfocar toda la atención hacia la actividad que se está desarrollando, en nuestro caso, el tiro. Algunos tiradores lo colocan por encima de los demás principios básicos, ya que sin ella no es posible aplicar los demás y tienen razón, pero debemos tener claro que los demás son importantes, y que, si uno falla, el resultado del tiro será bajo. La aplicación de este principio tiene que ser constante durante todo el proceso de tiro (antes, durante y después).

Correcta posición: para disparar el fusil o cualquier arma, es importante una buena posición. Hay reglas generales y comunes en todas las posiciones del tiro. Con el fin de facilitar el aprendizaje es conveniente que el soldado mientras está en la práctica de tiro, se acostumbre a tomar una posición correcta, ya que, si bien en el

combate no va a tener oportunidad de tomarla en la misma forma que en el polígono, es mucho lo que va a influirlos factores de firmeza y sujeción adoptados y acostumbrados en la instrucción. Cada posición debe ser firme y debe requerir mucho esfuerzo muscular, esto se logra haciendo que los huesos del tirador soporten el fusil y no los músculos.

Relajamiento muscular: este principio se debe tener en cuenta antes y durante la ejecución del ejercicio teniendo en cuenta que los músculos no estén tensionados, para lo cual se deben hacer ejercicio de estiramiento principalmente en brazos y piernas, luego de tomar la posición el soldado estará cómodo teniendo en cuenta la no tensión de ningún músculo.

Correcta empuñadura: para disparar el fusil o cualquier arma, es importante una buena correcta empuñadura. Hay reglas generales y comunes en todas las posiciones del tiro. Con el fin de facilitar el aprendizaje es conveniente que el soldado mientras está en la práctica de tiro, sea costumbre para tomar una posición correcta, ya que, si bien en el combate no va a tener oportunidad de tomarla en la misma forma que en el polígono, es mucho lo que va a influirlos factores de firmeza y sujeción adoptados y acostumbrados en la instrucción. Cada posición debe ser firme y debe requerir mucho esfuerzo muscular, esto se logra haciendo que los huesos del tirador soporten el fusil y no los músculos.

La correcta empuñadura será en tres (03) niveles:

1. Empuñadura trasera: es la correcta colocación de la cantonera del fusil debajo de la clavícula, esta empuñadura es donde más falla el soldado, ya que la cantonera queda con un semi-apoyo lo cual incide en el tiro.

2. Empuñadura central: es el apoyo de la porta mano sobre la parte del brazo flexible del fusil, siempre se debe colocar en el mismo lugar para que el enfoque de las miras sea correcto. La empuñadura central es la forma correcta como el tirador tome l

aempuñadura del fusil para que sean los huesos los que sostengan el fusil y no los músculos y el dedo vaya directamente al disparador la primera falange.

3. Empuñadura anterior: es la forma correcta de tener el fusil por el guardamanos, el proveedor y el uso del porta fusil el cual se debe enseñar su uso correcto por parte de los instructores especialmente para los tiradores de alta precisión.

Correcta alineación de miras: la correcta alineación de miras consiste en centrar la parte superior del punto de mira en el orificio del alza. Cuando hacemos puntería con fusil Galil, se debe centrar el punto de mira dentro del orificio del alza, teniendo en cuenta que el haz de luz que queda entre la parte exterior del punto de mira y la parte interna del orificio del alza, sea equidistante. Teniendo esta figura la parte superior del poste queda en el centro del retículo del alza. Cuando se utiliza Fusil Galil, ya no se tiene en cuenta el protector del punto de mira para hacer alineación, esto quiere decir que tampoco se tendrá en cuenta el haz de luz. La alineación de mira y puntería se verá en forma detallada.

Correcta puntería: la correcta puntería para el Soldado es ubicar correctamente el punto de puntería, que consiste en que el tirador este frente al blanco y no en diagonal lo que le permite al tirador ubicar correctamente su blanco y no apuntar al del lado, para esto cuando se ubique apunta, posteriormente, cierra los ojos, luego los abre y debe de estar apuntando su fusil al blanco, si no es así su posición con respecto al blanco está mal tomada.

Correcta respiración (sobre el blanco): si el tirador sigue respirando normalmente, mientras apunta y dispara el fusil, el movimiento que produce la respiración en el pecho hará que el fusil se mueva, para evitar esto, el soldado debe aprender a controlar la respiración durante los pocos instantes que se requieren para realizar la función del tiro. El tirador debe contar mentalmente 1001 – 1002 – 1003 y a medida que cuenta va sacando el aire de los pulmones, después de hacer una correcta

alineación de miras y ubicar la imagen sobre el blanco y haber desocupado de aire los pulmones y al haber contado 1003 procederá a realizar el disparo en forma simultánea, para esto se requiere practica del tirador en la instrucción preparatoria de tiro.

Correcta acción del dedo sobre el disparador: es uno de los principios básicos que más se debe tener en cuenta, ya que son escasas las personas capaces de hacerlo en forma correcta. Para lograr que la acción del dedo sobre el disparador sea correcta, debemos tener en cuenta los siguientes puntos:

1. Colocación del dedo en el arma: La mano debe tomar la empuñadura haciendo una leve presión permitiendo al dedo índice la libertad para ubicarse en el disparador, haciendo la presión con la primera falange. La mano no debe realizar ningún tipo de presión al arma
2. Forma correcta de hacer la presión: es un factor muy importante, que debemos tener en cuenta dentro de la ejecución y aplicación de este principio. La acción debe ser un movimiento lento, progresivo y siempre hacia atrás.
 - ✓ Lento: quiere decir que no se ejecuta la acción de un solo golpe; se debe presionar el disparador poco a poco hasta que se produzca el disparo.
 - ✓ Progresivo: quiere decir que una vez iniciado el ejercicio no debe detenerse, la presión siempre debe mantenerse.
 - ✓ Hacia atrás: de manera lógica la presión realizada en ningún momento es a los lados. Al mantener una correcta posición la acción va a ser siempre hacia la cantonera o hacia atrás.

1.4.1. Posiciones del tiro con rifle en el tiro deportivo

Los eventos de tiro con rifle son:

1. Rifle 50 metros en tres posiciones

- ✓ Disparos en posición de decúbito prono
- ✓ Disparos en posición de pie
- ✓ Disparos en posición de rodillas

Esta modalidad a 50 m se subdivide en modalidad masculina y femenina. El arma es una rifle de cañón largo, calibre .22LR, con peso máximo de 8 kg. Durante la competición se disparan 120 tiros contra un blanco a 50 m de distancia. La posición de tirador, el número de disparos y el límite de tiempo son: posición de tendido, cuarenta tiros en una hora; posición de pie, cuarenta tiros en una hora y 45 minutos y posición de rodillas, cuarenta tiros en una hora y quince minutos; por la razón de disparar en tres posiciones cuarenta tiros en cada posición, se le llama, abreviadamente prueba de 3x40. Debe usarse la misma carabina para las tres posiciones; el círculo central del blanco tiene 12,4 mm de diámetro. La prueba femenina es semejante, pero se disparan 20 tiros por posición (3x20). No se utilizan miras ópticas de aumento, pero sí las llamadas «miras cerradas» en las que tanto el alza como el punto de mira tienen anillos circulares. El tiro perfecto o diez centrado se consigue poniendo concéntricos los dos anillos circulares indicados con la zona negra del blanco.

2. Rifle 50 m en posición tendida

- ✓ Disparos en posición de decúbito prono

En esta modalidad también existen las dos diferentes pruebas: la masculina y la femenina. El arma utilizada es un rifle (cañón largo, calibre .22 Long Rifle). El tirador permanece tendido. Se hacen sesenta disparos en seis series de diez disparos cada una, con límite de una hora y media, a un blanco distante 50 metros. No se utilizan miras ópticas de aumento pero sí las miras cerradas que se describieron anteriormente en la modalidad de 120 disparos en tres posiciones.

El blanco es exactamente igual al descrito en el apartado de 120 disparos (3x40) en tres posiciones.

3. Rifle de aire 10 metros

Disparos en posición de pie con fusil de aire de 4.5 mm (0.177"), con un peso máximo del rifle 5,5 kg y 60 disparos en posición de pie en un plazo de 105 minutos. El objetivo está dividido en diez anillos. No se utilizan miras ópticas de aumento.

Las cuatro posiciones o postura para efectuar el tiro con rifle son: tendido, arrodillado, sentado o parado:

La posición de tendido boca abajo es la más certera de las cuatro, sin embargo, el ángulo tan bajo puede limitar su visión del blanco si hay pasto alto o arbustos entre usted y el blanco. También es la que toma más tiempo para acomodarse. Ponga especial atención a la boca del cañón de su rifle ya que hay un riesgo mayor si entra en contacto con la tierra y puede taparse con tierra o lodo. No intente levantarse mientras sostiene el rifle. Antes de levantarse, coloque el arma sobre la tierra, póngase de pie y luego levante el arma, poniendo de nuevo atención en la boca del cañón.



Para la posición de arrodillado, la rodilla posterior se coloca sobre la tierra, la otra pierna soporta el codo del brazo que soporta el rifle. El codo no deberá colocarse sobre la rodilla, hueso con hueso, ya que esto hará que se tambalee. El codo debe colocarse sobre el músculo, usualmente los cuádriceps. Muchos cazadores usan esta posición cuando están con cubierta hasta la cintura.



En la posición de sentado, ambos brazos tienen soporte. Se debe tener el mismo cuidado de evitar el contacto del codo con la rodilla. Se puede sentar con sus piernas separadas o cruzadas. También puede entrelazar su brazo alrededor de su rodilla y descansar la cantonera sobre los músculos de su brazo doblado.



En la posición de parado, sin soporte alguno más que el de la fuerza de sus músculos, ésta es la posición más difícil para lograr un tiro certero. Es la menos efectiva para distancias largas y debe ser usada solamente para tiros de corto alcance. Esta es la posición que se puede tomar más rápidamente y que proporciona la mejor visibilidad del blanco, especialmente bajo cubierta densa. Debe pararse perpendicularmente al blanco con sus pies abiertos aproximadamente el ancho de sus hombros. Para un tirador derecho, la mano izquierda sostiene el guardamano, con el codo apuntando hacia abajo. La mano derecha sostiene el mango, con el codo apuntando hacia afuera, pero no muy exageradamente. La cantonera del rifle debe colocarse contra su hombro. Recuerde mantener su dedo fuera del gatillo hasta que esté listo para disparar.



La posición para el tiro debe ser equilibrada y rigurosamente orientada en el espacio, con relación a la dirección fundamental del arma hacia el blanco: de un disparo a otro, según las posibilidades debe existir estabilidad, uniformidad tanto por la disposición de las partes del cuerpo y el arma, como por el esfuerzo para su sostenimiento.

Se debe tener en cuenta que cuando se va a tomar la posición para realizar cualquier ejercicio de tiro, se siguen los pasos que a continuación se relacionan:

A. Selección del terreno: en lo posible debe ser plano y seco, para que el tirador se pueda acomodar sin que experimente incomodidad alguna en el cuerpo.

B. Orientación de la posición: consiste en los movimientos que hará el tirador con los pies o con el cuerpo, para colocar los aparatos de puntería sobre el blanco sin que ninguno de sus músculos quede en extensión.

C. Utilización del porta-arma: para las posiciones de tendido, rodilla y sentado, es importante el uso de la porta armas, en forma adecuada, le brinda al tirador estabilidad del arma en el momento del disparo.

Respecto a las exigencias usuales para la ejecución de las posiciones de Tiro con Rifle un colectivo de autores expresa en el año 2003, que, para cumplir eventos de larga duración, el tirador debe seleccionar la posición adecuada sin la menor pérdida de energía física y nerviosa garantizando (Tito, Basulto y Ceballos, 2015):

- ✓ Un adecuado grado de balance para el sistema tirador-arma.
- ✓ Un equilibrio de todo el sistema, con la menor tensión posible en el sistema muscular del tirador.
- ✓ La mejor condición posible para el funcionamiento de los órganos de los sentidos, particularmente la visión y el aparato vestibular (equilibrio).
- ✓ Apropiaada condición para el funcionamiento normal de los órganos internos y la correcta circulación sanguínea.

1.4.2. Metodología para la enseñanza del tiro con rifle en el tiro deportivo

Metodología para la enseñanza del patrón técnico (Yuriev, 1973; Ávila, Martín y Isidoria, 2010).

- ✓ Comenzar la enseñanza del patrón técnico con el rifle apoyado en el rodillo, sin correa (colocación de la mano izquierda, codo, cantonera en el hombro, mano en el agarre, dedo en el disparador, posición de la cabeza, así como la posición del cuerpo y las piernas).
- ✓ Enseñar al atleta a ponerse en la posición sin correa, así como la posición de descanso en el tendido.
- ✓ Comenzar la enseñanza del patrón técnico con el rifle apoyado en el rodillo, con correa (colocación de la mano izquierda, codo, cantonera en el hombro, mano en el agarre, dedo en el disparador, posición de la cabeza, así como la posición del cuerpo y las piernas).
- ✓ Enseñar al atleta a relajar el brazo izquierdo, así como la presión de la correa, sin apoyo.
- ✓ Realizar ejercicios de entrada y salida de la posición para lograr un correcto estereotipo dinámico del patrón técnico primero con apoyo y después sin el mismo.
- ✓ Destacar que la demostración correcta del profesor juega un papel fundamental, en la imagen que intentara grabar el atleta para después ejecutar en el ejercicio.
- ✓ Enseñar al atleta a orientar la posición con respecto al blanco (verificar la posición), que nos es más que en la posición cerrar los ojos por 3-4 segundos, dejar que el rifle se oriente donde él quiera, y a partir de este mover el cuerpo hacia el lugar opuesto sin mover el codo izquierdo. También si es hacia arriba o hacia abajo se puede utilizar la cantonera que es movable.

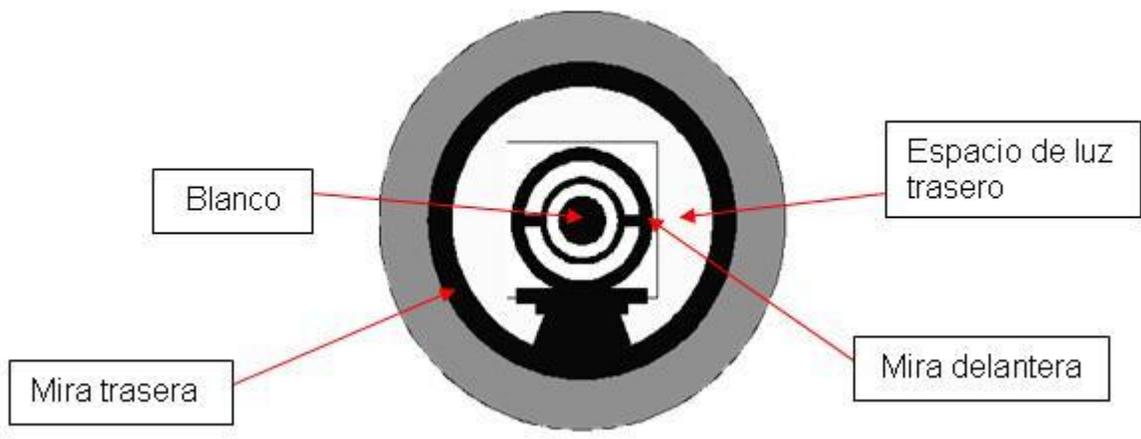
Respiración, cuadro de miras y apriete del disparador

Respiración

Se deben realizar de 2-3 ciclos respiratorios que no son más que (inspiraciones y espiraciones), esto después que colocamos la cara en la cachetera y observamos que el rifle está alineado con el blanco, en la última inspiración expirar alrededor del 50% del aire almacenado en los pulmones y dejar el otro 50% para realizar el disparo.

Cuadre o puntería

Se parte de que el rifle cuenta con una mira delantera y una trasera, se puede tirar con miras delanteras de Poste o Circulares, las segundas son las más utilizadas para el tiro de Rifle, el atleta debe dominar que el blanco se situé en el centro de la mira delantera, con el mismo espacio de luz alrededor del blanco, y debe ser capaz de colocar la mira delantera dentro de la trasera, con el mismo espacio de luz alrededor de la mira delantera, muy importante, este espacio de luz es el más fundamental ya que es donde se determina el ángulo de inclinación del rifle, por eso se dice que el atleta para determinar un buen cuadro de miras debe ser capaz de concentrar la vista en un punto medio entre la mira delantera y la trasera (espacio de luz), y no pasar la vista al blanco lograr que se vea borroso.



Apriete del disparador

Como se señala anteriormente el agarre en la empuñadura debe ser firme, pero sin mucha presión, el dedo índice debe apretar el disparador con la mitad

aproximadamente de la tercera falange del mismo, se encuentra libre para realizar el apriete, que no es más que cuando llegue la señal de apretar por la correcta alineación de las miras, debe presionar el disparador suave, de forma progresiva y continua hasta que se produzca el disparo, muchos autores plantean que se debe apretar hasta un poco más después de realizado el disparo.

Metodología para la enseñanza de los elementos técnicos respiración, cuadro, apriete del disparador

- ✓ En el proceso de enseñanza de estos elementos es recomendable colocar miras grandes en los atletas para que le permita un mejor dominio de los espacios de luz, así como el peso del disparador debe ser mayor, así no tendrán temor a que se produzca el disparo y permitirá aprender el trabajo de la forma correcta y a medida que vayan dominando la coordinación, mejoren el nivel de equilibrio y resistencia, se reduce la amplitud de las miras y el peso del disparador.
- ✓ Realizar ejercicios de respiración después del encare y control por el profesor.
- ✓ Se debe comenzar el trabajo sobre blancos de pantalla, para enseñar al atleta a dominar el espacio de luz entre la mira trasera y delantera. Lo mismo con apoyo que sin él.
- ✓ Realizar ejercicios de apriete del disparador fuera de la línea para que el atleta tenga una sensación concreta del peso del disparador.
- ✓ Después que el atleta domine el patrón técnico se puede pasar a realizar ejercicios de disparos sin bala con el blanco, siempre especificarle al atleta que no se debe pasar la vista al blanco.
- ✓ Realizar ejercicios de coordinación respiración - cuadro - apriete con y sin bala para el control del tiempo del disparo (10-12 segundos).
- ✓ Ejercicios con cambios de centro impacto con balas.
- ✓ Ejercicios para el desarrollo del ritmo de trabajo.

1.4.3. Errores más frecuentes en la enseñanza de los elementos técnicos del tiro con rifle en el tiro deportivo

- ✓ Se pasa de la posición de apoyo a la de sin apoyo sin un dominio de la correcta posición del cuerpo.
- ✓ Los atletas no dominan el grado de tensión de la correa y no se relaja como es debido el brazo izquierdo.
- ✓ El codo izquierdo se ubica muy afuera lo que inclina la posición a la derecha y el peso no recaerá en el lado izquierdo del cuerpo.
- ✓ La distancia entre el tope de mano izquierda y la cantonera a veces no es la idónea lo que permitirá que el rifle o quede demasiado libre o demasiado presionado (la línea de los hombros debe ser pareja).
- ✓ La cara se coloca muy cerca o muy lejos de las miras.
- ✓ El dedo en el disparador no se coloca correctamente.
- ✓ La altura de la posición no es la correcta. (Muy arriba produce contracciones, muy abajo problemas con la visión y puede estar fuera del reglamento).
- ✓ Dificultades con la orientación de la posición (se mueve el codo izquierdo).
- ✓ En ocasiones se pasa a trabajar con blanco sin dominio de los atletas del cuadro de miras, ni la resistencia requerida para el dominio del mismo.
- ✓ No se le presta importancia en ocasiones al diámetro de las miras y el peso del disparador, y se presentan problemas con la decisión y alones al disparador.
- ✓ No se le presta en ocasiones importancia al trabajo de desarrollo de las capacidades físicas tanto generales como especiales, que son la base para un buen dominio de los elementos técnicos.
- ✓ Al principio de la etapa de preparación general los atletas, se encuentran realizando grandes volúmenes de disparos con bala.
- ✓ En ocasiones se pasa de una etapa a otra, no se varían los ejercicios y los utilizados en ocasiones no son los más idóneos para el logro de determinado objetivo.

1.4.4. Fase de enseñanza general

En nuestro país, la enseñanza del tiro con rifle se trabaja atendiendo las diferentes fases de la enseñanza, que recogen: fase de enseñanza general, específica y perfeccionamiento general; Jiménez & Gutiérrez, J. M. (2016)

En esta primera fase se debe tener presente que se comienza el trabajo con los estudiantes, que estos llegan al tiro motivados por el uso de las armas de fuego, embullados tal vez por algún familiar o amigo, dicha motivación interna se debe aprovechar y durante las primeras clases a pesar de que ellos no conocen las reglas de seguridad y conducta y el funcionamiento de las armas es necesario dar la oportunidad de realizar algunos disparos (cinco o diez) contra el talud.

Durante esta primera fase se debe poner en conocimiento de los futuros tiradores los fundamentos básicos del tiro con Rifle como son:

- ✓ Las reglas de seguridad y conducta.
- ✓ El funcionamiento de las armas.
- ✓ El funcionamiento de las miras.

Fase de enseñanza específica

En esta fase es necesario brindar a los atletas los conocimientos necesarios para la realización técnica de un disparo con Rifle, los elementos básicos son:

- a) Como apuntar.
- b) Como respirar.
- c) Como apretar el disparador.
- d) Conocimientos básicos sobre la técnica de realización de un buen disparo:
 - ✓ En la posición de Tendido.
 - ✓ En la posición de Rodilla.

-
- ✓ En la posición de Pie.

Fase de perfeccionamiento general.

Al llegar a esta fase después de haber cumplimentado satisfactoriamente las precedentes los estudiantes debe haber alcanzado puntuaciones estables de:

- ✓ En 60 disparos Tendido (MI) 560 puntos o más. (Valorando la calidad de la munición).
- ✓ En tres posiciones (3 X 20) 525 puntos o más.

Esta fase debe comenzar con el inicio del año de entrenamiento, realizando una revisión técnica total y recordando todos los fundamentos básicos para el tiro desde las tres posiciones. Se debe realizar un análisis conjunto por el entrenador y el atleta y fijar los objetivos y tareas, así como las puntuaciones que se proponen alcanzar, en esta fase los ejercicios deben ser dirigidos al perfeccionamiento de las habilidades técnicas y se pueden aplicar los siguientes ejercicios *preparatorios especiales*.

Capítulo II.- Diseño Metodológico.

El paradigma utilizado en la investigación es cualitativo, supone una preponderancia de lo individual y subjetivo. Su concepción de la realidad social entra en la perspectiva humanística. Los diseños cualitativos se distinguen por orientarse a describir e interpretar los fenómenos y son adecuados para los investigadores que se interesan por el estudio de los significados de las acciones humanas desde la perspectiva de los propios agentes sociales.

Para la investigación se utilizó un tipo de estudio descriptivo.

Para la investigación se utilizó un tipo de estudio descriptivo, se pretende realizar una rica e intensiva reseña del fenómeno estudiado. La investigación histórica describe los fenómenos que acontecieron en el pasado. La fuente básica de información son los documentos y las entrevistas. Describir lo que se investiga.

Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Describen situaciones, eventos o hechos, recolectando datos sobre una serie de cuestiones y se efectúan mediciones sobre ellas, buscan especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice.

Selección de sujetos.

Para el desarrollo de la presente investigación de una población de 27 entrenadores, se tomó una muestra intencional de 11 entrenadores que estuviesen vinculados directamente a la docencia y que a su vez se desempeñaran frente a alumnos en el eslabón de base, así como al Metodólogo provincial del deporte.

Los datos generales de esta muestra se expresan a continuación

Sujeto	Nivel profesional	Experiencia	Exatleta
1	Licenciado	6	Si
2	Técnico	8	No
3	Técnico	6	No
4	Licenciado	4	No
5	Técnico	5	Si
6	Licenciado	5	No
7	Técnico	5	Si
8	Licenciado	8	No
9	Técnico	7	No
10	Técnico	2	No
11	Especialista	21	Si

Métodos y procedimientos.

Métodos Teóricos

Analítico – sintético: se empleó para determinar los distintos criterios acerca de los principios del trabajo, durante el proceso de consulta de la literatura, la documentación especializada y en la aplicación de otros métodos del conocimiento científico.

Inductivo – Deductivo: Este método se utilizó para la interpretación de los datos empíricos; así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación.

Histórico – Lógico: se utilizó para determinar los antecedentes del trabajo, así como la búsqueda de los fundamentos que antecedieron al problema científico tratado, los resultados históricos obtenidos, su desarrollo, significación y su incidencia en los resultados actuales.

Métodos y técnica empíricos:

Análisis documental: facilitó la valoración de las deficiencias en el desenvolvimiento didáctico metodológico de la enseñanza de los elementos técnicos del tiro deportivo

en el eslabón de base, esto nos conduce al estudio del proceso de formación y preparación de los mismos, los cuales, se han fundamentado en los diferentes documentos metodológicos oficiales existentes desde 1987 (Programas para Áreas Deportivas Masivas y Especiales) hasta el más reciente perfeccionamiento general Jiménez & Gutiérrez, J. M. (2016), así como en los programas de enseñanza y las planificaciones de las clases diarias.

Encuesta: se les aplicó a los profesores de la muestra con el objetivo de conocer como imparten y que documento guía poseen para la enseñanza de los elementos técnicos del tiro deportivo en el eslabón de base.

Entrevista: se llevó a cabo con el metodólogo provincial con la finalidad de conocer que indicaciones o directivas existen a nivel nacional y provincial para la enseñanza de los elementos técnicos del tiro deportivo en el eslabón de base

Criterio de usuarios: se utilizó para valorar la batería de ejercicios para la enseñanza del tiro deportivo en el eslabón de base, este se realiza con ayuda de una encuesta especialmente elaborada.

Tormenta de ideas: Para la confección de la batería de ejercicios se empleó esta técnica, la cual se efectuó sobre la base de los principios metodológicos de la preparación del tirador con la presencia del colectivo de cátedra de la EIDE provincial dándole oportunidad a todos los miembros de la muestra de emitir sus criterios y aportar sus ideas y sugerencias.

Técnicas estadísticas y procedimientos para el análisis de los resultados.

Una vez obtenidos los resultados, se computaron los datos, para ser procesados en el paquete estadístico SPSS 15.0, utilizando el método estadístico distribución empírica de frecuencia (cálculo porcentual).

Justificación de la Investigación

La investigación llevada a cabo es conveniente porque con la realización de los ejercicios técnicos, los profesores de Tiro Deportivo, especializado en la enseñanza del tiro con rifle, cuentan con herramientas para poder planificar las clases y así desarrollarles las habilidades técnicas, además, de contar con un material didáctico.

Capítulo III.- Resultado de la investigación

Resultado del análisis documental

Se revisaron los documentos oficiales que rigen la dirección del proceso de preparación deportiva: Programa Integral de Preparación del Deportista, planes de entrenamientos, protocolos de control y chequeo de la preparación integral del deportista, demandas tecnológicas.

Al llevar a cabo la revisión de los documentos normativos se pudieron extraer las siguientes ideas esenciales.

- ✓ El Programa de Preparación del Deportista no define, ni conceptualiza los elementos técnicos del tiro deportivo
- ✓ Los contenidos relacionados con la enseñanza de los elementos técnicos no se reflejan con claridad para ninguna categoría del programa
- ✓ No se ofrecen ejemplos de ejercicios, ni variantes de estos para la enseñanza de los elementos técnicos
- ✓ El programa carece de indicaciones metodológicas para la enseñanza de los elementos técnicos del tiro deportivo.

Resultados de la entrevista al metodólogo.

En entrevista con el metodólogo se conoció:

- Se conoció que en relación con la enseñanza de los elementos técnicos del tiro deportivo no existe ninguna indicación específica a nivel nacional, ni provincial.
- La provincia de Cienfuegos no cuenta con documentos técnicos metodológicos que faciliten la enseñanza del tiro deportivo, modalidad rifle, en el eslabón de base.
- El metodólogo, también expuso que los contenidos para la enseñanza del tiro deportivo, modalidad rifle, en el eslabón de base, son de vital importancia para los

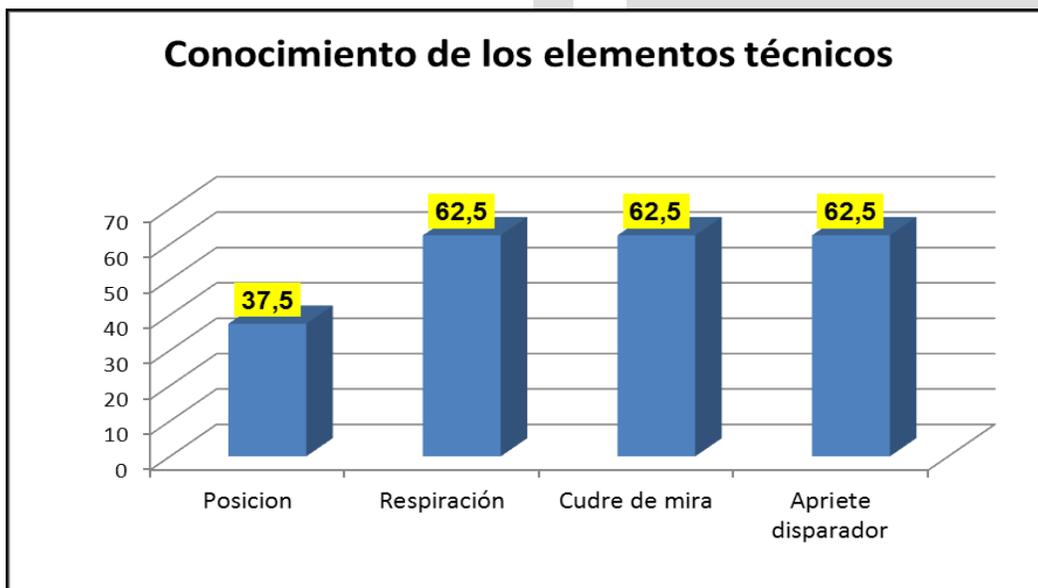
jóvenes tiradores y que los mismos son objeto de evaluación en las pruebas técnicas que se desarrollan en los certámenes competitivos.

- Explica además que el dominio de estos contenidos son un indicador indispensable para ascender en la pirámide deportiva de la provincia.

Resultados de la encuesta a los profesores

Al analizar la pregunta referente a la mención de los elementos técnicos del Tiro Deportivo los resultados demostraron un escaso dominio de estos por parte de la muestra (Gráfico N° 1) ya que no todos los elementos técnicos son del dominio total de la muestra, dígase en este caso que el elemento técnico posición solo es del dominio del 37.5 % de la población y los elementos respiración, cuadro de mira y apriete del disparador son conocidos por el 62.5 % de la muestra, en tal sentido en cada elementos técnico existe más de un 25 % que desconoce ese elemento.

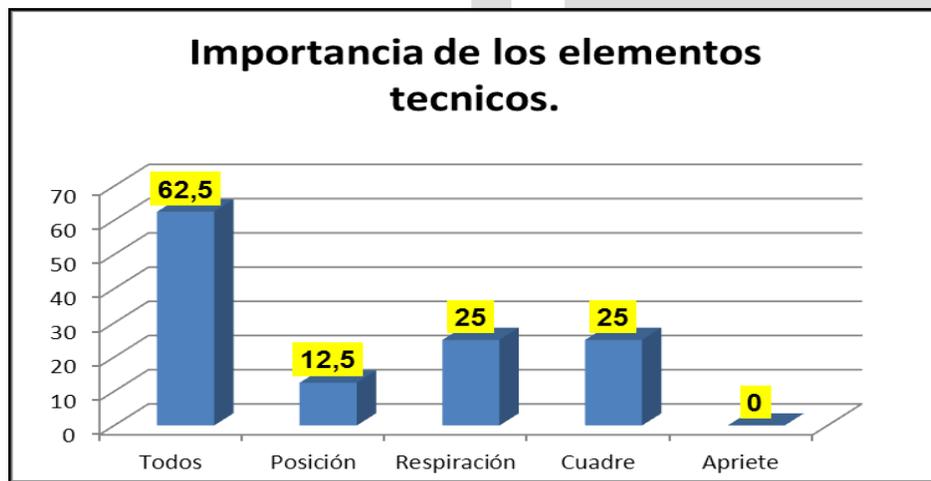
Gráfico N° 1. Conocimiento de los elementos técnicos



Valorando los criterios referentes a la importancia que le dan los encuestados a cada uno de los elementos técnicos (Gráfico N° 2) se obtiene que solo el 62.5 % de los encuestados valora de importante todos los elementos mientras que de

manera aislada los elementos son valorados de vital importancia por un 25 o 12 % de los encuestados, curiosamente el elemento técnico apriete no alcanza significación de manera aislada por ningún encuestado. Se infiere que estos resultados estén estrechamente relacionados con el dominio y conocimiento de los elementos técnicos.

Gráfico N° 2. Importancia de los elementos técnicos



Referente a la utilización de ejercicios variados para la enseñanza de los elementos técnicos del tiro (Gráfico N° 3) se obtiene como resultado que el 50 % de la muestra alega emplear este tipo de ejercicios, mientras que el restante 50 % no alega su utilización, no obstante al analizar el conocimiento de bibliografías de consulta para la enseñanza de los elementos técnico (Gráfico N° 4) se pudo constatar que el 75% no conoce ni posee bibliografía para la enseñanza de los elementos técnicos y el 25 % plantea poseer bibliografía para este trabajo.

Gráfico N° 3. Utilización de ejercicios variados en la enseñanza de los elementos técnicos

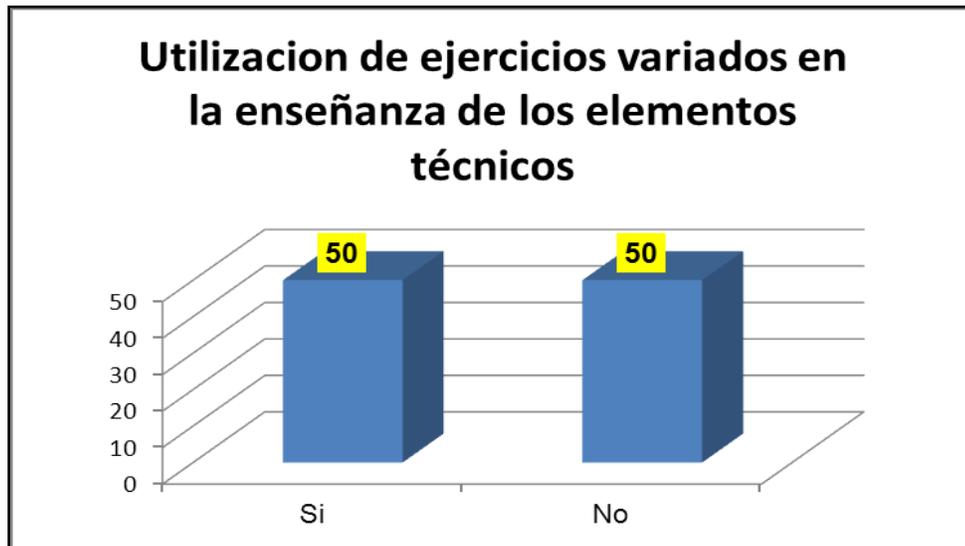
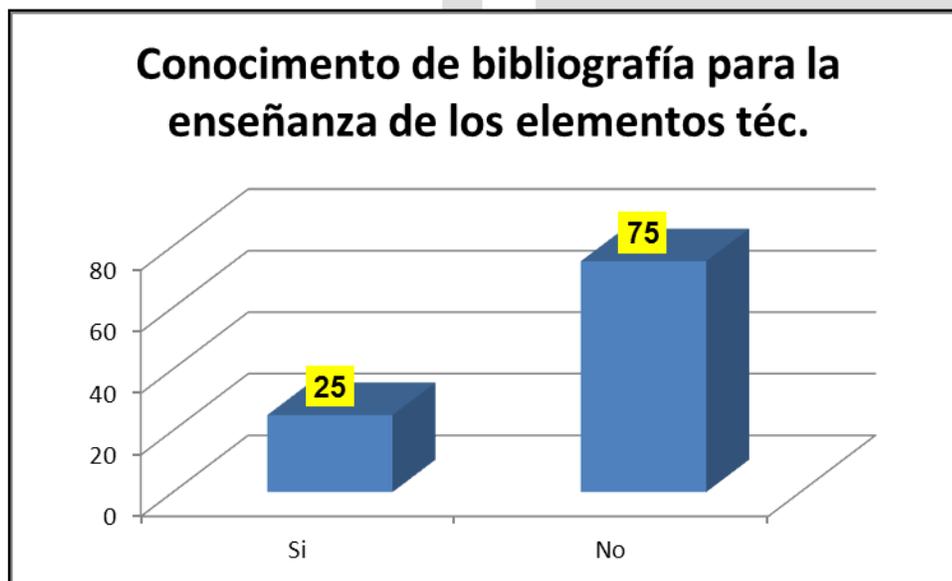


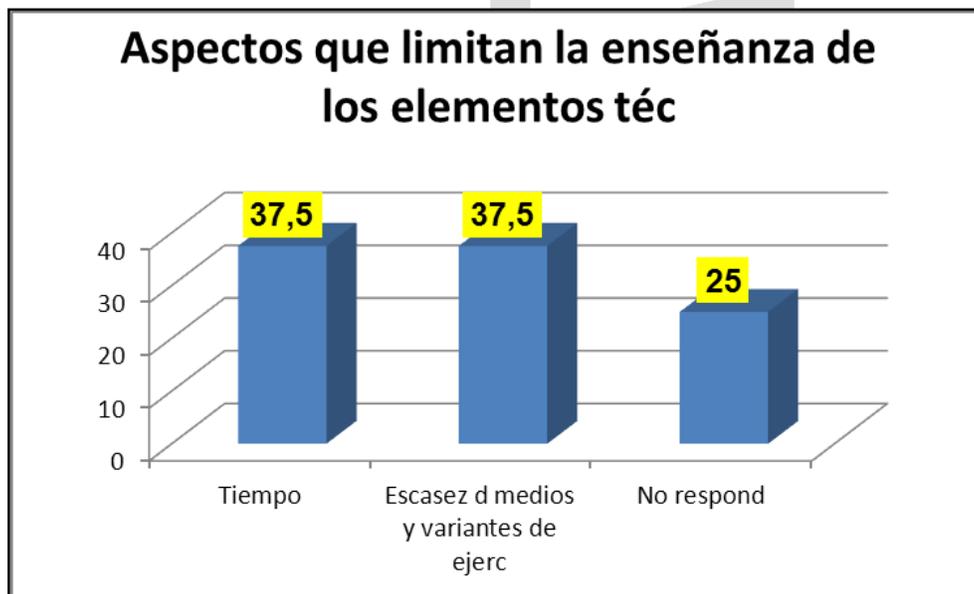
Gráfico N° 4. Conocimiento de bibliografía para la enseñanza de los elementos técnicos



Al hacer referencia a los aspectos que limitan la enseñanza de los elementos técnicos (Gráfico N° 5) los mayores porcentajes de argumento lo alcanzan la escasez de medios

y variantes de ejercicios, así como el tiempo dedicado a la enseñanza ambos criterios con un 37.5 % de respuestas, independientemente a esto un 25 % de la población no emite criterio alguno acerca de los aspectos que limitan esta tarea.

Gráfico Nº 5. Aspectos que limitan la enseñanza de los elementos técnicos



BATERÍA DE EJERCICIOS

Para la confección de la batería de ejercicios se empleó la tormenta de idea, la cual se efectuó sobre la base de los principios metodológicos de la preparación del tirador con la presencia del colectivo de cátedra de la EIDE provincial dándole oportunidad a todos los miembros de la muestra de emitir sus criterios y aportar sus ideas y sugerencias.

Además, se revisaron bibliografías, (Calderón Bolaños, C. 2007; Ávila, Martín y Isidora, 2010; Tito, Basulto y Ceballos, 2015) que emitían ejercicios para la enseñanza del tiro con el objetivo de seleccionar los más acorde para la enseñanza del tiro deportivo modalidad rifle.

EJERCICIOS PARA LA POSICIÓN DEL CUERPO		
ACCIONES	EJERCICIOS	OBJETIVO
Enseñanza de la posición de Tendido	<p>El entrenador mostrara sin colocarse la correa, los tipos de posición que existen de tendido. Se coloca el brazo izquierdo sobre el apoyo, se sostiene la culata abajo.</p> <p>Con la mano y brazo izquierdo sobre un apoyo (rodillo o almohadilla, colocado en forma horizontal o vertical). El diámetro del rodillo de 15 - 30 cm, el largo 25 - 45 cm.</p> <p>Después se muestra la posición de tendido con apoyo y después la posición con la correa puesta en el brazo izquierdo.</p> <p>El apoyo no debe desplazarse durante el tiro. El Rifle debe presionarse hacia el hombro de manera de no presionar el Rifle hacia los lados y abajo en el momento de la puntería.</p> <p>El entrenador coloca al grupo en fila de a uno, ordena tomar el Rifle con la mano derecha, dar un paso con el pie derecho hacia dentro de su derecha, apoyarse sobre la rodilla izquierda, para el tiro con correa - colocar la correa en el brazo izquierdo y abrocharla al Rifle, acostarse sobre la manta, apoyarse sobre el codo del brazo izquierdo (mano girada hacia dentro)</p>	<p>Que los alumnos conozcan, aprendan y ejecuten estas posiciones correctamente.</p>

	<p>acostarse sobre el lado izquierdo; tomar la culata del Rifle y colocarla en el hombro derecho con el dedo pulgar, el brazo izquierdo dirigido hacia delante; girar y acostarse sobre el estómago, el brazo derecho apoya la culata en la fosa clavicular cerca del cuello. El codo del brazo derecho se apoya libremente sobre el piso, la mano derecha abarca la empuñadura de pistola de la culata.</p> <p>Para el tiro sin correa con apoyo, se apoya el codo en el piso, la mano derecha presiona ligeramente la culata hacia el hombro (si el Rifle tiene cantonera corrediza, se muestra la colocación correcta del ajuste de la cantonera en elevación).</p>	
	<p>Después de demostrar la posición y la colocación de las diferentes partes del cuerpo con el arma se accede a realizar ejercicios de preparación.</p> <p>✓ Colocar el empeine en el rodillo de forma tal que no se corra hacia delante o atrás, y que la puntera de las botas se apoye en el suelo. El rodillo posteriormente debe adaptarse acorde con su altura debido a que puede producir cambios considerables en la preparación con respecto al blanco (por ser muy alto, el Rifle se orienta hacia abajo y si</p>	

<p>Enseñanza de la posición de Rodilla</p>	<p>es muy bajo hacia arriba.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ El cordón de la bota derecha debe aflojarse. ✓ Se acorta la correa y la fijación del tope de mano se acerca en dependencia del largo del brazo. ✓ Dirigir la atención a que la mano derecha no toque el brazo izquierdo o la correa. ✓ La cabeza colocada lo más vertical posible, más que en tendido. ✓ Se toma la posición general y se corrigen inexactitudes en la preparación. Particular atención debe prestarse a la colocación del tronco (la línea de los hombros debe estar colocada totalmente paralela a la línea de los pies) y separados totalmente del cuerpo (que ninguna parte arrastre). ✓ El largo de la culata, la correa y el lugar de colocación del tope de mano como para tendido, (aunque puede ser individual su colocación acorde con el largo de brazos). la cantonera más abajo que para tendido. ✓ Como para el tiro de tendido la correa fijada al brazo izquierdo y como apoyo del brazo con la mano contra esta por la palma y el dedo Índice. La cintura escapular, girado el hombro derecho hacia los blancos con ligera inclinación del pecho hacia delante, la cara colocada sobre la cachetera. 	<p>Que los alumnos conozcan, aprendan y ejecuten estas posiciones correctamente.</p>
--	--	--

<p>Enseñanza de la posición de Pie</p>	<p>Después de asimilar los fundamentos técnicos del tiro de Tendido y de Rodilla se continúa con el trabajo en la posición de Pie.</p> <p>El CG. del sistema Tirador - arma para el tiro en la posición de Pie es más alto, que, para las posiciones de tendido y Rodilla, gran parte del cuerpo se encuentra sin apoyo por lo que tiene un gran grado de libertad de movimientos. La amplitud y frecuencia de las oscilaciones del sistema es aquí mucho mayor, lo que determina la complejidad especial del tiro de Pie.</p> <p>Se demuestra a los estudiantes la preparación para el tiro de Pie en diferentes lados (derecho, izquierdo, delante y atrás). El entrenador dirige la atención de los estudiantes a lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ La posición de las punteras de los pies a la anchura de los hombros, desarrollada sobre un ángulo de 35 - 45 grados, la línea delantera que pasa a través de las plantas dirigida paralelamente o algo a la izquierda del plano de tiro. ✓ Las piernas consolidadas en la articulación de las Rodillas. ✓ El tronco inclinado ligeramente atrás y girado a la izquierda lo suficiente para contrarrestar el peso el Rifle (no se desliza a la izquierda, hacia abajo o adelante). 	<p>Que los alumnos conozcan, aprendan y ejecuten estas posiciones correctamente.</p>
--	--	--

	<p>✓ El codo del brazo izquierdo apoyado contra la parte superior delantera del abdomen, la mano, el antebrazo en posición totalmente vertical. Si se tira con Rifle Deportivo apoyado en los dedos de la mano.</p>	
<p>Dirigidas al desarrollo del sentido de la posición como percepción especializada.</p>	<p>Adoptar repetidas veces la posición en el transcurso del entrenamiento, saliendo de la misma cada 15 – 20 disparos.</p> <p>(Hacerlo en cada sesión de entrenamiento de 8 a 10 veces en aproximadamente de 15 a 20 días para cada posición). Se ejecuta para las 3 posiciones.</p> <p>Esto se puede realizar inclusive en otro lugar con más comodidad y así sacar al tirador del Campo de Tiro.</p>	<p>Lograr rápida y eficazmente una posición correcta.</p>
<p>Comprobar la orientación de la posición</p>	<p>Después de la ruda preliminar imprecisa preparación y puntería, cerrar los ojos. Los músculos con esto se hacen más activos incluyéndose en el trabajo de sostener y estabilizar la posición del cuerpo. Después de esto cuando los ojos se abren nuevamente, penetra la luz que se refleja contribuyendo a la óptima distribución del tono muscular, o la visión física del blanco Los tiradores precisan la puntería y cierran los ojos de 4 - 6 seg. Después de esto cuando abre los ojos aproximadamente a los 7 - 8 seg. la estabilidad del cuerpo mejora. Se ejecuta para las 3 posiciones.</p>	<p>Sirve como apoyo a la orientación, contribuyendo grandemente a sostener el arma en el (objetivo)</p>
	<p>Cerrar los ojos por 20 - 30 seg., se abren y de</p>	

<p>De cómo dirigir el arma hacia el objetivo</p>	<p>nuevo se controla la posición introduciendo las correcciones:</p> <p>En la horizontal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tendido: cambiar la colocación del tronco y el codo. ✓ Rodilla: la rodilla derecha y la puntera del pie izquierdo, ✓ Pie: la puntera del pie trasero. <p>Por la vertical:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tendido: cambios de la cantonera en el hombro (más alto o bajo), alargar o acortar la correa, o mover el tronco adelante o atrás con relación al codo; ✓ Rodilla: igual que en tendido, pero en caso del tronco mayor o menor inclinación del tronco (levantando o bajando los hombros) o cambiar la altura del rodillo; ✓ Pie: calculando mayor o menor inclinación del tronco. atrás, acercando o alejando el apoyo de mano, descender o elevar la culata en el hombro. <p>Se recomienda trabajar con el arma por 3 - 4 veces en el día durante media hora.</p>	<p>Eliminar las incomodidades en cualquier parte del cuerpo y termina por hacerse habitual y cómoda.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Adoptar la posición por 20 - 30 s. Simular la posición del arma (marcar con tiza la posición de los pies). Cerrar los ojos, salir 	

Reproducir la posición de los pies y la pose sin el arma	<p>de la posición y volver a tomarla.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Girar 180° cerrar los ojos y reproducir la posición. Pararse 20 - 30 s. Abrir los ojos y comprobar la nueva posición. ✓ Repetir el ejercicio anterior con los ojos abiertos sin mirar los pies. 	Que los alumnos
EJERCICIOS PARA LA RESPIRACIÓN		
ACCIONES	EJERCICIOS	OBJETIVO
Para comprobar que se respira correctamente desde el diafragma	Pon una mano en la parte superior del pecho y la otra en el borde más abajo de las costillas donde comienza el abdomen. Si la parte más baja de las costillas se expande al comienzo de cada inspiración, entonces estas usando el diafragma correctamente.	Ayudar a vencer el estrés y la ansiedad propia de la competencia, e incluso ayudará a recuperarte del cansancio físico.
	Manteniendo la ventana derecha de la nariz cerrada con la punta del dedo pulgar derecho, inhala hasta contar 8 a través de la ventana izquierda y mantén el aire hasta contar 8.	
	Libere el pulgar de la ventana derecha y exhala hasta contar 8 manteniendo el dedo índice en la ventana izquierda. Entonces comienza a inhalar otra vez a través de la ventana derecha, invirtiendo la secuencia. Repetir la secuencia 5 veces.	
	Ventilar los pulmones pausadamente, continuar inspirando profundo algunas veces. Esto debe hacerlo durante todo el evento.	Permiten el descanso regular entre disparos y previenen la
	Realizar inspiraciones profundas	

Para el control de la Respiración		insuficiencia de oxígeno y la aparición de fatiga prematura.
	Para el tiro de tendido y de rodilla retener la respiración en la fase correspondiente 3/4 de expiración	Crear favorables condiciones para al mismo tiempo
	Para el tiro de pie retener la respiración en la fase correspondiente en 1/2 inspiración.	concentrar la atención en los elementos técnicos con cálculo del sentido de esfuerzos de tensión o relajación.
EJERCICIOS PARA EL CUADRE DE MIRAS		
ACCIONES	EJERCICIOS	OBJETIVO
Para enseñar el trabajo de las miras	El entrenador se auxilia de láminas y pancartas para explicar el trabajo.	Que los alumnos conozcan y aprendan los diferentes tipos de miras y oculares y como trabajar con ellos.
Para el proceso de correcta Puntería	Lograr la correcta alineación de las miras cuando el borde superior de la mira rectangular (poste) o el círculo de la mira delantera coinciden con el centro del ocular trasero. Se ejecuta a través de repeticiones, adoptando las posiciones del tiro. (tendido, pie y rodilla)	Conocer la relativa posición correcta de las miras

	Mantener la alineación de las miras en cuanto a la alineación de la mira delantera con la trasera con respecto a la diana (Zona de puntería). Se ejecuta a través de repeticiones, adoptando las posiciones del tiro. (tendido, pie y rodilla)	Desarrollar la habilidad del tirador
Para mantener el cuadro de mira	Adoptar la preparación. Apuntar cerrar los ojos 20 - 30 s manteniendo el cuadro, sin permitir temblores del cuerpo y el arma. Abrir los ojos, revisar la desviación del arma y restablecer el cuadro.	Desarrollar la habilidad del tirador para el control de los movimientos del sistema tirador - arma
	Adoptar la preparación. Apuntar, observar los movimientos de la mira, centrando la atención en las oscilaciones. Repetir hasta lograr oscilaciones rítmicas.	
	Adoptar la preparación. Establecer el equilibrio. Inclinarsse hacia los lados y volver a equilibrarse.	
EJERCICIOS PARA EL APRIETE DEL DISPARADOR		
ACCIONES	EJERCICIOS	OBJETIVO
Reproducción de los movimientos del dedo sin balas	Adoptar la preparación para el tiro tendido.	Apretar el disparador hasta la mitad del recorrido (ojos cerrados).
		a) Determinar la tensión y recorrido donde mejor trabaja el dedo del tirador,

	Apretar el disparador y determinar su tensión (la tensión la va variando el entrenador).	para ponerla en cada posición.
		b) Apuntando a un blanco normal.
		c) En las posiciones de rodilla y pie.
Resistencia del disparador según la modalidad	Rifle de aire 10 m. y Rifle deportivo pequeño calibre, la Resistencia mínima del disparador es Libre Realizar aprietes del disparador llevando a cabo la presión sobre el mismo con la yema del dedo, donde existe una mayor sensibilidad. Hacer estas repeticiones en las 3 posiciones.	Que los alumnos dominen la presión necesaria a realizar sobre la tensión del disparador.
Reproducción del movimiento del dedo con balas	Disparos sobre pantalla blanca.	Controlar visualmente la agrupación.
	Disparos a un blanco normal.	Controlar visualmente la agrupación.
	Disparos a un blanco normal.	Sin controlar visualmente la agrupación.
Reproducción de las acciones en el tiempo	Simular el apriete del disparador. (Repetir hasta estabilizar el tiempo).	Realizar el movimiento en un determinado tiempo

Resultados del criterio de usuario

Para valorar batería de ejercicios para la enseñanza del tiro con rifle en el tiro deportivo, se tuvo en cuenta el uso del método criterio de usuario, considerado por Matos y Matos (2006, p.13), Matos, Matos y García (2007) y Mesa, Guardo y Vidaurreta (2009) un método a través del cual se obtienen las opiniones que emiten los sujetos que se convierten en usuarios o beneficiarios directos de una propuesta, que por demás están o estarán responsabilizados con la aplicación de tales resultados en el futuro inmediato o mediato.

En un primer momento se procedió a seleccionar a los usuarios, los cuales quedaron conformados teniendo en cuenta las siguientes características: Años de experiencia docente, nivel escolar, si es Licenciado: años de graduado, títulos académicos y científicos, además de conocer su disposición de llenar el instrumento a entregar.

Se seleccionaron 13 entrenadores de las provincias Santi Spíritus (4), Villa Clara (7) y Cienfuegos (2), de ellos 3 especialista, 7 Máster (5 en entrenamiento deportivo y 2 en Actividad Física en la Comunidad) y 3 Licenciados en Cultura Física, con un promedio de 19.7 años de experiencias en la profesión.

En un segundo momento, se les hizo entrega de un instrumento, solicitándoles que evaluaran la batería de ejercicios para la enseñanza del tiro deportivo modalidad rifle, desde el punto de vista cuantitativo y cualitativo, emitiendo sus consideraciones (Anexo 1).

El criterio de usuario arrojó:

- ✓ El 100 % (13 entrenadores de Tiro Deportivo) consideran de muy importante, factible, novedoso y de gran significación la batería de ejercicios para la enseñanza de los elementos técnicos del tiro con Rifle en el deporte Tiro Deportivo, además, plantean que ayuda a resolver un problema de la práctica

- ✓ El 84,6 % (11 entrenadores) consideran que la estructura, explicación y elemento metodológico de la batería de ejercicios para la enseñanza del tiro con rifle son los correctos.
- ✓ El 100 % consideran que los ejercicios para la enseñanza del tiro con rifle que conforman la batería son los correctos y se encuentran distribuidos por las diferentes partes que conforman el gesto técnico de tiro con rifle.

Las sugerencias, ideas, críticas y recomendaciones expresadas por los usuarios en los instrumentos aplicados se consideraron debidamente, y la totalidad de los usuarios expresaron:

1. Capacitar a comisionado, metodólogos y entrenadores de Tiro Deportivo modalidad Rifle encargados de dirigir el proceso de enseñanza, lo cual también fue asumido en la investigación
2. Generalizar la batería de ejercicios para la enseñanza del tiro deportivo modalidad rifle

Conclusiones.

Teniendo en cuenta los objetivos planteados, así como los resultados derivados del proceso investigativo, se considera como conclusiones de este trabajo, las siguientes:

- ✓ El nivel de conocimiento de los profesores de tiro deportivo para la enseñanza de los elementos técnicos es limitado teniendo en cuenta los datos arrojados en la encuesta.
- ✓ Se seleccionaron un total de 40 ejercicios encaminados a la enseñanza de los elementos técnicos del tiro deportivo en el eslabón de base.
- ✓ Se conformó una batería de ejercicios para la enseñanza de los elementos técnicos del tiro deportivo en correspondencia con las exigencias metodológicas del proceso en el eslabón de base.

Recomendaciones.

Atendiendo a lo planteado en las conclusiones y lo antes analizado se recomienda:

- Que se aplique los ejercicios para la enseñanza de la técnica en otros grupos en cursos venideros.
- Que la comisión provincial investigue la influencia de los ejercicios para la enseñanza de la técnica de la modalidad de rifle en el deporte de Tiro Deportivo.

Bibliografía

- Ávila Gómez, A., Martín Betancourt, V., y Isidoria Wuitar, C. M. (2010). *Metodología para la enseñanza de los elementos técnicos en la posición de tendido, modalidad rifle del deporte tiro deportivo. Errores frecuentes en la enseñanza de la misma*. <https://www.efdeportes.com/efd141/modalidad-rifle-del-deporte-tiro-deportivo.htm>
- Calderón Bolaños, César., (2007). *Programas de preparación del deportista Tiro Deportivo Guatemala*. Federación Nacional de Tiro Deportivo de Guatemala (FENATIR)
- Colectivo de autores. (2004). *Guía de Estudio de metodología de la investigación*. Impreso en la empresa grafica de Granma.
- Echavarría, M. (1994). *Las habilidades pedagógicas profesionales. Problemas de actualidad y necesidad para elevar la profesionalidad de profesores y entrenadores deportivos*. Material mimeografiado.
- Florence, J., Brunelle, J. y Carlier, G. (2000). *Enseñanza de la educación física en Secundaria: motivación, organización y control*. INDER.
- Harre, D. (1983). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Científico-Técnica
- Howard O'farrill, R. (2008). *Material de apoyo a los estudios de la especialidad en tiro deportivo de alto rendimiento*. Comisión nacional de tiro deportivo. Científico-Técnica.
- Howard, O. R. (2008). *La preparación psicológica del deportista. Temas para la especialidad*. Deportes.

Jiménez, T. & Guitirrez, J.M., (2016). *Programa de preparación del deportista*. Tiro Deportivo. S. E.

Jiménez Trujillo, J. O. (2019). *Tipos de práctica en la enseñanza y entrenamiento de la técnica*.
http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/entrenamiento/tipos.pdf

Korj. A. Y. (1987). *El tiro deportivo. Texto para los Institutos Superiores de Cultura Física*. Fisikultura y Sport.

Los Principios Básicos del Tiro son nueve (2000).
<https://es.scribd.com/document/398798960/Los-Principios-Basicos-Del-Tiro-Son-Nueve>

Matías, H. (2010) *Apuntes para la historia del tiro deportivo en la provincia Sancti Spíritus*. [Tesis de Maestría]. Facultad de Cultura Física de Sancti Spíritus.

Matos Columbié, Z de la C., Matos Columbié, C., y García Corona, L. (2007). *El criterio de usuarios. Un método para la evaluación de la factibilidad de los resultados de la investigación educativa*.
<http://www.ilustrados.com/contenidos/EEAEVuEypZHNPDUyBy.php>

Matos, Z. y Matos, C. (2006). *El método de criterio de usuarios. Su utilización en la investigación educativa*. Instituto Superior Pedagógico "Raúl Gómez García".

Matveev, L. P. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Paidotribo.

Mesa Anoceto, M., Guardo García, M. E., y Vidaurreta Bueno, R. (2009). *Distinciones entre criterio de expertos, especialistas y usuarios en la evaluación de un resultado científico*. <http://www.monografia.com/>.

Miló Dubé, M., Abreu Morejón, D. y Piñeiro Febles, Y. (2017). *Ejercicios para el mejoramiento de la estabilidad del cuadro de miras en el tiro deportivo*. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/683/html>

Navelo Cabello, Rafael de M., & et. al., (2007). *Programa de Preparación del Deportista. Tiro Deportivo*. Científica-Técnica.

Ríos, R. (2017). *Los procesos de iniciación en el Tiro Deportivo*. <https://www.revista-airelibre.com/2014/02/09/iniciacion-en-tiro-deportivo/>

Sánchez, Ángel., (2017). *Factores de los que depende el aprendizaje y principios del aprendizaje motor*. <https://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/iad/calamardo/iadformacion/tdci/pdf/cf-ba>

Schmidt, R. (1991). *Motor learning and performance: From principles to practice*. Illinois: Human kinetics books.

Tito Gainza, Y., Basulto Ocaña, J. C., y Ceballos Rubio, M. A. (2015). *Conjunto de ejercicios preparatorios especiales para mejorar el patrón técnico del tiro con fusil, en las atletas de la EIDE de la provincia Guantánamo*. <https://www.efdeportes.com/efd206/ejercicios-para-el-patron-tecnico-del-tiro-con-fusil.htm>

Torres Guerrero, J. (1996). *La detección de talentos deportivos en edad escolar, una propuesta a abordar desde la escuela*. (Tesis de Diplomado de Iniciación y Selección de Talentos). Universidad de Granada.

Vainshtein, L. M. (1985). *El entrenador y el tirador*. Científico -Técnica.

Vólkov, V. y Filin, V. (1989). *Selección deportiva*. Vneshtorgizdat.

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Paidotribo.

Yuriev, A. A. (1973). *Tiro con bala*. Cultura Física y Deporte.



Anexo

Anexo 1. Valoración de la batería de ejercicios para la enseñanza del tiro deportivo, modalidad rifle

Estimado colega:

La Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Cienfuegos viene desarrollando una investigación, del cual forma parte la siguiente investigación que en este momento se realiza y usted ha sido seleccionado como usuario.

A continuación, se ofrece un cuestionario que presenta los elementos que conforman el índice. Expresé sus criterios:

1.- ¿Ud. considera que es importante para el Tiro Deportivo, la batería de ejercicios para la enseñanza del tiro con rifle?

Muy importante	Importante	Poco importante	No importante	es	No tengo criterios

2.- Marque según su opinión utilizando la escala.

- ✓ 5 puntos: el parámetro es evaluado de Excelente.
- ✓ 4 puntos: el parámetro es evaluado de Muy bien.
- ✓ 3 puntos: el parámetro es evaluado de Bien.
- ✓ 2 puntos: el parámetro es evaluado de Regular.
- ✓ 1 punto: el parámetro es evaluado de Mal.

Elementos	5	4	3	2	1
1. La batería de ejercicios para la enseñanza del tiro con rifle ayuda a resolver un problema de la práctica:					
2. La estructura de la batería de ejercicios para la enseñanza del tiro con rifle es evaluada de:					

3. La explicación de la batería de ejercicios para la enseñanza del tiro con rifle es evaluada de:					
4. Cada elemento metodológico orienta la ejecución de los ejercicios para la enseñanza del tiro con rifle por parte de los entrenadores:					
5. Considera Ud. que los ejercicios para la enseñanza del tiro con rifle que conforman la batería es correcto:					
6. En estos momentos, la aplicación de los ejercicios para la enseñanza del tiro con rifle es factible:					
7. Los ejercicios para la enseñanza del tiro con rifle propuesto son novedoso y de gran significación:					

3) Los ejercicios para la enseñanza del tiro con rifle en su conjunto usted la considera:

(marque las posibilidades que estime conveniente)

- _____ Necesario
 _____ Innecesario
 _____ Interesante
 _____ Poco interesante
 _____ Lo aprueba y avala
 _____ Lo desaprueba y no avala

Se les agradece cualquier sugerencia o recomendación con respecto a los ejercicios para la enseñanza del tiro con rifle: Por favor, refiéralas a continuación:
